



Kabayaki Sanma (Sauri Pasifik)

[Bahan (untuk 4 porsi)]

Ikan *sanma* (yang biasa digunakan untuk *sashimi*/dapat dimakan mentah, diiris menjadi 3 potongan)*...2 ekor, tepung terigu...secukupnya, bumbu [kecap *shoyu*, gula...2 sendok makan untuk masing-masing, *sake*...1 sendok makan, air 1 sendok makan] Minyak goreng...2 sendok teh

*Bisa juga menggunakan ikan sarden yang biasa digunakan untuk *sashimi*.

[Cara membuat]

1. Bersihkan kandungan air pada ikan *sanma* dengan tisu dapur. Potong ikan *sanma* menjadi 3 bagian dengan panjang yang sama, dan taburkan tepung terigu pada sisi depan dan belakang dengan tipis.
2. Masukkan bahan bumbu pada mangkuk, kemudian aduk hingga rata.
3. Masukkan minyak goreng pada panci (wajan). Setelah memanaskan panci dengan api sedang, goreng *sanma* 1. secara berjajar dengan posisi kulit di atas. Apabila warnanya sudah berubah menjadi coklat muda, balik dan biarkan selama 1 menit.
4. Bersihkan minyak dalam panci dengan menggunakan tisu dapur, dan masukkan 2. ke dalam panci. Didihkan bumbu dengan api kecil, dan menyatu dengan ikan *sanma*.

Musim Gugur Panen telah Tiba.

Mari Kita Merasakan Beras Baru dan Ikan Musiman.

Jika sudah memasuki bulan Oktober, berarti sudah memasuki tengah musim gugur. Di Jepang, ada kata "musim gugur panen", "musim gugur cita rasa" dll., dan dipasarkan banyak bahan makanan yang memicu nafsu makan. Antara bahan makanan musim gugur, yang khusus ditunggu orang adalah "beras baru". Sepertinya banyak orang Jepang merasa bau dan rasa yang segar dari beras baru adalah sebuah hal yang spesial.

Barangkali, di antara peserta pemagangan, banyak yang lahir dan dibesarkan di negara yang makanan pokoknya nasi, sama seperti di Jepang. Namun, meskipun sama-sama memiliki budaya makan nasi, jenis beras, rasa yang disukai, dan cara makan merupakan hal yang berbeda. Selain itu juga lingkungan tanaman padi juga berbeda tergantung negara. Di wilayah iklim tropis yang ada di Asia, dapat juga memanen beberapa kali setahun seperti tanaman yang bisa panen 2 atau 3 kali, namun kebanyakan daerah di Jepang, panen dilakukan hanya satu kali setahun yaitu pada musim gugur. Dapat dikatakan bahwa merasakan beras baru pada tepat waktu adalah kemewahan kecil bagi orang Jepang.

Untuk kali ini, berhubungan dengan beras baru, kami memperkenalkan "*kabayaki*" ikan yang cocok dengan nasi. "*Kabayaki*" adalah cara memasak tradisional Jepang. Mengiris ikan, kemudian membakarnya dengan bumbu manis asin yang dicampuri kecap *shoyu*, gula, *sake* dll. Silakan mencoba memasak dengan menggunakan ikan *sanma* maupun ikan sarden yang merupakan ikan musiman pada musim gugur.



サンマの蒲焼き

[材料 (4人分)]

サンマ (刺身用、3枚におろしたもの) ※...2尾分
小麦粉...適量 調味料 [醤油、砂糖...各大きじ2
日本酒...大きじ1 水...大きじ1]
サラダ油...小さじ2

※刺身用のイワシでも作ることができます。

[作り方]

1. サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分の長さに切り、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1のサンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
4. フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除き、2を入れる。弱火にして、調味料を沸々と煮立たせながら、サンマによく絡める。

実りの秋到来。

新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味覚の秋」などと言い、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域がありますが、日本のほとんどの地域では、年に1回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれません。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介します。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛いたれをつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。