



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

英語の歌にもある！ 日本の代表料理  
関西風すき焼き

材料 (4人分)

●牛肉すき焼き用薄切り 400g ●焼き豆腐 1丁 ●白菜 1/2個 ●白ネギ 1本 ●えのきだけ 1袋 ●生椎茸 4枚 ●春菊 一わ ●しらたき 1袋 ●麩 適量 ●砂糖 適量 ●卵 4個

[調味料]

●しょうゆ 150ml ●みりん 150ml ●酒 150ml

作り方

- ① 焼き豆腐、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。白ネギは約10cm長の斜め切りにし、えのきだけは根本を、しいたけは石づきを切り落とす。麩は水で戻し、しらたきは水洗いして食べやすい長さに切っておく。
- ② すき焼き用の鉄鍋を加熱し、牛肉を広げてのせて、牛肉のあぶらを鍋全体にいきわたらせるようにして火を通す。砂糖と調味料を少し加え、味付けをする。
- ③ 白ネギを入れて少々焼きつけてから、野菜を並べて入れる。調味料を加えて、砂糖で甘みを調整しながら煮立てる。
- ④ 野菜に火が通って、煮詰まってきたら出来上がり。溶いた卵に具をからめていただく。

- \* すき焼きは地方や家庭の味があり、作り方もさまざまです。たとえば、しらたきの代わりに糸こんにゃく、白菜のかわりにキャベツ、そのほか、輪切りにしたタマネギを牛肉と一緒に焼きながら入れると甘みが増します。ブナシメジやエリンギなどキノコ類をふんだんに使ってみるのもおすすめです。
- \* 濃い味、薄味と一般的に味付けが異なるといわれる関東と関西の料理ですが、すき焼きの作り方にも違いがあります。だし汁としょうゆ、みりんなどを合わせた調味料の割り下で最初から具材を煮るのが関東風。これに比べて、関西風は最初に肉を焼いて味を付け、その後に具材を入れてから調味料で味付けしていきます。
- \* 日本の名曲、坂本九さんの『上を向いて歩こう』が『スキヤキソング』として知られていることもあり、すき焼きは日本を代表する料理の一つとして海外でも人気があります。残ったすき焼きにうどんと卵を入れて味付けしたり、丼ものに仕立てたり、食べ方の工夫も楽しめます。

### Món ăn tiêu biểu của Nhật Bản, xuất hiện trong âm nhạc! Sukiyaki kiểu Kansai

Nguyên liệu (4 suất)

●Thịt bò thái mỏng dùng làm sukiyaki 400g ●Đậu hũ nướng 1 miếng ●Cải bách thảo (hakusai) 1/2 bắp ●Hành barô 1 cây ●Nấm Enoki 1 gói ●Nấm đông cô tươi 4 tai ●Cải cúc 1 bó ●Shirataki 1 gói ●Fu (giống bánh mì khô) một ít ●Đường một ít ●Trứng 4 quả

[Gia vị]

●Nước tương 150ml ●Mirin 150ml ●Rượu 150ml

Cách làm

- ① Đậu hũ, cải bách thảo, cải cúc cắt vừa ăn. Hành barô cắt xéo từng khúc 10cm, nấm enoki cắt bỏ chân, nấm đông cô cắt bỏ phần cứng nơi chân nấm. Fu ngâm trong nước cho mềm, vắt ráo. Shirataki rửa qua, cắt khúc vừa ăn.
- ② Bắt chảo sukiyaki lên bếp, cho thịt bò vào, bật lửa xào cho mỡ trong thịt thấm đều chảo, cho một ít đường và gia vị vào cho thịt thấm gia vị.
- ③ Cho cải bách thảo vào, sau đó cho tiếp các loại rau khác vào, cho gia vị vào và điều chỉnh lượng đường cho vừa ăn, đun sôi.
- ④ Khi rau chín, gia vị cũng thấm đều là được. Khi ăn chấm thịt và rau với trứng sống.

- \* Cách làm sukiyaki thay đổi tùy theo địa phương và gia đình. Ví dụ có nơi thay shirataki bằng konnyaku sợi, cải bách thảo bằng bắp cải, hay cho hành củ thái khoanh vào chung với thịt bò cho tăng vị ngọt. Bạn có thể dùng một lúc nhiều loại nấm như Buna-shimeji hay nấm đùi gà (eringi) cũng rất ngon.
- \* Thức ăn của vùng Kanto và Kansai khác nhau về vị đậm nhạt, cách làm sukiyaki cũng thế. Kanto pha gia vị gồm nước dùng, nước tương, mirin rồi cho vào đun ngay từ đầu với thịt và rau, còn Kansai thì xào thịt cho thấm gia vị rồi mới cho rau và gia vị vào nấu tiếp.
- \* Ca khúc "Ue wo muite arukou", bản nhạc nổi tiếng của cố ca sĩ Sakamoto Kyu được biết với cái tên tiếng Anh là "Sukiyaki song", sukiyaki cũng là món ăn tiêu biểu của Nhật Bản được ưa chuộng ở nước ngoài. Nếu sukiyaki còn thừa, bạn có thể cho udon và trứng vào để làm món udon hoặc cho sukiyaki lên cơm để làm món cơm tộ cũng rất ngon.