

Món ăn của người mẹ Nhật

Món rau trộn bột rán Kakiage Món Tempura đại diện cho món ăn Nhật Bản

Nguyên liệu (phần cho 4 người)

- Tôm khô Sakura-ebi: hai thìa canh
- Hành tây : 1 củ
- Cà-rốt: 1 củ
- Rau Mitsuba : Khoảng 20 ngọn
- Bột Tempura, hoặc bột mỳ: Lượng vừa đủ
- Nước đá lạnh: Lượng vừa đủ
- Dầu rán: Lượng vừa đủ.

Cách làm

- ① Hành tây bỏ vỏ, cắt dọc làm đôi rồi thái dọc thành sợi. Cà-rốt thái chỉ, rau Mitsuba cắt bỏ gốc, cắt đoạn dài khoảng 3cm.
- ② Cho tất cả nguyên liệu ở phần 1 và tôm khô Sakura-ebi vào bát lớn.
- ③ Cho bột Tempura hoặc bột mỳ vào nguyên liệu trong mục 2, trộn cho bột bám đều vào các loại rau.
- ④ Đổ dần nước đá lạnh vào bát đựng nguyên liệu vừa trộn bột ở mục 3, đồng thời khuấy nhẹ cho bột tan hết là được.
- ⑤ Cho dầu rán vào chảo, đun nóng. Lấy đũa nấu gắp một nhúm rau đã trộn bột trong mục 4 cho vào chảo, làm sao để rau không bị rời ra là được. Rán cho đến khi miếng rau vàng rộm và giòn là được. Để lên lưới cho ráo mỡ.
- ⑥ Nếu thích, có thể rắc muối lên trên bánh Kakiage này rồi ăn thì càng ngon.

★ Món ăn được làm bằng các loại rau, hải sản, tằm bột(đôi khi có thêm trứng) để rán giòn được gọi là món Tempura. Với các loại rau tùy theo mùa, rồi tằm bột rán- một cách chế biến khá đơn giản, và có thể nói là cách chế biến tiêu biểu của món ăn Nhật Bản. Là một trong các loại Tempura, Kakiage, với nhiều loại nguyên liệu, được tằm bột và rán thành những chiếc bánh tròn, dẹt. Thường loại Kakiage này được bày bán tại các cửa hàng Tempura chuyên môn, bên cạnh loại tempura rán bằng tôm. Kakiage còn được bày lên trên cơm, chan với nước sốt Tentsuyu (nước sốt nấu bằng nước dùng cá, nước tương (xi-dầu), rượu ngọt Mirin đun nóng) làm thành món ăn “Kakiage Don” tạm dịch là món “cơm phủ Kakiage”, hay món mỳ Udon với Kakiage, gọi là “Kakiage Udon” hay món mỳ Soba với Kakiage, gọi là “Kakiage Soba”, là những món ăn phổ biến.

★ Lần này, chúng tôi chọn loại tôm khô Sakura ebi, nhưng tùy theo mùa, chúng ta có thể sử dụng tôm tươi, sò điệp nhỏ, cá bột shirasu... cũng rất ngon. Còn hành tây thì vào mùa xuân, người ta bắt đầu bán loại hành tây mới, gọi là Aratamanegi, là loại ít cay và nhiều nước, rất ngon. Các bạn thử dùng xem. Tùy theo mùa mà nguyên liệu dùng làm kakiage cũng thay đổi. Vào mùa xuân, người ta thường rán Kakiage bằng các loại rau núi, măng, đỗ Soramame, rau cải đắng Nanohana... loại nào cũng ngon cả. Các bạn hãy thử nấu để thưởng thức hương vị rau cỏ của từng mùa , làm cho cuộc sống tại Nhật Bản thêm phần thi vị.

日本のおふくろの味

和食の代表格・天ぷらを堪能 かき揚げ

材料 (4人分)

- 乾燥桜えび 大さじ2
- たまねぎ 1個
- にんじん 1本
- みつば 20本ほど
- 天ぷら粉または薄力粉 適量
- 冷水 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ① たまねぎは縦半分にして薄切りにする。にんじんは千切りにし、みつばは根元を切り落とし、3cmほどの長さに刻む。
- ② ボウルに①と乾燥桜えびを入れる。
- ③ ②に天ぷら粉(薄力粉)を入れ、粉を全体にまぶすように混ぜる。
- ④ ③に冷水を少しずつ入れ軽く混ぜる。全体に粉っぽさがなくなればOK。
- ⑤ 揚げ油を温める。④をさいばし等で一口大にまとめ、油に落とし、散らばらないようにさいばしで押さえながら、火が通ってサクッとなるまで揚げる。揚げ上がったら、油をよく切る。
- ⑥ お好みで塩等を付けていただく。

★ 小麦粉を水で溶いた衣(卵を加える場合もあります)に魚介や野菜をくぐらせ、油で揚げた料理が天ぷらです。季節の素材に衣を付けて揚げるだけのシンプルなこの料理は、日本料理の代表格でしょう。天ぷらの一種であるかき揚げは、複数の材料または一つ一つの大きさが小さい材料を、衣で円形に平たくまとめて揚げたもので、天ぷら専門店では海老の天ぷらと共にかき揚げはメインの一品といえます。また、ご飯の上に乗せて天つゆ(だし汁にしょうゆ・みりん等を加えて煮立てたもの)をかけた「かき揚げ丼」や、「かき揚げそば」「かき揚げうどん」は、かき揚げの食べ方の定番です。

★ 今回のレシピでは乾燥桜えびを使用しましたが、生のえびや小柱、しらすなど、季節の魚介類を使うと本格的です。また、たまねぎは、通常のものより水分が多く辛みが少ない「新たまねぎ」と呼ばれる品種のものが春先に出回りますので、是非使ってみてください。天ぷらやかき揚げは、季節の野菜を使って作るのがお薦めです。春は山菜やたけのこ、そらまめ、菜の花……どのような材料でも美味しく作れます。是非旬の食材を味わい季節を感じて、日本での生活を楽しんでください。