

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

— Thạch quýt (mikan) —

Các bạn có biết một loại lò sưởi đặc trưng của Nhật Bản, gọi là “Kotatsu” không?. Đây là một loại bàn chân thấp, có gắn lò sưởi điện ở phía dưới và được phủ một tấm vải dày, gọi là “Kotatsubuton” lên trên. Khi ngồi, ta thò chân vào bên dưới gầm bàn, phủ Kotatsubuton lên trên. Vào mùa đông, cùng ngồi bên Kotatsu ấm áp, vui vẻ, là một trong những thú vui của người Nhật. Tuy nhiên vì quá ấm áp, dễ chịu nên cũng có điều chúng ta phải lưu ý. Đó là vì quá dễ chịu nên đã ngồi vào rồi thì không ai muốn đi ra nữa!. Thêm nữa, nếu như trên mặt bàn kotatsu lại có thêm một rổ mikan- tức là quýt nữa, loại hoa quả đặc trưng của mùa đông thì cứ với tay, ăn hết quả này sang quả khác cho tới lúc người “đần” ra, không muốn nhúc nhích gì nữa. Hình ảnh này thân thuộc tới mức, tiếng Nhật Bản có từ “Kotatsu mikan”, nghĩa là “quýt (đề trên) kotatsu”. Có thể nói đây là một trong những hình ảnh đặc thù của mùa đông nước Nhật.

Trong tiếng Nhật, từ “mikan” dùng để chỉ chung các loại cam quýt, nhưng khi nói tới mikan, người ta thường chỉ loại quýt unshyumikan, một loại quýt róc vỏ, không hạt, dễ ăn. Trước kia, vào mùa đông thì thường gia đình nào cũng mua cả một hộp các-tông mikan và ngày nào cũng ăn. Nhưng hiện nay, hoa quả được mang lên bàn ăn của mỗi gia đình đã trở nên phong phú nên sản lượng mikan cũng dần có xu hướng giảm đi.

Các bạn thực tập sinh thân mến, trong cuộc sống ở Nhật, các bạn có hay ăn mikan khi ngồi trong kotatsu hay không? Vào dịp Năm mới, ngồi nhàn nhã ăn mikan trong khi ngồi luân chân vào kotatsu cũng rất thú vị. Nếu ăn nhiều mikan đến mức bị chán thì bạn thử làm món thạch với mikan xem nhé. Trong căn phòng ấm áp mà được ăn cốc thạch mát rượi, cũng là một điều hay.

[Nguyên liệu (phần 4 người)]

Mika (quýt): 8 quả/trái; bột geratin hoặc bột kanten: 4g; đường: 50gr; nước 100ml.

[Cách làm]

1. Quýt bóc vỏ. Nếu muốn dùng vỏ quýt làm khuôn đổ thạch thì cắt phần phía trên của quýt, rồi moi ruột quýt ra, tránh dùng để vỏ bị rách.
2. Quýt đã bóc múi, đem vắt lấy nước hoặc cho vào máy đánh sinh tố rồi lọc bỏ xơ. Làm sao có được 300ml nước quýt. Nếu không đủ nước quýt thì dùng nước cam hoặc cho thêm nước lã.
3. Cho nước vào nồi, sau đó cho bột gelatin (hoặc bột kanten) và đường vào, ngoáy tan rồi cho lên bếp đun. Tới khi geratine và đường tan hết thì cho nước quýt vào, trộn đều, tắt bếp.
4. Để cho nguội một lát rồi đổ vào khuôn hoặc đổ vào vỏ quýt đã moi ruột như nói trong phần “1”. Cho vào tủ lạnh, tới khi thạch đông cứng lại là được.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— みかんゼリー —

「こたつ」という日本独特の暖房器具をご存知ですか。暖房具付きの座卓のことで、これを厚い掛布（「こたつぶとん」）で覆い、中に足をを入れて暖まります。こたつを囲んでの団欒は日本の冬の楽しみとも言えますが、この心地よい暖かさには注意が必要です。何故ならこたつぶとんから一步も出たなくなってしまふからです。まして、冬を代表する果物「みかん」がかごに盛られてこたつの上に置かれていたら、みかんをいくつも剥いては食べ、ついつい不精になってしまいます。「こたつみかん」という言葉もあるほど、こんな状態もまた日本の冬の風物詩と言えるのですが。

日本語の「みかん」は柑橘類の総称でもありますが、普通は簡単に皮が剥けて種も無く食べ易い「ウンシュウミカン」のことを指します。以前は段ボール箱一杯のみかんがどこの家にもあって、それを冬の間毎日のように食べたものでしたが、最近では食卓に上る果物の種類も多様化し、みかんの生産も減少傾向だそうです。

さて皆さんの日本での冬の暮らしにこたつやみかんはありますか? もしあれば、お正月ぐらいノンビリ「こたつみかん」で過ごすのもいいかもしれません。また、もしみかんがたくさんあって少々食べ飽きた場合はゼリーにしてみましょう。暖かい部屋で食べるひんやりしたみかんゼリーもまたいいものです。

[材料 (4人分)]

みかん…8個程 粉ゼラチン、または粉寒天…4g 砂糖…50g 水…100ml

[作り方]

1. みかんの皮を剥く。後で皮を器にする場合は上部を切り取り、中身をくり抜く。
2. 1で剥いたみかんは絞るか、あればミキサーをかけてから濾して、みかんジュースを300ml程作る。ジュースが足りない場合は水かオレンジジュースを足す。
3. 鍋に水を入れ、粉ゼラチン（または粉寒天）と砂糖を入れよくかき混ぜてから火に掛ける。ゼラチンと砂糖が溶けたら2を入れて混ぜ合わせ、火を止める。
4. 3が少し冷めたらカップや1で剥いた皮の器に注ぎ、冷蔵庫で冷やして固まればできあがり。

日本語できるかなの答え)

