



ปลาซั่มมะทอดแบบคายาบาภิ

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

ปลาซั่มมะ(สำหรับทำซาซิมิที่แช่เนื้อออกเป็น 3 ชั้น) *...2 ตัว
 แป้งสาลี...พอเหมาะ เครื่องปรุง(โชยุ, น้ำตาล...อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ
 เหล้าญี่ปุ่น...1 ช้อนโต๊ะ น้ำ...1 ช้อนโต๊ะ) น้ำมัน...2 ช้อนชา
 ※ปลาอิวาชิสำหรับทำซาซิมิก็สามารถนำมาใช้ได้

[วิธีทำ]

1. ใช้กระดาษทิชชูซับน้ำที่เนื้อปลาซั่มมะ ตัดแบ่งเป็น 3 ท่อน แล้วโรยแป้งบางๆ ลงบนทั้งสองด้านของเนื้อปลา
2. ใส่เครื่องปรุงลงในภาชนะ ผสมคนให้เข้ากัน
3. เทน้ำมันลงในกระทะ ทอดปลาซั่มมะด้วยไฟปานกลาง โดยเรียงให้ด้านที่ติดหนังอยู่ข้างบน พอเริ่มมีสีเหลืองก็กลับด้าน ทอดต่อไปอีก 1 นาที
4. ให้กระดาษทิชชูซับน้ำมันที่อยู่ในกระทะออก แล้วท 2 ลงไป ปรับเป็นไฟอ่อน ต้มต่อไปให้เครื่องปรุงเดือด คนให้เครื่องปรุงเข้ากับปลาซั่มมะ

ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการออกผล
 มาลองลิ้มชิมรสข้าวใหม่และปลาตามฤดูกาล

เมื่อเข้าเดือนตุลาคมก็เป็นเวลาของฤดูใบไม้ร่วง ในประเทศญี่ปุ่นมีคำกล่าวที่ว่า “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการเก็บเกี่ยว” “ฤดูใบไม้ร่วงแห่งการลิ้มรส” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากฤดูกาลนี้มีอาหารที่นำรับประทานมากมายนั่นเอง ซึ่งในบรรดานั้นที่ทุกคนตั้งหน้าตั้งตารอนั้นก็เห็นจะเป็น “ข้าวใหม่” มีชาวญี่ปุ่นหลายคนที่ชอบรับประทานข้าวใหม่ที่มีกลิ่นหอมและชุ่มน้ำ

มีผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคหลายคนที่เกิดและถูกเลี้ยงดูมาในประเทศที่รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับประเทศญี่ปุ่น แม้จะมีวัฒนธรรมการรับประทานข้าวเหมือนกัน แต่ก็ชอบชนิดของข้าวและรสชาติ รวมถึงมีวิธีการรับประทานข้าวที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในการปลูกข้าวของแต่ละประเทศก็แตกต่างกัน ในภูมิภาคเอเชียที่มีอากาศร้อนเก็บเกี่ยวข้าวได้ปีละหลายครั้ง มีการปลูกข้าวปีละ 2 ครั้ง หรือ 3 ครั้ง เป็นต้น ในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะปลูกข้าวปีละ 1 ครั้งและเก็บเกี่ยวในฤดูใบไม้ร่วง อาจกล่าวได้ว่าการไม่พลาดที่จะลิ้มรสข้าวใหม่ตามฤดูกาลเป็นความรื่นเริงใจอย่างหนึ่งของชาวญี่ปุ่น

เมื่อพูดถึงข้าวใหม่ ในคราวนี้ก็อยากจะแนะนำปลาทอดแบบ “คายาบาภิ” ที่เข้ากับข้าวได้เป็นอย่างดี การทอดปรุงรสแบบ “คายาบาภิ” เป็นการทำอาหารแบบดั้งเดิม ที่แช่เนื้อปลาแล้วนำมาทอดปรุงรสด้วยโชยุ น้ำตาลและเหล้าที่ให้รสหวานเข้มข้น เพื่อต้อนรับการมาเยือนของฤดูใบไม้ร่วง ลองใช้ปลาซั่มมะหรือปลาอิวาชิทำรับประทานกันดู



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...各大さじ2
 日本酒...大さじ1 水...大さじ1] サラダ油...小さじ2
 ※刺身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ない。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介いたします。「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。