

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### อโม่เนนิ(เนื้อต้มมัน)

### 芋煮

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ4ท่าน)]

มันชาโตอโม่เนนิ...600 กรัม(10~15ลูก) วัณคอนเนยะคุ...1 แผ่น  
 ดันหอม...1 ดัน เนื้อวัว(สไลด์บาง)...300 กรัม น้ำ...1.2 ลิตร  
 น้ำตาล...4 ช้อนโต๊ะ โชยุ...4 ช้อนโต๊ะ เหล้าสำหรับปรุงอาหาร...100 มล.

#### [วิธีทำ]

- ล้างมันชาโตอโม่เนนิเอาดินที่ติดอยู่ออกให้หมด ต้มโดยไม่ปกปิดผิว 10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำ จะทำให้ผิวหลุดออกโดยง่าย ปอกผิวออกให้หมด หากเป็นมันหัวใหญ่ก็ตัดพอดีคำ
  - บีวัณคอนเนยะคุให้มีขนาดพอดีรับประทาน ดันหอมหั่นเฉียง ตัดเนื้อวัวให้พอดีคำ
  - เทน้ำที่ตวงไว้ลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ เทส่วนผสมทั้งหมดลงไป ยกเว้นดันหอม
  - พอเดือดก็ตักเอาฟองที่ลอยอยู่ข้างหน้าออก เมื่อสุกก็ลองชิมแล้วปรับแต่งรสชาติ สุดท้ายใส่หอมลงไป ตักใส่ถ้วยรับประทาน
- ※ นอกจากวัตถุดิบในสูตรนี้แล้ว ขอแนะนำใส่หัวไชเท้า แครอท โกะโบ เห็ดต่างๆ หรือเต้าหู้ลงไปด้วย

#### [材料 (4人分)]

さといも…600g (10~15個) こんにやく…1枚  
 ねぎ…1本 牛肉 (スライス) …300g 水…1.2L  
 砂糖…大さじ4 醤油…大さじ4 酒…100ml

#### [作り方]

- さといもは洗って泥を落とす。皮ごと10分程茹でた後水にさらす。すると皮が簡単に外れるようになるので、皮を剥いで、大きい場合は一口大に切っておく。
  - こんにやくは一口大に手でちぎっておく。ねぎは斜切りにしておく。牛肉も一口大に。
  - 鍋に分量の水を入れて火に掛け、ねぎ以外の全ての材料を入れる。
  - 煮立ってあくが出てきたら取る。材料に火が通たら味をみて、調整する。最後にねぎを入れ一煮立ちさせたらできあがり。お椀によそっていただく。
- ※この材料の他に大根やにんじん、ごぼう、きのこ類、豆腐などを入れるのもお勧めです。

ชาโตอโม่เนนิมีรสชาติดีในฤดูใบไม้ผลิ เนื้อต้มมันในสูตรนี้เป็นอาหารของเขตโทโฮกุ(ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)ของญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรู้จักกันโดยทั่วไปว่าเป็นอาหารประจำจังหวัดยามางาตะ ทุกๆปี ในวันอาทิตย์แรกของเดือนกันยายนจังหวัดยามางาตะจะจัดงาน “เทศกาลอโม่เนนิอันดับหนึ่งของญี่ปุ่น” เทศกาลจะถูกจัดขึ้นตามริมแม่น้ำ โดยใช้หม้อขนาดใหญ่จนต้องใช้เครนยกฝ่าหม้อขึ้น-ลง หลายคนคงเคยเห็นตามข่าว ในเขตโทโฮกุพอเริ่มเทศกาลประเพณีนี้ ไปจนถึงเข้าสู่ฤดูหนาว ถือเป็นช่วงฤดูกาลที่ผู้คนมาชุมนุมกัน ทำเนื้อต้มมันรับประทานตามริมแม่น้ำ

มันชาโตอโม่เนนิขนาดเล็กที่เรียกว่า “โคอิโมะ(ลูกมัน)” เกิดขึ้นรอบมันหัวใหญ่ที่เรียกว่า “โอยะอโม่เนนิ(แม่มัน)” เป็นสัญลักษณ์ของการมีลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมือง จึงถือเป็นอาหารที่เป็นมงคล ชาโตอโม่เนนิที่ขายตามหน้าร้านส่วนใหญ่ มักจะเป็นโคอิโมะ แต่ก็มีโอยะอโม่เนนิ หรือไม้โกยะอโม่เนนิที่มีโคอิโมะติดมาด้วยวางขายอยู่ด้วย ไม่ว่าจะมันใหญ่หรือมันเล็ก ถ้านำไปต้มก็จะเหนียว นอกจากนี้ชาโตอโม่เนนิที่ยังดิบจะลื่น เพราะมีส่วนประกอบของแคลเซียมออกซาลेट (calcium oxalate) ที่โดนแล้วจะทำให้เกิดอาการคัน การปอกผิวจึงเป็นเรื่องยุ่งยากกว่า แต่ในสูตรนี้นำมันไปต้มก่อนทำให้ปอกผิวได้ง่ายขึ้น ขอให้ลองทำดู

さといもの旬は秋です。レシピの芋煮は東北地方の郷土料理で、特に山形県の料理としてよく知られ、山形市では毎年9月の第1日曜日に「日本一の芋煮会フェスティバル」が催されます。河川敷に蓋をクレーンで上げ下げしなければいけないほどの大鍋が登場するこの祭りの様子や、ニュースなどで見掛けたことがある人も多いのではないのでしょうか。東北地方ではいわばこの行事を皮切りに、本格的に寒くなるまでの間、河川敷などで集って芋煮を作って食べる「芋煮会」の季節となるそうです。

さといもは大きな「親芋」を中心に小さな「子芋」がたくさんできるため、子孫繁栄を象徴し縁起がいい食材とされます。店先に出ているさといもは大抵子芋ですが、親芋や、親芋と子芋がくっついた品種なども売られています。どれも加熱すると粘り気のある食感になります。またさといもは生の状態ではぬめりがあり、シュウ酸カルシウムという成分のせいで触れるとかゆくなる場合があります。そのため皮を剥くのが面倒ですが、レシピのように少し火を通すと皮を剥き易いので試してみてください。