

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

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — Cá hồi nướng nấm —

### — 鮭ときのこのホイル焼き —

Nhật Bản bốn bề là biển nên người Nhật hay ăn cá. Theo một điều tra, lượng hải sản mà người Nhật tiêu thụ trên một đầu người đứng hạng 3 thế giới (vị trí đầu là Man-đi-vơ, nhì là Iceland). Cũng theo một điều tra khác, trong các loại hải sản thì cá ngừ, cá hồi và tôm là 3 loại được người Nhật thích nhất. Đây là những hải sản quen thuộc và chắc là các bạn cũng đã có dịp dùng qua rồi. Hôm nay chúng tôi giới thiệu một món ăn mùa thu có dùng cá hồi.

海に囲まれている日本では、魚をよく食べます。ある調査によると国民1人当たりの水産物消費量で、日本は世界第3位だそう（ちなみに1位はモルディブ、2位はアイスランド）。そしてこれもまたある調査によると、そんな魚好きの日本人がよく食べる魚のベスト3はマグロ、サケ、エビ。確かにどれもお馴染みで、口にする機会が多いのではないのでしょうか。今回はこの中でもサケを使った秋らしいレシピをご紹介します。

Cá hồi có nhiều loại, có loại được nhập khẩu, có loại được đánh bắt ở gần bờ Nhật Bản, và được bày bán quanh năm ở siêu thị, hoặc thường xuyên thấy trên các món ăn hàng ngày, hay qua đồ hộp nên không còn có cảm giác mùa nữa. Tuy nhiên, cá hồi có một thói quen là vào mùa thu cá lội ngược dòng từ biển trở về sông, nơi nó đã được sinh ra để đẻ trứng. Món ăn dùng cá hồi với nguyên liệu tiêu biểu của mùa thu là nấm sẽ thổi chút gió thu vào bàn ăn của bạn.

サケは、輸入されたり近海で獲られたりした様々な種類のものが、スーパーマーケットなどで1年中並び、また惣菜や缶詰などででも毎日のようにお目にかかるので、もはや季節感が失われつつあります。しかし秋に産卵のため海から遡上し、生まれた川に戻ってくるというサケの習性は、よく知られているのではないのでしょうか。この時期の味覚の代表格とも言えるきのここと合わせた一品で、食卓にも深まりゆく秋の風を吹き込んでください。

#### [Nguyên liệu (1 suất)]

Cá hồi tươi ... 1 miếng      Nấm (shimeji, nấm đùi gà, nấm đông cô, enoki, maitake, v.v.) ... lượng tùy ý  
Rượu ... một ít      Muối tiêu ... một ít      Bơ ... một ít

#### [材料 (1人分)]

生鮭…1切れ    きのこ（しめじ、エリンギ、しいたけ、えのき、まいたけ等なんでも）…適量  
酒…少々    塩コショウ…少々    バター…少々

#### [Cách làm]

1. Rửa muối tiêu lên cá hồi. Cắt bỏ phần cứng nơi chân nấm, cắt nấm vừa ăn.
  2. Cắt một miếng giấy nhôm đủ để bao cá hồi, trét bơ lên mặt giấy. Xếp cá lên, sau đó để nấm lên rồi rưới rượu.
  3. Túm miếng giấy nhôm lại, cho vào lò nướng trong 15 phút, hoặc để lên chảo, đậy nắp, để lửa nhỏ nướng trong 10 phút. Để lên đĩa, đưa ra bàn ăn,
- ※Nấm ít calori nhưng có nhiều vitamin, vi khoáng, chất xơ. Khi qua lửa sẽ tóp lại nên hãy cho thật nhiều vào khi nướng.
- ※Có thể cho thêm các loại rau như hành tây, bắp cải, và quét thêm miso hay bơ lên cho có vị.

#### [作り方]

1. 鮭は塩コショウしておく。きのこは石づきを取り除き食べ易い大きさに切る。
  2. 鮭が包める大きさのアルミホイルを広げ、底にバターを塗る。鮭を置き、その上にきのこを乗せ、酒を振る。
  3. ホイルの口を閉め、オーブントースターで15分程、またはフライパンに置いて蓋をして弱火で10分程焼けばできあがり。食卓へはホイルごと皿に乗せて出すとよい。
- ※きのこは低カロリーなのにビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富。火を通すとかさが減るのでたくさん乗せて作ってください。
- ※たまねぎやキャベツなど他の野菜を加えたり、味付けに味噌やチーズを乗せたりしても美味しい。

〈日本語できるかなの答え〉 ②湖 みずうみ ③川 かわ  
④寺 てら (お寺、神社 など) ⑤公園 こうえん