

Hấp dẫn ẩm thực Hòa Bình

Là một tỉnh miền núi, mảnh đất cửa ngõ miền Tây Bắc, Hòa Bình còn lưu giữ được nhiều nét văn hóa truyền thống. Nét văn hóa đó được thể hiện qua các phong tục, trang phục, ẩm thực... Vừa qua, Hội nông dân tỉnh tham gia lễ hội ẩm thực các tỉnh Tây Bắc tại Sapa và giành được giải thưởng cao. Báo Hòa Bình điện tử xin giới thiệu một số món ăn độc đáo mà đầu bếp chính là những nông dân người dân tộc thực hiện.

1. Lợn thui luộc – canh loãng

Lợn nuôi thả, sau khi cắt lấy tiết, không đun nước sôi để cạo lông mà lấy đóm nứa, đóm tranh hoặc rơm thui vàng, thui đến đâu thì cạo lông đến đó. Sau đó rửa sạch trước khi mổ lấy phần nội tạng, không rửa lại nước, mà chỉ lấy lát giang buộc treo lên để cho ráo máu. Thịt lợn làm như vậy sẽ để được lâu, không bị ôi thiu. Sau đó, thịt được pha ra cho vào nồi luộc trên bếp củi ở nhiệt độ vừa phải. Khi thịt vừa chín tới được đem ra thái mỏng bày trên lá chuối rừng tươi xanh. Thịt nóng quyện với lá chuối rừng tạo ra hương vị thơm ngon. Thịt luộc được chấm với muối rang và hạt dổi nướng giã nhỏ. Người ăn có được độ ngọt của thịt lợn, giòn của bì và mỡ, mùi thơm của lá chuối, hương vị của hạt dổi, đậm đà của muối rang. Mỗi khi ăn xong thì không ai có thể quên được.

Canh Loóng:

Đây là món canh được nấu từ nước luộc thịt với cây chuối rừng thái mỏng. Cây chuối rừng lấy về được bóc vỏ ngoài lấy nõn thái mỏng, nhỏ bóp với muối sau đó thả vào nước luộc thịt đun trên bếp củi khoảng 40 – 50 phút. Sau đó rắc vào một ít hạt dổi nướng giã nhỏ và lá lốt rừng thái nhỏ trước khi ăn.

2. Cá ếch đồ

Cá được đánh bắt từ sông, suối đem về rửa sạch sau đó được ướp với măng được muối chua (măng muối càng lâu càng tốt) cùng với một số rau rừng. Cá, măng, rau rừng, muối, mắm, hạt dổi nướng được ướp trộn từ 20 – 30 phút cho ngấm. Sau đó được gói lại bằng lá chuối rừng hoặc lá đu đủ rồi đem đồ trên hồng gỗ từ một đến hai đơn củi là chín. Khi ăn, người ăn có được độ ngọt của cá, độ bùi của măng, mùi thơm của hạt dổi và các loại rau rừng.

3 Thịt lợn muối chua

Thịt lợn nuôi thả ướp với men của lá rừng cùng với gạo rang giã nhỏ thời gian khoảng 60 phút. Sau đó lấy lá chuối rừng hơ lên trên lửa, lau sạch rồi lót vào đáy bồ (bồ làm bằng tre, nứa) trước khi đưa thịt vào bồ. Phần dưới của bồ (trên của lá chuối) được rải một lớp gạo rang nhỏ trộn với muối rang sau đó xếp thịt lên, cứ một lần xếp thịt lại rải một lần gạo rang với muối. Sau đó đậy kín nắp bồ bằng lá chuối và để bồ thịt muối ở quang bếp củi hoặc trên gác bếp đun củi. Thịt lợn muối được làm như thế có thể để được từ 7-15 năm. Món thịt lợn muối chua của người dân tộc Dao Hoà Bình là món không thể thiếu trong ngày lễ đặt tên hoặc ngày tế lễ gia tộc. Khi ăn thịt lợn chua vẫn giữ được màu sắc của thịt, ngọt của bì, độ chua của men rừng, độ mặn vừa phải của muối, độ thơm của gạo. Món ăn này thường được ăn với các loại lá rừng (lá trau, lá ổi, lá sung, lá đinh lăng...)

4. Măng chua nấu thịt gà

Đây là món ăn của người dân tộc Mường không thể thiếu được trong những ngày Hội xuống đồng, Hội mừng lúa mới. Gà nuôi thả có trọng lượng từ 0,8 – 1 kg sau khi bắt về không cắt tiết mà chỉ bóp chết. Đun nước làm sạch lông rồi mổ bỏ phần nội tạng, gà chặt ra thành miếng nhỏ, đem ướp với măng chua (măng muối càng lâu càng tốt) cùng với gia vị bóp ướp để từ 20 – 30 phút cho ngấm hương vị của măng và gia vị, sau đó cho vào nồi vằn quanh bếp củi than khoảng 1-2 giờ. Khi thịt gà và măng đã chín như rắc thêm một ít hạt dổi nướng giã nhỏ. Món ăn này khi ăn thịt gà, măng chua, hạt dổi được quyện với nhau.

5. Rau rừng đồ

Rau rừng đồ được ăn với bánh dày làm từ gạo và sắn. Rau rừng gồm rất nhiều loại như: Rau beo, rau tầm bóp, rau đóm, rau đu đủ, rau the hời, hoa chuối, quả quạnh... rửa sạch đem đồ trên cuốp gỗ khoảng 30-40 phút. Khi ăn chấm với lòng cá trắm mè. Rau rừng đồ được quyện 4 vị đắng, chát, cay, ngọt, bùi. Đây là món rau sạch, ngoài ra còn có tác dụng chữa bệnh tức bụng, đầy hơi, hậu sản của người dân tộc Hoà Bình.

6. Xôi đồ cuốp

Được làm từ gạo nếp nướng, khi đồ gạo được ngâm từ 4-5 tiếng sau đó để ráo nước cho vào cuốp gỗ đồ trên hồng đồng đun trên bếp củi khoảng 60- phút rồi dỡ ra... Vừa ăn vừa quạt cho khô hơi nước. Làm như vậy hạt gạo không dính vào với nhau, xôi trắng. Khi ăn nắm xôi không dính vào tay. Đây là món xôi được làm ăn trong tất cả

những ngày lễ tết, ngày hội xuống đồng, ngày mừng lúa mới. Xôi được chấm với muối lạc, vừng hoặc với nước mắm cá. Người ăn cảm thấy xôi thơm của gạo nếp nương, trắng, khô dẻo.