

Cá saba (cá thu) kho tương-Saba miso ni

鯖味噌煮

[Nguyên liệu (phần cho 4)]

Cá saba: 4 miếng; gừng: một nhánh; nước: 150ml, rượu sake: 50ml; đường 1/2 cốc (50cc); xì-dầu (shoyu): 1 thìa to; tương miso: 3 thìa to.

[材料 (4人分)]

鯖…4切れ しょうが…1かけ 水…150ml 酒…50ml
 砂糖…1/2カップ 醤油…大さじ1 味噌…大さじ3

[Cách nấu]

1. Gừng thái mỏng.
2. Cho tất cả nguyên liệu: nước, rượu sake, đường, xì-dầu shoyu vào nồi rồi đun sôi. Xếp cá vào nồi sao cho không bị chồng lên nhau. Sau đó đun sôi lửa trung bình trong 5 phút.
3. Lấy một chút nước kho trong nồi để hòa tan miso, sau đó cho miso vào nồi, lấy một chiếc đĩa chèn lên trên rồi tiếp tục đun nhỏ lửa trong vòng 10 phút là được.

[作り方]

1. しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、酒、砂糖、醤油を入れ、火に掛ける。煮立ったら鯖を重ねないように入れて中火で5分程煮る。
3. 2のだし汁を少し取る。このだし汁で味噌を溶き鍋に戻す。落とし蓋して弱火で10分程煮れば出来上がり。

Cái nắng nóng của mùa Hè đã qua từ lâu, nơi bạn đang sinh sống, mùa Thu đã tới chưa? Mùa Thu ở Nhật Bản được gọi bằng nhiều cái tên, như “Mùa Thu của ẩm thực”, “Mùa Thu của mỹ thuật”, “Mùa Thu của thể thao”. Sờ dĩ được gọi bằng nhiều tên như vậy là do thời tiết Thu dễ chịu, nhiệt độ và độ ẩm đều hài hòa, rất thích hợp cho mọi hoạt động.

夏の暑さが遠のき、皆さんの暮らすまちにも秋がやってきましたか? 日本では秋は「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、昔から色々な季節が丁度良く過ぎ易いからです。

Vì đây là mục “Hãy cùng nấu ăn những món theo mùa” nên chúng ta hãy cùng thưởng thức “Mùa Thu của ẩm thực” nhé. Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu món cá saba kho tương “Saba miso ni”.

このコーナーは「食べよう! 作ろう! 旬の味」ですので、まずは「食欲の秋」を満たしましょう。ということで、今回は鯖を味噌で煮る「鯖味噌煮」をご紹介します。

Thực phẩm mùa Thu có rất nhiều loại, các loài cá đánh bắt vào mùa Thu cũng rất nhiều. Trong số đó, cá saba là loại cá phổ biến nhất. Trong các loài saba, có loài “ma-saba” là loại cá béo, rất ngon. Vì thế, vào mùa Thu, loài ma-saba này còn được gọi là “aki-saba”, tức là “saba Thu”, và là loại cá được người Nhật yêu thích.

秋が旬の食材はたくさんあり、秋が旬の魚も多いのですが、その中ではサンマが最も有名だと思います。しかし鯖の中でも「真サバ」という種類は、この頃ちょうど脂がのってとても美味しいのです。ですからこの頃真サバは、特に「秋サバ」とも呼ばれ、日本人に愛されています。

Ngoài ra, “miso” là một loại gia vị truyền thống của Nhật Bản, được làm từ các loại đậu và ngũ cốc lên men, rất tốt cho sức khỏe. Cá kho miso có vị mặn ngọt, rất đưa cơm. Món cá kho “saba miso ni” kết hợp giữa vị mặn ngọt của miso và vị ngon của cá saba là món ăn rất hợp khi ăn với cơm trắng. Có thể nói, đây là một trong những món ăn dân dã, được gọi là “Ofukuro no aji”- Món ăn do mẹ nấu. Vì món cá kho này có vị đậm đà nên người không thích ăn cá cũng khá dễ ăn. Chắc chắn sẽ tốn cơm đấy các bạn ạ.

また、豆などの穀物を発酵させた日本古来の調味料である「味噌」は体に良く、甘辛い味は食欲をそそります。「鯖味噌煮」は、味噌の甘辛い味わいと鯖の旨味が合わさって、白いご飯のおかずにはもってこいの料理。いわゆる日本の「おふくろの味」の1つです。濃い目の味付けなので、魚が苦手な方でも食べ易いのではないのでしょうか。きっとご飯が進むこと請合いです。

Đang lúc thời tiết dễ chịu, thuận lợi với mọi hoạt động nên các bạn cũng thử một món mới xem nhé. Nếu bạn nào chưa từng nấu món ăn Nhật Bản bao giờ, hãy thử nấu món này xem sao.

何をするのも快適なこの季節、新しいことに挑戦するのもいいのでは? 和食を作ったことがない人も、是非トライしてみてください。