



## Món ăn của người mẹ Nhật / 日本のおふくろの味

昔ながらのホッとさせる甘味  
おしるこ

材料 (4人分)

●ゆであずき (こしあん または つぶあん) 250g ●水 400cc ●塩 少々 ●切り餅 8つ

作り方

- ① 鍋にゆであずきと水を入れ、中火～弱火でよく混ぜる。
- ② ①に塩を入れ味を調える (もし味見して甘みが足りないと感じたら砂糖を加えても良い)。
- ③ 切り餅は焼くか、柔らかくなるまでゆでる。
- ④ ③をお椀に入れ、上から②をかける。

- \* おしるこは「ぜんざい (おぜんざい)」と呼ばれる場合もあります。両者は基本的に同じものですが、関東では汁気の多さで区別して汁気の少ないものを、関西ではこしあんかつぶあんで区別しつつぶあんで作ったものを「ぜんざい」と呼ぶ傾向にあるようです。
- \* おしるこは日本に古来からある食べ物で、普段は甘味処 (和菓子などを出す和風喫茶店) などではお目にかからないかもしれませんが、家庭ではお正月の行事「鏡開き」の時に割った「鏡餅」で作って食べる風習があります。鏡餅はお正月に神仏にお供えする餅でできた飾り物。これを割って食べる鏡開きという行事は地方によって時期が違いますが、お正月の締めくくりとなります。
- \* 今回のレシピではゆであずきを使用しました。こしあんを使うかつぶあんを使うかは好みです。ゆであずきは主に缶詰などで売られています。時間はかかりますが乾燥あずきを自分で煮てあんを作ることもできます。
- \* 塩を入れるのは隠し味で、入れることでかえって甘みが増します。またおしるこにはよく塩昆布などが添えられますが、これもしょっぱい塩昆布をつまみながらおしるこを食べることによって、おしるこの甘みを引き立たせる効果があります。

### Chè Oshiruko- Món ăn ngọt ngào nóng hổi

Nguyên liệu ( phần cho 4 người)

- Đỗ đỏ Azuki đã nấu chín Yude azuki ( loại nghiền mịn “koshi an” hoặc không nghiền “ tsubu an” cũng được: 250g.
- Nước 400cc. ●Muối ăn : một chút
- Bánh dày cắt miếng: 8 miếng

Cách nấu :

- ① Cho yude azuki vào nồi, cho nước vào, đun lửa vừa phải, vừa đun vừa quấy cho đều.
- ② Cho muối vào ①, quấy cho tan đều, nếm thử (nếu thấy chưa đủ ngọt thì cho thêm đường)
- ③ Nướng bánh dày lên, hoặc cho vào nồi nước luộc cho mềm ra.
- ④ Cho bánh dày ③ vào bát, sau đó múc chè ② đổ lên trên là được.

- \* Chè Oshiruko hay còn gọi là Zenzai (hoặc Ozenzai). Về cơ bản hai loại chè này đều giống nhau. Tuy cho người dân ở vùng Kanto ( tức phía đông Nhật Bản ) phân biệt loại chè loãng hơn thì gọi là Oshiruko, loại đặc hơn thì gọi là Zenzai. Còn người dân vùng Kansai ( tức phía Tây Nhật Bản) thì loại chè nấu bằng đỗ nghiền mịn “Koshi an” thì gọi là oshiruko, còn loại nấu bằng đỗ không nghiền “Tsubu an” thì gọi là Zenzai.
- \* Món Oshiruko là món có từ lâu đời của Nhật Bản. Tuy món này không mấy khi được bán ở các cửa hàng giải khát chuyên bán bánh kẹo truyền thống Nhật Bản (Amami dokoro), nhưng trong gia đình, món chè này thường được nấu vào dịp “Kagami biraki”, tức là dịp phá bánh dày Kagami mochi. Bánh dày Kagami mochi là loại bánh dày làm để cúng thần và để bày vào dịp Tết. Sau khi hết Tết, người ta phá bánh dày này ra ăn và tục lệ này được gọi là Kagami biraki. Thời điểm phá bánh dày mỗi nơi một khác, nhưng đều mang ý nghĩa là những ngày nghỉ ngơi năm mới đã kết thúc
- \* Lần này, chúng tôi chọn loại Yude azuki, tức loại chè đã nấu sẵn, đóng hộp, bán tại các cửa hàng. Tuy ý thích mà các bạn chọn loại “Koshi an” hoặc là “Tsubu an”. Còn nếu thích bạn có thể dùng đỗ Azuki còn sống để nấu oshiruko cũng được, tuy nhiên, như vậy sẽ mất nhiều thời gian hơn.
- \* Cho thêm chút muối vào Oshiruko là để tăng thêm vị ngọt cho chè. Ngoài ra người ta còn hay ăn chè Oshiruko với loại Kombu (phổ tai) muối, gọi là Shio konbu để tăng thêm vị ngon của chè.