

ปลาซาบะต้มมิโซะ

鯖味噌煮

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

ปลาซาบะ...4 ชิ้น จิง...1 แ่ง น้ำ...150 มล. เหล้าสำหรับปรุงอาหาร...50 มล.
น้ำตาล...1/2 ถ้วยตวง โชยุ...1 ช้อนโต๊ะ มิโซะ...3 ช้อนโต๊ะ

[วิธีทำ]

1. หั่นจิงเป็นชิ้นบางๆ
2. เทน้ำ, เหล้าสำหรับปรุงอาหาร, น้ำตาล, โชยุลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดก็เรียงปลาซาบะใส่โดยไม่ให้ซ้อนกัน ต้มด้วยไฟปานกลางประมาณ 5 นาที
3. ตัดน้ำซุปลินข้อ 2 ขึ้นมาเล็กน้อย ละลายมิโซะในน้ำซุปลแล้วเทคืนลงในหม้อ ใช้ไอโตชิบุตะ(ฝาสำหรับกวดอาหารเวลาปรุง)วางข้างบน ต้มต่อด้วยไฟอ่อนประมาณ 10 นาที ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

ความร้อนในฤดูร้อนเริ่มพัดห่างออกไปแล้ว ไม่ทราบว่าคุณไปไม่ร่วงย่างเข้ามาเยือนย่านที่ท่านอยู่อาศัยแล้วหรือยัง? ตั้งแต่สมัยโบราณมาแล้ว ในประเทศญี่ปุ่นมีการเรียกฤดูใบไม้ร่วงในหลากหลายชื่อ เช่น “ฤดูใบไม้ร่วงที่ชวนให้ออยากอาหาร” “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการอ่านหนังสือ” “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการทำงานศิลปะ” “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการเล่นกีฬา” เป็นต้น ซึ่งนั่นก็อาจจะเป็นเพราะว่าฤดูกาลนี้เป็นช่วงที่อากาศมีอุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะพอดีกับการดำเนินชีวิตก็เป็นได้

ก่อนอื่นมาพูดถึง “ฤดูใบไม้ร่วงที่ชวนให้ออยากอาหาร” ที่เข้ากับชื่อของคอลัมน์นี้ “ลองทาน ลองทำ อาหารอร่อยตามฤดูกาล” กันเลยดีกว่า ในคราวนี้ก็อยากจะขอแนะนำ “ปลาซาบะต้มมิโซะ” เมนูที่เอาปลาซาบะมาต้มปรุงรสด้วยมิโซะ

มีวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหารหลายอย่างที่มีฤดูเก็บเกี่ยวในช่วงฤดูใบไม้ร่วง และมีปลาหลายชนิดที่จับได้ในฤดูใบไม้ร่วงนี้ ซึ่งในบรรดานั้นที่รู้จักกันดีก็คือ ปลาซันมะ หากแต่ในกลุ่มปลาซาบะก็มีปลาซาบะพันธุ์ที่เรียกว่า “มะซาบะ” ที่เนื้อดีมันและมีรสชาติอร่อยมากในช่วงเวลานี้ ดังนั้นมะซาบะในฤดูนี้ที่มักเรียกกันว่า “ปลาซาบะฤดูใบไม้ร่วง” นั้นจึงเป็นที่ชื่นชอบของชาวญี่ปุ่นเป็นอย่างยิ่ง

อีกทั้ง “มิโซะ” เครื่องปรุงรสแต่ดั้งเดิมของญี่ปุ่นที่นำเอาถั่วและธัญญาพืชมาหมักนั้นก็ป็นวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ รสเค็มหวานช่วยกระตุ้นความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี “ปลาซาบะต้มมิโซะ” เป็นการนำเอาความเค็มหวานของมิโซะมาผสมเข้ากับความอร่อยของเนื้อปลาซาบะได้อย่างลงตัว เป็นอาหารที่เหมาะสมจะทานกับข้าวสวยเป็นอย่างมาก เรียกว่าเป็น “อาหารฝีมือแม่” อย่างหนึ่งของญี่ปุ่นก็ว่าได้ เนื่องจากมีรสเข้มข้น แม้แต่คนที่ไม่ชอบปลาก็สามารถรับประทานได้โดยง่าย ช่วยทำให้รับประทานข้าวได้เพลินเพลินอย่างแน่นอน

ฤดูกาลที่ไม่ว่าจะทำอะไรก็รู้สึกสบายเนื้อสบายตัวเช่นนี้ ลองทำอะไรใหม่ๆ กันดูไหม? ใครที่ยังไม่เคยทำอาหารญี่ปุ่นก็ลองทำกันดู

[材料 (4人分)]

鯖...4切れ しょうが...1かけ 水...150ml 酒...50ml
砂糖...1/2カップ 醤油...大さじ1 味噌...大さじ3

[作り方]

1. しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、酒、砂糖、醤油を入れ、火に掛ける。煮立ったら鯖を重ねないように入れて中火で5分程煮る。
3. 2のだし汁を少し取る。このだし汁で味噌を溶き鍋に戻す。落とし蓋して弱火で10分程煮れば出来上がり。

夏の暑さが遠のき、皆さんの暮らすまちにも秋がやってきましたか? 日本では秋は「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、昔から色々に称されてきましたが、それもこれもこの季節が、気温や湿度が丁度良く過ごし易いからです。

このコーナーは「食べよう! 作ろう! 旬の味」ですので、まずは「食欲の秋」を満たしましょう。ということで、今回は鯖を味噌で煮る「鯖味噌煮」をご紹介します。

秋が旬の食材はたくさんあり、秋が旬の魚も多いのですが、その中ではサンマが最も有名だと思います。しかし鯖の中でも「真サバ」という種類は、この頃ちょうど脂がのってとても美味しいのです。ですからこの頃の真サバは、特に「秋サバ」とも呼ばれ、日本人に愛されています。

また、豆などの穀物を発酵させた日本古来の調味料である「味噌」は体に良く、甘辛い味は食欲をそそります。「鯖味噌煮」は、味噌の甘辛い味わいと鯖の旨味が合わさって、白いご飯のおかずにはもってこいの料理。いわゆる日本の「おふくろの味」の1つです。濃い目の味付けなので、魚が苦手な方でも食べ易いのではないのでしょうか。きっとご飯が進むこと請合いです。

何をするのも快適なこの季節、新しいことに挑戦するのもいいのでは? 和食を作ったことがない人も、是非トライしてみてください。