

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

### ฟูโระฟูกิไดคอน(หัวไชเท้าต้มราดซอสมิโซะ)

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

หัวไชเท้า...1 หัว สาหร่ายคอมบุ...15 ซม. มิโซะ...80 กรัม มิริน...1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล...1 ช้อนโต๊ะ น้ำ...3 ช้อนโต๊ะ

#### [วิธีทำ]

1. ตัดใบของหัวไชเท้าออก ปอกเปลือก หั่นตามขวางหนา 3 ซม. ใช้มีดบากที่หน้าตัดเป็นเครื่องหมายวงกลม 1 ซม. เพื่อให้สุกได้ง่าย
2. วางสาหร่ายคอมบุรองที่ก้นหม้อแล้วเรียง 1 ไร่ข้างบน เทน้ำใส่พอให้ท่วมวัตถุดิบ แล้วยกหม้อขึ้นตั้งไฟ
3. ทำซอสเค็มกะมิโซะ โดยผสมมิโซะ, มิริน, น้ำตาล และน้ำลงในหม้อ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเหนียวขึ้น
4. ต้ม 2 ประมาณ 30 นาที พอหัวไชเท้าสุกนุ่มแล้ว ก็ตักมารับประทานร่วมเคียงกะมิโซะ

เมื่อพูดถึงผักประจำฤดูหนาว เราก็จะนึกถึงหัวไชเท้า หัวไชเท้ามีอยู่หลายพันธุ์ แต่ในญี่ปุ่นโดยทั่วไปถ้าเราพูดถึงหัวไชเท้าหรือ “ไดคอน” ส่วนใหญ่ก็จะหมายถึง หัวไชเท้าพันธุ์สีขาวต้นใหญ่ที่บางครั้งก็เรียกว่า “อะโออิคุบิไดคอน (หัวไชเท้าคอเขียว)” นอกจากนี้จะรับประทานสดแล้ว อาหารประเภทต้มหลายสูตรก็มักนำเอาหัวไชเท้ามาใช้เป็นส่วนประกอบ หนึ่งในบรรดานั้น “ฟูโระฟูกิไดคอน” สูตรอาหารที่นำมาแนะนำในครั้งนี้จะทำให้คุณได้ลิ้มรสความอร่อยของหัวไชเท้าได้ในแบบเรียบง่าย และจะทำให้คุณรู้สึกได้ถึงฤดูกาลที่มาเยือนอีกด้วย ทั้งนี้มีการตีความหมายของคำว่า “ฟูโระฟูกิ” ออกไปกันหลากหลาย แต่กล่าวกันว่า ในสมัยก่อนมีการเป่า ฟู่ ฟู่ เพื่อทำให้ร่างกายที่ร้อนหลังจากลงอาบน้ำบ่อน้ำร้อนมีอุณหภูมิลดลง ซึ่งคล้ายกับลักษณะการเป่าลมเวลาที่จะกินหัวไชเท้าต้มร้อนๆ หวังว่า การเป่าลม ฟู่ ฟู่ เวลารับประทานฟูโระฟูกิไดคอนจะทำให้ทุกท่านสามารถดำเนินชีวิตในช่วงฤดูหนาวได้อย่างอบอุ่น

อนึ่งคำว่า “เต็งกะกุ” ของ “เต็งกะกุมิโซะ” ที่อยู่ในคำสำหรับนี้นั้น หมายถึง การร่ายรำเพื่อขอให้เพาะปลูกข้าว ได้อย่างอุดมสมบูรณ์ที่ทำกันในสมัยก่อน ปัจจุบันหาดูได้ตามศาลเจ้าเป็นต้น เดิมทีเราเรียกอาหารที่นำเอาเต้าหู้ไปเสียบไม้ย่างไฟแล้วทาด้วยมิโซะว่า “เต็งกะกุ” ก็เพราะว่าลักษณะการเสียบเต้าหู้นั้นคล้ายกับการร่ายรำ “เต็งกะกุ” นั่นเอง ปัจจุบันนอกจากเต้าหู้แล้ว เรายังเรียก วุ้นคอนเนียกุ หรือมะเขือยาวที่นำมาย่างหรือต้มแล้วทาด้วยมิโซะว่า “เต็งกะกุ” ด้วยเช่นกัน โดยเรียกมิโซะที่ใช้ทาวว่า “เต็งกะกุมิโซะ” ทำเก็บไว้ราดหรือทานอาหารหลายๆอย่างได้โดยสะดวก จะผสมเปลือกส้มยูซุ หรือเคี้ยวเข้ากับเนือบคก็อร่อยดีทีเดียว

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### ふろふき大根

#### [材料 (4人分)]

だいこん 1本 昆布 15cm みそ 80g みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1 水 大さじ3

#### [作り方]

1. 大根は葉を取り除き皮を剥いて厚さ3cmの輪切りにし、火が通り易いように切れ目を深さ1cmの十文字に入れておく。
2. 鍋に昆布を敷き1を並べ、材料がかぶるぐらいの水を入れて火に掛ける。
3. 田楽味噌を作る。鍋に味噌、みりん、砂糖、水を入れ混ぜ合わせ、弱火に掛けてもったりするまで練る。
4. 2を30分程煮て、大根に火が通って柔らかくなったから出来上がり。大根に田楽味噌を掛けて食べる。

冬の野菜の代表とも言える大根。大根にも色々な品種がありますが、日本では一般的に「だいこん」と呼ぶ時は、白くて長太い品種「青首大根」を指すことが多いようです。生でも食べられ煮物にもよく使われる大根のレシピは数々ありますが、中でも今回のレシピ「ふろふき大根」はシンプルに大根を堪能できる、季節感溢れる料理です。「ふろふき」の意味は諸説ありますが、昔々、蒸し風呂で熱くなった体をふうふう吹いて冷ます様子が、熱い大根を食べる時に似ていたからだとか。皆さんも熱いふろふき大根をふうふう吹いて食べて、寒い季節を暖かく過ごしてくださいね。

ちなみにレシピに出てくる「田楽味噌」の「田楽」は、昔田植の時に豊作を願って踊った舞のことで、現在でも神社などで見られることがあります。元々は豆腐に串を刺して焼いたものに味噌を塗った料理を「田楽」と言い、これは豆腐に串を刺した格好が「田楽」を踊る姿に似ていたことからこう呼ぶようになったそうです。今では豆腐以外にも、こんにゃくや茄子などを焼いたり煮たりして、そこに味噌をかけたものを「田楽」と呼び、掛ける味噌のことを「田楽味噌」と呼んでいます。作り置きしておくとも色々なものに掛けたり付けたりして使えるので便利です。柚子の皮を混ぜ込んだり、挽肉と合わせて作っても美味しいですよ。