

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

คัทซีโอะโนะตะตะกิ

かつおのたたき

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

ปลาคัทซีโอะ(ปลาโอ)...400 กรัม เกลือ...เล็กน้อย น้ำมัน...เล็กน้อย
[น้ำจิ้ม] จิง...1ช้อน โชยุ...3 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู...1 ช้อนโต๊ะ
มิริน...1 ช้อนโต๊ะ

[ผักขจรส]หอมหัวใหญ่...1 ลูก กระเทียม...1 กลีบ
ใบโอบะ(ใบอะโอจิโอะ)...10 ใบ

[วิธีทำ]

1. โรยเกลือลงบนปลาคัทซีโอะทิ้งเอาไว้
2. [น้ำจิ้ม] ชูดจิงแล้วนำไปผสมกับส่วนประกอบอื่นๆ เติรมเอเอาไว้
3. เทน้ำมันลงบนกระทะ ย่าง 1 บนกระทะด้วยไฟแรงจนกระทั่งผิวด้านนอกไหม้เกรียม หากมีหนังติดให้ย่างด้านที่มีหนังก่อน
4. แช่ 3 ในน้ำผสมน้ำแข็งไล่ความร้อนส่วนใหญ่ออก แล้วใช้ผ้าซับเอาน้ำให้แห้ง หั่นให้มีความหนาประมาณ 1 ซม จัดเรียงบนจาน ราดน้ำจิ้มลงไปประมาณครึ่งหนึ่ง เก็บที่เหลือเอาไว้
5. [ผักขจรส] ซอยหอมหัวใหญ่ กระเทียมเป็นแผ่นบางๆ ซอยใบโอบะเป็นเส้นเล็กๆ
6. โรย 5 ลงบน 4 แล้วราดน้ำจิ้มที่เหลือลงข้างบนก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

พอพ้นฤดูหนาวก็เข้าสู่ฤดูกาลที่เหล่าต้นไม้ใบหญ้าเริ่มแตกหน่อ เมื่อไม่นานมานี้ยังหนาวเย็นอยู่เลย ผลอเปปเป็เดียวก็เต็มไปด้วยสีเขียวจางของใบอ่อนที่โผล่หน้าออกมาให้เห็นกันอย่างแจ่มแจ้ง

“มะนิวะ โอบะ ยามะ โอะ โตะ โตะกิสุ ฮัทซึคัทซีโอะ” กลอนไฮกุเกี่ยวกับฤดูใบไม้ผลิซึ่งมีความหมายว่า ใบโอบะแตกใบสะพรั่งจนสะท้อนให้เห็นในดวงตา บนภูเขาได้ยินเสียงร้องของนกโอะโตะ โตะกิสุ(นกคัตคูเล็ก) ที่บนโต๊ะอาหารก็มีฮัทซึคัทซีโอะ(ปลาโอ) บทกลอนรายเรียงให้เห็นถึงสิ่งนำวันรมณ์ของฤดูนี้ กล่าวกันว่าปลาคัทซีโอะจะปรากฏตัวให้เห็นใน 2 ฤดู โดยทั่วไปเราเรียกปลาคัทซีโอะที่ว่ายขึ้นไปทางเหนือตามกระแสน้ำใกล้ชายฝั่งทะเลญี่ปุ่นในฤดูใบไม้ผลิว่า “ฮัทซึคัทซีโอะ” และเรียกปลาคัทซีโอะที่ว่ายลงไปทางใต้ในฤดูใบไม้ร่วงว่า “โมโคริคัทซีโอะ”

อยากจะทำให้ท่านลองรับประทานฮัทซึคัทซีโอะในฤดูกาลนี้ดู ปลาคัทซีโอะจะรับประทานดิบแบบซาซิมิก็อร่อย แต่สำหรับคนที่ไม่ค่อยชอบทานแบบดิบๆ การปรุงแบบ “ตะตะกิ” จะทำให้รับประทานได้ง่ายยิ่งขึ้น “ตะตะกิ” หมายถึงการปรุงอาหารโดยเอาวัตถุดิบไปย่างเฉพาะผิวรอบนอกด้วยความร้อน นอกจากปลาคัทซีโอะแล้ว ปลาหมากูโร(ปลาทუნ่า)และเนื้อวัวอย่างแบบตะตะกิก็เป็นที่ยกกันดี(เดิมทีแล้ววิธีการปรุงอาหารดังกล่าวจะนำวัตถุดิบมาเสียบไม้แล้วใช้ไฟย่าง แต่สูตรนี้ใช้กระทะย่างเพื่อให้ง่ายต่อการทำ) แต่เหตุใดจึงเรียกวิธีการปรุงเช่นนี้ว่า “ตะตะกิ” นั้น ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

[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。

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、初鯉」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「初鯉」、南下する秋のカツオを「戻り鯉」と呼びます。

という訳で今が旬の初鯉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。