

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

— Táo nấu đường —

Vào mùa đông thị trường có nhiều loại trái cây như quýt và táo. Đây cũng là hai loại trái cây được trồng nhiều nhất ở Nhật Bản. Quýt (nhất là loại quýt Unsyu-mikan) được xếp vào loại trái cây tiêu biểu của tỉnh Wakayama và Ehime, khu vực ẩm áp ở vùng tây nam Nhật Bản. Còn táo, loại trái cây tiêu biểu của tỉnh Aoyama, chủ yếu được sản xuất ở vùng lạnh phía bắc. Cả hai loại quả này đều thu hoạch từ mùa thu đến mùa đông. Trong một căn phòng ẩm áp vào mùa lạnh không gì vui bằng cùng gia đình hay bạn bè ngồi quây quần quanh một đĩa trái cây. Quýt và táo đều có nhiều dinh dưỡng như vitamin C, một chất để phòng chống cảm lạnh.

Tháng 12 là tháng chúng ta thường gặp nhau trong các buổi tiệc tất niên hay Nôen, trong những buổi tiệc này chúng ta nên ăn trái cây vào lúc tráng miệng. Táo tráng miệng cắt ra để sống ăn cũng được, nhưng nếu nấu với đường cho mềm và ngọt thì món tráng miệng càng thêm phần sang trọng.

Con đường quý phái của món tráng miệng làm từ táo gia nhiệt này là bánh Apple Pie. Nhưng hôm nay chúng tôi xin giới thiệu cách làm đơn giản hơn là món táo nấu đường. Táo nấu đường để nguyên ăn cũng được, mà để lên kem hay bánh bích quy sẽ trở thành món tráng miệng sang trọng. Có thể ăn chung với yaourt hay bánh mì cũng rất ngon. Táo nấu đường để lâu được nên bạn có thể làm thật nhiều để dành ăn vào bữa sáng cho buổi đi làm thêm ngon miệng.

[Nguyên liệu (dùng cho 1 quả)]

Táo ... 1 quả Đường ... 1 muỗng lớn

Nước chanh ... một ít

[Cách làm]

1. Gọt vỏ táo, bỏ dọc theo lõi táo thành từng miếng dày 2cm, hoặc bỏ làm tư rồi cắt ngang thành từng miếng vừa ăn.
 2. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, bật lửa vừa.
 3. Nấu đến khi táo mềm ra là được.
- ※Nếu thích có thể rắc thêm quế. Cho nho khô vào nấu chung với táo càng ngon.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 煮りんご —

冬になると多く出回る果物にミカンとリンゴがあります。日本で最も多く生産されている果樹がこのミカンとリンゴです。ミカン（特にウンシュウミカン）は和歌山県や愛媛県を代表とする、主に南西の暖かい地域で、またリンゴは青森県を代表とする、主に北の寒い地域で生産されています。どちらも秋から冬にかけて収穫されます。寒い季節に暖かい部屋の中で、家族や友人達と冬の果物を囲んで過ごすのは楽しいものです。ミカンもリンゴもビタミンCなどの栄養が豊富なので、風邪予防にもなります。

12月は忘年会やクリスマス会など、皆で集うことが多いものですが、そんな時にもデザートに果物はお薦めです。特にリンゴは、ただ楕形に切って出すのもいいですが、加熱すると黄金色に甘く柔らかくなり、パーティーを彩る一品にうってつけの果物です。

リンゴを加熱して作るデザートの王道はアップルパイでしょうか。でも今回はもっと簡単に、リンゴだけで作れる「煮りんご」のレシピをご紹介します。そのまま食べても美味しいのですが、アイスクリームに添えたりビスケットに乗せたりすると、とても豪華なデザートになります。またヨーグルトやパンに添えてもよく合います。日持ちがするのでたくさん作っておけば、いつもよりちょっと素敵な朝食が楽しめます。

[材料 (リンゴ1個分)]

リンゴ…1個 砂糖…大さじ1 レモン汁…少々

[作り方]

1. リンゴは皮を剥き、厚さ2cmぐらいの楕切りか、食べ易い大きさにいちょう切りにする。
 2. 鍋に材料を全て入れ、中火にかける。
 3. リンゴがしんなりしたらできあがり。
- ※お好みでシナモンを振り掛けて。レーズンをいっしょに煮ても、風味や彩りが増してお薦めです。

〈日本語できるかなの答え〉

①りんご②みかん③いちご④かき