

## Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

た 食べよう！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

### Katsuo no Tataki

### かつおのたたき

#### [Bahan ; untuk 4 porsi]

Ikan tongkol (cakalang) = 400 g,

garam = sedikit, minyak = sedikit

[Saus] jahe = 1 potong, kecap shoyu = 3 sdm

cuka = 1 sdm, mirin = 1 sdm

[Pelengkap] bawang bombai = 1 buah,

bawang putih = 1 siung, daun Aoba (Aojiso) = 10 lb.

#### [Cara membuat];

1. Ikan tongkol ditaburi garam.
2. Jahe untuk [saus] diparut dan dicampur dengan bahan lainnya.
3. Masukkan minyak ke penggorengan, masukkan bahan no 1 dan pangganglah dengan api besar. Seandainya ada kulitnya maka pangganglah bagian yang ada kulitnya terlebih dahulu.
4. Dinginkan di dalam air es, lalu diseka sampai airnya hilang. Irislah kira-kira setebal 1 cm. Susun di atas piring, siram dengan sausnya separuh.
5. [Pelengkap] bawang bombai dan bawang putih diiris tipis, sementara daun Aoba di iris memanjang.
6. Bahan no 5 ditaburkan ke atas bahan no 4, lalu sisa saus yang separuh lagi di siram di atas pelengkap ini.

#### [材料 (4人分)]

かつお…400g 塩…少々 油…少々

[たれ]しょうが…1かけ 醤油…大さじ3

酢…大さじ1 みりん…大さじ1

[薬味]たまねぎ…1個 にんにく…1かけ

大葉 (青じそ) …10枚

#### [作り方]

1. かつおは塩を振っておく。
2. [たれ]のしょうがはすり下ろし、他の材料と混ぜておく。
3. フライパンに油をひき、強火で1の外側に焼き色を付ける。皮付きの場合は皮の部分から焼く。
4. 3を氷水に浸け粗熱を取り、水気を拭き取って1cmほどの厚さにスライスし、皿に並べてたれ半量を掛けておく。
5. [薬味]のたまねぎとにんにくは薄切り、大葉は千切りにする。
6. 4に5を乗せ、その上から残りのたれをかければできあがり。

Musim dingin sudah berlalu, tiba saatnya tanaman bertunas. Meskipun kemarin ini hari-hari dingin terus berkelanjutan, namun daun-daun muda terus bertumbuh dengan kuatnya sehingga tanpa terasa, membuat musim ini menjadi penuh dengan warna hijau.

Di Jepang terdapat puisi pendek [haiku] yang sangat terkenal tentang musim yang banyak kehijauan ini, yaitu [me ni wa aoba, yama hototogisu, hatsugatsuo] yang artinya ; di mata tecermin aneka daun hijau, di gunung terdengar suara burung hototogisu, sementara di meja makan terhidang ikan tongkol. Sebuah puisi yang melukiskan hal menyenangkan di musim saat ini. Konon ikan tongkol ini panen 2 kali setahun, umumnya ikan tongkol yang pergi ke utara mengikuti arus laut di sekitar lautan Jepang, di musim semi, disebut [hatsukatsuo = ikan tongkol pertama], sedangkan ikan tongkol yang pergi ke selatan di musim gugur disebut [modorikatsuo = ikan tongkol yang kembali].

Begitulah, oleh karena sekarang sedang musimnya, maka silakan menikmati ikan tongkol pertama ini. Tentu saja ikan tongkol juga lezat dinikmati dalam kondisi mentah yaitu sashimi, namun bagi orang yang tidak suka makan mentah, mungkin lebih bisa menikmati dengan resep kali ini yang menentengahkan [tataki], yaitu cara memasak dengan memanggang bagian luar dari suatu bahan makanan. Selain ikan tongkol, masak ala tataki ini bisa juga memakai ikan tuna Maguro, daging sapi dan sebagainya. (Cara masak yang sebenarnya adalah ; bahan makanan ini ditusuk seperti sate lalu dipanggang di atas api, tetapi karena kita memasak di rumah maka lebih mudah menggunakan penggorengan). Mengapa cara memasak ini disebut [tataki] ? Tidak jelas asal mulanya.

冬も終わり、草木が芽吹く季節となりました。この間まで寒い日が続いていたのに、小さな若葉は力強くぐんぐん伸び、いつの間にか緑いっぱいの季節となります。

新緑の季節を詠んだ有名な俳句に「目には青葉、山ホトトギス、初鰹」というものがあります。目には茂った青葉が映り、山ではホトトギスが鳴き、食卓にはカツオが上る、という、まさにこの時期の楽しみを並べた句です。カツオは年に2回旬があるといわれ、俗に、日本近海の海流に沿って春に北上するカツオを「初鰹」、南下する秋のカツオを「戻り鰹」と呼びます。

という訳で今が旬の初鰹を是非食べてみてください。カツオはもちろん刺身でも美味しいのですが、生魚が苦手な人も「たたき」なら食べ易いのではないのでしょうか。「たたき」とは、食材の表面だけに火を入れる料理法を言い、カツオ以外にマグロや牛肉などのたたきが知られます(本来の調理法では食材に串などを刺して火で炙りますが、このレシピでは家庭で作りやすいようにフライパンを使用しています)。でも何故この調理法を「たたき」と呼ぶのか、はっきりしたことは分からないそうです。