

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

食べよう! 作ろう! 旬の味

Món mỳ Tsukimi soba

月見そば

Nguyên liệu (phần 1 người)

Mỳ soba : Nếu là loại soba đã luộc sẵn hoặc cán sẵn thì mua loại gói phần 1 người. Nếu là mỳ khô thì dùng một bó 100g, rau pô-xôi (rau chân vịt): 1/4 bó, muối, hành: vừa đủ, nước dùng: 300cc, trứng gà: 1 quả.

[Cách nấu]

1. Rau pô-xôi/chân vịt rửa sạch, cho chút muối vào nước rồi luộc độ một phút rồi vớt ra.
2. Để cho rau nguội bớt thì vắt nhẹ cho bớt nước. Cắt bỏ phần gốc cứng, sau đó thái dài độ 4cm.
3. Hành thái nhỏ để sẵn.
4. Nước dùng mentsuyu: 300cc, nêm nêm vừa miệng rồi đun lên.
5. Lấy một chiếc nồi/xoong lớn, cho nước vào. Trần hoặc luộc mỳ theo đúng thời gian ghi trên bao bì gói soba.
6. Sau khi trần mỳ xong thì vớt ra, cho vào bát lớn/tô lớn. Đập trứng lên trên và trên cùng phủ rau pô-xôi/chân vịt đã luộc.
7. Dội nước dùng đun sôi ở mức "4" lên trên mỳ soba đã chuẩn bị ở mức số "6". Sau cùng thêm hành hoặc thêm ớt bột shichimi lên trên mà xong.

Vào mùa Thu, độ ẩm xuống thấp nên không khí khô ráo và đường như bầu trời cũng cao hẳn lên. Vào ban đêm, ta có thể ngắm được trăng và sao rất đẹp. Năm nay (2014), vào mùa này, chúng ta sẽ có dịp chứng kiến một kỳ quan của thiên nhiên. Đó là hiện tượng nguyệt thực toàn phần. Hiện tượng này xảy ra khi mặt trăng bị bóng của trái đất che lấp hoàn toàn. Hiện tượng này có thể xảy ra vài lần trong năm, nhưng vào ngày 8 tháng 10 năm nay, nếu thời tiết đẹp, thì từ khoảng 18 giờ trở đi, bất cứ ở đâu trên toàn Nhật Bản ta cũng có thể chứng kiến hiện tượng này. Đã 3 năm qua, mới lại có dịp quan sát nguyệt thực toàn phần trên toàn Nhật Bản như vậy.

Nhân dịp này chúng tôi xin giới thiệu với các bạn món mỳ "Tsukimi soba"- "Mỳ soba ngắm trăng". Nếu để ý các bạn sẽ thấy các cửa hàng ăn uống thường hay có thực đơn với chữ "Tsukimi". Đó có nghĩa là món ăn có thêm trứng gà, và vì lòng đỏ trứng gà trông giống như mặt trăng vậy. Ví dụ như món "Tsukimi Hamburger" có nghĩa là món thịt băm hamburger bên trên có thêm một quả trứng ốp-la. Hoặc "Tsukimi donburi" hay món "Tsukimi ramen", hoặc các bạn có thể tự chế ra những món ăn theo ký của mình "Tsukimi..." bằng cách thêm vào đó một quả trứng gà chẳng hạn, cũng rất vui.

Trong món mỳ Tsukimi soba mà chúng tôi giới thiệu lần này có dùng rau pô-xôi/chân vịt là một loại rau có nhiều dinh dưỡng. Hiện nay ta có thể mua được rau pô-xôi/chân vịt quanh năm, nhưng đây là giống rau thường bán vào mùa đông. Vì vậy các bạn hãy dùng thử rau pô-xôi/chân vịt đúng mùa xem sao nhé.

[材料 (1人分)]

そば…茹で麺や生麺を使う場合1人前、乾麺を使う場合100g ほうれん草…1/4束 塩…少々 ねぎ…適宜
かけそばつゆ…300ml 卵…1個

[作り方]

1. ほうれん草は軽く洗い、塩を加えた湯で1分程茹でた後、水に取る。
2. 1の粗熱が取れたら水を絞る。根元を切った後4cm幅に切っておく。
3. ねぎは刻んでおく。
4. 麺つゆ等を調整して300mlのつゆを作り、火に掛けて温めておく。
5. 大きめの鍋に湯を沸かし、茹で麺の場合は湯通し程度、生麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれている茹で時間に従って、そばを茹でる。
6. 茹で上がったそばは湯を切り、丼に盛って真ん中に卵を割り落とす。卵が隠れないようにほうれん草も盛り付ける。
7. 6に4で温めておいたつゆを注げば出来上がり。ねぎや、お好みで七味唐辛子等を掛けて食べる。

秋は湿度が下がって空気が澄むので、空が高く見えますと言われます。夜には月や星がきれいに見えます。今年2014年は、夜空を見上げるのに適したこの季節にうってつけの天体ショー、皆既月食があります。月の全体が地球の影に入り暗くなる現象である皆既月食は、地球規模では年に数回ありますが、今年10月8日には、天気が悪くなければ18時頃からほぼ日本全国どこからでも観測できます。このような好条件は日本では3年ぶりです。

さて、月にちなんで「月見そば」をご紹介します。飲食店のメニューで「月見」と付いた料理を見つけたら、それは割った卵の黄身を月に見立てた名称で、例えば「月見ハンバーグ」とあれば、ハンバーグの上に目玉焼きが乗った料理であることを表しています。「月見丼」や「月見ラーメン」と、自分でも色々な料理に卵を乗せて「月見〇〇」を考案するのも楽しいかもしれません。レシピの「月見そば」にはほうれん草を添えました。栄養価が高い野菜としてよく知られるほうれん草は、今年では1年中手に入りますが、本来の旬は冬。寒い季節に味わいたい野菜です。