

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

### — Món cá lóc rán dầm dấm “Aji no Nanbanzuke” —

Người Nhật là một dân tộc thích ăn cá. Cũng trong mục này, trước đây, chúng tôi đã có lần đăng kết quả của một cuộc điều tra cho thấy nếu tính mức trung bình lượng hải sản mà 1 người Nhật tiêu thụ hàng năm thì Nhật Bản đứng thứ 3 trên thế giới. Tuy nhiên gần đây, báo chí thường đưa tin rằng người Nhật đang dần dần ăn cá ít hơn trước. Nguyên nhân không phải là ngày càng có nhiều người ghét ăn cá, mà là trong giới trẻ hiện nay, dường như số người cảm thấy “việc chế biến mất thời gian” đã tăng lên.

Sở dĩ cá là món ăn gần gũi với người Nhật là do đặc điểm của nước Nhật là đảo quốc, 4 bề là biển nên lúc nào cũng có thể có cá tươi để ăn. Vì thế, chúng tôi mong rằng trong thời gian ở Nhật, các bạn thực tập sinh cũng hãy tích cực ăn cá. Trong số này, chúng tôi xin giới thiệu về món ăn chế biến từ cá aji-tức cá lóc. Cá aji thường phổ biến tại các vùng biển xung quanh Nhật Bản và có nhiều loại, ví dụ như ma-aji và muro-aji. Tháng 5 là mùa cá aji, vì vậy đây chính là lúc cá aji ngon nhất trong năm. Các bạn hãy ăn thử xem nhé.

Món Nanbanzuke là món cá hoặc rán ròn, sau đó ngâm trong dấm trộn với đường, hành tây. Từ “Nanban” trước đây được dùng với nghĩa là “nước ngoài”, nhưng cách chế biến món ăn này lại rất thuần túy Nhật Bản vì cá được dầm dấm sẽ bảo quản được lâu và xương cá sẽ mềm, dễ ăn.

#### [Nguyên liệu (Phần cho 2 người)]

Cá aji: 200g (loại cá nhỏ thì khoảng 8 con), ớt khô: 1 quả; hành tây: 1/2 củ; dấm: 3 thìa canh; đường: 4 thìa canh; xì dầu Shoyu : 2 thìa canh; bột mì hoặc bột năng: lượng vừa đủ; dầu rán: lượng vừa đủ; muối: lượng vừa đủ.

#### [Cách làm]

1. Mổ bỏ ruột, vây và những chỗ có xương cứng. Nếu cá to quá thì cắt miếng nhỏ vừa phải. Rửa sạch để ráo nước.
2. Ớt khô bỏ hạt, cắt thành những vòng nhỏ. Dấm, đường, shoyu, trộn sẵn để dấm.
3. Hành tây thái mỏng, đem xào với mỡ, sau đó đổ ngay vào dung dịch dấm đường đã trộn sẵn ở mục (2).
4. Lấy giấy làm bếp lau khô cá aji đã làm sạch ở mục (1), rắc chút muối và một lớp bột mỏng lên toàn bộ thân cá.
5. Bắc chảo lên bếp, cho dầu rán vào, đun nóng dầu và cho cá vào rán. Khi cá chín vàng, lấy ra, cho ngay vào dung dịch dấm, đường nói trên.
6. Khoảng 20 phút sau là có thể ăn được. Cho vào tủ lạnh để ăn dần cũng rất ngon. Có thể bảo quản trong 3 ngày.

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — アジの南蛮漬け —

日本人は魚好きで、ある調査では国民1人当たりの水産物消費量は世界第3位、と以前このコーナーでご紹介したことがあります。しかし最近、日本人の「魚離れ」が進んでいるとよく聞くようになってきました。

その理由はというと、魚を嫌いな人が増えた訳ではなく、若者を中心に「調理するのが面倒」と感じる人が増えていることが背景にあるようです。

日本人が魚に馴染み深いのは、国土を海に囲まれていて、いつでも美味しい魚を食べることができるからで、せっかく日本にいるのだから、調理を厭わず魚をもっと食べたいものです。今回ご紹介する「アジ」はマアジやムロアジなど色々な種類があり、日本の周辺を回遊している魚です。5月頃が旬と言われ、今が最も美味しい時期ですので、是非食べてみてください。

料理名の「南蛮漬け」は、から揚げにした魚や肉をネギなどといっしょに酢に漬けた料理の名称です。何故か昔の言葉で「外国」というような意味の「南蛮」が付いていますが、日本に昔からある調理法です。酢漬けにするので日持ちもし、魚の骨も柔らかく食べられます。

#### [材料 (2人分)]

アジ…200g (小さいもので8尾ぐらい)  
唐辛子…1本 たまねぎ…半分 酢…大さじ3  
砂糖…大さじ4 醤油…大さじ2  
薄力粉または片栗粉…適量 揚げ油…適量  
塩…少々

#### [作り方]

1. アジは、大きい骨や内臓などが気になるようであれば、骨、えらと内臓を取る。大きければ適当なサイズに切り分け、よく洗って水気を切る。
2. 唐辛子は種を除いて輪切りにし、酢、砂糖、醤油と混ぜて漬け汁を作っておく。
3. たまねぎは薄切りにし、油で炒め、熱い内に2に漬ける。
4. 1の表面の水分を拭き取り、両面に塩をした後、薄力粉または片栗粉を薄くまぶす。
5. 4を中温の油でからりとするまで揚げ、すぐに漬け汁の中に入れる。
6. 20分以上漬ければできあがり。冷蔵庫で冷たくして食べても美味しい。3日程、日持ちが効く。