

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

— Món lẩu Mizore —

Vào mùa Đông, khi lần đầu tiên có tuyết rơi, người ta thường gọi đó là “Tuyết đầu mùa”. Ở chỗ các bạn, liệu đã có tuyết đầu mùa chưa nhỉ.

Theo số liệu của Cục Khí tượng Nhật Bản thì hàng năm, trừ Okinawa ra, “tuyết đầu mùa” thường xuất hiện từ tháng 10 đến tháng 1, và theo định nghĩa của Cục Khí tượng thì “Tuyết đầu mùa” là “Tuyết hoặc mưa tuyết”. “Mưa tuyết”, trong tiếng Nhật gọi là “Mizore” là hiện tượng trời mưa lẫn với tuyết nhẹ, thường xảy ra vào thời điểm khi mà nhiệt độ chưa xuống thấp như vào độ giữa đông, tức là thường vào khoảng thời điểm hiện nay. Mặt khác, các bạn có biết là những món ăn trông gần giống với mưa tuyết, ví dụ như mật ong tưới lên đá bào, hoặc củ cải bào cũng được gọi là “Mizore” hay không? Những món ăn có trộn củ cải bào, được gọi là “Mizore ae”, và món ninh có trộn củ cải bào được gọi là “Mizore ni”.

Hiện đang là mùa củ cải, chúng tôi xin giới thiệu món lẩu “Mizore nabe”, nấu với củ cải. Củ cải là một loại rau củ có nhiều nước, rất tốt cho dạ dày và cơ thể. Vì vậy, chúng tôi khuyên các bạn nên làm món lẩu Mizore nấu với củ cải, ăn vào làm cho người nóng lên, thật phù hợp với thời điểm mưa tuyết rơi. Món lẩu Mizore được nấu với những loại rau đang mùa như cải thảo, cải cúc, cải chân vịt (pô-xôi), thật phù hợp với mùa đông, phải không các bạn.

[Nguyên liệu (phần 4 người)]

Củ cải (daikon): 1 củ; thịt gà: 200 gram; đậu phụ: 1 bìa; hành poa-rô (naga negi): 1 cây; nấm các loại: tùy ý; nước dùng: 500 cc.

[Cách chế biến]

1. Củ cải gọt vỏ, bào sẵn.
2. Đậu phụ, hành poa-rô, nấm các loại: cắt miếng vừa ăn.
3. Cho nguyên liệu ở mục “2” vào nồi với nước dùng, phủ củ cải bào lên trên.
4. Đậy vung nồi lại và bắt đầu đun. Khi các loại thịt và rau chín, bắc ra ăn với nước chấm Ponzu.

※Có thể dùng thịt lợn thay cho thịt gà, hoặc dùng cá tara hoặc các loại hải sản khác cũng được.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— みぞれ鍋 —

その冬最初に降る雪を、気象用語で「初雪^{はつゆき}」と呼びます。皆さんの暮らす地域ではもう初雪が降ったでしょうか。

気象庁のデータによると、例年、沖縄を除く各地で10～1月にかけて初雪が見られますが、気象庁が「初雪」とする定義は「冬が来て初めて降る雪、又はみぞれ」だそうです。「みぞれ」とは、真冬の頃ほどは気温が下がっていない、ちょうど今頃の時期によく見られる雨混じりの雪のことです。一方、見た目がそれに似ていることから、蜜を掛けたかき氷や大根おろしのことも「みぞれ」と呼ぶと知っていましたか？ 大根おろしで和えた料理を「みぞれ和え」、大根おろしと一緒に煮た料理を「みぞれ煮」などと言います。

今回は、冬が旬の大根を使った「みぞれ鍋」をご紹介します。大根は水分が豊富で、胃腸に良い成分が含まれる、体に良い食材です。そんな大根をたっぷり使えるみぞれ鍋は、食べれば体もぽかぽか暖まり、ちょうどみぞれが降るような寒い日にお勧めです。やはり旬の野菜である白菜や春菊、ほうれん草などもお鍋の具にぴったりですので、是非使ってみてください。

[材料 (4人分)]

大根…1本 鶏肉…200g 豆腐…1丁
ねぎ…1本 きのこと (シメジなど) …適量
和風だし汁…500cc

[作り方]

1. 大根は皮を剥いておろしておく。
 2. 豆腐、ねぎ、きのこは食べやすい大きさに切る。
 3. だし汁を張った鍋に2を並べ、その上から1をかぶせるように入れる。
 4. 鍋に蓋をして火に掛ける。火が通ればできあがり。ポン酢などで食べる。
- ※鶏肉ではなく豚肉でも良い。又タラなどの魚を入れても美味しい。