



Món ăn của người mẹ Nhật / 日本のおふくろの味

おもてなし料理にもなる上品な味

茶碗蒸し

材料 (4人分)

●むきえび 4尾 ●しいたけ 2枚 ●かまぼこ 4切れ ●鶏肉 100g ●みつば 適量 ●卵 3個

[だし汁]

●だし汁 (かつお) 450cc ●しょうゆ 小さじ1 ●みりん 小さじ1/2

作り方

- ① だし汁は合わせておく。熱い場合は冷ましておく。
- ② しいたけと鶏肉は1口大に切る。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、泡立たないように溶く。
- ④ ③にだし汁を少しずつ加えて混ぜ合わせ、漉し器やざるなどで漉す。
- ⑤ 茶碗などの器に材料を等分に入れ、④を注ぐ。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器に⑤を並べ、ふたをして10分ほど弱火にかけ、火を止めて5分ほど蒸らす。
- ⑦ 上に刻んだみつばを適量乗せる。

- * 茶碗蒸しは、だし汁と卵液を合わせたものを容器に入れて蒸した、日本料理の定番の副菜です。会席料理では必ずといっていい程登場する一品で、滋養が高い料理としても愛されています。夏には冷やして食べることもあります。
- * つるんと滑らかに出来上がるように、火加減に気をつけましょう。蒸す際に火が強過ぎるとずが入って(内部が穴だらけになる)食感が悪くなります。具は今回ご紹介した以外に、ぎんなんや百合根、焼きアナゴなどが定番で豪華ですが、好きな肉類や魚介類、野菜を入れても、またシンプルにあまり具を入れなくても美味しく作れます。
- * 茹でうどんを入れたものは、特に「小田巻蒸し(おだまきむし)」と呼ばれます。うどんも消化が良いので、喉越しも良い小田巻蒸しは風邪で弱っている時などにもうってつけの料理です。

Chawanmushi- Món ăn đãi khách có hương vị sang trọng

- Tôm bóc vỏ 4 con ● Nấm shiitake 2 cái ● Chả cá Kamaboko 4 miếng ● Thịt gà 100 gr ● Rau thơm Mitsuba vừa đủ
- Trứng gà 3 quả

Nước dùng (nước lèo) :

- Nước dùng katsuo 450 cc ● Xi dầu(nước tương) 1 thìa nhỏ ● Rượu ngọt Mirin 1/2 thìa

Cách làm

- ① Hoà lẫn nguyên liệu dùng làm nước dùng với nhau, để cho nguội hẳn
- ② Thịt gà và nấm cắt miếng nhỏ vừa ăn
- ③ Đập trứng vào bát lớn, đánh tan. Chú ý không đánh bông
- ④ Cho dần từng ít một nước dùng vào trứng ở mục ③, quấy cho tan đều sau đó cho lọc qua rây
- ⑤ Chia cái đều vào từng cốc dùng để làm Chawanmushi, sau đó đổ dung dịch trứng ở mục ④ vào cốc
- ⑥ Đun sôi nước trong nồi hấp lên rồi xếp cốc đựng hỗn hợp ⑤ vào, đập nắp vung, hấp nhỏ lửa trong vòng 10 phút. Sau đó tắt lửa, để nguyên trong nồi hấp độ 5 phút là được.
- ⑦ Rau thơm Mitsuba cắt nhỏ, rắc lên trên xong là ăn

- * Món Chawanmushi là món ăn khai vị, rất phổ biến trong món ăn của người Nhật, được làm từ trứng trộn lẫn với nước dùng(nước lèo), cho vào cốc rồi hấp lên. Có thể nói là trong bất cứ bữa tiệc nào cũng không thể thiếu được món Chawanmushi này. Đây là một món ăn có dinh dưỡng cao, được mọi người ưa thích. Vào mùa hè, có thể làm Chawanmushi rồi để tủ lạnh để ăn nguội cũng rất ngon.
- * Khi hấp, phải lưu ý đun nhỏ lửa thì chawanmushi hấp xong sẽ mềm, mịn, ăn ngon miệng. Nếu đun to lửa Chawanmushi sẽ bị xốp, ăn bị xác. Về nguyên liệu làm cái, thì ngoài những nguyên liệu chúng tôi đã giới thiệu hôm nay, các bạn có thể dùng các nguyên liệu tùy thích. Ví dụ như hạt quả bạch hạnh Kinnan, củ hoa lily Yurine, cá Anago nướng... là những nguyên liệu cao cấp. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng những loại hải sản hoặc thịt, rau mà mình ưa thích để làm món ăn này. Nếu không thích cho nhiều cái, thì chỉ dùng trứng và nước dùng cũng làm thành món chawanmushi đơn giản, rất ngon.
- * Người ta còn dùng mì Udon để làm chawanmushi và món này có tên gọi là “ Odamakimushi”. Udon là loại thức ăn dễ tiêu nên khi bị cảm cúm, người mệt mỏi, Odamakimushi là một món ăn tốt cho cơ thể