

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

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — Củ sen —

### — 蓮根餅 —

Có lẽ không ai không biết củ sen (Hasu). Là thực vật sống dưới nước có nguồn gốc ở Ấn Độ, củ sen mọc khắp nơi trong các vùng nước ở châu Á. Hoa sen to và đẹp, là biểu tượng của nhiều tôn giáo, cũng như là thiết kế của nhiều nơi. Hoa sen và lá sen được dùng làm trà tại một số nước, thân sen và hạt sen được làm thức ăn. Tại Nhật, củ sen gọi là “renkon” (hay đơn giản gọi là “hasu”), là loại rau củ hiện đang vào mùa. Hoa sen được yêu thích tại nhiều nước châu Á nhưng củ sen lại ít được ăn, trừ Trung Quốc, Việt Nam và Nhật Bản. Củ sen có nhiều lỗ, những lỗ này được người Nhật xem là “có thể nhìn thông suốt phía trước” nên là loại thức ăn hên, mang đến nhiều may mắn, vì thế củ sen thường được dùng trong các món ăn ngày tết của người Nhật.

Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu với các bạn món chả sen, hơi giống món chả củ cải của Trung Quốc. Rất tiếc là trong món ăn này các lỗ sen được cho là may mắn không nhìn thấy được vì củ sen đã được mài nhuyễn, cho cảm giác dai khi ăn. Tháng 12 là tháng tiệc tùng, bạn có thể làm món chả sen để thay cho món hamburger, vì không dùng thịt nên tốt cho sức khỏe hơn hamburger..

#### [Nguyên liệu (4 người)]

Củ sen ... 400g, Bột năng ... 3 muỗng canh,  
Bơ hay dầu ăn ... lượng thích hợp,  
Nước chấm như nước tương

#### [Cách làm]

1. Củ sen gọt vỏ, mài nhuyễn.
2. Vắt nước 1, trộn với bột năng, vo thành viên tròn dẹt.
3. Bắc chảo lên bếp, cho bơ hay dầu ăn vào chiên 2.

Chiên vàng đều hai mặt. Dùng với nước tương mặn hay nước tương pha giấm, hoặc pha đường.

※Nếu trộn với thịt băm thì thành món hamburger củ sen, dùng với tương cà hay sause đều ngon.

Hasuという植物を知らない人はいないのではないのでしょうか。インドを原産とする水生植物で、ことにアジア各地の水辺では頻繁に見られます。その美しい大きな花は、様々な宗教にとって聖なるものの象徴となっていたり、色々な所で意匠として使われたりしています。また国によっては花や葉をお茶にしたり、茎や実を食用（時には薬用）にしたりします。日本では、ハスの地下茎を蓮根と呼び（単に「ハス」と呼ぶ場合も）、これはちょうど今頃が旬の野菜の1つです。こんなにアジア各国で愛されているハスですが、地下茎を食用としている所は意外に少なく、主に日本と中国だけだそう。日本ではハスは穴の空いた姿から「先が見通せて縁起が良い」食べ物とされており、そのため正月料理などにもよく使われます。

さて今回ご紹介する蓮根餅は、中国料理にある「大根餅」にも似ています。見通せて縁起が良いハスの穴は、残念ながらすりおろしてしまうので無くなってしまいますが、もちもちとした食感は後を引きまします。また12月は少し豪華な料理を作ってパーティーなどという機会もあるかもしれませんが、そのような時は蓮根餅をハンバーグのようにアレンジするのも良いと思います。お肉を使うよりヘルシーなハンバーグになります。

#### [材料 (4人分)]

蓮根…400g (3、4節) 片栗粉…大さじ3  
バター又はサラダ油…適量  
醤油などお好みのたれ

#### [作り方]

1. 蓮根は皮を剥き、おろす。
2. 1の水をよく切ってから、片栗粉を混ぜ、手で適当な大きさの円盤型に成型する。
3. フライパンを熱し、バターかサラダ油をひいて2を焼く。焼き色が付くように両面を焼いたらできあがり。醤油や酢醤油、砂糖醤油などお好みのたれで食べる。

※挽き肉を混ぜて焼き、ケチャップやソースをかけると蓮根ハンバーグになります。

〈日本語できるかなの答え〉

①ぞうきん②そうじき③マスク④ゴミ