

Món ăn của người mẹ Nhật

Món ăn bổ dưỡng vào ngày giá lạnh Canh cá vò viên (Tsumire-jiru)

Nguyên liệu (4 suất)

- Cá mòi 4 con
- Gừng mài nhuyễn 1 thìa lớn
- Bột mì tinh 2 thìa lớn
- Muối vừa đủ
- Nước dùng kiểu Nhật 4 cup
- Nước tương vừa đủ
- Hành lá vừa đủ

Cách làm

- ① Cá mòi lóc xương (bỏ đầu, xương, ruột và da)
 - ② Thịt cá băm nhuyễn. Sau khi băm cho vào cối giã càng tốt. Cho gừng mài nhuyễn, bột mì tinh, muối vào trộn đều.
 - ③ Cho nước dùng vào nồi đun sôi, lấy thìa múc cá cho vào nồi. Khi chín, cá sẽ nổi lên mặt nước.
 - ④ Khi cá chín, cho muối và nước tương vào nếm vừa ăn. Múc canh ra bát, rắc hành lá lên.
- ★ Thịt cá tán nhuyễn, cho bột mì tinh vào vo tròn gọi là “tsumire”. Chữ “Tsumire” là đọc trại từ chữ “tsumi-ire”, tức là “tsumande” thịt cá rồi “ireru” vào nồi.
- ★ Tsumire cũng có thể làm từ cá nục hay cá sanma. Tháng này nhân có ngày “setsubun” nên chúng ta dùng cá mòi. “Setsubun” viết chữ Hán là “Tiết phân” có nghĩa là ranh giới giữa tiết đông và xuân. Ngày này có tục “mamemaki” là ném đậu nành rang để đuổi chằng tinh, tùy theo địa phương, có nơi có tục treo trước cửa nhà đầu cá mòi là món chằng tinh rất ghét, hoặc ăn cá mòi vào ngày này.
- ★ Cá mòi, cá nục hay cá sanma là loại cá lưng ánh màu xanh nên người Nhật gọi chung là “cá xanh”. Cá xanh chứa nhiều chất béo không bão hoà, rất tốt cho việc phòng chống các loại bệnh do thói quen sinh hoạt gây ra như xơ vữa động mạch hay cao huyết áp, vì thế chúng ta nên ăn thường xuyên. Lóc xương cá tuy có khó, nhưng thịt cá sau đó được băm nhuyễn nên không cần lóc đẹp. Trong canh tsumire cho thêm các loại rau như cà rốt, củ cải thì càng cân đối dinh dưỡng. Tsumire vo viên cho vào lẩu cũng là một cách ăn.

日本のおふくろの味

栄養満点の魚料理で寒さを吹き飛ばそう つみれ汁

材料 (4人分)

- イワシ 4尾
- おろししょうが 大きじ1
- 片栗粉 大きじ2
- 塩 適量
- 和風だし 4カップ
- 醤油 適量
- ねぎ 適量

作り方

- ① イワシを3枚におろす(頭、内臓、背骨を外し、皮も取り除いて身だけにする)。
 - ② ①を細かく刻み、ミンチ状にする。刻んだ後すり鉢で更にすりつぶしても良い。おろししょうが、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
 - ③ 鍋にだしを入れて火に掛け、煮立ったら②をスプーン等で一口大にして落としていく。火が通ると浮き上がってくる。
 - ④ ③に火が通ったら塩と醤油でだしの味を調える。碗に盛り、刻んだねぎを乗せれば出来上がり。
- ★ 魚のすり身を、片栗粉等をつなぎに団子状にしてゆでたものを「つみれ」と言います。すり身を「摘まんで」湯に「入れる」、つまり「摘み入れ」て作るところにその語源があるようです。
- ★ つみれはイワシだけではなくアジやサンマを使ってもよく作られますが、今回のレシピでは2月3日の「節分」にちなみ、イワシを使いました。「節分」とは冬と春の境という意味で、この日に炒った大豆を撒いて鬼を追い払う「豆まき」という行事を行うことがよく知られていますが、地方によっては鬼が苦手なイワシの頭を玄関先に飾ったり、イワシを食べる風習があります。
- ★ イワシやアジ、サンマといったような背が青緑色の魚を総称して「青魚」と言います。青魚は動脈硬化や高脂血症といった生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸が多く含まれる、栄養的に優れた食品なので、是非積極的に摂りましょう。魚をおろすのは難しいかもしれませんが、つみれは身をミンチ状にするので、きれいにおろせなくても大丈夫。つみれ汁には具にだいこんやにんじんを加えると更にバランスの良い一品になります。また、つみれ団子を鍋物の材料の一つに加えるのもお奨めです。