Món ăn của người mẹ Nhật

Mỳ Soba nước
Món ăn nhanh của Nhật Bản, nhưng lại rất đậm đà

Nguyên liệu (phần cho 1 người)
• Mỳ Soba, nếu là Soba tươi thì dùng loại giành cho 1 người, còn nếu là Soba khô thì dùng 100g • Hành Naganegi : 1/2 cây • Nước dùng (nước lèo) lượng vừa đủ.

Cách chế biến

① Hành thái nhỏ để sẵn. Nước dùng Mentsuyu bán sẵn ở cửa hàng, pha với nước sao cho thành 300ml, vị vừa ăn, đun nóng sẵn để đấy.
② Cho nước vào nồi to, đun sôi. Nếu là Soba đã luộc sẵn thì chỉ cần chần qua là được. Nếu là Soba tươi hoặc khô thì phải luộc với thời gian theo như chỉ dẫn ghi trên vỏ bọc.
③ Soba luộc chín xong, vớt ra rá cho ráo nước và sau đó cho vào bát lớn (tô).
④ Cho nước dùng(nước lèo) đun nóng lên trên bát Soba trong mục ③, cho hành lên trên là được. Nếu thích thì cho thêm ớt khô Nhật bản Shichimi.

★ Soba được làm từ một loại ngũ cốc có tên là Soba. Mỳ Soba được gọi là Nihon So ba, nghĩa là Soba Nhật Bản. Cùng với món Udon, Soba là món ăn có từ lâu đời tại Nhật Bản. Tuy nhiên Udon được chế biến từ bột mỳ, còn bột Soba thì nếu chỉ trộn với nước thì bột khó dính vào với nhau nên người ta thường trộn bột Soba với bột mỳ hoặc khoai môn để cho bột dính vào với nhau. Vì vậy người ta thường trộn bột Soba với bột mỳ hoặc khoai môn để cho bột dính vào với nhau. Vì vậy có những người thích ăn mỳ Soba làm bằng 100% bột Soba, gọi là “Jyuwari Soba” hoặc “Nihachi soba” có nghĩa là có 80% là bột Soba. Gần đây nhiều người còn có thú tự làm lấy mỳ Soba để ăn nữa.

★ Từ ngày xưa, người Nhật cho rằng mỳ Soba mang lại điềm may, nên vào đêm tất niên, người Nhật thường ăn “Toshi Koshi Soba- Mỳ Soba tất niên” với mong muốn rằng “ tuổi thọ cũng cứ dài mãi như sợi Soba vậy. Vào dịp cuối năm, các chương trình quảng cáo mỳ Soba ăn liền được phát đi liên tục. Vào ngày 31 tháng 12 hàng năm, ở những khu phố buôn bán chắc thế nào chúng ta nghe thấy những câu chào mời sốt sắng mua mỳ Soba của các những người bán hàng.

★ Với mỳ Soba có hai cách ăn. Hoặc là Zaru Soba (Mori soba)- tức Soba lạnh. Sau khi luộc chín xong, cho vào nước lạnh cho nguội, vớt lên rá cho ráo nước và sau đó ăn với nước chấm đặc. Hoặc là ăn với nước dùng nóng, gọi là “Kake Soba”. Cần ăn ngay sau khi nấu nếu không Soba sẽ bị vữa. Loại hình cửa hàng ăn đứng “Tachigui Soba” phục vụ món Soba vừa rẻ lại nhanh chóng, nên có thể gọi đây là món ăn nhanh của Nhật Bản. Trong số những món ăn bán tại các cửa hàng này thì món “Kake Soba”- Mỳ Soba nước- là rẻ nhất nên khi bị “cháy túi” thì đây chính là món ăn chủ lực.

日本のおふくろの味

日本のファーストフード、でも奥が深い かけ蕎麦

材料（一人分）
・そば　ゆで麺やなま麺を使う場合一人前、乾麺を使う場合100g　・ねぎ　適宜1/2本
・麺つゆ　適量

作り方

① ねぎは刻んでおく。麺つゆを適宜に薄めて300ml ぐらいのつゆを作り、温めておく。
② 大き目の鍋に湯を沸かし、ゆで麺の場合は湯通し程度、なま麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれているゆで時間に従って、そばをゆでる。
③ ゆで上がったそばは、ざるで湯を切り、丼に盛る。
④ ③に温めておいたつゆを張り、ねぎを散らす。好みで七味唐辛子等を掛ける。

★ 蕎麦は穀物のソバを原料とした麺類で「日本蕎麦」とも呼ばれます。うどんと並ぶ日本古来の麺ですが、うどんが小麦粉のみを原料としているのに対し、そば粉は水で練ってもまとまりにくいので、蕎麦には大抵小麦粉や山芋等をつなぎとして使います。その為かそば粉100%のものを「十割（じゅうわり）蕎麦」、80%の場合は「二八（にはち）蕎麦」と呼ぶなど、蕎麦には特につなぎや粉の割合に強いこだわりを持つ人たちがいます。最近、自分で蕎麦を製麺（蕎麦打ち）することを趣味とする人も増えました。

★ 日本には昔から「蕎麦のように寿命が長く伸びるように」などと縁起を担いで大晦日に蕎麦を食べる「年越し蕎麦」という風習があります。年末になるとインスタント蕎麦の CM が頻繁に流れ、12月31日には街角で蕎麦を売る売り子の声を聞くことも多いでしょう。

★ 蕎麦は「ざる蕎麦（盛り蕎麦）」のようにゆでて水を切り、冷やして濃いつゆをつけながら食べることも、温かいつゆを張った丼で熱々を食べることもできます。今回紹介した「かけ蕎麦」は温かい蕎麦の最もシンプルな食べ方です。麺が伸びないうちにすぐ食べるといいです。手早く安く食べられる「立ち食い蕎麦」は日本特有のファーストフードといえますが、そのメニューの中でも最も安価な「かけ蕎麦」は懐が寂しい時の強い味方でもあります。