

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

# 食べよう! 作ろう! 旬の味

## Món củ cải hầm Furofuki Daikon

## ふろふき大根

### [Nguyên liệu (phần 4 người)]

Củ cải: 1 củ; phở tai (tảo bẹ/ kombu): 15cm; tương miso: 80g; rượu ngọt mirin: 1 thìa canh; đường: 1 thìa canh; nước: 3 thìa canh.

### [Cách nấu]

1. Củ cải cắt bỏ lá, gọt vỏ và cắt khoanh dày độ 3cm. Để củ cải nhanh dừ, lấy dao khía vào mặt cắt của khoanh củ cải hai đường cắt nhau hình chữ thập, sâu độ 1cm.
2. Để miếng phở tai xuống dưới đáy nồi, xếp củ cải trong mục 1 lên trên rồi đổ nước cho ngập củ cải và bắc lên bếp.
3. Làm nước sốt dengaku miso: Cho tương miso, rượu mirin, đường và nước vào nồi nhỏ vừa đun nhỏ lửa vừa khuấy đều cho nguyên liệu nhuyễn đều.
4. Ninh củ cải trong mục 2 chừng 30 phút, lấy tăm châm thử, nếu thấy củ cải mềm là được. Bày củ cải ra bát, bên trên chan nước sốt dengaku miso là ăn được.

### [材料 (4人分)]

大根…1本 昆布…15cm 味噌…80g みりん…大さじ1  
砂糖…大さじ1 水…大さじ3

### [作り方]

1. 大根は葉を取り除き皮を剥いて厚さ3cmの輪切りにし、火が通り易いように切れ目を深さ1cmの十文字に入れておく。
2. 鍋に昆布を敷き1を並べ、材料がかぶるぐらいの水を入れて火に掛ける。
3. 田楽味噌を作る。鍋に味噌、みりん、砂糖、水を入れて混ぜ合わせ、弱火に掛けてもったりするまで練る。
4. 2を30分程煮て、大根に火が通って柔らかくなったら出来上がり。大根に田楽味噌を掛けて食べる。

Có thể nói, củ cải là một loại rau củ đại diện cho mùa đông. Củ cải có nhiều loại, nhưng ở Nhật Bản, khi nói tới “củ cải”, người ta ngụ ý nói tới loại củ cải trắng, to, có tên đầy đủ là “Aokubi daikon - Củ cải cổ xanh”. Loại củ cải này có thể ăn sống và có nhiều cách chế biến nữa. Trong số đó, món furofuki daikon mà chúng tôi giới thiệu trong số này, là món ăn đơn giản nhưng lại rất ngon, một món ăn khiến người ta cảm nhận rõ ràng về mùa. Có nhiều cách giải thích về cái tên “furofuki”. Trong đó có cách giải thích như sau: Ngày xưa có loại bồn tắm (furo) vừa đun nước nóng, vừa ngâm mình trong bồn. Khi người nóng lên thì người ta thổi (fuki) để cho bớt nóng, giống như khi ta vừa thổi vừa ăn món củ cải ninh như nóng hổi này nên người ta đặt tên cho món ăn này là “furofuki”. Các bạn hãy thử vừa thổi phù phù vừa ăn món furofuki daikon nóng hổi để cùng vượt qua mùa đông lạnh giá nhé.

Nhân tiện, trong món ăn này chúng ta thấy có nước sốt tương “dengaku miso”. “Dengaku” là tên một điệu múa xưa kia được biểu diễn vào vụ cấy để cầu mong cho vụ mùa bội thu. Nay ta có thể xem điệu múa này tại các ngôi đền Thần đạo ở Nhật Bản. Cái tên “dengaku” vốn là để chỉ món đậu phụ xiên que rồi nướng, sau đó rưới nước sốt dengaku miso lên trên. Người ta cho rằng sở dĩ gọi như vậy là vì trông miếng đậu phụ xiên nướng này giống như hình dáng những người múa điệu dengaku. Ngày nay, không chỉ có đậu phụ, mà người ta còn gọi những món ăn được chế từ konyaku, cà tím nướng hoặc ninh có rưới tương dengaku miso là món “dengaku” và nước sốt tương dùng trong các món ăn này được gọi là “dengaku miso”. Làm sẵn nước sốt dengaku miso này rồi cất vào tủ lạnh sẽ rất tiện lợi khi muốn dùng vào các món ăn khác. Nếu có vỏ quả yuzu, một loại chanh có vỏ thơm của Nhật Bản thì càng hấp dẫn. Hoặc bạn có thể xào thịt lợn băm với hỗn hợp tương này thì càng ngon.

冬の野菜の代表とも言える大根。大根にも色々な品種がありますが、日本では一般的に「だいこん」と呼ぶ時は、白くて長太い品種「青首大根」を指すことが多いようです。生でも食べられ煮物にもよく使われる大根のレシピは数々ありますが、中でも今回のレシピ「ふろふき大根」はシンプルに大根を堪能できる、季節感溢れる料理です。「ふろふき」の意味は諸説ありますが、昔々、蒸し風呂で熱くなった体をふうふう吹いて冷ます様子が、熱い大根を食べる時に似ていたからだとか。皆さんも熱いふろふき大根をふうふう吹いて食べて、寒い季節を暖かく過ごしてくださいね。

ちなみにレシピに出てくる「田楽味噌」の「田楽」は、昔田植えの時に豊作を願い踊った舞のことで、現在でも神社などで見られることがあります。元々は豆腐に串を刺して焼いたものに味噌を塗った料理を「田楽」と言い、これは豆腐に串を刺した格好が「田楽」を踊る姿に似ていたことからこう呼ぶようになったそうです。今では豆腐以外にも、こんにゃくや茄子などを焼いたり煮たりして、そこに味噌を掛けたものを「田楽」と呼び、掛ける味噌のことを「田楽味噌」と呼んでいます。作り置きしておくと色々なものに掛けたり付けたりして使えるので便利です。柚子の皮を混ぜ込んだり、挽肉と合わせて作っても美味しいですよ。