

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

— Đậu hũ nóng Yudofu —

Kyoto, thành phố du lịch tiêu biểu của NB, mỗi năm đón khoảng 5 triệu du khách du lịch. Về địa hình, Kyoto là một vùng lòng chảo với bốn bề là núi nên mùa hè nóng ẩm, mùa đông rét buốt, không thích hợp với một vùng đất du lịch. Tuy nhiên, Kyoto có nhiều cái giúp du khách tận hưởng được từng mùa trong khí hậu đặc thù đó, nên đã trở thành nơi thu hút du khách.

Nếu phong cảnh ngồi ăn trên những sàn chiếu dựng bên bờ nước gọi là “Kawadoko” là nét văn hóa truyền thống phong lưu của Kyoto trong mùa hè, thì Yudofu là món ăn đặc sắc tiêu biểu của Kyoto vào mùa đông. Sở hữu một nguồn nước ngầm phong phú, Kyoto nổi tiếng là vùng sản xuất đậu hũ ngon (90% thành phần của đậu hũ là nước). Là món ăn nổi tiếng, Yudofu được ăn quanh năm, nhưng khi đông về người ta cảm thấy nhớ nhớ cái hương vị ấm áp của Yudofu, món ăn đã trở thành từ ngữ ước lệ chỉ mùa đông trong thơ Haiku. Yudofu dù đơn giản, nhưng các nhà hàng ở Kyoto lại rất cầu kỳ, không chỉ về đậu hũ và nước chấm mà còn cả về phong cảnh sao cho từ bàn ăn nhìn ra vườn thật đẹp. Đó mới là phong cách Kyoto.

Đậu hũ giàu đạm thực vật, dễ tiêu và ít calo, là món ăn chúng ta nên ăn mỗi ngày. Nếu làm món Yudofu tại nhà, bạn có thể thêm rau, cá thịt trắng, và ăn thử với nhiều loại nước chấm.

Tháng 2 không phải chỉ ở Kyoto mà ở nơi nào tại Nhật Bản trời cũng lạnh. Bạn hãy vừa thưởng thức phong cảnh mùa đông vừa sưởi ấm mình bằng món Yudofu nhé.

[Nguyên liệu (2 người)]

Đậu hũ ... 1 miếng Phở tai nấu nước dùng ... 10cm
Nước chấm Ponzu (hoặc nước tương) ... lượng đủ dùng
Các loại gia vị (hành lá, cá katsuobushi, củ cải nghiền, gừng nghiền, mè giã, ớt bột, v.v...) ... lượng đủ dùng

[Cách làm]

1. Cho nước vào nồi, cho phở tai vào ngâm một lúc.
 2. Cắt đậu hũ làm 6 phần.
 3. Bật lửa nấu 1, khi nước sôi cho đậu hũ vào.
 4. Tránh nấu đậu hũ sôi sùng sục, chỉ cần sôi nhẹ là được. Dùng với nước chấm Ponzu đã cho vào các loại gia vị.
- * Nếu cho vào nước chấm một ít vỏ yuzu xắt mỏng, nước chấm càng thơm ngon.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 湯豆腐 —

1年間におよそ5,000万もの人が訪れる日本の代表的な観光都市、京都。その地形は周囲を山に囲まれた盆地であるため、夏は蒸し暑く冬は冷え込み、あまり観光に適しているとは言えない気候です。しかしその気候ゆえ季節ごとに楽しめる風物詩に恵まれていて、それがまた観光客をこの地に引き寄せます。

川の上に作った床に設けられた座敷で料理をいただく「川床」(「ゆか」などとも呼ばれる)という風流な伝統文化が京都の代表的な夏の風物詩なら、この地の寒い冬の風物詩の代表は和食の「湯豆腐」です。地下水が豊富な京都は美味しい豆腐の産地としても知られます(豆腐は90%近くが水分)。この料理も名物として実は年中食べられますが、湯豆腐は俳句の冬の季語にもなっていて、やはり寒い季節にこそ恋しくなるもの。非常にシンプルな料理なのに、豆腐やタレの味だけではなく座敷から見える庭の冬景色の美しさなど、湯豆腐店それぞれに特徴やこだわりがあるのも京都らしいことです。

豆腐は原料である大豆の良質なタンパク質が豊富で、消化も良く低カロリー。毎日でも摂りたい食材です。自分で湯豆腐を作る時は、鍋に野菜や白身魚などを加えたり、色々な付けダレを試してみるのも良いでしょう。

京都でなくとも寒い日が続く日本の2月です。冬の風物詩を味わいつつ、温かい湯豆腐で暖まってください。

[材料 (2人分)]

豆腐…1丁 だし昆布…10cm ポン酢醤油 (または醤油) …適量 薬味 (小口ねぎ・かつお節・大根おろし・すりおろししょうが・すりごま・一味唐辛子など) …適量

[作り方]

1. 土鍋に水を張り、だし昆布を入れてしばらく置いておく。
 2. 豆腐は6等分に切っておく。
 3. 1を火に掛け、煮立ったら豆腐を静かに入れる。
 4. 豆腐はぐつぐつ煮ず、湯の中でゆらゆら動くぐらいになったら食べ頃。薬味を入れたポン酢醤油に付けて食べる。
- ※お好みで付けダレにゆずの皮をスライスしたものを添えると、さわやかな風味を楽しめます。