

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

— Kurigohan - Cơm hạt dẻ —

Trong số báo phát hành tháng 4 năm nay, chúng tôi đã giới thiệu với các bạn 2 loại cơm thường nấu trong mùa Xuân. Trong số báo này, chúng tôi xin giới thiệu một món cơm, có thể gọi là món cơm đại diện của mùa Thu. Đó là món “Cơm hạt dẻ”. Theo âm lịch của Trung Quốc và Nhật Bản, thì một năm được chia ra làm 24 tiết, được gọi là “24 tiết khí”. Một trong những tiết đó, nếu tính theo dương lịch thì ứng với khoảng thời gian từ ngày 23/8 đến ngày 6/9, được gọi là giai đoạn “Xử thử”, có nghĩa là “ít nóng dần”. Gần đây, có thể là do tình trạng trái đất đang ấm dần lên mà vào thời điểm này, trời vẫn tiếp tục nắng nóng, nhưng các cửa hàng rau quả cũng đã bắt đầu bày bán những loại rau, hoa quả khiến ta cảm thấy mùa Thu như đang đến gần.

Hạt dẻ là một loại hạt chủ yếu được dùng làm thực phẩm tại Trung Quốc, Hàn Quốc, châu Âu và Nhật Bản. Sản lượng hạt dẻ của Trung Quốc chiếm tới hơn nửa sản lượng chung của thế giới, nhưng khi mùa Thu tới, hạt dẻ được bày bán tại các cửa hàng rau quả là hạt dẻ thu, thu hoạch tại Nhật Bản. So với hạt dẻ của Trung Quốc, thì hạt dẻ của Nhật Bản to hơn, và đặc biệt hạt dẻ “Tanbaguri” là loại hạt dẻ to và ngon nhất của Nhật Bản. (“Tamba” là từ chỉ khu vực bao gồm cố đô Kyoto, tỉnh Hyogo, một phần của tỉnh Osaka ngày nay.) Hạt dẻ Tanbaguri thường có sản lượng thấp, nên được coi là loại sản vật quý hiếm. Nhân tiện nói thêm: Lớp vỏ ngoài cùng của hạt dẻ được gọi là “onikawa” còn lớp màng mỏng bao bọc hạt dẻ thì được gọi là “shibukawa”. Đặc điểm của hạt dẻ Nhật Bản là lớp màng Shibukawa này rất khó bóc. Chính vì vậy mà khi nấu cơm hạt dẻ thì khá mất công. Nhưng vì đang mùa, nên các bạn thử nấu xem nhé. Chúng tôi sẽ giới thiệu với các bạn cách làm sao cho dễ bóc lớp màng shibukawa của hạt dẻ nhé.

[Nguyên liệu (phần 6 người)]

Gạo tẻ: 3 hộc; hạt dẻ sống (cả vỏ): 500g; nước: 540ml; rượu sake: 2 thìa canh; mirin: 1/2 thìa canh; muối: 1,5 thìa cà-phê.

[Cách làm]

1. Vo gạo sẵn. Cho hạt dẻ vào nồi, luộc độ 3 phút.
2. Cứ để hạt dẻ trong nồi cho tới khi nước nguội rồi mới bóc vỏ. Trước hết lấy dao rạch vào vỏ rồi lấy tay tách vỏ ngoài ra, sau đó dùng dao bóc lớp màng shibukawa.
3. Cho gạo, nước, gia vị vào nồi cơm điện, trộn qua cho đều, sau đó cho hạt dẻ vào và bấm nút thổi cơm như bình thường. Khi cơm chín, xới ra bát, rắc chút vừng rang lên trên là được.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 栗ご飯 —

今年の4月号で春のご飯2種をご紹介しましたが、今月号では秋のご飯の代表格とも言える「栗ご飯」をご紹介します。中国や日本の旧暦には、1年を24の季節に分けた「二十四節気」というものがあり、それによれば新暦で8月23日から9月6日に当たる頃は「暑さが収まる」という意味の「処暑」と呼ばれる季節です。近頃は温暖化のせい、実際にはまだまだ暑い日が続きますが、店先に並ぶ野菜や果物などからも、少しずつ近づいてくる秋の気配を感じてください。

クリは主に中国や韓国、ヨーロッパ、そして日本で食用とされており、世界の中ではその大半を占めるのが中国産ですが、秋には獲れたての日本産の生栗が店先に並びます。日本産のクリは中国産より粒が大きいことが特徴で、中でも大きく甘いことで知られる「丹波栗」（「丹波」とは現在の京都府、兵庫県、大阪府の一部に当たる地方の古称）は、生産量が少ないこともあり珍重されています。

ちなみにクリの外側の皮を「鬼皮」、実に張り付いて覆っている皮を「渋皮」と呼びます。日本産のクリは渋皮が剥がしにくいことも特徴です。そのため生栗の調理には苦労しますが、この季節ならではの味を是非作ってみてください。皮を剥きやすいレシピをご紹介します。

[材料 (6人分)]

米…3合 生栗（皮付き）…500g 水…540ml
酒…大さじ2 みりん…大さじ1/2
塩…小さじ1.5

[作り方]

1. 米は研いでおく。生栗は3分ほど茹でる。
2. 茹でた栗はそのまま湯に漬けておき、粗熱が取れたら皮を剥く。まず鬼皮に包丁で切り口を入れて手で剥き、その後渋皮を包丁で剥がす。
3. 炊飯器に米と分量の水、調味料を入れ、ざっくり混ぜた後、栗を入れ、普通に炊けばできあがり。食べる時にお好みでゴマを振る。