

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

# た 食べよう! つく 作ろう! しゅん あじ 旬の味

## Katsuo tataki (Katsuo nướng tái)

## かつおのたたき

### [Nguyên liệu] (4 người)

Cá katsuo ... 400g Muối ... một chút Dầu ăn ... một chút  
 [Nước sốt] Gừng ... 1 miếng Nước tương ... 3 muỗng canh  
 Giấm ... 1 muỗng canh Mirin ... 1 muỗng canh  
 [Rau rắc mặt] Hành tây ... 1 củ Tỏi ... 1 tép lớn Tía tô ... 10 lá

### [Cách làm]

1. Rắc nhẹ muối lên cá.
2. Mài nhuyễn gừng làm nước sốt (tare), và trộn với các gia vị khác.
3. Cho dầu vào chảo, để lửa lớn chiên sơ 1, khi chỗ chiên đổi màu thì trở sang chỗ khác. Nếu cá có da thì chiên từ phần có da trước.
4. Ngâm nhanh 3 vào nước đá để làm nguội, nhằm không cho nhiệt làm chín phần trong của cá. Sau đó lau khô cá rồi cắt mỏng khoảng 1cm, bày ra đĩa, trộn phân nửa tare vào cá.
5. Củ hành tây và tỏi xắt mỏng, lá tía tô cắt sợi.
6. Rắc 5 lên 4, rưới hết tare còn lại lên trên. Món ăn hoàn tất.

Mùa đông đã chấm dứt, nhường chỗ cho mùa xuân của đất trời.

Cây cối sau mùa đông lạnh lẽo đã bung ra những chiếc lá non, và chẳng mấy đã trải thảm xanh tươi mượt mà khắp nơi.

Có một bài thơ haiku nổi tiếng ca tụng mùa lá non này “Me ni wa aoba, yama hototogisu, hatsu-katsuo” (Tía tô xanh, chim cuốc núi, cá ngừ xuân). Nhìn lá tía tô xanh, nghe chim cuốc hót, ăn cá ngừ xuân là 3 thú vui đầu xuân đã được thi sĩ đưa vào trong câu thơ haiku này. Cá ngừ một năm có hai mùa, mùa cá theo dòng nước ở Biển Nhật Bản ngược lên phía bắc vào đầu xuân gọi là cá “hatsu-katsuo”, cá xuôi nam vào mùa thu gọi là cá “modori-katsuo”.

Hôm nay các bạn thử món cá hatsu-katsuo để thưởng thức hương vị mùa xuân Nhật Bản nhé. Cá katsuo làm sashimi rất ngon, và với món katsuo-tataki này thì ngay cả người không ăn được cá sống cũng vẫn ăn được dễ dàng. Chữ “tataki” có nghĩa là nướng tái, tức là chỉ làm chín bên ngoài còn bên trong vẫn sống. Ngoài cá katsuo, chúng ta còn có thể nướng tái cá maguro hay thịt bò (món nướng tái đúng cách phải sâu nguyên liệu vào que xiên và nướng qua trên lửa, nhưng hôm nay để dễ làm, chúng tôi dùng chảo). Tại sao tiếng Nhật gọi nướng tái là “Tataki” (băm) thì không ai hiểu cả.

### [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。

ふゆ おも くるき きぶ きせつ 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、山ほととぎす、初鯉」というものがあります。目には茂った青葉が映り、山ではほととぎすが鳴き、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。