

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

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — Món khoai tây hầm Nikkorogashi —

Mùa Xuân, mùa khiến cho cây cối đâm chồi, nảy lộc đã đến. Tại các cửa hàng rau quả hoặc các siêu thị, chúng ta có thể thấy nhiều loại rau rừng hoặc các loại rau mà chỉ thu hoạch được vào mùa Xuân. Ngoài ra, với những loại rau thường bán quanh năm, nhưng vào thời điểm này, chúng trở nên non hơn và ngon hơn nhiều. Ví dụ như cải bắp mới, hành tây mới ... được bán vào mùa Xuân với một cái tên gọi hơi khác một chút.

Trong số các loại rau như vậy, có loại “Shin Jaga imo-khoai tây mới”. Cái tên này vốn có nghĩa là khoai tây mới dỡ trong năm nay. Tuy nhiên người ta cũng dùng tên này để gọi chung những loại khoai tây củ nhỏ, vỏ mỏng, có hàm lượng nước trong khoai nhiều hơn bình thường.

Trong số báo này, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn cách nấu món khoai tây hầm “Shin jaga no nikkorogashi”. Món hầm “Nikkorogashi” vốn là món ăn có vị mặn, ngọt, được nấu bằng khoai sọ, nhưng vào mùa Xuân như thế này, chúng ta thử dùng “Shin jaga imo” xem sao nhé. Do khoai nhỏ, vỏ mỏng nên ta không phải mất công gọt, rửa, mà lại nhanh chín, khiến chúng ta dễ dàng thưởng thức được hương vị của mùa Xuân. Các bạn hãy thử dùng loại khoai tây này để chế biến nhiều món ăn khác thử xem nhé.

#### Nguyên liệu (phần 4 người)

Khoai tây Shin jaga imo : 500g, nước dùng dashi: 400ml, đường: 3 thìa canh, xì dầu (nước tương) shou-yu: 3 thìa canh, dầu ăn: lượng vừa đủ.

#### Cách nấu:

1. Rửa sạch khoai tây, cắt bỏ mầm, nếu có. Để cho ráo nước.
2. Cho dầu ăn vào xoong, rồi cho khoai tây đã rửa sạch ở mục 1 vào, xào kỹ lên.
3. Cho nước dùng dashi vào. Sau khi nước dùng sôi, cho đường và xì-dầu (nước tương) shou-yu vào, đập vung, đun lửa vừa phải cho tới khi khoai nhừ.
4. Mở vung ra, đun to lửa, vừa đun vừa dùng tay lắc xoong cho khoai không bị cháy, cho tới khi nước cạn là được.

### — 新じゃがの煮っ転がし —

芽吹きの子供である春は、八百屋でもスーパーでも、山菜などこの季節にしか出会えない野菜がたくさん並びます。また1年を通してよくお目に掛かる野菜も、この季節は普段より柔らかく瑞々しく、中には「春キャベツ」「新タマネギ」など、春だけいつもとちょっと違う名で店先に並ぶものもあります。

「新じゃが」もそのような名前のひとつで、その年初めて収穫したじゃがいもという意味合いの名ですが、春に収穫した、小粒で皮が薄く水分の多い品種のじゃがいもを一様にこう呼んでいるようです。

今回ご紹介する「新じゃがの煮っ転がし」の「煮っ転がし」は、元来サトイモを甘辛く煮た料理を言うことが多いのですが、この季節ならではの新じゃがを使って作ってみましょう。小さく皮が薄い新じゃがは、剥いたり切ったりする手間が少なく、火も通り易いので、手軽に春の味覚を楽しめる食材としてお勧めです。色々な料理に使ってみてください。

#### 【材料 (4人分)】

新じゃが...500g 和風だし...400ml  
砂糖...大さじ3 醤油...大さじ3 炒め油...適量

#### 【作り方】

1. 新じゃがはよく洗って、芽があれば取る。水気をよく切る。
2. 鍋に油をひいて1をよく炒める。
3. 2にだし汁を入れ、沸騰したら砂糖と醤油を加え、蓋をして新じゃがが柔らかくなるまで中～弱火で煮る。
4. 蓋を取って火を強め、焦げないように鍋をゆすり、煮汁が少なくなるとろみが出たらでき上がり。

〈日本語できるかなの答え〉 ①C②D③E④A⑤B