

Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!

— Canh miso rong biển —

Trên thế giới, Nhật Bản là một trong số ít các nước thích rong biển, dùng rong biển như một nguyên liệu để chế biến thức ăn. Rong biển có nhiều loại như wakame, nori, konbu, hijiki hay tengusa nguyên liệu làm rau câu, v.v.. trong đó wakame được dùng rất nhiều, được ăn ở khắp nơi tại Nhật Bản.

Wakame sinh sôi tại vùng biển của Nhật Bản, đâm chồi vào cuối thu, lớn dần đến gần 2 mét vào mùa xuân và tàn vào mùa hè. Wakame ngon nhất là từ tháng 3 đến tháng 5. Sanriku và Naruto là những vùng sản xuất wakame nổi tiếng, nhưng wakame bán ở thị trường hiện nay hầu hết là rong biển nuôi, rong biển tự nhiên đã trở thành món ăn quý hiếm.

Rong biển chứa nhiều chất khoáng và chất xơ. Rong biển rất tốt cho cơ thể, vì thế chúng ta nên ăn mỗi ngày. Rong biển ngoài món bóp giấm hay trộn với xà lách, còn có thể rắc lên cơm để ăn như “wakame furikake”, nhưng cách ăn phổ biến nhất vẫn là cho vào canh miso.

Canh miso được giới thiệu hôm nay là canh nấu với wakame và đậu hũ. Ngoài đậu hũ, bạn cũng có thể dùng đậu rán mỏng, hành tây, khoai tây, v.v.. và tất nhiên chỉ cần wakame đang trong mùa thôi cũng rất ngon.

[Nguyên liệu (2 người)]

Wakame (tươi) ... 20~30g Đậu hũ ... ½ miếng, khoảng 150~200g Nước 400 ml, Bột nêm canh miso (dashinomoto) ... 1~1,5 muỗng nhỏ (nếu dùng loại miso có bột nêm thì không cần) Miso ... 1,5 muỗng lớn.

[Cách làm]

1. Wakame nếu là loại ướp muối thì rửa sạch và ngâm cho bớt mặn, nếu là loại khô thì ngâm nước cho nở. Cả hai đều đổ bỏ nước ngâm, cắt ngắn vừa ăn.
 2. Cắt đậu hũ khoảng 1,5cm.
 3. Cho nước và bột nêm vào nồi, vặn lửa vừa nấu sôi. Cho đậu hũ, wakame vào nồi, canh sôi, vặn lửa nhỏ.
 4. Cho miso vào 3, đánh tan. Món ăn hoàn tất.
- ※Dùng miso có bột nêm chỉ cần đánh tan miso trong nước sôi là canh hoàn tất, rất tiện. Ngoài ra cũng có thể nấu nước dùng bằng konbu hoặc katsuo-bushi.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ワカメの味噌汁 —

世界の中では少数派のようですが、日本は食材として様々な海藻を好んで使う国です。ワカメや海苔、昆布、ヒジキ、また寒天の元となるテングサなどがありますが、中でもワカメは日本中どこでもよく食べられ、非常にポピュラーな海藻となっています。

ワカメは日本各地の海に生息しており、晩秋に発芽し春までに2メートルほどに成熟したあと夏には枯れてしまいます。若くて一番味が良い3月から5月頃がワカメの旬です。三陸や鳴門がワカメの有名な産地ですが、現在市場に出回っている殆どは養殖もので、天然ワカメはなかなか味わえない希少品となっています。

海藻類はミネラルや植物繊維が豊富です。とても体に良い食材ですので、毎日の食卓に是非取り入れてみてください。酢の物やサラダにする他、ご飯にかける「わかめふりかけ」などもあります。味噌汁の中に入ったものを食べることが最も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するワカメの味噌汁は、ワカメ以外に豆腐を入れたレシピです。豆腐以外にワカメの味噌汁によく登場する具には、油揚げやタマネギやジャガイモが挙げられますが、もちろん旬のワカメは、それだけを入れた味噌汁にしても美味しいでしょう。

[材料 (2人分)]

ワカメ (生) ... 20~30g 豆腐 ... 1/2丁・150~200g
水 ... 400ml 粉末だしの素 ... 小さじ1~1.5 (だし入り味噌を使う場合は不要) 味噌 ... 大さじ1.5

[作り方]

1. ワカメは塩蔵品の場合は水洗いして塩を抜き、乾燥品の場合は戻し、いずれも水を切って一口大に切る。
 2. 豆腐は約1.5cm角に切る。
 3. 鍋に水と粉末だしの素を入れ中火にかけ、煮立たせる。豆腐、次にワカメを入れ、一煮立ちしたら弱火にする。
 4. 3に味噌を溶かし入れたらでき上がり。
- ※だし入り味噌は湯に溶かせば味噌汁ができるので便利です。またコンブやかつおぶしを煮てだし汁を作ると本格的です。