

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

### ชีคิมิโซบะ(โซบะชมจันทร์)

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ1ท่าน)]

เส้นโซบะ...เส้นที่ต้มแล้วหรือเส้นดิบสำหรับ 1 คน, หากเป็นเส้นตากแห้งใช้ 100 กรัม ผักโขม...1/4 ถ้วย ถั่วลิสง...เล็กน้อย หอม...พอเหมาะ น้ำซุปละคะอะโซบะชียู...300 มล ไข่...1 ฟอง

#### [วิธีทำ]

- ล้างผักโขมให้สะอาด ต้มในน้ำเดือดที่ใส่เกลือประมาณ 1 นาที หลังจากนั้น ตักไปแช่ในน้ำเย็น
- พอไล่ความร้อนออกจนเกือบหมดก็บีบน้ำทิ้ง ตัดรากแล้วหั่นให้มีความยาวประมาณ 4 ซม เตรียมเอาไว้
- ซอยหอมเตรียมเอาไว้
- ผสมแป้งชียูทำน้ำซุปละคะอะ 300 มล ตั้งไฟอุ่นเตรียมเอาไว้
- ใช้หม้อที่มีขนาดใหญ่ใส่น้ำต้มจนเดือด กรณีที่เป็นเส้นที่ต้มแล้วก็ให้ลวกพอให้ร้อน ถ้าเส้นดิบหรือเส้นตากแห้งก็ให้ต้มตามเวลาที่เขียนไว้ที่ซอง ฉลากลินค้ำ
- ตักโซบะที่ต้มจนได้ที่แล้วขึ้นสะเด็ดน้ำ เทลงในชาม ตอกไข่ลงตรงกลาง แต่งหน้าด้วยใส่ผักขมโดยไม่ให้ไปบังไข่
- เทน้ำซุปละคะอะที่อุ่นเอาไว้ในช้อ 4 ลงใน 6 รับประทานได้ โรยหอมซอยหรือพริกป่นชีจิมิตามความชอบ

กล่าวกันว่า พอเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วง ความชื้นจะลดลง อากาศโปร่งใส ทำให้มองเห็นท้องฟ้าได้สูงขึ้นไปกว่าเดิม พระจันทร์และดวงดาวจึงแลดูสวยงามในยามค่ำคืน ในปี 2014 นี้ จะเกิดปรากฏการณ์ราหูอมจันทร์ ซึ่งถือการแสดงบนท้องฟ้าที่ประจวบเหมาะตามฤดูกาลในการชมท้องฟ้าตอนกลางคืนเป็นอย่างยิ่ง ปรากฏการณ์ราหูอมจันทร์ที่เงาของโลกไปบังดวงจันทร์ทั้งดวงให้มีมืดมนนั้น เกิดขึ้นบนโลกหลายครั้งในแต่ละปี แต่ในวันที่ 8 ตุลาคมของปีนี้ หากไม่มีอากาศแปรปรวน เราก็จะสามารถเฝ้าสังเกตการณ์ปรากฏการณ์ดังกล่าวได้จากเกือบแทบทุกที่ในประเทศญี่ปุ่นตั้งแต่วันที่ 18 นาฬิกาเป็นต้นไป ในประเทศญี่ปุ่นนั้นนับว่าเป็นสภาพปัจจัยที่ดีที่เกิดขึ้นในรอบ 3 ปี

เพื่อเป็นการระลึกถึงดวงจันทร์ คราวนี้จึงใคร่ขอแนะนำ “ชีคิมิโซบะ (โซบะชมจันทร์หรือโซบะใส่ไข่)” หากไปร้านอาหาร เจอเมนูที่มีคำว่า “ชีคิมิ” อยู่ด้วย นั้นหมายถึงอาหารที่เอาไข่มาวางลงข้างบนให้ไข่แดงดูเหมือนดวงจันทร์นั่นเอง ตัวอย่างเช่น “ชีคิมิแฮมเบิร์ก” ก็คือ แฮมเบิร์กที่เอาไข่แดงไปวางข้างบนนั่นเอง จะเป็น “ข้าวหน้าชีคิมิ” หรือ “ชีคิมิราเมง” หรือคุณจะไปไหนไปไหนอาหารต่างๆแล้วตั้งชื่อเป็น “ชีคิมิ○○” ก็ดูน่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว

ในสูตรนี้ใช้ผักโขมมาเป็นส่วนประกอบ ซึ่งผักโขมเป็นผักที่ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางอาหารสูง ในปัจจุบันมีขายอยู่ตลอดทั้งปี แต่จริงๆ แล้วเป็นผักที่มีรสชาติอร่อยในฤดูหนาว

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### つきみ 月見そば

#### [材料 (1人分)]

そば...茹で麺や生麺を使う場合1人前、乾麺を使う場合 100g ほうれん草...1/4束 塩...少々 ねぎ...適宜 かけそばつゆ...300ml 卵...1個

#### [作り方]

- ほうれん草は軽く洗い、塩を加えた湯で1分程茹でた後、水に取る。
- 1の粗熱が取れたら水を絞る。根元を切った後4cm幅に切っておく。
- ねぎは刻んでおく。
- 麺つゆ等を調整して300mlのつゆを作り、火に掛けて温めておく。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、茹で麺の場合は湯通し程度、生麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれている茹で時間に従って、そばを茹でる。
- 茹で上がったそばは湯を切り、丼に盛って真ん中に卵を割り落とす。卵が隠れないようにほうれん草も盛り付ける。
- 6に4で温めておいたつゆを注げば出来上がり。ねぎや、お好みで七味唐辛子等を掛けて食べる。

秋は湿度が下がって空気が澄むので、空が高く見えますと言われます。夜には月や星がきれいに見えます。今年2014年は、夜空を見上げるのに適したこの季節にうってつけの天体ショー、皆既月食があります。月の全体が地球の影に入り暗くなる現象である皆既月食は、地球規模では年に数回ありますが、今年10月8日には、天気が悪くなければ18時頃からほぼ日本全国どこからでも観測できます。このような好条件は日本では3年ぶりです。

さて、月にちなんで「月見そば」をご紹介します。飲食店のメニューで「月見」と付いた料理を見つけたら、それは割った卵の黄身を月に見立てた名称で、例えば「月見ハンバーグ」とあれば、ハンバーグの上を目玉焼きが乗った料理であることを表しています。「月見丼」や「月見ラーメン」と、自分でも色々な料理に卵を乗せて「月見○○」を考案するのも楽しいかもしれません。

レシピの「月見そば」にはほうれん草を添えました。栄養価が高い野菜としてよく知られるほうれん草は、今年では1年中手に入りますが、本来の旬は冬。寒い季節に味わいたい野菜です。