

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

— Món cà tím om —

“Natsu-yasai” là tên gọi chung của những loại rau củ đúng mùa vào mùa hè như dưa leo, cà chua, bắp, đậu edamame, v.v.. Trong các loại rau củ này, có lẽ cà tím là loại dùng được nhiều nhất, với nhiều món như kho, xào, chiên, muối chua, v.v..

Mùa cà tím rơi vào khoảng từ hè đến thu, Nhật Bản có câu tục ngữ “chớ cho nàng dâu ăn cà tím mùa thu”. Câu này làm nhiều nghĩ mùa cà tím là vào mùa thu. Ý nghĩa ban đầu của câu tục ngữ này không được biết rõ lắm, nhưng thông thường người ta cho rằng câu này nhằm chỉ “sự ích kỷ của bà mẹ chồng không muốn cho nàng dâu ăn cà tím vào mùa thu vì cà mùa thu rất ngon”, hoặc có ý muốn nói “cà tím mùa thu rất ngon”. Mặt khác, cũng có một cách giải thích khác hẳn là “cà tím ăn lạnh bụng không nên cho nàng dâu yêu quý ăn”. Trên thực tế cà tím là loại thức ăn có tính hàn, thích hợp để ăn vào mùa hè. Món cà tím om mà chúng tôi giới thiệu hôm nay có thể ăn nóng, hoặc ăn lạnh, là một trong những món ăn Nhật thích hợp vào lúc nóng bức của mùa hè.

[Nguyên liệu] (cho 2 người)

Cà tím ... 3 quả, Dầu ăn ... vừa đủ, Nước ... 300ml, Nước tương ... 2 muỗng lớn, Mirin ... 2 muỗng lớn, Katsubushi ... 3g, Gừng ... vừa đủ

[Cách làm]

1. Cắt bỏ cuống cà, nếu cà dài thì cắt làm 2 hoặc 3, xong cắt đôi theo chiều dọc, và khứa nhẹ trên da cà.
 2. Cho dầu vào chảo, chiên sơ.
 3. Cho vào nước, mirin, katsubushi. Nấu lửa vừa.
 4. Cà tím mềm là được. Sau khi cà nguội, cho vào tủ lạnh, cà sẽ thấm vị ngon hơn. Cho cà vào đĩa, rắc gừng xắt sợi hay gừng bào lên mặt.
- ※Có thể cho gừng vào 3. Có thể cho thêm aburaage hay tôm khô, ớt vào nấu chung càng ngon hơn.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— なすの煮浸し —

夏に旬を迎える野菜を総称して「夏野菜」と呼びます。きゅうり、トマト、とうもろこし、えだまめなどがそうですが、夏野菜の中でも特に大活躍なのがなすではないでしょうか。なにしろ煮物、炒め物、揚げ物、漬物と様々な料理に使えます。

なすの旬は夏から秋にかけてですが、日本では、昔から「秋茄子は嫁に食わすな」ということわざがあるため「なすの旬は秋だけ」と思い込んでいる人もいます。さてこのことわざですが、現在では本来の意味がよく分からなくなっていました。一般的には「秋のなすは美味しいので嫁に食べさせるのは惜しい」という姑の嫁への意地悪、またそれほど秋茄子は美味しいということを表しているとされています。一方で「なすを食べると体が冷えるので大事な嫁に食べさせてはいけない」と、前述と全く違う教訓を示しているとも言われます。実際に、なすには体を冷やす効果があるそうです。

つまりは他の人に食べさせたくないほど美味しいなすは、体を冷やす効果もあるということなので、夏にはピッタリの食材と言えるのではないのでしょうか。今回ご紹介するなすの煮浸しは作りたてを食べてもいいのですが、冷やして食べても美味しく、まさに盛夏にふさわしい和食の一品です。

[材料 (2人分)]

なす…3本 油…適量 水…300ml 醤油…大さじ2 みりん…大さじ2 かつおぶし…3g しょうが…適量

[作り方]

1. なすはへたを取って、長い場合は2、3等分にした後、縦半分に切り、皮に斜めの切込みを何本か入れる。
 2. 鍋に油をひき、1を軽く焼く。
 3. 2に水、醤油、みりん、かつおぶしを入れ、中火で煮る。
 4. なすが柔らかくなればできあがりだが、粗熱が取れてからか、更に冷蔵庫で冷やしてから食べた方が、なすに味がしみこんでいて美味しい。器に盛って上からおろししょうがか千切りしょうかをかける。
- ※しょうがは3で入れても構いません。また油揚げや干しエビ、赤唐辛子を入れて煮ると更に良い味が出ます。

〈日本語できるかなの答え〉①くるま／じどうしゃ②じてんしゃ③でんしゃ

ベトナム語版