



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

寒い日に心も体も温まる
おでん

材料 (4人分)

●こんぶ 20cm ●大根 1/2本 ●こんにゃく 1枚 ●ゆで卵 4個 ●がんもどき 2枚 ●ちくわ 2本 ●つみれ 4個 ●さつま揚げ 4枚 ●はんぺん 1枚

[煮汁]

●カツオ節 20g ●酒 大さじ4 ●みりん 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ4 ●塩 小さじ1 ●水 8カップ

作り方

- ① こんぶは「結びこんぶ」にする。水につけて柔らかくし、4本の帯状に切り、結び目を作る。
 - ② 大根は皮をむき、2cm程度の輪切りにして、味がしみ込みやすいように表面に十字の切れ目を入れる。固めに下茹でする。
 - ③ こんにゃくは三角形に4等分し、表面に格子状の切れ目を入れ、さつと下茹でする。
 - ④ ゆで卵はむいておく。
 - ⑤ がんもどきとちくわは2等分、はんぺんは4等分しておく。
 - ⑥ 鍋に水を入れて、沸騰させ、カツオ節を入れる。3分ほど弱火で煮てから漉す。
 - ⑦ ⑥に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、煮立ったら弱火にし、煮えにくいもの(大根、こんぶ、こんにゃく、ゆで卵)から入れ、30分程度煮る。最後にはんぺんを加える。
 - ⑧ 食べる時は好みで練りがらしをつける。
- * おでんは家庭でもよく作られますが、日本の屋台料理の定番であり、近年はコンビニエンスストアの一角に必ずあるおでん鍋によって国民食の地位を確立しています。一方、日本のおでんは台湾や韓国にも定着しており、今ではタイなどでも「オデン」として親しまれているそうです。
- * 煮汁を一から作るのがカツオ節からだしを取るのが面倒な場合は「おでんつゆ」等の市販品を使ってもいいでしょう。なおつゆは、関東では濃い色合いで薄味、関西では薄い色合いで濃い味が伝統的とされていますが、現在の東京やその近郊のおでん屋の味は、関東人好みの濃い味のほうが優勢のようです。また関西では、濃い味のものを関東煮(かんとだき)、薄味のものをおでんと呼び分けることもあります。
- * 今回のレシピの具は基本的な物ですが、これ以外にもにんじんやじゃがいも、厚揚げ豆腐やしらす(糸こんにゃくを束にして結んだもの)、串に刺した牛スジ肉などもよく入れます。またおでんの具の主役とも言える練り製品(魚のすり身を加工した物)は様々なものがあります。寒い季節になるとスーパーなどにおでんダネコーナーが登場しますので、美味しいものを色々買って鍋に入れてみてください。みんなでおでん鍋を囲むと寒さも吹っ飛びますよ。

Món ăn ấm người, ấm lòng trong ngày giá lạnh ~ Oden ~

Nguyên liệu (4 suất)

* Konbu (phổ tai) 20cm * Củ cải 1/2 củ * Konnyaku 1 miếng * Trứng 4 cái * Ganmodoki (đậu hũ chiên có trộn rau) 2 miếng * Chikuwa (chả ống) 2 ống * Tsumire (chả cá vo viên) 4 viên * Satsuma-age (đậu hũ chiên loại dầy) 4 miếng * Hanben 1 miếng

[Nước súp oden]

* Cá bào Katsuo-bushi 20g * Rượu 4 muỗng lớn * Mirin 3 muỗng lớn * Nước tương 4 muỗng lớn * Muối 1 muỗng nhỏ * Nước 8 cup.

Cách làm

- 1/ Làm "musubi konbu". Ngâm phổ tai trong nước cho mềm, cắt dọc thành 4 sợi, cột lại.
 - 2/ Củ cải gọt vỏ, cắt khoanh dày 2cm, rạch một hình chữ thập trên mặt để dễ thấm gia vị. Luộc sơ.
 - 3/ Konnyaku cắt đôi xong cắt xéo thành hình tam giác, thành 4 phần đều nhau, rạch những đường xéo trên mặt, luộc sơ.
 - 4/ Luộc trứng, bóc vỏ.
 - 5/ Ganmodoki và chikuwa cắt đôi, hanben cắt tư.
 - 6/ Cho nước vào nồi, đun sôi, cho cá bào katsuo-bushi vào. Vặn lửa nhỏ nấu trong 3 phút, lược bỏ cá bào.
 - 7/ Cho vào 6/ rượu, mirin, nước tương và muối, nấu sôi vặn lửa nhỏ, cho vào những thứ lâu mềm (như củ cải, konbu, konnyaku, trứng) nấu trong 30 phút. Hanben được cho vào cuối cùng.
 - 8/ Khi ăn, có thể chấm với bò tạt cay.
- Oden là món ăn có thể làm được tại nhà, thường thấy bán trong các tiệm nhậu ở Nhật, và gần đây đã được tôn lên vị trí "món ăn toàn dân" khi bất cứ siêu thị 24 tiếng (convenience store) nào cũng có để một nồi oden nóng hổi. Ở nước ngoài, oden đã có mặt tại Đài Loan và Hàn Quốc, và gần đây ở Thái Lan người ta cũng bắt đầu ăn.
 - Nước súp nấu từ cá bào nếu mất công, bạn có thể dùng "oden-tsuyu" mua ở siêu thị. Về nước súp oden, vùng Kanto thích nước súp nhạt có màu sẫm, vùng Kansai thích nước súp vị đậm có màu nhạt, nhưng hiện nay các tiệm oden ở Tokyo hay các vùng lân cận đều dùng loại nước súp có màu sẫm mà người Kanto thích. Còn ở Kansai thì người ta phân biệt hai loại, loại sẫm thì gọi là Kantodaki (món nấu Kanto) và loại nhạt gọi là Oden.
 - Nguyên liệu dùng trong bài này là nguyên liệu cơ bản, bạn có thể dùng thêm những thứ khác như khoai tây, đậu hũ chiên dầy, shirataki (konnyaku sợi cột thành bó), gân bò sấu thành ghim. Ngoài ra, còn một loại được dùng nhiều trong oden là các loại chả cá vo viên (sakana no surimi). Khi trời lạnh, các siêu thị thường dành hẳn một quầy dành riêng các nguyên liệu để làm oden. Bạn thử mua một số nguyên liệu bất mất về làm thử. Vào những ngày trời lạnh bạn bè quây quần bên nồi oden nghi ngút khói còn gì ấm cúng hơn.