

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

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— Bí đỏ nấu anh em họ (Kabocha no itokoni) —

Halloween, một sự kiện ở các nước Âu Mỹ, đã được đưa vào Nhật Bản từ 10 năm trước. Từ đó, ngày Halloween 31 tháng 10 đang trở thành một trong những sự kiện vui chơi trong mùa thu tại Nhật Bản. Gần đây chúng ta thường thấy trên đường phố những quả bí màu đỏ, vàng được khoét hình mắt, mũi, miệng được trưng bày khắp đây đó. Bí đỏ là loại quả tiêu biểu của rau củ quả thu hoạch từ mùa thu đến mùa đông. Vì thế, gần đây khi nhìn thấy những lồng đèn bí đỏ dùng cho Halloween chúng ta cảm thấy trời đã vào thu sâu.

Hôm nay chúng tôi giới thiệu với các bạn một món ăn ngọt “Bí đỏ nấu anh em họ”. Món này được nấu từ bí đỏ với đậu đỏ, có tên là “nấu anh em họ” (itokoni). Tại sao lại là “nấu anh em họ”? Chúng ta đã biết có món “cơm mẹ con” (oyakodon) là món cơm dùng thịt gà và trứng gà (quan hệ mẹ con), vậy “nấu anh em họ” (itokoni) là quan hệ anh em họ giữa bí đỏ với đậu đỏ chăng? Xin thưa không. Người ta cho rằng tên món này lấy từ chữ “oiio” (động từ “ou”) trong câu “jun wo otte”, có nghĩa là “lần lượt cho vào”, cho món lâu chín vào trước, món mau chín vào sau. Mà “oi” cũng có nghĩa là “cháu trai” (cháu của cô, chú, bác, dì), “oi oi” là hai người cháu của cô chú nên là anh em họ. Cách giải thích này được nhiều người ủng hộ. Trong món bí đỏ nấu đậu, đậu đỏ lâu chín được nấu trước, sau đó bí đỏ mau chín được nấu sau. Vì đây là món mất nhiều thời gian nên hôm nay chúng ta dùng đậu đã nấu chín rồi.

[Nguyên liệu (2 người)]

Bí đỏ ... 350g (khoảng 1/3 trái vừa phải), Nước ... 1 cup,
Đường ... 1 muỗng lớn, Nước tương ... 1 muỗng lớn,
Đậu đỏ nấu chín ... 100g

[Cách làm]

1. Lấy sạch ruột bí đỏ, cắt miếng vuông 3cm.
2. Cho nước, đường, nước tương vào nồi đun sôi, cho bí đỏ vào, đậy nắp nấu trong 15 phút.
3. Khi bí đỏ mềm, cho đậu đỏ đã nấu chín vào, đảo đều và sên thêm một chút nữa là được.

— かぼちゃのいとこ煮 —

西洋の年中行事であるハロウィンは、日本でも10年程前から本来のハロウィンの日である10月31日を中心に、秋の娯楽イベントの1つとして定着しつつあります。最近では、目鼻口をくり抜いたオレンジ色のかぼちゃのちょうちんを街のディスプレイなどでよく見掛けるようになりました。かぼちゃは日本では秋から冬にかけてが旬となる野菜の代表格ですから、それとあいまって、ハロウィンのかぼちゃちょうちんを目にすると秋の深まりを感じずにはいられない昨今です。

さて今回のレシピは甘いおかずの「かぼちゃのいとこ煮」です。豆を野菜などといっしょに炊いた煮物を「いとこ煮」と呼びます。さて、何故「いとこ」なのでしょう？ 鶏肉と卵（親と子の関係）を使う「親子丼」という名前の料理がありますので、いとこ煮では豆と野菜がいとこ関係に当たる？ いいえ、実は、火の通りにくい食材から順々に鍋に入れていくところから「順を追って」という意味の「おいおい」と「甥・甥」を掛けて「いとこ煮」と言うようになったという説が有力だそうです（甥と甥は確かにいとこ同士に当たりますね）。という訳であずきとかぼちゃを使う今回の料理は、火が通りにくいあずき、次にかぼちゃ、と「おいおい」入れていくところですが、時間がかかるのでレシピでは茹であずきを使っています。

[材料 (2人分)]

かぼちゃ…350g (中くらいのサイズで1/3ほど)
水…1カップ 砂糖…大さじ1 醤油…大さじ1
茹であずき…100g

[作り方]

1. かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切る。
2. 鍋に水、砂糖、醤油を入れ、沸騰させたら1を入れ、蓋をして15分ほど煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったら茹であずきを入れ、混ぜながら少し煮ればできあがり。