

ชิราทามะดั้งโงะใส่เต้าหู้

豆腐入り白玉団子

[ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ท่าน)]

แป้งชิราทามะ...100 กรัม เต้าหู้โมเมนหรือคินู(※) ...160 กรัม  
ถั่วแดงกวนเนื้อละเอียด(ขายในท้องตลาด) ...100 กรัม A[คินาโอะ...4 ซ้อน โต้ะ  
น้ำตาล...2 ซ้อน โต้ะ เกลือ...หนึ่งหยิบ]

※หากใช้เต้าหู้คินูเนื้อละเอียดที่มีน้ำปนอยู่มากกว่าเต้าหู้โมเมนที่มีเนื้อหยาบ ให้  
ลดปริมาณเต้าหู้ลงประมาณ 10~20 กรัม

[วิธีทำ]

1. ใส่แป้งชิราทามะและเต้าหู้ลงในชาม ขยี้ไปพร้อมกับผสมให้เข้ากัน พอเริ่ม  
รวมเป็นเนื้อเดียวกันก็รวนแป้งจนกระทั่งแป้งนุ่มเหมือนแป้งหู แต่หากยังเป็น  
แป้งก็ใส่เต้าหู้เพิ่มลงไปเล็กน้อย แต่ถ้าใช้น้ำมากไปก็เติมแป้งชิราทามะลงไป
2. ปั้นแป้ง 1 เป็นลูกกลมๆ ขนาดพอคำ แล้ววางเรียงในจาน จากนั้นก็ใส่น้ำลงใน  
หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ใส่แป้งที่ปั้นลงไปต้มพร้อมกันที่ละหลายๆ ก้อน  
พอแป้งลอยขึ้นมาก็ต้มต่อไปอีก 1-2 นาที
3. เตรียมน้ำผสมน้ำแข็งเอาไว้ในอ่าง ตัก 2 ขึ้นใส่ลงไปให้เย็นตัวลง จากนั้นใช้  
ตะแกรงช้อนขึ้นมา สะเด็ดน้ำ วางเรียงในพานะ เอา A ที่ผสมรวมกันแล้ว  
และถั่วแดงกวนเนื้อละเอียดใส่ข้างบนก็พร้อมรับประทาน

พอผ่านพ้นช่วงฤดูร้อนที่อบอุ่น อากาศเริ่มแห้งฤดูใบไม้ร่วงที่ปลอดโปร่งก็  
เข้ามาเยือน พระจันทร์ที่ลอยเด่นบนท้องฟ้ากระจ่างใสในยามค่ำคืนของฤดู  
ใบไม้ร่วงงดงามชวนชมเป็นอย่างยิ่ง ในสมัยโบราณ ญี่ปุ่นเรียกพระจันทร์เต็ม  
ดวงในช่วงวันที่ 15 ของเดือนสิงหาคมว่า “จูกุโนะเมอิเก็งทซึ” และมีประเพณี  
ไหว้พระจันทร์สืบทอดกันมา ซึ่งในปฏิทินสมัยใหม่ของปีนี้ วันไหว้พระจันทร์  
คือวันที่ 15 กันยายน

เกี่ยวกับประเพณีไหว้พระจันทร์ก็มีคำบอกเล่าที่แตกต่างกันออกไป ที่รู้จัก  
กันอย่างกว้างขวางคือ “ของเซ่นไหว้” ซึ่งก็ได้แก่ “ขนมดั้งโงะ” และ “มัน”  
เทศกาลไหว้พระจันทร์มิได้เป็นประเพณีเพื่อชื่นชมความสวยงามของพระจันทร์  
เพียงอย่างเดียว ในสมัยก่อน ยังเป็นการใช้ปฏิทินที่สร้างขึ้นจากการสังเกตการ  
แหงนและเต็มดวงของพระจันทร์อย่างมีกฎเกณฑ์ในการทำการเกษตร ในฤดู  
ใบไม้ร่วงมีการเก็บเกี่ยวพืชพันธุ์ธัญญาพืชที่เป็นอาหารหลักของชาวญี่ปุ่น ผู้คน  
จึงขอพรจากพระจันทร์เต็มดวงในฤดูใบไม้ร่วงให้ได้พืชผลที่อุดมสมบูรณ์

เราจึงถือโอกาสนี้จึงชวนทุกท่านทำขนม “ชิราทามะดั้งโงะ” โดยในคราวนี้  
ขอแนะนำวิธีที่นำเต้าหู้มาผสมกับแป้งชิราทามะ เต้าหู้อุดมไปด้วยโปรตีนเหมาะ  
ที่จะนำมาทำเป็นขนมสำหรับช่วงฤดูร้อนที่ยังหลงเหลือความอ่อนล้าเช่นนี้ โดย  
จะรับประทานร่วมกับถั่วแดงกวนและผงถั่วคินาโอะ ทั้งนี้ประเทศต่างๆ ใน  
เอเชียต่างก็คุ้นเคยกับถั่วแดงและถั่วเหลืองเป็นอย่างดี มีการนำไปทำเป็นอาหาร  
ประเภทต่างๆ ในแต่ละประเทศ ขอให้ทุกท่านลองทานเปรียบเทียบกับรสชาติ  
อาหารในประเทศของตัวเองดู

[材料 (4人分)]

白玉粉...100g 木綿豆腐または絹豆腐 (※) ...160g  
小豆餡 (市販品) ...100g A [黄粉...大さじ4

砂糖...大さじ2 塩...ひとつまみ]

※絹豆腐は木綿豆腐より水分が多いので、絹豆腐を使う  
場合は量を10~20g程減らしてください。

[作り方]

1. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、潰しながら混ぜ、ひ  
とまとめにしてからよくこねる。耳たぶ程の軟らかさ  
になるように、粉っぽい場合は豆腐を少量加え、水分  
が多ければ白玉粉を少量加える。
2. 1を一口大にちぎり、手の平で丸めて皿に並べる。鍋  
に湯を沸かし、数個ずつ茹でる。火が通り始めると浮  
くので、さらに1~2分茹でる。
3. ボールなどに氷水を張っておく。2を湯からすくつ  
て入れ、冷やす。ザルなどで水気をきり、器に並べ、  
小豆餡と混ぜたAをかける。

日本は、蒸し暑い夏が過ぎると、空気がかわいて好天に  
恵まれる秋がやってきます。秋の澄んだ夜空に浮かぶ月  
は、とても美しく見えるもの。日本では古来、旧暦の  
8月15日頃に満ちる月を「中秋の名月」と呼び、眺め  
て楽しむ月見の習慣が伝わっています。新暦では、今年  
は9月15日が月見の日です。

月見のしきたりについては諸説ありますが、広く知ら  
れているのが団子や芋などの「お供え」です。月見は、  
月の美しさを愛でるだけの行事ではないそうです。昔  
は、定期的に満ち欠けをする月を観測して作った暦を頼  
りに、農作業を行いました。日本の主食である穀物や  
芋は秋に収穫されます。人々は豊かな実りを秋の満月に  
願ひ、あるいは感謝してお供え物をしたのだそうです。

今回は、お供えの団子にちなんで「白玉団子」を作り  
ましょう。紹介するのは、白玉粉に豆腐を混ぜる方法で  
す。豆腐はたんぱく質が豊富で、夏の疲労が残る時期の  
おやつとして最適です。団子には小豆餡と大豆から作つ  
た黄粉を添えました。小豆も大豆もアジアの諸国ではお  
馴染みで、各国で様々な料理が作られていることによ  
う。ぜひ母国の味と比べてみてください。