

Món ăn của người mẹ Nhật

日本のおふくろの味

Kenchin jiru Món canh có nhiều rau, và làm ấm người

野菜をたくさん摂れて体も温まる けんちん汁

Nguyên liệu (phần 4 người)

- Củ cải Daikon : 1/4 củ
- Cà-rốt : 1/2 củ
- Ngưu bàng(gobou): 1/2 hoặc 1 củ
- Konyaku: 1/3 miếng
- Đậu phụ : 1/2 bìa
- Nước dùng (nước lèo): 4 cốc
- Xi-dầu (Nước tương): 2 thìa canh
- Muối: Vừa đủ
- Dầu vừng (dầu mè) hoặc dầu ăn cũng được: Vừa đủ.

材料 (4 人分)

- だいこん 1/4 本
- にんじん 1/2 本
- ごぼう 1/2~1 本
- こんにゃく 1/3 枚
- 豆腐 1/2 丁
- だし汁 4 カップ
- 醤油 大さじ 2
- 塩 ひとつまみ
- ゴマ油、又はサラダ油 適量

Cách nấu

- ① Củ cải và cà-rốt gọt vỏ, thái miếng vừa ăn. Ngưu bàng (gobou) rửa sạch, dùng sòng dao cạo bỏ lớp vỏ bên ngoài, thái lát mỏng (giống như gọt bút chì), sau đó ngâm vào nước cho ra hết nhựa.
- ② Konyaku và đậu phụ cắt miếng nhỏ vừa ăn. Đối với konyaku có thể dùng ngón tay để cạo ra từng miếng nhỏ, như thế konyaku sẽ mềm hơn.
- ③ Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào, lần lượt bỏ củ cải, cà-rốt và ngưu bàng vào xào lên cho ngấm mỡ đều. Sau đó cho konyaku, đậu phụ và nước dùng vào.
- ④ Khi nước sôi, vớt hết bọt và đun tiếp cho tới khi rau nhừ hẳn.
- ⑤ Cho nước tương và muối vào. Nêm vừa ăn là được.

作り方

- ① だいこんとにんじんは火が通り易く食べ易い大きさに切る。ごぼうはさがき(鉛筆を削る要領で削ぎ切りにする)にして水にさらしてアクを抜く。
- ② こんにゃくと豆腐は一口大に切るか手でちぎっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんとごぼうを炒め、油が回ったらこんにゃく、豆腐を入れ、だし汁を加える。
- ④ 途中でアクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 醤油と塩で味を整えたら出来上がり。

★ Về nguồn gốc cái tên "Kenchin jiru" thì có nhiều giả thuyết khác nhau, trong đó có thuyết cho rằng tại khu vực Kamakura, có một ngôi thiền tự, có tên là Kenchoji và vị sư ở đó đã nấu món ăn chay này, đặt tên là " Kencho jiru". Cũng có món canh Kenchin jiru nấu với thịt gà hoặc thịt lợn, và thay vì dùng nước tương, người ta nêm vị bằng tương Miso, nhưng vì đây vốn là món chay nên phần lớn người vẫn thường gọi món canh chỉ nấu với rau với vị bằng nước tương đậm bạc này là món "Kenchin jiru".

★ 「けんちん汁」の「けんちん」の由来は諸説ありますが、鎌倉にある禅寺、建長寺の僧が作っていた精進料理「建長汁(けんちょうじる)」が訛ったものという説があります。豚肉や鶏肉が入ったものや味噌を入れたものをけんちん汁と称することもあります。元々が精進料理だからでしょうか、肉は使わず野菜だけ、味噌も入らない素朴な吸い物のことをけんちん汁と呼ぶことが多いようです。

★ Nước dùng để nấu canh Kenchin jiru có thể dùng loại bán sẵn tại các cửa hàng dưới dạng bột, nhưng nếu các bạn dùng phổ tại Kombu và cá khô bào Katsuo bushi để lấy nước dùng thì càng ngon và đúng cách.

★ だし汁は市販されている顆粒の和風だしを使うと手軽ですが、昆布やかつおぶし等を煮出して作ると本格的です。

★ Ngoài những loại rau đã giới thiệu trên đây, bạn thử cho thêm các loại rau theo mùa khác như bí đỏ, các loại nấm, khoai sọ, các loại rau củ, và các loại rau xanh như cải ngọt, hành... làm thành món canh Kenchin jiru thập cẩm, cung cấp cho nhiều loại vi-ta-min và khoáng chất cho cơ thể, làm cho người ấm lên từ đó có thể phòng chống được bệnh cảm cúm. Đây thật là một món ăn rất phù hợp với mùa đông tháng giá.

★ 今回紹介した具以外に、かぼちゃやきのこ類といった旬の野菜、さといも等の根菜、ねぎやこまつな等の青菜等も入れてみてください。具沢山のけんちん汁はビタミンやミネラル等の栄養補給もでき、体も温まり、風邪をひきやすいこの季節にうってつけの料理です。