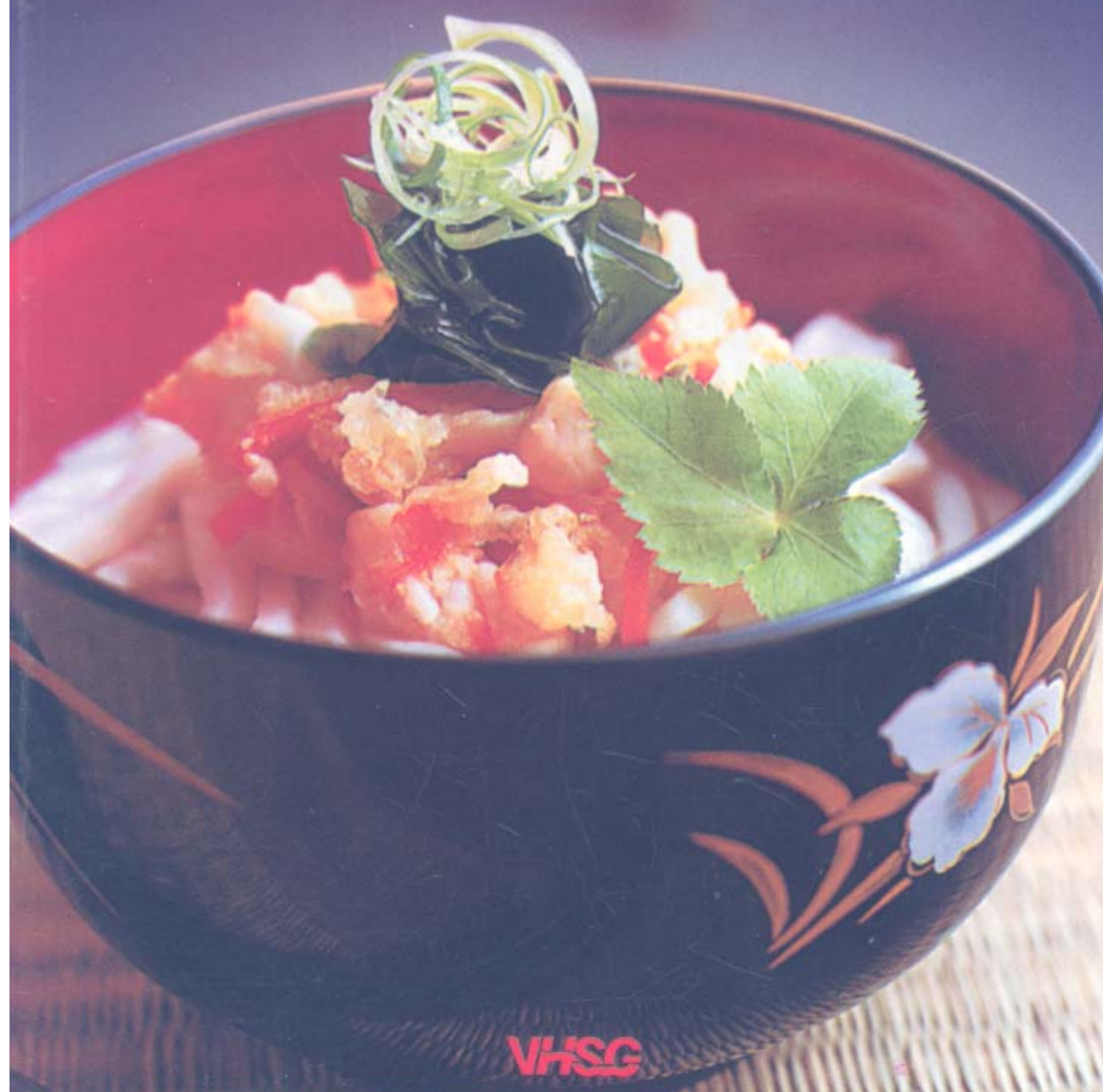


Cách nấu các món ăn
ưa thích của

Người Nhật



VHSC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Những thông tin thường dùng

Đo lường quốc tế

1 tách	= 250ml
1 muỗng cà phê	= 5ml
1 muỗng canh	= 15ml

Hướng dẫn nhiệt độ lò

Chế độ	°C	°F
Mát	100	200
Chậm	150	300
Ấm	170	325
Trung bình	180	350
Nóng vừa	190	375
Nóng trung bình	200	400
Nóng	220	425
Rất nóng	230	450

Sự tương đương khi dùng bằng tách

1 tách vụn bánh mì	= 60g	1 tách củ hành xắt lát	= 160g
1 tách cà rốt xắt lát	= 130g	1 tách bột Tempura	= 130g
1 tách bột mì	= 120g	1 tách củ cải trắng, xắt vuông nhỏ	= 150g
1 tách củ cải xắt lát	= 160g		
1 tách tỏi tây xắt lát	= 120g		

CÁCH NẤU CÁC MÓN ĂN ƯA THÍCH CỦA Người Nhật



Biên soạn: PHẠM HUY KỲ

VHSG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Những vật liệu cơ bản của Nhật

Thạch xoa, xu xoa: Là một chất đặc như keo làm từ rong biển, được dùng để làm rau câu hay bánh bằng rau câu cho những bữa tráng miệng. Thạch xoa tan chảy ở nhiệt độ cao hơn gelatin, phù hợp để dùng ở những vùng khí hậu nóng và có cấu tạo cứng hơn Gelatin. Thường được bán dưới dạng bột hay những cọng nhỏ khô và dài trong bao đóng gói.

Đậu Azuki: Là những hạt đậu màu đỏ, nhỏ, trông giống như đậu Kidney nhỏ. Chúng được bán khô hay đóng hộp tại các siêu thị. Đậu Azuki khô phải ngâm nước suốt đêm và nấu cho đến lúc mềm. Đậu đóng hộp có thể dùng ngay.

Basil (cây húng): Có 5-7 dạng húng và mỗi dạng có mùi thơm khác nhau. Húng Á châu tươi được dùng trong nhiều món ăn châu Á. Nếu không có húng tươi bạn nên thay thế bằng ngò tươi (*Coriander*), bởi vì nếu dùng húng khô sẽ có mùi khác. Húng tươi được bán ở chợ hay các khu bán đồ đông lạnh tại các siêu thị.

Cá Bonito miếng: Là những lát cá Bonito (loại nhỏ là cá thu bẹ, loại lớn là cá gúg hay cá húng đều gọi là cá Bonito) được muối, xông khói và sấy khô, đóng gói dưới dạng những miếng nhỏ hay lớn. Những miếng nhỏ dùng để trang trí trong khi những miếng lớn dùng để nấu làm nước dùng Dashi. Cắt những phần chưa dùng tới trong vật đựng đậy kín.

Củ Burdock: Là loại củ thon, dài có nhiều chất bổ dưỡng và chất xơ.

Nên cạo vỏ, không gọt trước khi dùng vì mùi vị của nó nằm ngay dưới lớp vỏ. Có thể dùng đậu ve hay đậu Hà Lan thay thế.

Củ cải trắng: Củ cải trắng được dùng nhiều trong nấu ăn ở Nhật. Nó được ăn sống hay nấu chín và thường được muối chua hay nạo mỏng dùng trong các món canh và chiên, xào. Củ cải trắng Nhật rất lớn. Được bán tại các siêu thị.

Bột Dashi: Được dùng để làm nước dùng Dashi và là thứ gia vị chính trong các món canh, xốt, gỏi. Nó có thể được thay bằng nước hầm hoặc những viên bột nêm hương vị cá.

Những miếng rong biển xanh khô: Được bán trong những chai nhỏ tại các siêu thị, dùng để trang trí những món mì chiên, xào.

Dưa chuột Nhật: Nhọn hơn, ốm hơn, nhỏ hơn dưa chuột thông thường, hạt cũng nhỏ hơn. Có thể dùng dưa chuột muối chua để thay thế.

Cà tím Nhật: Nhỏ và dài, thịt mềm và ngọt hơn loại lớn tại các nước. Nên chà muối sơ qua hay rửa với nước muối sau khi xắt để khỏi bị đổi màu.

Mù tạt Nhật: Cay hơn mù tạt Anh và Pháp. Được làm từ hột mù tạt xay nhuyễn nguyên chất không pha bột. Mù tạt Nhật được bán dưới dạng bột trong những hộp nhỏ hay dạng kem trong ống tuýp. Có bán tại các siêu thị.

Xốt May-on-ne Nhật: Mặn hơn, béo hơn, đặc hơn xốt May-on-ne phương Tây. Tuy nhiên, có thể dùng thay thế cho nhau. Xốt May-on-ne Nhật bán trong các hũ nhỏ.

Gạo Nhật: Có nhiều loại, gạo hạt tròn dẻo hơn gạo hạt dài của Thái và Trung Quốc. Bán trong các siêu thị, có thể dùng những loại gạo hạt tròn nước khác để thay thế.

Dầu mè Nhật: Ít nồng hơn dầu mè Trung Quốc. Nếu không có, dùng một phần dầu mè Trung Quốc pha với một phần dầu thực vật.

Củ cải Nhật: Loại củ cải này giàu calcium và chất đạm, màu trắng, đỏ, tía, hay nâu, dùng rộng rãi trong nấu ăn của Nhật. Củ, đôi khi lá, được dùng để muối chua. Củ cải Nhật được bán tươi ở các chợ và siêu thị.

Konnyaku: Là thứ thạch có màu đậm được làm từ củ của một loại cây giống như cây khoai môn, gọi là cây "Lưỡi quỷ". Bán dưới dạng bột đóng gói. Đôi khi làm thành khối hay sợi dài, mỏng, trong bao ép kín. Thường được dùng để thêm mùi vị cho món ăn.

Tỏi tây: Tỏi tây trồng tại Nhật nhỏ hơn, giòn hơn tỏi tây ở châu Âu. Nếu không có tỏi tây Nhật, có thể dùng hành cây hay tỏi tây Âu châu thay thế.

Củ sen: Được bán tươi trong các siêu thị, để cả đất hay được làm sạch đựng trong bao ni lông. Một sự thay thế tốt là bông cải (nhiều người gọi là *Su-flo*).

Rượu Mirin: Là một chất lỏng ngọt được làm từ cơm nếp ủ lên men với Shoju (1 loại rượu chưng cất như Vodka của Nga hay rượu đế của VN). Làm tăng sự bóng bẩy dễ thương cho các món nướng và làm thêm hương vị cho các món ướp và sốt.

Bột Miso: Là một loại bột ủ lên men, làm từ lúa mì và đậu nành. Bột Miso đỏ có màu từ đỏ đến nâu, có chất đậm cao và mặn hơn bột Miso trắng; ngọt hơn, dịu

hơn. Miso được dùng để tăng cường mùi vị của các món xúp, nước dùng và nước sốt. Dùng để phết lên cá và thịt trong lúc nướng. Đừng bao giờ nấu sôi bột Miso vì nó sẽ đông cục và mất mùi.

Mitsuba: Là một loại hành lá dùng trong xúp và gỏi. Nó được thêm vào các món ăn để trang trí. Cuống Mitsuba được cột lại, nhưng trong bột nhào rồi chiên giòn như Tempura. Nó có mùi vị giống lá cần tây và được bán ở khu đông lạnh tại các siêu thị. Có thể dùng cây hoàng thảo liên (*Chervil*) để thay thế.

Nấm: Là vật liệu rất quan trọng trong các nhà bếp ở Nhật. Nấm Shiitake nhiều thịt và to. Được dùng trong xúp, chiên, xào và đôi khi được dùng thay thế thịt. Nấm đông cô khô của Trung Quốc có thể thay thế rất tốt. Nấm Enoki mọc từng đám nhỏ, cuống nâu có màu mỡ gà với mũ nấm nhỏ. Bỏ phần cứng của nấm Enoki trước khi dùng.

Mì, nui: Có nhiều kích cỡ và hình dạng ở Nhật. Mì Udon được làm từ lúa mì, đẹp hay tròn nhưng nói chung là khá dày. Những gói mì Udon khô trắng ngà được bán trong các siêu thị. Mì Soba được làm từ lúa mì cao cấp, đôi khi có mùi trà xanh. Nó được bán tươi ở Nhật và khô ở những nước khác.

Nori: Là một loại rong biển được ép thành những lá rất mỏng và được nướng (*Yaki Nori*) hay được trộn gia vị với nước tương ngọt (*Ajitsuke Nori*). Được bán thành từng lá hình chữ nhật, 10 lá trong một gói. Yaki Nori dùng cuốn cơm Sushi trong khi Ajitsuke Nori được dùng với cơm hay để giòn dùng như một món khai vị. Trước khi dùng nên hơi Nori trên ngọn lửa vài giây hay nướng nhanh trong lò nướng.

Trái mơ muối chua: Là mơ được ngâm trong muối hay nước muối, sau đó phơi nắng. Lá Shiso đỏ thường được cho thêm vào trong khi muối để làm màu cho những trái mơ. Những trái mơ muối chua được bán trong hũ hay đóng gói tại các siêu thị.

Bột khoai tây: Giống bột bắp nhưng dễ hòa tan trong dung dịch hơn và không đóng cục. Tuy nhiên bột bắp là một sự thay thế tốt.

Gừng muối chua đỏ: Được làm bằng cách trước tiên ướp những lát gừng trong muối sau đó trong giấm. Trong quá trình ướp muối đã tạo cho gừng màu sắc đặc biệt của nó. Được bán trong hũ và dùng để trang trí.

Giấm rượu gạo: Ngọt hơn và bớt nồng hơn giấm rượu (Wine vinegar). Dùng trong cơm Sushi, trong sốt hay như một đồ nêm cơ bản. Có thể dùng giấm rượu táo thay thế.

Sakê: Thức uống có cồn được ủ men, cũng được gọi là rượu gạo Nhật. Có thể dùng rượu gạo Trung Quốc hay rượu Sherry để thay.

Hạt mè: Có màu đen hoặc trắng nhưng dầu mè trắng thường được dùng nhiều hơn. Mè trắng rang và giã làm bột mè rang.

Bột thất vị hương: Là hỗn hợp của tiêu đen, tiêu ớt đỏ, hạt mè, những miếng Nori xanh, vỏ cam khô, vỏ quýt khô và hạt poppy (7 thứ tất cả nên gọi là thất vị hương), được rắc trên mì, lẩu và các món nướng.

Lá Shiso: Lá to màu xanh hơi đỏ, có mùi như húng quế, húng cây và bạc hà. Húng quế tươi hay hỗn hợp húng quế tươi và bạc hà là sự thay thế tốt nhất.

Nước tương: Được làm từ lúa mì, muối và đậu nành. Có hai loại là nước tương đen và nước tương thường. Nước tương đen tạo cho món ăn hơi có mùi khói, trong khi đó nước tương thường nhẹ hơn và mặn hơn. Nếu không có nước tương Nhật, dùng nước tương Trung Quốc và hắc xì dầu thay thế.

Bột Tempura: Được làm bằng bột bắp, bột nướng và bột mì. Bột Tempura trộn với trứng, bột mì và nước để làm ra bột nhào. Tempura bán dưới dạng bột đóng gói trong giấy bạc hay bao ni lông tại các siêu thị. Nếu không có bột Tempura, thay thế bằng $\frac{1}{2}$ tách bột bắp và $\frac{1}{2}$ tách bột mì trộn đều.

Đậu hũ: Là thực phẩm giàu chất đạm, làm từ đậu nành. Được bán và đóng gói trong bao bì tại khu đông lạnh ở các siêu thị. Đậu hũ có mùi vị và độ cứng khác nhau. Khi mua phải đúng loại dùng trong công thức nấu ăn. Đậu hũ cứng giữ hình dáng của nó lúc chín hay khi bị cắt ra và có vị hơi chua. Đậu hũ non hay đậu hũ lụa rất mềm và trơn, dễ bể, mịn hơn và mùi vị dịu hơn đậu hũ cứng.

Xốt Tonkatsu: Dùng với những lát thịt heo chiên, có mùi vị giống như sốt Steak và thường bao gồm xốt Worcestershire, sốt cà chua, nước tương, mù tạt và rượu Sakê trộn lại với nhau. Được bán trong chai tại các siêu thị. Xốt có thể thay thế bằng sốt Steak.

Rong biển Wakame: Được bán thành từng mảnh khô, Wakame khô màu nâu lợt. Nên ngâm nước trước khi dùng. Thường cho vào xúp vài phút trước khi ăn, nó giòn. Loại rong biển giàu calcium này có thể nướng và bẻ từng miếng nhỏ cho vào xúp và những món ăn khác, rất ngon.

Nước dùng Dashi

Vật liệu:

- 1½ lít nước
- 3 muỗng canh thịt cá Bonito khô (cá gùng, cá thu bẹ)
- 3 cái nấm Shiitake khô, xắt lát mỏng
- 2,5cm chiều dài miếng rong biển Konbu, rửa sạch

Làm được 1½ lít (6 tách)
nước dùng

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Cách làm:

1. Đổ nước, thịt cá Bonito khô, nấm và miếng rong biển Konbu vào nồi, đun sôi lên; bớt lửa, nấu liu riu không đậy nắp, 10 phút hoặc cho đến khi thịt cá Bonito chìm xuống đáy.
2. Lược nước dùng rồi để nguội, cất nước dùng Dashi đã nguội vào tủ lạnh cho đến khi cần dùng nhưng không để quá 3 ngày. Nước dùng Dashi sử dụng trong các công thức nấu xúp Miso với đậu hũ và củ cải trắng.

Bột nhào Tempura

Vật liệu:

- 1 quả trứng, đánh lên nhẹ
- 190ml nước đá, dùng thêm nếu cần
- 1 tách bột Tempura hay ½ tách bột bắp và ½ tách bột mì

Cách làm:

1. Để làm Bột nhào Tempura: Trộn 1 quả trứng và nước đá trong cái tô. Rắc nửa phần bột Tempura lên trên rồi đánh đều. Thêm phần bột Tempura còn lại vào, đánh cho đến khi chúng hoàn toàn trộn lẫn với nhau. Bột nhào Tempura có thể còn hơi đóng cục. Được dùng trong công thức của bài Mì Udon nấu Xúp tôm và Bột chiên Tempura, bài Rau và Canh Tempura.

Nếu Bột nhào Tempura lóng xuống trong khi bạn đang chuẩn bị thức ăn, bạn phải bỏ và làm mẻ khác. Bởi vì bột Tempura đã lóng xuống sẽ không còn giòn nữa. Vì lẽ đó hãy làm bột Tempura sau cùng. Vì những vật liệu để làm nhân Tempura cũng cần phải chuẩn bị để chiên.



Xúp Miso với đậu hũ

Vật liệu:

- 5 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 750ml (3 tách) nước hay 750ml nước dùng Dashi
- 2 muỗng canh rong biển Wakame khô, đã xé
- 4 muỗng canh bột Miso đỏ
- 150g đậu hũ non, cắt vuông nhỏ
- 1 ít hành lá xắt lát để trang trí
- 10-12 trái mơ muối chua, dùng kèm

Cách làm:

1. Cho hỗn hợp Dashi hoặc nước dùng Dashi vào cái nồi trung bình, đem đun sôi. Nhấc ra khỏi bếp rồi rắc nấm Wakame khô lên.
2. Cho bột Miso vào tô nhỏ, khuấy với 1 ít nước dùng cho đến khi bột hòa tan có thể rót ra được. Rót từ từ vào nồi xúp, khuấy đều rồi thêm đậu hũ vào.
3. Múc ra bốn chén, trang trí với những lát hành lá và dùng với trái mơ muối chua nếu muốn.

Món xúp có thể làm trước, để trong vật đựng kín trong tủ lạnh được 5 ngày. Đừng để xúp sôi nếu không bột Miso sẽ đông cứng và hết mùi thơm. Chỉ cho hành vào trước khi ăn.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 8 phút



Cá ngừ và gỏi tỏi tây

Vật liệu:

- 2 muỗng canh tỏi tây, xắt lát mỏng
- 1 trái dưa chuột non, khoảng 100g, rửa sạch
- 2 lá Shiso tươi hay 1 lá húng quế lớn, xắt nhỏ
- 1½ muỗng cà phê gừng nạo
- 400g cá ngừ thật tươi
- Mè đen (nếu muốn)

Vật liệu làm nước chấm gừng:

- 1½ muỗng cà phê gừng bào ra
- ½ muỗng canh nước tương đen Nhật hay hắc xì dầu Tàu

Cách làm:

1. Cho các lát tỏi tây vào tô nhỏ, ngâm nước lạnh 5 phút. Sau đó vớt ra, thấm khô bằng khăn giấy. Xắt dưa chuột thành từng sợi dài, để qua bên.
2. Trộn những lát tỏi tây và lá Shiso hay lá húng quế đã xắt trong một cái tô. Cho ½ phần gừng nạo vào, trộn đều. Xắt cá ngừ thành từng miếng vuông nhỏ, trộn với hỗn hợp tỏi tây, lá húng và gừng này.
3. Để làm nước chấm gừng: Cho gừng vào 4 chén nhỏ rồi đổ nước tương đen vào.
4. Chia hỗn hợp cá ngừ thành 4 phần bằng nhau trên đĩa. Rắc mè đen lên nếu muốn, trang trí với những miếng dưa chuột và dùng với nước chấm gừng.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Hỗn hợp đồ chua Nhật

Vật liệu:

- 150g củ cải trắng
- 80g củ sen gọt vỏ
- 150g củ cải Nhật, tròn, màu nâu hay đỏ (dùng củ su hào thay thế cũng được) cắt vuông nhỏ
- 2 muống canh giấm gạo
- 2 muống canh muối
- 2 trái dưa chuột non, 85g mỗi trái
- 8 nấm Shiitake, bỏ cuống, cắt miếng vừa ăn
- 4 muống cà phê gừng gọt vỏ, nạo
- 4 lá Shiso tươi hoặc lá húng quế, xắt nhỏ
- 5 muống canh nước tương
- 2 muống canh rượu Mirin

Dùng cho 6 người

Thời gian chuẩn bị: 20 phút
+ 6-7 giờ chờ

Cách làm:

1. Gọt vỏ và phần cứng bên ngoài của củ cải. Cắt củ cải và củ sen từng miếng vừa ăn. Cho củ cải, củ sen, củ cải Nhật vào tô, ngâm nước 10 phút.
2. Rắc lên thớt 1 muống cà phê muối. Sau đó lăn những trái dưa chuột qua lại trên muối. Kế đến xắt làm 4 theo chiều dài, rồi xắt lát mỏng.
3. Vớt củ cải, củ sen và củ cải Nhật đã xắt miếng, lau khô bằng khăn giấy. Rồi bỏ vào tô cùng với nấm và dưa chuột. Rắc phần muối còn lại lên. Sau đó phủ một tấm ni lông hay tờ giấy sáp lên rồi để 1 vật nặng lên để nén xuống, nén 1 giờ.
4. Kế đến đem rửa nước sạch, lại lau khô bằng khăn giấy. Rồi bỏ vào trong tô lớn với gừng, lá Shiso, nước tương, rượu Mirin và dầu mè. Trộn cho ngấm đều. Sau đó để vào chỗ khô và mát 5-6 giờ hay qua đêm. Đồ chua có thể để được 1 tháng trong tủ lạnh.

Nấm khô đông cô Trung Quốc có thể thay thế cho nấm tươi Shiitake. Ngâm nấm khô trong nước ấm 10-15 phút cho mềm, bỏ cuống nếu có.



Trứng chiên cuộn với cá

Vật liệu:

- 40g thịt cá mềm, trắng, cắt lát
- 1 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- 6 quả trứng
- ½ muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong $\frac{1}{3}$ tách nước
- $\frac{1}{3}$ tách đường
- 2 muỗng cà phê nước tương
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu

Dùng cho 4-6 người

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

+ 25 phút để nguội

Thời gian nấu: 20 phút

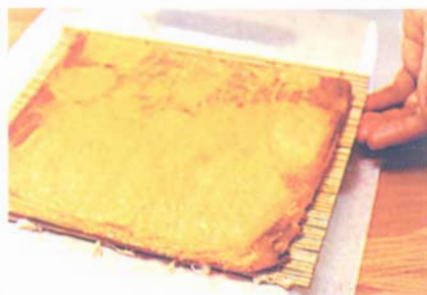
(Lời người dịch: ở VN người ta gọi chiếc chiếu tre này là chiếc vỉ tre, dùng để cuộn bánh, có bán rất nhiều tại các chợ. Loại bánh "bông lan cuộn" của VN cũng cuộn tròn thành nhiều lớp như vậy nhưng là bánh ngọt).

Cách làm:

1. Cho cá và giấm vào máy xay, xay kỹ để được 1 hỗn hợp đặc sệt. Cho hỗn hợp này vào tô rồi đập 1 quả trứng, lấy lòng trắng cho vào tô hỗn hợp, giữ lại lòng đỏ. Khi lòng trắng trứng được trộn đều với hỗn hợp cá, bỏ lòng đỏ vào đánh đều. Tuân tự làm như vậy với 5 quả trứng còn lại, mỗi lần chỉ làm 1 quả. Phải làm từ từ như thế để không làm nổi bọt hỗn hợp trứng và cá.

2. Trộn Dashi, đường, nước tương và muối trong 1 tô khác rồi thận trọng khuấy dần vào hỗn hợp trứng và cá nói trên. Đun nóng dầu trong chảo với lửa vừa vừa, sau đó cho hỗn hợp trứng vào, để lửa thật nhỏ. Chiên 20 phút hay cho đến khi mặt trên của trứng khô. Xoay tròn chảo đổi vị trí để mặt dưới của trứng vàng đều. Dùng xạng lật mặt trứng để chiên mặt kia cũng vàng, với lửa thật nhỏ.

3. Để trứng lên chiếc chiếu bằng tre chuyên dùng trong việc cuốn thức ăn. Khởi đầu cuộn 1 đầu của chiếc chiếu tre để cuộn 1 mép của miếng trứng tròn lại cỡ 5cm, sau đó cứ thế ấn nhẹ chiếu tre và đẩy đi làm cả miếng trứng cuộn lại giống như người ta cuộn tròn 1 chiếc mền bông thật dày. Cuối cùng, dùng dây cột bên ngoài chiếc chiếu tre, để 25-30 phút cho nguội, cởi dây, bỏ chiếu ra, ta được 1 miếng trứng cuộn tròn làm nhiều lớp. Cắt ngang, được những lát dày, dọn ra ăn.



H.1: Để trứng lên chiếc chiếu tre.



H.2: Cuộn 1 đầu chiếu tre có trứng tròn lại cỡ 5cm.



H.3: Ấn nhẹ chiều tre và đẩy đi làm cả miếng trứng cuộn lại.



H.4: Cột dây bên ngoài chiều tre và để 25-30 phút cho nguội.



Cà tím xào áp chảo

Vật liệu:

- 5 trái cà tím Nhật, khoảng 400g
- 4 muỗng canh dầu
- ½ trái ớt đỏ nhỏ, xắt lát mỏng
- 2 muỗng canh bột Miso đỏ
- 4 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 1 muỗng canh nước
- 2 muỗng cà phê hạt mè trắng đã rang (tùy ý)
- Vài cọng cần tây để trang trí (tùy ý)

Cách làm:

1. Gọt 4 đường vỏ của trái cà tím theo chiều dài trái cà, như thế có 4 đường trắng vừa gọt xen kẽ với 4 đường tím không gọt (giống như người ta vẫn gọt dưa leo để lại vài đường vỏ cho giòn). Cắt ngang trái cà thành những khoanh tròn dày 2,5cm.

2. Cho cà đã xắt vào tô nước lạnh, để 10 phút. Lấy ra, làm ráo nước bằng cách để lên một chiếc khăn giấy thấm nước.

3. Đun nóng dầu trong chảo với lửa trung bình. Cho cà tím vào chiên 5 phút cho đến khi mềm. Thêm ớt, Miso, đường, nước tương và nước vào, tiếp tục đun và đảo đều trong 30 giây. Rắc mè vào, lại đảo và dọn ra ăn lúc còn ấm.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 8 phút



Tôm nấu với rượu Sakê và rượu Mirin

Vật liệu:

- 12 con tôm trung bình (khoảng 350g)
- 4 cây que xiên nhỏ bằng tre để nướng
- 160ml rượu Sakê ($\frac{1}{3}$ tách)
- 04 muỗng cà phê rượu Mirin
- 04 muỗng cà phê nước tương
- 02 lát chanh mỏng, cắt làm 4 để trang trí (nếu muốn)

Cách làm:

1. Lột vỏ tôm, lấy gân máu ở sống lưng nhưng để vỏ đầu và vỏ đuôi. Xỏ 3 con tôm trên mỗi cây xiên, đầu và đuôi gắn nhau. Để qua bên.
2. Cho rượu Sakê, rượu Mirin và nước tương vào cá nồi trung bình, đun sôi. Sau đó để lửa nhỏ luộc tôm trong hỗn hợp rượu và nước tương này, 2 xiên 1 lần 2 phút hay cho đến khi tôm hồng vì vừa chín tới.
3. Lấy xiên tôm ra khỏi nồi, để sang bên. Vặn to lửa đun sôi hỗn hợp rượu vừa luộc tôm, sau đó để lửa vừa, nấu riu riu cho đến khi hỗn hợp gần cạn. Đem ra khỏi bếp. Đó là nước sốt.
4. Đặt những con tôm đã chín lên đĩa và rưới nước sốt lên. Trang trí với những lát chanh, dùng ngay.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 8-10 phút

Thời gian nấu: 10 phút



Xúp Miso với nghêu

Vật liệu:

- 150g nghêu nhỏ (hoặc con sò)
- 1 lít nước (4 tách)
- 4 nắm Shiitake hay nấm đông cô Trung Quốc khô, xắt lát
- 2 muỗng cà phê bột Dashi
- 5cm miếng rong biển Nori, lau sạch
- 3½ muỗng canh bột Miso đỏ
- Vài ngọn Mitsuba Nhật hay bách lý hương (Chervil) hay cây ngò để trang trí

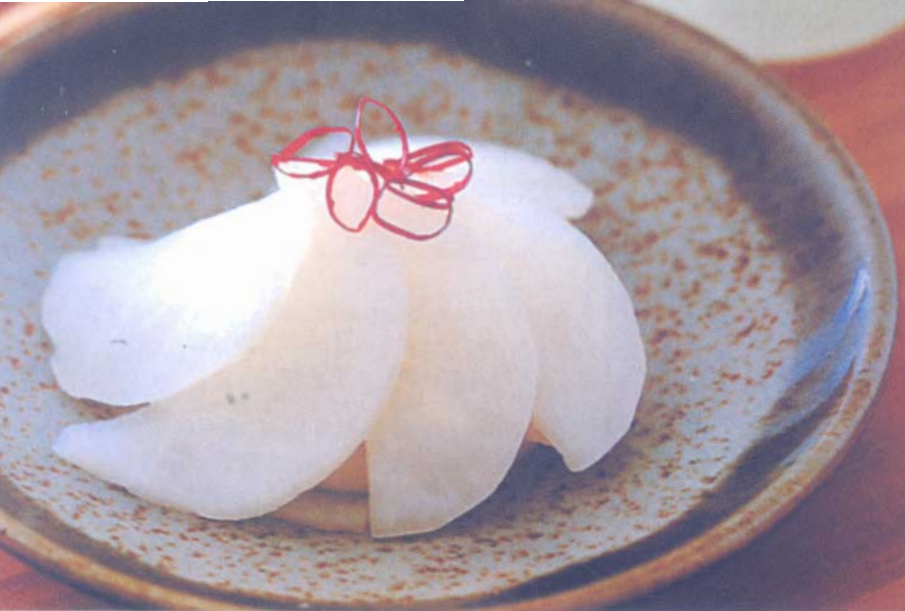
Cách làm:

1. Cho nghêu vào cái chậu, dùng bàn chải chà sạch, ngâm trong nước lạnh 10 phút, rồi lấy ra rửa sạch để qua bên
2. Đổ nước vào nồi lớn, đun sôi. Sau đó cho nấm, bột Dashi và rong biển Nori vào. Để lửa nhỏ, đậy nắp lại nấu riu riu 15 phút, kể đến bật lửa trung bình bỏ nghêu vào 2-3 phút, đậy nắp cho đến khi vỏ nghêu mở ra. Bỏ những con nghêu không há miệng, đem ra khỏi bếp và vớt bỏ nấm.
3. Dùng muỗng có lỗ múc nghêu chia đều làm 4 chén. Cho bột Miso vào 1 tô khác, đổ ít nước xúp vào khuấy đều cho đến khi trở thành một dung dịch rót được. Từ từ đổ hỗn hợp bột Miso này vào nồi xúp đã đun nghêu lúc này, khuấy đều.
4. Đổ món xúp Miso vừa làm lên trên 4 chén nghêu, trang trí với bách lý hương, ngò hoặc Mitsuba.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 25-30 phút



Củ cải trắng muối chua với ớt

Vật liệu:

- 1 trái ớt đỏ
- 100g củ cải trắng
- 1 muống cà phê muối

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 06 phút
+ 2 ngày chờ

Cách làm:

1. Bỏ hạt, cắt trái ớt thành từng mảnh dài thật mỏng.
2. Gọt vỏ và lớp cứng bên ngoài củ cải, bỏ đôi ra theo chiều dài rồi xắt lát mỏng.
3. Cho củ cải và ớt vào cái tô lớn, rắc muối lên và trộn đều.
4. Lấy miếng ni lông hoặc giấy sáp phủ kín rồi dùng 1 vật nặng đè lên để nén xuống, bỏ vào tủ lạnh để 2 ngày. Đem rửa sạch muối trước khi dùng.



Đậu hũ lạnh - Món khai vị

Vật liệu:

- 2 muỗng canh tỏi tây, xắt lát mỏng
- 300g đậu hũ non
- 2 muỗng cà phê gừng tươi, nạo ra
- 2-3 muỗng canh nước tương
- 2-3 muỗng cà phê thịt cá khô Bonito

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: Không

Cách làm:

1. Ngâm những lát tỏi tây trong tô nước lạnh 10 phút rồi vớt ra. Để đậu hũ lên khăn giấy cho khô rồi cắt ra làm 4 miếng vuông đều nhau. Bỏ 4 miếng đậu hũ này vào 4 tô nhỏ.

2. Chia gừng và tỏi tây ra 4 phần và để trên mặt đậu hũ, rưới nước tương lên rồi dùng với thịt cá khô Bonito để bên.

Xúp đậu nành với đậu hũ

Vật liệu:

- 300g đậu hũ non
- 2 miếng rong biển Nori
- 1 cây hành lá, xắt nhỏ, ngâm trong nước đá rồi vắt ra, để trang trí
- 2 muỗng cà phê gừng, nạo ra, để trang trí

Vật liệu làm nước sốt để chấm:

- ¼ muỗng cà phê bột Dashi hoa tan trong 2 muỗng canh nước
- 3 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng canh rượu Mirin

Vật liệu làm nước sốt Miso:

- ½ muỗng canh bột Miso trắng
- ½ muỗng canh bột Miso đỏ
- 2 muỗng cà phê giấm gạo
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng canh đường
- ½ muỗng canh nước tương
- ½ muỗng canh rượu Mirin

Cách làm:

1. Trộn những vật liệu làm nước chấm vào chiếc tô nhỏ rồi để sang bên.
2. Cho những vật liệu làm sốt Miso vào nồi nhỏ, đun và khuấy đều tay, để lửa lớn cho đến khi tan đường. Để qua bên cho nguội trước khi dùng.
3. Cắt đậu hũ non thành 8 miếng bằng nhau. Lót miếng rong biển Nori dưới đáy chiếc chảo trung bình rồi thận trọng xếp những miếng đậu hũ non lên.
4. Nhẹ nhàng đổ nước lạnh vào cho đến khi ngập đậu hũ. Đun với lửa vừa, 6-8 phút hay cho đến khi đậu hũ nóng đều. Đùng để nước sôi, sẽ vỡ đậu hũ.
5. Dùng muỗng có lỗ, vớt đậu hũ ra cho vào 4 tô nhỏ, bỏ miếng rong biển Nori đi. Trang trí với hành lá và gừng nạo, dùng với nước tương chấm và sốt Miso.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 12 phút

Thời gian nấu: 12 phút





Củ cải trắng hầm

Vật liệu:

- 500g củ cải trắng
- 1 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 1 lít nước, hay 1 lít nước dùng Dashi.
- 2 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh nước tương
- 4 muỗng cà phê rượu Sake
- 3 muỗng canh rượu Mirin

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 3 giờ

Cách làm:

1. Gọt vỏ và phần cứng bên ngoài của củ cải, cắt ngang mỗi củ thành 8 khoanh dày. Tiện tròn 1 rãnh nhỏ hình chữ V chung quanh giữa bề dày của mỗi khoanh. Lại cắt một rãnh hình chữ thập ở mặt trên và mặt dưới của khoanh, nông như rãnh vòng quanh khoanh và chiếm khoảng $\frac{1}{3}$ bán kính mỗi mặt kể từ tâm.

2. Đặt những khoanh củ cải này vào chiếc chảo, cho hỗn hợp Dashi hay nước dùng Dashi, đường, nước tương và rượu Sake vào rồi đun sôi lên. Hớt văng trên mặt chảo nấu. Đun sôi 10 phút, sau đó đậy nắp lại, nấu riu riu 2½ giờ hay cho đến khi củ cải mềm và hơi nâu.

3. Đổ rượu Mirin vào và khuấy nhẹ. Nhấc chảo ra, đặt qua bên 10 phút cho đỡ nóng trước khi múc vào các chén nhỏ cả cái lẫn nước.



Củ cải trắng và Gỏi cà rốt

Vật liệu:

- 450ml (1¾ tách) nước
- 1 muỗng canh muối
- 200g củ cải trắng, gọt vỏ, cắt dài hình que diêm
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, cắt dài hình que diêm
- 3 muỗng canh giấm rượu gạo
- 1 muỗng canh rượu Mirin
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng canh hạt mè đã rang

Cách làm:

1. Đổ 400ml nước và muối vào chiếc tô loại trung bình. Cho củ cải và cà rốt vào ngâm trong nước muối đó 30 phút, vớt ra, để sang bên.
2. Đổ giấm, số nước còn lại, rượu và nước tương vào chiếc nồi nhỏ, đun sôi rồi để lửa vừa. Kế đến cho củ cải và cà rốt vào, hạ lửa xuống riu riu nấu 1-2 phút cho đến khi mềm. Đem ra khỏi bếp và để nguội.
3. Đặt cà rốt và củ cải trên khăn giấy, vắt nhẹ để loại bỏ nước còn lại. Cho vào những chén nhỏ, rắc mè lên rồi dùng.

Dùng cho 4-6 người

Thời gian chuẩn bị: 5 phút + 30 phút ngâm

Thời gian nấu: 5 phút



Rau củ và Đậu nành hầm

Vật liệu:

- 8 nấm Shiitake hay nấm đông cô Trung Quốc khô
- 90g củ Burdock, cạo vỏ và xắt lát chéo
- 2 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- ¼ muỗng cà phê muối
- 130g thạch (Konnyaku; tùy ý), cắt vuông nếu dùng
- 425g đậu nành hộp, lấy cái và rửa sạch, bỏ nước
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ và xắt miếng hình que diêm
- 2 muỗng canh đường
- 3 muỗng canh rượu Mirin
- 4 muỗng canh nước tương

Cách làm:

1. Cho nấm vào tô, đổ nước nóng ngập nấm, ngâm 15 phút để nấm nở. Sau đó vớt nấm ra và giữ lại nước ngâm. Đặt nấm lên khăn giấy, vắt nhẹ cho khô rồi xắt từng miếng nhỏ.
2. Cho củ Burdock đã xắt chéo vào tô nhỏ, đổ nước ngập. Thêm giấm vào, ngâm 5 phút, vớt ra, rửa sạch.
3. Trộn muối và các cộng thạch vào chiếc tô nhỏ, đặt tô vào trong cái nồi và đổ nước đủ, đun sôi với lửa lớn để hấp cách thủy, hạ lửa xuống hấp riu riu trong 5 phút rồi vớt thạch ra, rửa sạch.
4. Cho nấm, nước ngâm nấm, các lát Burdock, thạch đậu nành hộp và cà rốt vào cái nồi trung bình, đổ nước ngập vừa, đun sôi. Dùng muỗng vớt văng trên mặt. Cho đường, rượu Mirin và ½ phần nước tương còn lại vào, hạ thấp lửa nấu riu riu 15 phút. Đổ phần nước tương đã chuẩn bị vào, tiếp tục nấu riu riu thêm 15 phút nữa hay cho đến khi các thứ mềm. Dùng nóng hoặc nguội.

Dùng cho 4 -6 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 35 phút



Tỏi tây nướng với mè và Miso

Vật liệu:

- 1 cây tỏi tây, đã cắt tỉa
- 1 muỗng canh hạt mè
- 1 muỗng cà phê bột Miso đỏ
- 1 muỗng cà phê đường
- ¼ muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 2 muỗng cà phê nước.
- 1 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- Vài ngọn cần tây để trang trí (nếu thích)

Cách làm:

1. Cắt tỏi tây thành từng lát dày, để lên mâm nướng có lót giấy bạc, nướng lò hay nướng lửa 6-8 phút, trở đều cho đến khi tỏi vàng lợt.

2. Cho mè vào cối giã hay máy xay, xay sơ qua. Trộn mè xay, bột Miso, đường, hỗn hợp Dashi và giấm trong cái tô, trộn đều. Chia tỏi tây thành 4 đĩa bằng nhau, tưới xốt mè lên trên, dùng nóng hoặc nguội. Trang trí với cần tây nếu muốn.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 10 phút



Ham-bơ-gơ kiểu Nhật

Vật liệu:

- 3 muỗng canh vụn bánh mì
- 4 muỗng canh rượu Sakê
- 150g thịt bò, băm nhỏ
- 150g thịt heo hay thịt gà, băm nhỏ
- 3 muỗng canh tỏi tây, xắt nhỏ
- 1 quả trứng, đánh sơ
- 1 muỗng canh bột Miso trắng
- ¼ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê tiêu đen giã ra
- 2 muỗng canh dầu ăn
- ½ muỗng canh nước tương
- Khoảng 30g bơ cắt vuông nhỏ
- Xốt Tonkatsu hay xốt Steak

Cách làm:

1. Cho vụn bánh mì, 2 muỗng canh rượu Sakê vào cái tô vừa, rồi thêm thịt bò, heo hay gà, tỏi tây, trứng, bột Miso, muối và tiêu vào, dùng nĩa trộn thật đều.
2. Làm ướt tay rồi nắn hỗn hợp thịt thành 4 bánh tròn, đẹp, mỗi bánh dày 2cm
3. Đổ dầu vào chảo, đun nóng, để lửa vừa. Sau đó chiên những miếng bánh 4-5 phút cả hai mặt. Đổ 2 muỗng canh rượu Sakê còn lại, nước tương, bơ vào khuấy đều rồi đem ra khỏi bếp. Dọn bánh ra, xịt một ít xốt lên. Món rau để bên cạnh gồm: vài lá xà lách, cần tây, hành và cà chua nếu muốn. Trên mỗi cái bánh cho 1 muỗng củ cải nạo và lá Kinome nếu thích. Ăn với xốt Tonkatsu hay xốt Steak.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 08-10 phút

Thời gian nấu: 12-15 phút

Thịt bò xiên và Măng tây nướng

Vật liệu:

- 8 mẩu măng tây
- 300g thịt bò, cắt thành 24 miếng dài, thật mỏng
- ½ muỗng cà phê muối, thêm 1 chút để nêm
- ½ muỗng cà phê tiêu, thêm 1 chút để nêm
- 1 tép tỏi, băm nhuyễn
- 1 muỗng canh dầu mè
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 6 chiếc que xiên bằng tre, ngâm nước 30 phút
- 1 trái chanh, cắt miếng, để trang trí
- Mù tạt Nhật

Cách làm:

1. Cắt bỏ phần gốc các mẩu măng tây. Trộn măng trong cái chảo với ít nước và muối, đun sôi khoảng 1 phút cho đến khi măng mềm và xanh tươi. Cho ngay vào nước đá. Đến khi măng lạnh, vớt ra và làm khô trên khăn giấy. Cắt mỗi mẩu măng thành 3 miếng.

2. Tẩm những lát thịt bò với muối và tiêu rồi chà ít tỏi lên từng miếng thịt. Để mỗi miếng măng lên một lát thịt bò rồi dùng lát thịt bò đó cuốn chặt lại.

3. Trộn dầu mè và nước tương vào tô nhỏ. Xiên cứ 4 cuốn thịt bò trên một chiếc xiên và bôi 1 ít hỗn hợp dầu mè lên. Nướng trên lửa hay trong lò từ 1-2 phút mỗi mặt cho đến khi hơi vàng. Dùng với chanh miếng và mù tạt.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu : 10-12 phút







Nhồi và cuốn bắp cải

Vật liệu:

- 8 lá bắp cải lớn
- 120g thịt bò băm
- 120g thịt heo băm
- 2 muỗng canh tỏi tây, xắt nhỏ
- 1 muỗng canh gừng nạo, giữ lại nước
- 1 quả trứng, đánh sơ
- 1 muỗng canh bột cà chua hay bột bắp
- 2 muỗng cà phê + 3 muỗng canh nước tương
- 150g đậu hũ cứng, cắt vuông
- 2 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 625 ml nước.
- 1 muỗng cà phê đường
- 3 muỗng canh rượu Saké
- 2 muỗng canh rượu Mirin
- 2 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- Mù tạt Nhật

Cách làm:

1. Cắt bỏ những phần cứng trên lá bắp cải, làm tái lá bắp cải trong nồi nước muối đang sôi 1 phút hay cho đến khi mềm. Ngay lập tức nhúng vào nước đá cho nguội. Lấy ra để phẳng ra trên khăn giấy, xườn lá hướng lên trên (tức mặt trong lá quay lên).
2. Trộn thịt bò, thịt heo, tỏi tây, gừng, trứng, bột, 2 muỗng cà phê nước tương và đậu hũ trong cái tô. Chia hỗn hợp thành 8 phần bằng nhau rồi để lên giữa từng lá bắp cải. Gấp cạnh lại và cuộn thành 1 cuốn chặt.
3. Xếp những phần cuống cứng đã cắt ra của lá bắp cải lót xuống dưới đáy nồi rồi xếp các cuốn lên trên nối tiếp nhau. Hòa hỗn hợp Dashi, đường, 3 muỗng canh nước tương, rượu Saké, rượu Mirin trong 1 cái tô rồi đổ lên những cuốn bắp cải. Để cái đĩa nhỏ lên trên để chúng khỏi rung khi nấu, đậy nắp lại.
4. Đun sôi, sau đó bớt lửa nấu riu riu 15-20 phút hay cho đến khi những cuốn chín, bỏ nắp ra, cho giấm vào, để qua bên. Đậy nắp lại, 5 phút sau dọn ra trên đĩa nông với một chút nước nấu và 1 đĩa nhỏ mù tạt.

Dùng cho 4 người (làm 8 cuốn)

Thời gian chuẩn bị: 12 phút

Thời gian nấu : 30 phút



Gà hầm nước tương ngọt

Vật liệu:

- 4 cái đùi gà bỏ xương, để da (khoảng 550g)
- 2 muỗng cà phê + 125ml ($\frac{1}{2}$ tách) rượu Sakê
- 2 muỗng cà phê + 3 muỗng canh nước tương
- 3 muỗng canh rượu Mirin
- 2 muỗng cà phê dầu ăn
- 1 muỗng cà phê vỏ chanh nạo ra, để trang trí (tùy ý)
- 1 cây tỏi tây, cắt lát chéo mỏng

Cách làm:

1. Cho đùi gà, 2 muỗng cà phê rượu Sakê và 2 muỗng cà phê nước tương vào cái tô trung bình, ướp 30 phút hoặc suốt đêm, sau đó vớt ra, dùng khăn giấy lau khô đùi gà.
2. Trộn rượu Mirin, 3 muỗng canh nước tương và $\frac{1}{2}$ tách rượu Sakê vào trong tô nhỏ, để sang bên. Đun nóng dầu ăn trong chảo, để lửa vừa, chiên đùi gà từ 2-3 phút cả hai mặt cho vàng. Cho hỗn hợp rượu Mirin vào, để lửa nhỏ, nấu 7-8 phút hoặc cho đến khi gà chín tới và nước sốt sệt lại.
3. Đem ra khỏi bếp, dùng nóng hoặc nguội, để vỏ chanh và những lát tỏi tây lên nếu muốn.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 5 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: 15 phút



Gà chiên

Vật liệu:

- 400g thịt gà bỏ xương, cắt miếng vừa ăn
- 3 muỗng cà phê nước tương
- 3 muỗng cà phê rượu Saké
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 4 muỗng canh bột ngũ cốc (ngô, bắp)
- Dầu để chiên giòn
- Mù tạt Nhật hay sốt May-on-ne

Cách làm:

- 1.** Trộn thịt gà, nước tương, rượu Saké và dầu mè trong cái tô. Đậy nắp lại, ướp 30 phút hoặc qua đêm. Lấy thịt gà ra, bỏ vào trong túi ni lông lớn có bột bắp. Tút miếng túi lại rồi xóc thịt gà cho thấm đều bột.
- 2.** Đun nóng dầu trong chảo, để lửa vừa. Chiên gà từng mẻ, mỗi mẻ 3-4 phút cho đến khi vàng.
- 3.** Vớt thịt gà ra, để lên khăn giấy hút dầu. Dùng với những mùi chanh, sốt May-on-ne và mù tạt để bên.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: 10 phút

Gà om củ sen

Vật liệu:

- 8 nấm khô Shiitake hay nấm đông cô Trung Quốc
- 1 củ sen nhỏ (120g) tươi, gọt vỏ
- 2 muỗng canh giấm rượu gạo
- 1 củ cà rốt trung bình, gọt vỏ
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 2 đùi gà (250g), bỏ xương, cắt miếng vừa ăn
- 3 muỗng canh rượu Saké
- 1½ muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 300ml nước
- 2 muỗng canh rượu Mirin
- 3 muỗng canh nước tương
- 12 trái đậu Hà Lan hay đậu ngọt, cắt bỏ đầu, đuôi

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 35 phút

Cách làm:

1. Cho nấm vào tô rồi đổ nước nóng ngập vừa đủ, ngâm 15 phút cho nấm nở. Vớt ra và giữ lại nước ngâm. Vắt nấm và để trên khăn giấy làm khô, cắt bỏ cuống.
2. Cắt củ sen làm đôi theo chiều ngang sau đó xắt lát mỏng. Bỏ vào tô nhỏ, cho giấm và nước ngâm, ngâm 10 phút, sau đó vớt ra.
3. Cắt chéo cà rốt thành lát mỏng, để qua bên.
4. Đun nóng dầu trong chảo, để lửa to, chiên gà 1-2 phút cả 2 mặt, cho đến khi vàng vớt gà ra, bỏ dầu chiên đi, cho nấm, củ sen, cà rốt, rượu Saké vào trộn đều. Đổ hỗn hợp Dashi vào, đun sôi, dùng muỗng vớt bột trên mặt. Đổ rượu Mirin và ½ nước tương vào. Đậy lại nấu sôi 15 phút.
5. Bớt lửa, để lửa nhỏ nấu riu riu thêm 10 phút nữa. Đổ phần nước tương còn lại và các trái đậu Hà Lan vào, nấu riu riu, đậy nắp 5 phút. Sau đó để qua bên vài phút cho nguội trước khi dọn ra những chén nhỏ cả nước lẫn cái.





Thịt heo hầm nước tương

Vật liệu:

- 600g sườn non heo, hay thịt rọi, bỏ da
- 1 muỗng canh bột Dashi hòa tan trong 800ml nước
- $\frac{1}{3}$ tách rượu Sake
- 5cm gừng, cắt ra làm 3 miếng theo chiều dài
- $\frac{1}{2}$ cây tỏi tây, cắt làm 3 khúc
- 4 quả trứng
- 3 muỗng canh đường
- 6 muỗng canh nước tương
- 1 cây tỏi tây, dùng dao bào nhỏ để trang trí
- Mù tạt Nhật

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 8 phút

Thời gian nấu: 1 giờ 45 phút

Cách làm:

1. Cho thịt heo, hỗn hợp Dashi, rượu Sake, gừng và tỏi tây vào cái xoong lớn. Nấu sôi sau đó để lửa nhỏ, đậy nắp lại nấu riu riu cho đến khi thịt mềm, dùng muỗng múc bột trên mặt nước.
2. Cho trứng vào 1 nồi khác, luộc 8-10 phút vớt ra, rửa sơ với nước lạnh, để nguội bóc vỏ để qua bên.
3. Đem nồi thịt heo ra khỏi bếp, bỏ gừng và tỏi tây. Lấy thịt ra xắt miếng vừa ăn rồi lại bỏ vào nồi với trứng luộc, đường và $\frac{1}{2}$ nước tương. Đun sôi, sau đó bớt lửa lại. Đậy nắp nấu riu riu 20 phút.
4. Cho phần nước tương còn lại vào nấu thêm 15 phút nữa cho đến khi thịt thật mềm, để qua bên 10 phút cho nguội trước khi dọn ra những tô nhỏ cả nước lẫn cái. Trang trí với tỏi tây bào và dùng với mù tạt để bên.

Tỏi tây và Gà nướng xiên

Vật liệu:

- 300g thịt gà bỏ xương và da
- 2 cây tỏi tây
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh rượu Mirin
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 8 cây que nướng bằng tre, ngâm nước 30 phút
- 1 trái chanh cắt miếng

Nước sốt ngọt để chấm:

- 2 muỗng cà phê rượu Mirin
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng cà phê đường

Cách làm:

1. Cắt thịt gà thành 24 miếng vừa ăn. Trộn dầu mè, rượu Mirin, nước tương trong tô nhỏ. Sau đó bỏ thịt gà vào trộn lên cho ngấm rồi để ướp 30 phút hay qua đêm.

2. Cắt tỏi tây ra 24 miếng dài 2,5cm. Xiên mỗi xiên 3 miếng thịt gà xen kẽ với 3 miếng tỏi tây.

3. Làm nước sốt chấm ngọt: cho tất cả các vật liệu làm sốt vào nồi nhỏ, để lửa vừa, khuấy đều cho đến khi đường tan. Đem ra khỏi bếp đổ vào 4 chén làm nước chấm.

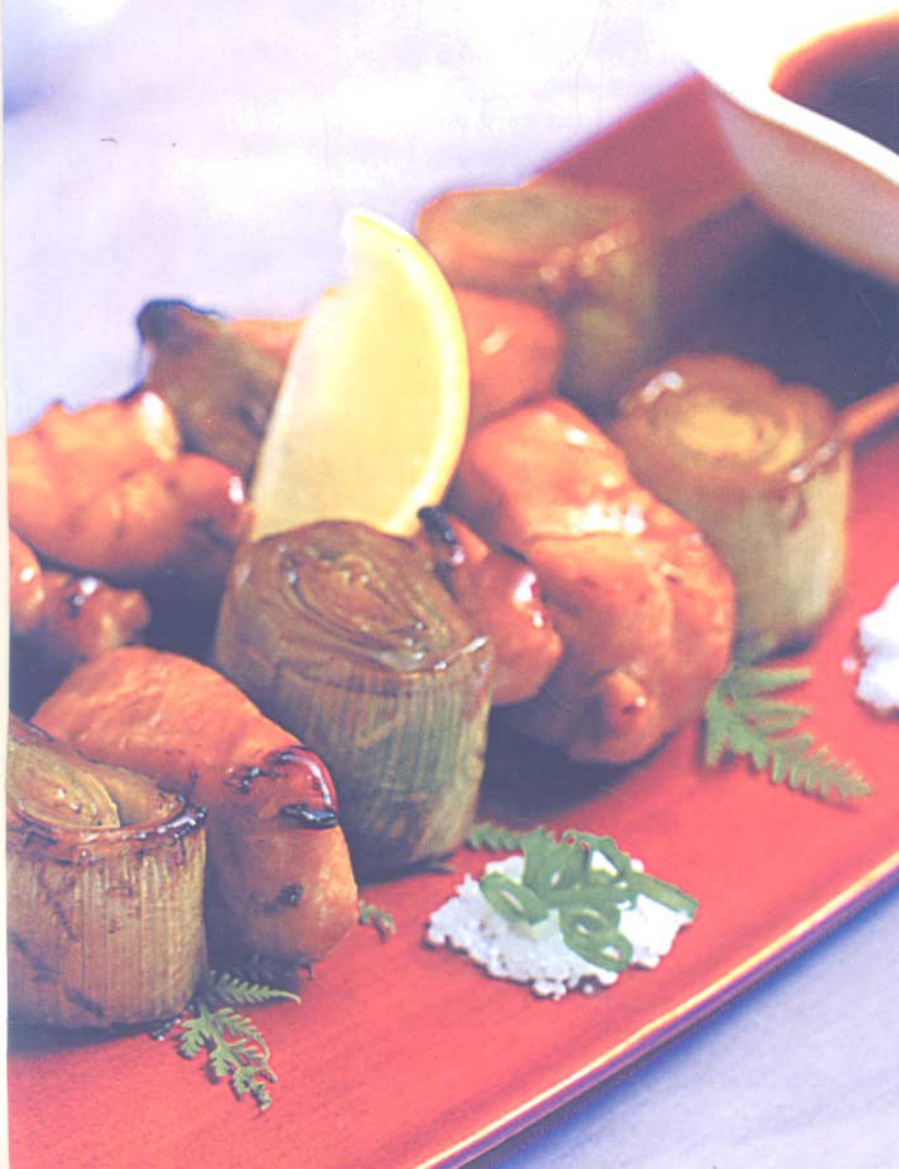
4. Nướng các xiên thịt gà và tỏi tây trong lò nướng đã được làm nóng từ trước, hay nướng trên lửa 5-6 phút mỗi bên cho đến khi vàng. Dùng với những miếng chanh và nước sốt ngọt để chấm.

Dùng cho 4 người (làm 8 xiên nướng)

Thời gian chuẩn bị: 15 phút 30 phút ướp

Thời gian nấu: 10-12 phút





Thịt muối xông khói và Bánh kẹp rau

Vật liệu:

- 1 muỗng canh dầu ăn
- 2 muỗng canh Tonkatsu đóng chai hay xốt Steak
- 2 muỗng cà phê thịt cá khô Bonito, trang trí
- 2 muỗng cà phê miếng rong biển xanh khô, trang trí
- Xốt Mây-on-ne (nếu muốn)

Bột làm bánh kẹp :

- 3 quả trứng, đánh sơ
- ½ muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 125ml nước
- $\frac{3}{5}$ tách bột mì
- 3 lát thịt muối xông khói, thái nhỏ
- ½ tách bột bắp
- 4 lá cải thảo (cải làm kim chi), xắt nhỏ
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê tiêu đen mới xay

Cách làm:

1. Chuẩn bị bột làm bánh kẹp: Trộn trứng và hỗn hợp bột Dashi trong tô nhỏ. Cho bột mì trong 1 tô khác rồi đổ hỗn hợp trứng và bột Dashi vào, khuấy đều cho đến khi bột mịn. Bỏ thịt muối, bột bắp, cải thảo, muối và tiêu vào hỗn hợp bột nói trên, trộn đều lên.

2. Đun nóng dầu trong chảo chiên, để lửa vừa, sau đó cho bột nhào bánh kẹp vào chiên 3-4 phút cho đến khi vàng. Kế đến lật qua chiên mặt bên kia.

3. Cắt thành 8 miếng bánh từ tâm ra và ăn với xốt Tonkatsu hay xốt Steak. Rắc thịt cá khô Bonito và rong biển xanh lên trên, cho 1 ít xốt Mây-on-ne nếu muốn.

Dùng cho 4-6 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu : 08-10 phút





Phi lê cá chiên chảo

Vật liệu:

- 1 muỗng canh dầu ăn
- 450g cá thu, cá vược hay cá hô, cắt miếng phi lê
- 3 muỗng canh củ cải trắng nạo, vắt ráo để trang trí
- 1 muỗng canh cây hành lá, xắt nhỏ để trang trí

Hỗn hợp nước tương:

- 1½ muỗng canh nước tương
- 1½ muỗng cà phê đường
- 2 muỗng canh rượu Mirin
- 2 muỗng canh rượu Sake
- 2 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- 1 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 80ml nước
- 4 lát gừng tươi dày

Cách làm:

1. Trộn những vật liệu làm hỗn hợp nước tương trong tô nhỏ, để qua bên.
2. Đun nóng dầu trong chảo chiên lớn, để lửa vừa, chiên những miếng phi lê cá 2-3 phút mỗi mặt hay cho đến khi hơi vàng.
3. Đổ hỗn hợp nước tương vào, đậy nắp, để lửa vừa, nấu 2 phút. Giảm bớt lửa nhỏ lại và nấu thêm 3 phút nữa cho đến khi cá mềm và nước sốt đặc lại.
4. Bỏ gừng. Dọn ra với củ cải nạo và hành lá xắt nhỏ.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút







Cá ướp muối nướng

Vật liệu:

- 4 con cá bạc má, cá bơn hay cá nhỏ khác còn tươi (khoảng 450g), để cá con, đánh vẩy, rửa sạch
- 2 muỗng canh muối
- ½ tách củ cải trắng nạo ra, vắt ráo nước
- 1 trái chanh cắt thành miếng
- Nước tương, để dùng
- 4 cọng Kinome lá, để trang trí (tùy ý)

Kinome được dùng để trang trí trong các món ăn Nhật. Chúng có mùi vị bạc hà và có thể dùng lá bạc hà thay thế.

Cách làm:

1. Dùng con dao nhỏ và bén cắt bỏ phần kỳ cứng gần đuôi mỗi con cá. Dùng kéo làm bếp cắt bỏ mang gần bụng cá. Xẻ dọc theo bụng và lấy ra, vứt bỏ những phần bên trong. Rửa từng con cá và lau khô bằng khăn giấy.
2. Rạch những lát nông cả 2 bên mình cá để khi chiên thì chín đều. Chà muối 2 bên mình cá rồi để vào lò nướng đã được làm nóng từ trước, hay nướng cá trên lửa từ 4-5 phút mỗi mặt cho đến khi vàng.
3. Dọn cá ra dùng với củ cải nạo, rưới lên 1 chút nước tương và những miếng chanh.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 12-15 phút

Thời gian nấu: 10 phút



Cá, nấm, tôm xiên nướng giòn

Vật liệu:

- 4 con tôm lớn (200g) lột vỏ, lấy gân máu, đầu và đuôi để nguyên
- 8 nấm Shiitake tươi
- 4 muỗng cà phê rượu Saké
- 4 muỗng cà phê nước tương
- 16 cây xiên bằng tre nhỏ
- 4 miếng phi lê cá trắng nhỏ (120g) cắt tía, để nguyên phía cuối
- 2 trái mơ muối chua (25g), bỏ hạt, xắt nhỏ
- 4 lá Shiso hay lá húng quế tươi
- 2 quả trứng
- 1 muỗng canh nước
- 1/3 tách bột mì, dùng thêm nếu cần
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 2 tách vụn bánh mì (120g), dùng thêm nếu cần
- Dầu để chiên giòn
- Nước tương đen

Dùng cho 4 người (làm 12 xiên)

Thời gian chuẩn bị: 10 phút
+ 30 phút tắm

Thời gian nấu: 10-12 phút

Cách làm:

1. Cho tôm vào tô và nấm vào 1 tô khác. Hòa rượu Saké và nước tương chung với nhau rồi chia làm 2 phần bằng nhau. Đổ hỗn hợp rượu Saké vào 2 tô tôm và nấm, ướp 30 phút. Làm ráo nước những con tôm rồi dùng những cây xiên xâu giữa con tôm để chúng nằm ngang. Để ráo nước những miếng nấm rồi dùng những cây xiên xâu vào giữa miếng nấm để chúng nằm phẳng.

2. Rửa sạch những miếng phi lê cá trắng, lau khô bằng khăn giấy, để phần da quay xuống bên dưới rồi trải lên 1 ít mơ muối xắt nhỏ. Để trên cùng là lá Shiso hay lá húng quế rồi cuộn lại. Dùng cây xiên xâu từ dưới lên để bảo đảm cuộn cá được chắc.

3. Đánh trứng với nước và cho vào 1 cái tô nông. Cho bột mì đã nêm với muối và tiêu vào chiếc đĩa phẳng. Để vụn bánh mì trong 1 đĩa khác. Bắt đầu bằng nấm, phủ mỗi cây que đã xiên đồ ăn như tôm, cá... với bột mì, sau đó nhúng vào hỗn hợp trứng rồi tắm với vụn bánh mì để làm lớp áo ngoài, ấn nhẹ để vụn bánh mì bám chắc.

4. Đun nóng dầu trong chảo chiên (thử bằng cách nhúng đầu chiếc muỗng vào dầu, nếu bong bóng nổi lên chung quanh muỗng là đã đủ nóng). Chiên giòn từng loại cây xiên 2-3 phút cho đến khi vàng. Cần thận đừng bỏ mạnh cây xiên vào chảo dầu. Trở đều để bảo đảm được vàng đều. Đặt lên khăn giấy để hút dầu rồi dọn ra xà lách xắt nhỏ, cần tây và hành nếu muốn. Ăn với tương đen và mù tạt để bên cạnh.



Mì Soba nấu với xốt nước tương ngọt

Vật liệu:

- 1½ muỗng canh rong biển Wakame khô
- 300g mì Soba khô
- 4 muỗng canh tỏi tây băm nhỏ
- 2 muỗng canh gừng muối chua
- 4 quả trứng (nếu muốn)
- ¼ tách đường
- 250ml (1 tách) rượu Mirin
- 5 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 1 lít nước
- 125ml (½ tách) nước tương
- Bột thất vị hương Nhật (nếu muốn)

Cách làm:

1. Ngâm rong biển trong nước lạnh 5 phút cho đến khi rong biển nở, vớt ra để qua bên.
2. Nấu mì theo sự chỉ dẫn trên bao bì. Vớt ra và rửa sơ nước lạnh để loại bỏ bột dính, chia mì cho vào 4 tô nhỏ.
3. Chia rong biển, tỏi tây, gừng muối chua, ra làm 4 phần bằng nhau, bỏ vào 4 tô để lên trên mì. Đập vào mỗi tô 1 quả trứng (nếu muốn)
4. Nấu đường và rượu Mirin trong nồi, để lửa vừa, khuấy đều cho đường tan, cho hỗn hợp Dashi và nước tương vào, khuấy và đun sôi. Đổ vào 4 tô mì, cho thêm bột thất vị hương, nếu muốn.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 10 phút





Xúp mì Udon với tôm và Rau Tempura

Vật liệu:

- 4 con tôm trung bình (170g) lột vỏ và lấy gân máu
- 1 bó nấm Enoki, bỏ rễ, tách rời nấm ra
- 4 ngọn Mitsuba hay những lá bách lý hương, dùng thêm, trang trí
- ½ củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ và xắt sợi như que diêm
- 2 muỗng canh bột mì
- Bột nhào Tempura (coi lại phần mở đầu)
- Nhiều dầu để chiên giòn (chiên ngập)
- 1 muỗng canh rưới rong biển Wakame
- 4 muỗng canh tỏi tây băm nhỏ
- 250g mì Udon khô
- 3 muỗng canh đường

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 15-17 phút

Cách làm:

1. Xắt sơ tôm ra thành những miếng vừa phải, bỏ vào cái tô trung bình, cho nấm, lá thơm Mitsuba và cà rốt vào. Rắc bột lên và trộn đều. Sau đó cho bột nhào Tempura vào hỗn hợp tôm vừa làm và trộn đều.
2. Đun nóng dầu trong chảo cho đến khi bong bóng nổi chung quanh chiếc muỗng gỗ khi nhúng vào dầu.
3. Chia hỗn hợp tôm ra làm 4 phần bằng nhau. Dùng muỗng lớn múc 1 phần hỗn hợp tôm cho vào chảo, dùng muỗng giữ muỗng bột cho đến khi nó cứng lại thành 1 khối rồi mới lấy muỗng ra. Chiên 2-3 phút cho đến khi vàng. Vớt ra để lên khăn giấy. Lần lượt làm như thế với các phần bột còn lại.
4. Ngâm rong biển trong nước lạnh 5 phút cho đến khi nở. Vớt ra, làm ráo nước, để sang bên. Nấu mì theo hướng dẫn trên bao bì. Vớt ra, rửa sơ qua bằng nước lạnh để loại bỏ bột dính. Chia mì làm 4 tô. Chia rong biển, tỏi tây cho vào 4 tô đó, để lên trên mì cùng với 1 miếng bột chiên.
5. Cho đường, rượu Mirin, hỗn hợp Dashi và nước tương vào trong nồi, nấu lên với lửa lớn cho đến khi sôi. Đổ lên mì và dùng ngay.

Mì Soba xào

Vật liệu:

- 300g mì Soba khô
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, xắt sợi hình que diêm
- 2 muỗng canh dầu mè
- ½ củ hành tây nhỏ, xắt dọc thành lát như mui mỏng
- 100g thịt heo thái mỏng
- 1 trái ớt chuông xanh, bỏ hạt, xắt lát
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 tách bắp cải, xắt nhỏ
- 2 muỗng canh rượu Sakê
- 1 muỗng canh nước tương
- 5 muỗng canh sốt Tonkatsu hay sốt Steak
- 4 muỗng canh gừng muối chua để trang trí
- Những miếng rong biển xanh khô, để trang trí
- Thịt cá khô Bonito, để trang trí

Cách làm:

1. Nấu mì theo hướng dẫn trên bao bì. Vớt ra và rửa sạch bằng nước lạnh để loại bỏ bột dính.
2. Đun nóng dầu trong một chảo chiên lớn, để lửa to, cho hành tây, cà rốt vào xào 2 phút cho đến khi hành tây hóa trong. Cho thịt heo, ớt chuông vào xào thêm 2 phút nữa. Thêm tỏi, bắp cải vào, lại xào thêm 2 phút cho đến khi bắp cải mềm. Sau đó cho mì, rượu Sakê và nước tương vào, xào cho đến khi mì nóng và thấm đều.
3. Trộn sốt Tonkatsu hay sốt Steak vào. Dọn ra lúc còn nóng, trang trí với gừng chua, những miếng rong biển xanh và những miếng thịt cá khô Bonito.

Thịt heo có thể thái lát rất mỏng, khoảng 1mm. Để làm điều này, làm đông lạnh thịt 15-20 phút rồi dùng dao thật bén để thái.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 -12 phút

Thời gian nấu : 18 -20 phút



Cơm nắm với nhân cá ngừ và hành lá

Vật liệu:

- 1 tách gạo Nhật
- 400ml nước (1½ tách)
- 2 miếng rong biển Nori

Nhân hành lá:

- 4 muỗng cà phê hành lá xắt nhỏ
- 2 muỗng canh bột Miso trắng
- ¼ muỗng cà phê bột thất vị hương
- 1 muỗng cà phê dầu mè

Nhân cá ngừ:

- 3 muỗng canh thịt cá ngừ đóng hộp
- 2 muỗng cà phê sốt May-on-ne Nhật

Làm 4 nắm lớn cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 30 phút

Cách làm:

1. Vo gạo rồi cho vào nồi có nắp đập kín hay nồi cơm điện. Đổ nước vào, đun sôi, bớt lửa và nấu riu riu, đậy nắp 20-25 phút cho đến khi cơm chín. Cơm chín khi nhìn thấy những lỗ hơi nước trên bề mặt.

2. Làm nhân hành: Cho hành lá, bột Miso, bột thất vị hương Nhật và dầu mè vào 1 chiếc tô, trộn đều thành hỗn hợp bột, chia thành hai phần bằng nhau.

3. Làm nhân cá ngừ: Cho cá ngừ, bột Miso, sốt May-on-ne vào 1 tô khác, trộn đều, sau đó chia thành 2 phần đều nhau.

4. Chia cơm thành 4 phần bằng nhau. Sau đó làm ướt tay rồi nắn thành 4 viên cơm tròn như trái banh và dùng ngón tay làm một lỗ sâu ở giữa mỗi viên. Nhồi vào trong lỗ của 2 viên cơm với nhân hành, và lỗ của 2 viên còn lại với nhân cá ngừ. Cẩn thận nặn lại viên cơm thành hình nón cụt (giống như chiếc oản) với nhân nằm trong mỗi viên.

5. Cắt miếng rong biển thành từng miếng rộng đủ để bao từng viên cơm. Đặt mặt đáy của viên cơm hình nón nằm giữa mảnh rong biển. Cuốn các cạnh của rong biển lên, gói viên cơm lại và dùng.



Làm ướt tay rồi nắm những viên cơm.



Dùng ngón tay làm một lỗ sâu ở giữa viên cơm hình banh rồi nhét đầy nhân.



Cẩn thận nặn những viên cơm thành hình nón cụt.



Đặt mặt đáy của viên cơm hình nón cụt giữa miếng rong biển.



Cơm với cá hồi nướng và Trà xanh

Vật liệu:

- 4 muỗng canh tỏi tây bảo nhỏ
- 1 tách gạo Nhật
- 400ml nước (1½ tách)
- 200g phi lê cá hồi tươi, rửa sạch và cắt tỉa nếu cần
- 1 muỗng canh bột Dashi
- 1 muỗng canh rượu Mirin
- 3 muỗng cà phê nước tương
- 2 miếng rong biển Nori, cắt thành các mảnh hình sợi
- 1 muỗng canh hạt mè trắng, rang lên
- 1 lít nước nóng hòa với 4 muỗng bột trà xanh hay 2 túi trà xanh

Cách làm:

1. Ngâm tỏi tây trong tô nước, 10 phút sau vớt ra để khô.
2. Vo gạo, cho gạo và nước vào nồi hay nồi cơm điện. Đậy nắp lại và nấu sôi, sau đó bớt lửa, nấu riú riú 20-25 phút hay đến khi chín. Cơm đã chín khi nhìn thấy những lỗ hơi nước trên bề mặt cơm.
3. Cho cá hồi, bột Dashi, rượu Mirin và nước tương vào trong tô. Trộn đều, ướp 30 phút. Thoa một ít mỡ vào khay nướng, nướng từng mặt của miếng cá hồi trong lò nướng 3-4 phút với độ nóng trung bình cho đến khi cá chín. Để nguội và dùng nĩa đâm ra từng mảnh. Múc cơm ra 4 chiếc chén.
4. Chia cá hồi, rong biển và tỏi tây ra 4 chén cơm. Sau đó nhẹ nhẹ đổ trà nóng lên. Rắc mè lên và dùng ngay.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 5 phút + 30 phút ướp

Thời gian nấu: 25 phút

Thịt cốt-lết với trứng và cơm

Vật liệu:

- ½ tách bột mì, dùng thêm nếu cần
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 2 tách vụn bánh mì, dùng thêm nếu cần
- 4 miếng thịt heo cốt-lết (khoảng 550g)
- 80ml sữa (1/3 tách)
- Dầu để chiên giòn
- 1 muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 250ml nước
- 60ml nước tương (1/4 tách)
- 3 muỗng canh rượu Mirin
- 3 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 2 củ hành tây trung bình, bổ đôi và xắt lát
- 6 quả trứng, đánh sơ, dùng làm nổi bọt
- 5 tách cơm mới nấu (gạo Nhật)
- 1 miếng rong biển Nori, xắt hình sợi, để trang trí
- Gừng đỏ muối chua, để trang trí

Cách làm:

1. Cho bột mì vào đĩa, nêm muối và tiêu. Cho vụn bánh mì vào 1 đĩa khác. Tắm bột mì từng miếng thịt heo, nhúng vào sữa rồi tắm vụn bánh mì. Ấn nhẹ để vụn bánh mì phủ đều.

2. Đun nóng dầu trong cái chảo nhỏ. Chiên thịt cốt-lết làm 2 mẻ, mỗi mẻ 4-5 phút cho đến khi thịt heo vàng và mềm. Vớt ra, để lên khăn giấy cho hút dầu rồi thái ra thành những miếng dày nhưng vẫn còn dính nhau chứ không đứt rời hẳn nhau.

3. Cho hỗn hợp Dashi, nước tương, rượu Mirin, đường vào cái nồi, đun sôi rồi đem ra khỏi bếp.

4. Đun nóng 2 muỗng canh dầu ăn trong chảo chiên lớn, để lửa vừa, cho hành tây vào chiên 3 phút đến khi hành trong, dàn hành đều trong chảo. Bỏ từng phần thịt heo lên trên, đổ hỗn hợp Dashi vào, nấu 1 phút. Đổ trứng trên một đôi đũa và khuấy nhẹ cho đến khi trộn đều với hỗn hợp Dashi. Đậy nắp lại nấu 2 phút cho đến khi trứng chỉ còn hơi ướt.

5. Xúc từng phần thịt heo đã chiên để lên trên món chén cơm rồi trang trí với rong biển và gừng muối chua.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 12 phút

Thời gian nấu : 20 phút





Tempura với cơm và nước dùng

Vật liệu:

- 4 con tôm tươi to (200g) lột vỏ, lấy gân máu, để vỏ dầu và đuôi
- 1 muỗng cà phê rượu Sakê
- Dầu để chiên giòn (chiên ngập)
- 4 miếng bí ngô (bí đỏ), không gọt vỏ, khoảng 150g
- 8 nấm Shiitake tươi, cắt bỏ cuống
- 1 trái cà tím Nhật (150g) cắt tỉa rồi xắt lát mỏng theo chiều dài
- 3 muỗng canh bột mì
- Bột nhào Tempura
- 5 tách cơm (gạo Nhật)

Nước dùng:

- ¼ muỗng cà phê bột Dashi hòa tan trong 200ml nước
- 2 muỗng canh nước tương
- 2 muỗng canh rượu Mirin

Cách làm:

1. Trộn hỗn hợp Dashi, nước tương và rượu Mirin trong chiếc chảo trung bình. Đun sôi rồi đem ra khỏi bếp, cho củ cải nạo vào khuấy, để qua bên, giữ ấm.
2. Khử nhẹ 3-4 lát mỏng dọc theo thân của mỗi con tôm để khỏi bị cong khi chiên, bỏ vào tô nhỏ, cho rượu Sakê vào, ướp 10 phút.
3. Đun nóng dầu trong chảo cho đến khi nổi bong bóng chung quanh muỗng cây khi nhúng vào dầu.
4. Tẩm bí ngô, nấm, cà tím và tôm vào bột mì để làm 1 lớp áo rồi nhúng vào bột nhào Tempura. Chiên các thứ này 2-3 phút cho đến khi những con tôm cuối cùng hơi đổi màu. Vớt ra để trên khăn giấy hút dầu.
5. Bới cơm ra 4 tô, đặt tôm và các thứ rau củ đã chiên lên trên. Ăn với nước dùng đã làm.

Dùng cho 4 người

Thời gian chuẩn bị: 25 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Đậu đỏ ngọt với thạch

Vật liệu:

- 4 muỗng cà phê bột gelatin hay 20g bột rau câu
- 250ml nước nóng (1 tách)
- 4 muỗng canh đường
- 375ml nước lạnh
- 200g đậu Azuki đóng hộp (hạt đậu đỏ của Nhật)
- 400g trái đào xắt lát hay hỗn hợp các trái cây
- 125ml nước (½ tách)
- 1 muỗng canh Sirô đường Glu-cô
- 4 trái anh đào hay trái dâu tây ướp lạnh để trang trí nếu muốn

Cách làm:

1. Cho bột rau câu vào nước nóng và khuấy cho đến khi tan. Thêm đường vào khuấy tiếp. Lược vào cái tô rồi thêm vào đó 250ml nước lạnh.
2. Đổ dung dịch rau câu vào cái trảng nông dùng để làm bánh có lót ni lông bên dưới. Để vào tủ lạnh 4 giờ đồng hồ cho cứng, đem ra bỏ lên thớt xắt miếng vuông 1cm.
3. Cho 125ml nước lạnh và Sirô đường Glu-cô vào nồi, đun lửa lớn, khuấy đều cho Sirô hòa tan xong mới đun sôi. Sau đó bớt lửa, nấu riu riu 10 phút, đem ra khỏi bếp, để nguội.
4. Nấu đậu đỏ Azuki trong nồi, để lửa vừa, đến khi nóng đều đem ra khỏi bếp, để qua một bên. Múc 1 muỗng đầy đậu Azuki vào 4 chiếc ly loại dùng để ăn tráng miệng.
5. Chia thạch, trái cây vào 4 ly rồi cho số đậu Azuki còn lại lên trên. Cho Sirô vào, có thể dùng 1 trái cherry và lá Mitsuha để trang trí. Như vậy cả bên trên lẫn bên dưới ly đều có đậu, màu đỏ rất đẹp.

Dùng cho 6-8 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút + 4 giờ làm thạch

Thời gian nấu: 10-15 phút







Mứt mạn

Vật liệu:

- 8 trái mạn Nhật muối, trung bình
- 80ml nước ($\frac{1}{3}$ tách)
- 1 tách đường
- 1 muỗng cà phê giấm rượu gạo
- 8 cây xiên nhỏ bằng tre
- Vải cotton lá Mitsuba để trang trí

Cách làm:

1. Rửa mạn bằng nước lạnh và làm khô trên khăn giấy. Trái mạn cần phải khô, không dính nước, nếu không kẹo Toffee không dính vào mạn được. Cắm cây que xiên vào đáy của trái mạn rồi để qua bên.
2. Cho nước và đường vào một xoong nhỏ, để lửa lớn, khuấy đều cho đường tan và nấu cho sôi. Bớt lửa và nấu riu riu 15 phút hay cho đến khi đường đặc lại thành kẹo và hơi đổi màu. Để thử kẹo đã được chưa, múc 1 muỗng nhỏ cho vào tô nước lạnh, kẹo sẽ trở thành 1 cục tròn mềm để uốn.
3. Đặt ngay xoong vào trong bồn rửa chén có 1 ít nước khoảng 30 giây hay cho đến khi các bong bóng trong kẹo đã lắng xuống.
4. Làm nhanh tay, nhúng mỗi cây xiên mạn vào trong kẹo, khuấy nhẹ cho ngấm đường vào quanh trái mạn. Lấy ra và đặt lên trên 1 tờ giấy bằng bạc có xoa lớp dầu. Làm lại như vậy với tất cả các trái mạn còn lại.
5. Chia số kẹo đường còn lại vào 8 ly cao, để qua bên. Khi kẹo đường gần cứng thì cho 1 trái mạn đã xiên vào một ly rồi để qua bên cho đến khi kẹo đường cứng lại.

Dùng cho 8 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 25 phút

MỤC LỤC

- Những vật liệu nấu ăn cơ bản của Nhật	4	- Gà chiên	33
- Nước dùng Dashi	7	- Gà om củ sen	34
- Bột nhào Tempura	7	- Thịt heo hầm nước tương	37
- Xúp Miso với đậu hũ	8	- Tỏi tây và Gà nướng xiên	38
- Cá ngừ và gỏi tỏi tây	9	- Thịt muối xông khói và Bánh kẹp rau	40
- Hỗn hợp đồ chua Nhật	10	- Phi lê cá chiên chảo	42
- Trứng chiên cuộn với cá	12	- Cá ướp muối nướng	45
- Cà tím xào áp chảo	14	- Cá, nấm, tôm xiên nướng giòn	46
- Tôm nấu với rượu Sake và rượu Mirin	15	- Mì Soba nấu sốt nước tương ngọt	48
- Xúp Miso với nghêu	17	- Xúp mì Udon với Tôm và Rau Tempura	51
- Củ cải trắng muối chua với ớt	18	- Mì Soba xào	52
- Đậu hũ lạnh – món khai vị	19	- Cơm nắm với nhân cá ngừ và hành lá	54
- Xúp đậu nành với đậu hũ	20	- Cơm với cá hồi nướng và Trà xanh	57
- Củ cải trắng hầm	22	- Thịt cốt-lết với trứng và cơm	58
- Củ cải trắng và Gỏi cà rốt	23	- Tempura với cơm và nước dùng	61
- Rau củ và Đậu nành hầm	25	- Đậu đỏ ngọt với thạch	62
- Tỏi tây nướng với mè và Miso	26	- Mứt mận	65
- Ham-bơ-gơ kiểu Nhật	27	Mục Lục	66
- Xiên thịt bò và Măng tây nướng	28		
- Nhồi và cuộn bắp cải	31		
- Gà hầm nước tương ngọt	32		

Cách nấu các món ăn
ưa thích của
NGƯỜI NHẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

ĐỖ THỊ PHẤN

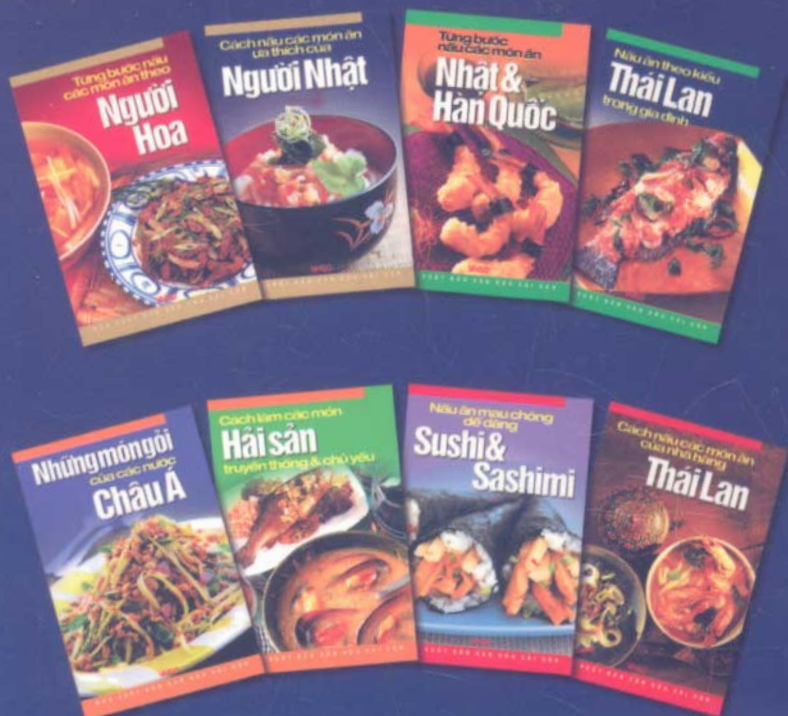
Biên tập: HOÀNG TÂN

Sửa bản in: NGỌC TRAI

Trình bày bìa: MAI QUẾ VŨ

In số lượng 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Xí nghiệp in Trần Phú.
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 92-2006/CXB/143-1-06/VHSG
ký ngày 25/1/2006. In xong nộp lưu chiểu quý 4/2006.

T R Ọ N B Ộ



Cách nấu món ăn ưa thích

FAMASA
Nhà xuất bản



21,000 VND

Giá : 21.000đ