



## Món ăn của người mẹ Nhật / 日本のおふくろの味

日本の食卓に欠かせない

### —味噌汁—

[材料 (4人分)]

●わかめ 生 400g、または乾燥大さじ 2 ●豆腐 1/2 丁 ●だし汁 800ml ●みそ 大さじ 3~4 ●ねぎ 大さじ 2

[作り方]

- ①生わかめは水洗い、乾燥わかめは水で戻し、一口大に切ります。豆腐はさいの目に切ります。ねぎは刻んでおきます。
- ②だし汁を鍋に入れ、煮立たせます。
- ③②が煮立ったら弱火にし、みそを溶かしながら加えます。
- ④③に①を入れてから火を止め、お椀によそえば出来上がり。

- \* 味噌汁 (みそしる) は「おみそしる」や「おみおつけ」と呼ばれることもあります。ご飯におかずと味噌汁というのが日本の伝統的な朝食です。主食におかず 1 品、汁 1 品の食事を昔は「一汁一菜 (いちじゅういっさい)」と言いました。粗末で質素ですが、飽食の現在は健康によいバランスのとれた食事として注目されています。
- \* 味噌汁の具はなんでもいいのですが、今回は定番中の定番、わかめと豆腐を入れた味噌汁をご紹介します。この他にほうれん草と豆腐、大根と油揚げ、単品ではなめこやしじみ貝あたりが定番といえるでしょうか。こう並べただけでも具のレパートリーは無限だということが判ると思います。火を通した方がいい具を入れる場合は、レシピの②と③の間に加えて煮ると良いでしょう。
- \* だし汁は、かつおぶしやこんぶ、にぼしなどでだしを取って作りますが、加減が難しい場合は和風だしの素が便利です。バックになったものや顆粒のものが売られています。
- \* 味噌は大豆を蒸して発酵させたもの。また、豆腐は豆乳を固めたもの。どちらも栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれている大豆食品です。日本が長寿国なのは、昔から味噌や豆腐、納豆などの大豆食品をたくさん食べる習慣があるからとも言われています。納豆も味噌汁の具にすると美味ですよ。



### Canh tương Miso Món ăn không thể thiếu được trên bàn ăn của người Nhật

Nguyên liệu (nấu cho 4 người ăn)

●Rong biển Wakame tươi: 400g, hoặc wakame khô: 2 thìa to. ● Đậu phụ 1/2 bìa. ● Nước dùng (nước lèo): 800ml.

●Tương miso: 3-4 thìa to. ● Hành: 2 thìa to.

Cách nấu:

- (1) Nếu là wakame tươi thì rửa qua nước lạnh, cắt thành miếng nhỏ vừa ăn, còn nếu là wakame khô thì cho vào nước cho nở ra. Đậu phụ cắt hình con chì nhỏ, hành băm (vắt) nhỏ.
- (2) Cho nước dùng (nước lèo) vào nồi, đun sôi.
- (3) Khi nước dùng (nước lèo) sôi thì cho tương miso vào, khuấy cho tan kỹ.
- (4) Cho rong biển wakame và đậu phụ đã cắt nhỏ vào, sau đó tắt lửa, múc ra bát là được.
  - ※ Canh tương (misoshiru), còn được gọi là “omisoshiru” hoặc là “omiotsuke”. Bữa ăn sáng truyền thống của người Nhật gồm có cơm với canh miso và thức ăn. Một bữa ăn truyền thống của người Nhật thường gồm 1 món thức ăn, một bát canh và cơm mà người Nhật thường gọi là “ichijuu isai”. Cách ăn uống này nghe qua thấy đạm bạc và có vẻ nghèo nàn, nhưng trong thời buổi thức ăn quá dư thừa hiện nay, đây là một cách ăn uống cân bằng, rất tốt cho sức khỏe và được nhiều người đánh giá cao.
  - ※ Canh tương miso có thể nấu với bất cứ nguyên liệu gì. Lần này chúng tôi giới thiệu với các bạn món canh tương thông dụng nhất là nấu với rong biển wakame và đậu phụ. Có thể nấu canh tương với rau bó-xôi với đậu phụ, củ cải với đậu phụ nhân mỏng thái chỉ. Hoặc nấu với nấm nameko hoặc với trai, hến ... Như vậy có thể nói có nhiều loại canh miso khác nhau tùy theo ý thích của từng người. Nếu dùng nguyên liệu cần phải nấu chín mới được thì trước khi cho tương miso vào, cần phải đun cho chín kỹ đã rồi mới cho tương vào.
  - ※ Nước dùng (nước lèo) thường lấy từ loại cá thu khô bào mỏng (gọi là katsuo bushi), hoặc phở tai khô (kombu) hoặc cá khô (niboshi). Tuy nhiên nếu không biết cách lấy nước dùng (nước lèo), thì các bạn hãy dùng loại bột canh kiểu Nhật Bản có bán tại các cửa hàng.
  - ※ Tương (miso) được làm từ đậu nành lên men và đậu phụ cũng được làm từ đậu nành. Cả hai loại thực phẩm này được gọi là “thịt của vườn”, là loại thực phẩm rất giàu dinh dưỡng. Người ta cho rằng sở dĩ người Nhật Bản có tuổi thọ cao là do có tập quán ăn nhiều tương, đậu phụ và natto (một loại đậu nành nguyên hạt lên men). Canh tương nấu với natto cũng rất ngon.