

Món ăn của người mẹ Nhật

Món ăn thôn dã trong mùa thu ngon miệng Khoai lang ngào đường Daigaku-imo

Nguyên liệu:

• Khoai lang lượng vừa phải • Dầu ăn lượng vừa phải
[Nước sốt] • Đường lượng vừa phải • Mật ong lượng
vừa phải • Muối một ít • Nước tương một ít
[Phụ liệu] • Mè đen một ít

Cách làm:

- ① Khoai để nguyên vỏ, rửa sạch, lau khô, gọt vỏ. Xắt chéo vừa ăn.
- ② Cho dầu vào chảo đun đến 150~160 độ C, cho khoai vào chiên đến khi xiên thử thấy khoai mềm vớt ra.
- ③ Làm sốt. Lấy một cái nồi cho vào đường, mật ong (lượng vừa phải), muối, nước tương (một ít), bắc lên bếp đun sệt, tắt lửa.
- ④ Cho khoai chiên vào nước sốt trộn đều, rắc mè đen lên.

★ Chú ý:

- Khoai cứng, khi cắt cần thận kéo đứt tay.
- Khi chiên khoai coi chừng bị phồng.
- Khi khoai còn nóng bên trong mềm, khi ăn cần thận đừng để bị phồng miệng.

★ Cắt khoai thành sợi, chiên giòn có thể làm món khoai ngào đường khô “Imo-karinto”.

★ Mùa thu là mùa thu hoạch khoai lang nên hàng đội chợ và giá mềm. Có thể làm món khoai hấp hoặc khoai nướng, đơn giản mà ngon. Phụ nữ Nhật rất thích khoai lang.

★ Khoai lang có thể trồng được trên đất cằn cỗi, giữ được lâu ngày, và có thể ăn thay cơm. Vào những năm mất mùa, khoai lang là thực phẩm cứu đói hữu hiệu.

★ Ở các trường mầm non hay tiểu học, khoai lang được trồng trong sân trường như một tiết học gần gũi, quen thuộc để học sinh quan sát và hưởng niềm vui thu hoạch.

日本のおふくろの味

食欲の秋と言えば、畑の収穫物 “サツマイモ” 大学イモ

材料

• サツマイモ 適宜 • サラダオイル 適宜
[タレ] • 砂糖 適宜 • 蜂蜜 適宜
• 塩 少々 • 醤油 少々
[トッピング] • 黒ごま 少々

作り方

- ① サツマイモは皮をつけたまま洗い、水気をふき取り皮をむく。食べやすい大きさに乱切りする。
- ② 鍋にサラダオイルを入れ 150℃~160℃に熱し、サツマイモを入れ、表面が色づくまで揚げ、竹串が通るようになったら油からあげる。
- ③ [タレ]をつくる。別の鍋に、砂糖・蜂蜜(適宜)、塩・醤油(少々)を入れ、火に掛け煮立ったら火を止める。
- ④ 揚げたサツマイモに③の[タレ]をからめ、黒ごまを適当にふりかける。

★ 注意してください。

- サツマイモは硬いので、切るときに手を切らないように。
- サツマイモを揚げるとき、熱いので火傷をしないように。
- 熱々の大学イモは、中がほっくりと食感が柔らかくおいしいですが、口の中を火傷しないように。

★ サツマイモを細く切り、カラッと揚げると、「イモかりんとう」ができます。

★ 秋はサツマイモの収穫期で、市場に安く出回ります。蒸かすだけの「蒸かしイモ」や焼くだけの「焼きイモ」等、簡単においしく食べられます。日本の女性の好物です。★ やせた土地でも収穫でき、保存も利き、また主食の代わりになります。凶作の年にはたくさんの人の命が救われました。

★ 幼稚園や小学校では、身近にあって親しみやすいことや育てやすいこともあって、観察や収穫の喜びを味わえる教材として、学級花壇に栽培することがよくあります。