

**Bánh trôi Shiratamadango có đậu phụ**

豆腐入り白玉団子

**[Nguyên liệu (phần 4 người)]**

Bột nếp lọc shiratamako: 100 g; đậu phụ thường (momen-doufu) hoặc đậu phụ non (kinu-doufu) (※): 160 g; chè đậu đỏ azuki-an (bán sẵn ở cửa hàng): 100g

A [Bột đậu kinako: 4 thìa canh; đường: 2 thìa canh; muối: một chút]

※Đậu phụ non (kinu-doufu) thường nhiều nước hơn đậu phụ thường monen-doufu, nên nếu dùng đậu phụ non thì bớt đi khoảng từ 10 đến 20 g.

**[Cách nấu]**

1. Cho bột nếp shiratamako và đậu phụ vào một bát lớn, dùng tay bóp nát đậu và nhồi với bột sao cho thật nhuyễn. Thấy mềm tay là được. Nếu thấy bột hơi khô, ta có thể cho thêm chút đậu phụ còn nếu hơi ướt, cho thêm chút bột shiratamako.
2. Vê bột trong mục (1) thành những viên tròn, to vừa miệng để lên đĩa. Cho nước vào nồi đun. Nước sôi thì thả bánh vào luộc. Khi thấy bánh nổi lên, đợi độ 1 hoặc 2 phút là được.
3. Cho nước vào một bát lớn, cho thêm đá cho lạnh. Thả bánh trôi luộc trong mục (2) vào rồi vớt ra cho ráo nước. Bày bánh vào đĩa, trên phết chè đậu đỏ azuki-an. Trộn đều nguyên liệu trong mục A rồi rắc lên trên là được.

Sau những ngày hè nóng nực oi bức thì mùa Thu tới, mang theo không khí thoáng đãng và thời tiết đẹp. Vào những đêm Thu, ta có thể ngắm vàng trăng tròn lơ lửng thật đẹp trên bầu trời quang đãng. Ở Nhật Bản, theo âm lịch, ngày 15/8 là ngày rằm Trung Thu và từ xưa người Nhật có thói quen ngắm trăng trong dịp này. Theo dương lịch, rằm Trung Thu năm nay sẽ là ngày 15/9.

Về tập quán ngắm trăng thì có nhiều giả thuyết nhưng phổ biến nhất là việc “cúng” bánh trôi, khoai... Như vậy “ngắm trăng” không có nghĩa là chỉ ngắm trăng đẹp mà thôi. Từ thời xa xưa, người nông dân có thói quen quan sát trăng tròn, trăng khuyết để canh tác nông nghiệp. Lương thực chính của Nhật Bản là ngũ cốc và khoai được thu hoạch vào mùa Thu nên người ta thường cúng thức ăn để cầu nguyện cho con người có mùa màng bội thu, hoặc để cảm tạ mùa màng.

Trong số này, chúng tôi giới thiệu món ăn thường được dâng cúng trong dịp rằm Trung Thu. Đó là bánh trôi shiratamadango, nhưng được làm với đậu phụ. Đậu phụ là một loại thực phẩm có dinh dưỡng cao nên món bánh trôi đậu phụ là món ăn rất thích hợp với thời điểm mọi người còn khá mệt mỏi vì nắng nóng cuối Hè. Ăn kèm với bánh trôi là chè đậu đỏ azuki-an và bột đậu kinako. Đậu đỏ và đậu nành là thực phẩm quen thuộc đối với các nước ở châu Á. Chắc hẳn mỗi nước đều nhiều có món ăn chế biến từ đậu. Các bạn hãy thử làm và ăn thử rồi so sánh với hương vị món ăn của nước mình xem nhé.

**[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を湯からすくって入れ、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、空気が乾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い、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っ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でしょう。ぜひ母国の味と比べてみてください。