

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

— Món Kaki (hào) tẩm bột rán —

Trong những món ăn mùa đông, thì thường có các loại hải sản như cua, cá ankou, kinmedai, hay cá buri mà chúng tôi đã giới thiệu trong số báo tháng 11, là những loại hải sản mà chỉ cần xuất hiện trên bàn ăn đã đủ khiến cho người ta có cảm giác sang trọng rồi. Trong số những loại hải sản này, có cả loại hào (makaki). Mùa thu hoạch hào kéo dài từ tháng 12 tới tháng 3 sang năm. Hào có thể ăn sống, nấu lẩu, hay tẩm bột rán như chúng tôi sẽ giới thiệu sau đây. Đây là những món ăn thường gặp vào mùa đông. Hào là một loại hải sản có nhiều chất khoáng, vitamin và chất sắt, nên thường được đánh giá là loại thực phẩm dinh dưỡng cao.

Tỉnh Hiroshima là tỉnh nuôi hào lớn nhất của Nhật Bản. Hơn một nửa lượng hào được tiêu thụ tại Nhật Bản là sản phẩm của Hiroshima. Thứ hai là tỉnh Miyagi. Tuy nhiên, do trận Đại động đất Đông Nhật Bản hồi tháng 3 năm ngoái, sản lượng hào của Miyagi bị giảm xuống. Hiroshima và Miyagi, vốn là hai tỉnh cạnh tranh nhau vị trí nhất nhì trong lĩnh vực nuôi hào, đã liên kết với nhau để tổ chức các buổi thi chế biến hào, hoặc những buổi ăn thử các món ăn chế biến từ hào tại khu vực xung quanh thủ đô Tokyo, nhằm quảng bá rộng rãi về hào.

Nguyên liệu (phần 2 người)

Kaki (hào) : 10 con; trứng: 1 quả; bột mỳ: lượng vừa đủ; bột bánh mỳ: lượng vừa đủ; dầu rán: lượng vừa đủ.

Cách chế biến:

1. Rửa hào qua bằng nước pha muối, sau đó dùng giấy nhà bếp lau thật khô.
2. Đập trứng vào một cái bát đánh tan, bột mỳ, bột bánh mỳ cho vào từng khay riêng.
3. Lăn từng con hào lần lượt vào bột mỳ, trứng, rồi bột bánh mỳ. Lưu ý, khi lăn qua bột mỳ, Nếu thấy bột bám quá nhiều thì rũ bớt. Lăn qua trứng đã đánh tan cho trứng tráng đều toàn bộ con hào, sau đó lăn đều qua bột bánh mỳ.
4. Để dầu rán nóng khoảng 180 độ C, cho hào đã lăn bột xong ở mục (3) vào, rán khoảng 1 phút thì vớt ra để cho ráo dầu.
5. Bày chung vào đĩa với bắp cải thái chỉ, ăn cùng với xì dầu và chanh, hoặc với nước sốt Worcester sauce hoặc mayonnaise.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— カキフライ —

冬が旬の食材のうち、魚介類にはカニやエビ、アンコウやキンメダイ、11月号にご紹介したブリなど、特に日本人にとってはそれが食卓に上るだけでちょっと豪華に感じるものが多いようです。カキ（マガキ）もそんな食材の1つで、12月から3月頃が旬。生食や鍋、そして今回のレシピのようにフライにして食べることが多いのですが、いずれの料理も冬ならではの「ごちそう」です。ビタミンや、鉄分などのミネラルが豊富で、カキは栄養価が高い食材であることでも知られます。

広島県が一大産地となっており、同県産が日本国内で出回っているものの半分以上を占めます。次に多いのが宮城県産ですが、こちらは東日本大震災の影響で今も生産量が少なくなっています。そのようなこともあって、生産量1位の広島県と2位の宮城県の、ライバルとも言える2県が昨年末からタッグを組み、首都圏でレシピコンテストや試食会など、カキをもっと人々に食べてもらおうというキャンペーンを一緒に行っています。

【材料 (2人分)】

カキ (剥き身) …10個 卵…1個 薄力粉…適量
パン粉…適量 揚げ油…適量

【作り方】

1. カキは塩水で軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気をよく拭き取っておく。
2. 卵はボウルなどにときほぐしておく。薄力粉とパン粉はそれぞれバットなどに広げておく。
3. 1を1つずつ薄力粉、卵液、パン粉の順にまぶす。薄力粉は付け過ぎないように余分な粉を落とす。卵液に薄く浸した後、パン粉をまんべんなくよく付ける。
4. 揚げ油を高温（180度ほど）に熱し、3を1分ほど揚げて、油を切る。
5. キャベツの千切りなどといっしょに皿に盛り付ければできあがり。レモン醤油やウスターソース、マヨネーズなどお好みでかけて。