



**Món cá thu đao/sanma rán kabayaki  
– Sanma no Kabayaki**

**[Nguyên liệu (phần 4 người)]**

Cá sanma (tức cá thu đao) (loại lọc phi lê dùng để làm sashimi)\* : 2 con; bột mỳ: lượng vừa đủ; gia vị: [Nước tương/xì dầu, đường: mỗi thứ 2 thìa canh; rượu sake: 1 thìa canh; nước: 1 thìa canh] ; dầu rán: 2 thìa cà phê.

※Có thể dùng phi lê của cá mòi/iwashi cũng được.

**[Cách chế biến]**

1. Lấy giấy nhà bếp lau khô miếng cá rồi cắt làm 3 khúc. Rắc một lớp bột mỳ mỏng lên cả hai mặt của miếng cá.
2. Cho tất cả gia vị vào một chiếc bát, hòa cho tan đều.
3. Cho dầu rán vào chảo, để lửa trung bình rồi cho cá sanma trong mục (1) vào, khi thấy cá chín vàng thì lật mặt, rán thêm độ 1 phút nữa.
4. Dùng giấy nhà bếp thấm hết dầu rán dư ở trong chảo rồi cho gia vị ở mục (2) vào. Để lửa nhỏ, đun cho nước sốt sánh lại là được.



**さんま かばや  
サンマの蒲焼き**

**[材料 (4人分)]**

さんま (刺身用、3枚におろしたもの) ※…2尾分  
こむぎこ 適量 調味料 [醤油、砂糖…各大さじ2  
にほんしゅ おおみず おおみず さらだあぶら こ  
日本酒…大さじ1 水…大さじ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。

**Mùa Thu - mùa của thu hoạch đã đến**

**Chúng ta cùng thưởng thức cơm gạo mới và cá mùa thu**

Tháng 10 đến cũng là vào giữa Thu. Người Nhật thường nói “Mùa Thu của thu hoạch” hay “Mùa Thu của vị giác”, mùa của những thực phẩm giúp con người ăn uống ngon hơn. Trong số những thực phẩm của mùa Thu, thì gạo mới được mọi người ngóng đợi nhiều nhất. Phần lớn người Nhật đều có một cảm giác đặc biệt khi ăn thứ gạo mới mềm dẻo, thơm ngon.

Trong số các bạn thực tập sinh chắc có nhiều bạn xuất thân từ nước trồng lúa giống như Nhật Bản và được nuôi bằng gạo từ tấm bé. Tuy nhiên, văn hóa sử dụng gạo, ý thích đối với từng giống gạo hoặc cách chế biến cũng có khác nhau. Hơn thế nữa, môi trường canh tác lúa cũng có khác nhau. Tại khu vực có khí hậu nhiệt đới ở châu Á thì có nơi một năm canh tác hai, thậm chí 3 vụ. Ở Nhật Bản thì hầu như chỉ có một vụ, và đó là vụ mùa thu hoạch vào mùa Thu. Đối với người Nhật, không bỏ lỡ dịp được thưởng thức gạo mới trong mùa thu hoạch cũng có thể nói là một tập quán khá xa xỉ!

Trong số này, chúng tôi giới thiệu món cá thu đao/sanma rán kiểu Kabayaki – Sanma no kabayaki, rất hợp với cơm gạo mới. “Kabayaki” là một kiểu chế biến truyền thống của Nhật Bản. Cá được lọc phi lê, sau khi rán chín được rım với với nước tương/xì dầu, đường, rượu sake tạo thành vị mặn ngọt. Các bạn cùng dùng cá sanma và cá iwashi, là hai loại cá của mùa Thu để chế biến thử món ăn này xem nhé.

**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。