

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

### — Cá Buri kho củ cải Daikon —

Tháng này, chúng tôi lại giới thiệu với các bạn một món ăn chế biến từ cá. Buri là một loại cá lớn sống ở khu vực Thái Bình Dương. Có con dài tới 1 mét. Hiện nay, cá Buri thường được nuôi nhân tạo, nhưng loại Buri đánh bắt ở khu vực Hokuriku (Tây Bắc Nhật Bản) vào mùa đông, gọi là “Kan Buri” thường rất béo, là loại thực phẩm cao cấp.

Ở Nhật Bản, có nhiều loài cá có tên gọi thay đổi theo từng thời kỳ sinh trưởng. Người ta thường gọi những loài cá này là “Shusseiuo- cá thăng tiến”. Buri là một trong những loài cá như vậy. Xin điểm qua tên của loài cá này qua từ lúc cá được khoảng 20cm tới khi thành cá trưởng thành như sau: Wakana → Tsubasu → Hamachi → Mejiro → Buri. Tùy theo từng địa phương mà tên của loài cá này cũng khác nhau. Tuy không có quy định gì rõ ràng nhưng người ta coi đây là một hình thức “thăng tiến”. Vì thế người ta cho rằng nếu ăn loại cá này thì sẽ có lộc và có vùng còn dùng cá Buri để nấu món canh Zoni truyền thống vào dịp năm mới.

Trong món ăn mà chúng tôi giới thiệu hôm nay, còn một nguyên liệu chính khác cũng không kém phần quan trọng. Đó là củ cải Daikon. Củ cải Daikon có bán quanh năm, nhưng vào mùa đông, Daikon mới ngon và nhiều nước. Có thể nói, món Cá Buri kho củ cải Daikon là một món ăn đáng thưởng thức vào mùa đông. Cũng giống như cá Buri, củ cải cũng là một loại nguyên liệu thường được sử dụng trong các món ăn ngày Tết của Nhật Bản. Trên thế giới có nhiều loại củ cải, như củ cải đỏ, củ cải đen... Nhưng ở Nhật Bản, phổ biến nhất là củ cải trắng. Tại Nhật Bản, màu đỏ kết hợp với màu trắng có ý nghĩa vui mừng, vì vậy người ta thường nấu củ cải chung với cà-rốt. Sau đây là cách nấu món cá Buri kho củ cải Daikon.

#### Nguyên liệu (phần 4 người ăn)

Cá Buri cắt lát: 4 miếng; củ cải Daikon: 1/2 củ; nước: 500ml; gừng: 1 nhánh; xì dầu Nhật Bản (Shoyu); 3 thìa canh (thìa súp); rượu Mirin: 3 thìa canh.

#### Cách làm

1. Cắt lát cá Buri ra làm đôi. Trần qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.
2. Củ cải daikon gọt vỏ, cắt thành từng lát tròn dày 2cm hoặc cắt thành miếng vát như gọt bút chì.
3. Cho daikon đã cắt lát vào luộc trong vòng 15 phút, đổ ra rổ cho ráo nước.
4. Cho 500ml nước vào nồi, cho gừng thái mỏng, xì dầu shoyu, rượu mirin vào, đun cho sôi lên rồi cho daikon nói trong mục 2 vào, dim nhỏ lửa trong vòng 15 phút.
5. Cho cá Buri nói trong mục 1 vào, lấy chiếc vung nhỏ hoặc đĩa chặn lên trên miếng cá, tiếp tục kho trong vòng 15 phút nữa là được.

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — ブリ大根 —

今月も魚を使った料理をご紹介します。ブリは太平洋を回遊する1メートルにもなる大きな魚で、現在は養殖ものが多いのですが、北陸などで獲れる脂が乗った冬のブリは「寒ブリ」と呼ばれ珍重されています。

日本では、魚が成長するに従ってその呼び名が変わることがあり、そのような魚のことを「出世魚」と言います。ブリは出世魚としてよく知られる、いわばその代表格で、体長20センチほどの頃から成魚になるまでに、ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ等、呼び名が変わります。地域によっても呼び名は様々ではっきりした決まりはありませんが、大きくなるごとに名前が変わって「出世」していくことから、ブリは縁起の良い食べ物とされ、地方によっては正月料理の雑煮にも使われます。

今回のレシピのもう一方の主演、だいこんも、やはり1年中出回っていますが、甘みとみずみずしさが増す冬が旬。「ブリ大根」はまさに旬の味覚を堪能できる一品と言えます。ちなみにだいこんもブリと同じように正月料理によく使われる食材の1つです。世界には赤や黒など様々な色のだいこんがありますが、日本では白いものが主流。赤と白の色の組み合わせは日本ではお祝いの意味があるので、にんじんなど赤い食材と対にして白いだいこんを使います。

#### 【材料 (4人分)】

ブリ (切り身) …4切れ だいこん…1/2本  
水…500ml しょうが…1かけ 醤油…大さじ3  
みりん…大さじ3

#### 【作り方】

1. ブリ切り身は半分に分ける。さっと熱湯にくぐらせ、上げておく。
2. だいこんは皮を剥き、厚さ2cmぐらいの輪切りにするか、乱切りにする。
3. 2を中火で15分下茹でし、ざるに上げておく。
4. 鍋に水、薄切りにしたしょうが、醤油、みりんを入れ、煮立ったら2のだいこんを入れ弱火で15分ほど煮る。
5. 4に1のブリを加え、落とし蓋をして更に15分ほど煮ればできあがり。