

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

— Goya champuru - Món ướp đắng (khổ qua) xào thập cẩm —

Okinawa, quần đảo ở phía Tây Nam Nhật Bản, xưa kia là vương quốc Ryukyu, là một địa điểm nghỉ mát nổi tiếng được nhiều khách du lịch trong nước ưa thích. Đồng thời những đặc điểm văn hóa truyền thống, độc đáo và hấp dẫn của khu vực này cũng làm say mê biết bao du khách. Goya champuru là một món ăn nổi tiếng của Okinawa. Goya-có nghĩa là ướp đắng (khổ qua), champuru có nghĩa là xào lẫn. Goya champuru tạm dịch là “Ướp đắng xào thập cẩm”. Đây có thể nói là một trong những món ăn đại diện cho nét văn hóa ẩm thực độc đáo của Okinawa.

Đúng như cái tên thông dụng trong tiếng Nhật Nigauri – dưa đắng, goya là một loại dưa, thu hoạch vào mùa hè. Vị đắng của nó khiến nhiều người không ăn được, nhưng nếu biết cách chế biến thì vị đắng này cũng có cái ngon riêng. Chính vị đắng này kích thích dạ dày làm việc và giúp chúng ta tránh được tình trạng mệt mỏi vào mùa hè. Goya cũng chứa nhiều loại vitamin.

Gần đây, ở Nhật Bản còn phổ biến việc trồng goya cho leo lên giàn để làm chiếc màn chắn chống lại cái nắng gay gắt của mùa hè, được người Nhật gọi là “Goya curtain”, tạm dịch là “Bức màn goya”. Trồng một vài cây goya phía dưới cửa sổ, cho cây leo lên cao, lá cây ướp đắng rậm rạp sẽ là bức màn thiên nhiên, chắn ánh nắng mặt trời. Như vậy, goya không những là một loại rau giàu dinh dưỡng mà còn có tác dụng tốt với môi trường nữa. Cùng với việc tiết kiệm được tiền điện, ta lại còn có cả goya để ăn nữa. Thật là một công đôi việc, phải không các bạn!

Nguyên liệu (phần 4 người)

Goya (nigauri): 1 quả; đậu phụ momen tofu: 1 bìa; trứng gà: 2 quả; muối: 1/2 thìa cà-phê; rượu sake : 2 thìa canh; cá khô bào Katsuo-bushi; dầu vừng (dầu mè): lượng vừa đủ.

Cách chế biến

1. Gói bìa đậu vào một miếng vải sạch, lấy một vật nặng vừa phải đè lên trên hoặc dùng tay ấn nhẹ cho ra bớt nước.
 2. Cắt quả goya dọc làm đôi, dùng thìa nạo bỏ phần ruột bên trong, cắt ngang thành lát mỏng độ 5mm. Nếu ai không ăn được đắng thì bóp với một chút muối rồi vắt bớt nước đi.
 3. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vừng (dầu mè) vào, sau đó cho đậu phụ ở phần “1” vào, vừa xào vừa làm cho đậu phụ vỡ ra (lưu ý không để đậu phụ bị vụn quá).
 4. Cho tiếp goya ở mục “2” vào xào cùng. Cho rượu sake và muối vào. Nêm nếm cho vừa miệng.
 5. Cho trứng đã đánh tan sẵn vào, đảo nhanh tay. Sau cùng cho thêm katsuo-bushi vào là được.
- ※ Trên đây là công thức cơ bản. Các bạn có thể cải tiến bằng cách xào chung với các loại rau khác tùy ý, hoặc xào thêm với thịt lợn thái mỏng cũng ngon. Ở Okinawa, người dân còn thường xào goya với thịt hộp Lunchon meat hoặc thịt cá ngừ Tsuna đóng hộp nữa.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ゴーヤチャンプル —

南西諸島の1つで、かつては「琉球」という王国として栄えた沖縄は、日本屈指のリゾートとして日本人の人気国内旅行先となっており、またその独自の文化・風習に魅力を感じる人も多くいます。ゴーヤチャンプルは沖縄料理で、ニガウリ（ゴーヤ）の炒め物（チャンプル＝元々の意味は「ごちゃ混ぜ」）のこと。独自の食文化を持つ沖縄の代表料理といってもいいものです。

瓜の1種である夏の野菜ゴーヤは、ニガウリという名称の通り苦味があるので、苦手な人もいるかもしれませんが、上手く調理すれば苦味も美味しくいただけます。その苦味は胃腸の働きを活発にするので、夏バテ解消に効果的。ビタミンも豊富です。

最近「ゴーヤカーテン」という言葉もよく聞かれ、栄養面だけではなくエコロジーの観点からも、人々のゴーヤへの注目が高まっています。ゴーヤカーテンとはゴーヤを窓の下などに植え、ぐんぐん伸びるツルと葉を自然のカーテン代わりに夏を涼しく過ごすという取り組みですが、これで冷房代も抑えられてゴーヤも収穫できれば一挙両得ですね。

【材料（4人分）】

ゴーヤ（ニガウリ）…1本 木綿豆腐…1丁 溶き卵…2個 塩…小さじ1/2 酒…大きじ2 かつお節…適量 ごま油…適量

【作り方】

1. 木綿豆腐は布巾で包んで絞るか重石をして、水気を切る。
 2. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをこそげ取り、5mm幅に輪切りする。苦味が苦手な場合はその後軽く塩揉みして水気を切る。
 3. フライパンにごま油を入れ火にかけ、1を入れ、適当に崩しながら炒める（あまり崩し過ぎないように）。
 4. 次に2を入れて炒め、塩と酒を入れて味を整える。
 5. 溶き卵を流し入れ、大きく炒め、最後にかつお節を入れて軽く炒めればでき上がり。
- ※このレシピは基本ですので、他の野菜や豚の薄切り肉をいっしょに炒めてもOK。また沖縄ではこの他によくランチョンミートやツナなどが入ります。