

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

た 食 べ よ う ! つ く 作 ろ う ! し ゅ ん あ じ 旬 の 味

Khoai môn hầm thịt bò

芋煮

[Nguyên liệu (4 người)] Khoai môn ... 600g (10~15 củ)
Konnyaku ... 1 miếng Hành ba rô ... 1 cây Thịt bò (xắt lát) ... 300g Nước 1,2 lít Đường ... 4 muỗng lớn Nước tương ... 4 muỗng lớn Rượu ... 100 ml

[材料 (4人分)]

さといも…600g (10~15個) こんにやく…1枚
ねぎ…1本 牛肉 (スライス) …300g 水…1.2ℓ
砂糖…大さじ4 醤油…大さじ4 酒…100ml

[Cách làm]

[作り方]

1. Khoai rửa sạch vỏ. Để nguyên vỏ luộc khoảng 10 phút, lấy ra ngâm trong nước. Luộc cả vỏ như thế khoai sẽ dễ tách vỏ. Lột vỏ xong cắt khúc vừa ăn.
 2. Dùng tay xé Konnyaku thành từng miếng vừa ăn. Hành ba rô cắt xéo. Thịt bò xắt ngắn vừa ăn.
 3. Lường nước cho vào nồi, bật lửa. Cho tất cả vào nồi, trừ hành ba rô.
 4. Khoai sôi, hớt bọt. Khi nguyên liệu chín, cho gia vị vào nêm nếm vừa ăn. Sau cùng cho hành ba rô vào, sôi lên là được. Múc khoai vào tô.
- * Ngoài những nguyên liệu kể trên có thể cho thêm củ cải, cà rốt, gobo, nấm, đậu hũ, v.v. .

1. さといもは洗って泥を落とす。皮ごと10分程茹でた後水にさらす。すると皮が簡単に外れるようになるので、皮を剥いで、大きい場合は一口大に切っておく。
 2. こんにやくは一口大に手でちぎっておく。ねぎは斜切りにしておく。牛肉も一口大に。
 3. 鍋に分量の水を入れて火に掛け、ねぎ以外の全ての材料を入れる。
 4. 煮立ってあくが出てきたら取る。材料に火が通ったら味をみて、調整する。最後にねぎを入れ一煮立ちさせたらできあがり。お椀によそっていただく。
- ※この材料の他に大根やにんじん、ごぼう、きのこ類、豆腐などを入れるのもお勧めです。

Khoai môn thu hoạch vào mùa thu. Khoai môn hầm thịt bò là món ăn dân dã của vùng Tohoku, nhất là tỉnh Yamagata rất nổi tiếng với món ăn này. Tại tỉnh này, mỗi năm vào ngày chủ nhật đầu tiên của tháng 9, đều có tổ chức “Lễ hội Khoai Môn Hầm Thịt Bò ngon nhất Nhật Bản”. Có lẽ có nhiều bạn đã được thấy lễ hội này trên tivi với những chiếc nồi khổng lồ đặt bên bờ sông, mỗi khi đóng mở nắp phải dùng đến cần cẩu. Tại vùng Tohoku, mỗi năm bắt đầu từ lễ hội này cho đến khi trời lạnh thực sự là mùa của các “Hội khoai môn hầm thịt bò”, đó đây người ta tụ tập bên bờ sông cùng nhau nấu và ăn món khoai này.

さといもの旬は秋です。レシピの芋煮は東北地方の郷土料理で、特に山形県の料理としてよく知られ、山形市では毎年9月の第1日曜日に「日本一の芋煮会フェスティバル」が催されます。河川敷に蓋をクレーンで上げ下げしなければいけないほどの大鍋が登場するこの祭りの様子を、ニュースなどで見掛けたことがある人も多いのではないのでしょうか。東北地方ではいわばこの行事を皮切りに、本格的に寒くなるまでの間、河川敷などで集って芋煮を作って食べる「芋煮会」の季節となるそうです。

Khoai môn được xem là loại thực phẩm may mắn, vì củ khoai cái có nhiều củ con bám chung quanh nên được xem là biểu tượng của việc giàu con giàu của. Khoai môn bán tại các cửa hiệu đa phần là loại củ con, nhưng cũng có nơi bán loại củ cái hoặc củ cái có dính nhiều củ con. Khoai môn dù loại nào thì khi luộc cũng dẻo. Khoai còn sống có nhớt, đó là chất canxi oxalat, chạm tay vào có thể bị ngứa. Vì thế nhiều người ngại gọt khoai, nhưng bạn thử làm theo cách trong bài này xem, bạn sẽ thấy khoai dễ gọt hơn nhiều.

さといもは大きな「親芋」を中心に小さな「子芋」がたくさんできるため、子孫繁栄を象徴し縁起がいい食材とされます。店先に出ているさといもは大抵子芋ですが、親芋や、親芋と子芋がくっついた品種なども売られています。どれも加熱すると粘り気のある食感になります。またさといもは生の状態ではぬめりがあり、シュウ酸カルシウムという成分のせいで触れるとかゆくなることがあります。そのため皮を剥くのが面倒ですが、レシピのように少し火を通すと皮を剥き易いので試してみてください。