



# Dung dị rau lang

Những đợt mưa xuân dai dẳng đầu năm làm cho đất ruộng mềm và ẩm, là điều kiện khí hậu thích hợp nhất cho những thửa khoai lang xanh non mơn mẫm. Những ngọn khoai mập mạp còn phơn phớt tím nhú lên khỏi tán lá xanh chằng chịt dưới gốc nom đến là mát mắt.

Ở quê tôi, rau lang được trồng quanh năm, là loài thân rễ được trồng để lấy củ và thân cho lợn, thế nhưng thi thoảng để “đổi món” rau lang vẫn được coi là món ăn giản dị, gần gũi mà không kém phần hấp dẫn khi biết cách chế biến. Để phù hợp theo sở thích, khẩu vị của từng người mà rau lang ngày nay có nhiều cách chế biến mới tạo ra những hương vị lạ cho món ăn như gỏi rau lang tôm thịt, gỏi rau lang thịt gà xé... Với tôi, hương vị thứ rau dân dã ấy còn lưu lại trong kí ức chỉ là rau lang xào tỏi hay rau lang luộc chấm tương gừng.

Từ những ngọn rau non còn dính nhựa trắng mới mang ngoài ruộng về, mẹ dặn tôi rửa sạch rồi đưa cho mẹ chần qua nước sôi rồi vớt ra chậu nước lạnh bỏ sẵn vài hạt muối. Làm như vậy giúp rau

không bị nát và vẫn giữ được màu xanh khi xào. Khi hái rau lang chỉ ngắt từ phần rau non ăn được, vì thế rau lang khi nấu không cần nhặt lại. Rau ngâm khoảng năm phút lại vớt ra rửa để ráo nước, cho tỏi vào chảo phi thơm rồi cho rau vào xào cùng, nêm gia vị, mắm muối là đã có một đĩa rau thật ngon cho bữa cơm gia đình. Rau lang xào tỏi ăn bụi và mềm hơn rau muống, không the như rau cải, là món ăn không chỉ ngon mà còn tốt cho sức khỏe như chữa các bệnh về đường tiêu hóa.

Ngọn rau lang không chỉ ngon khi xào, rau lang luộc cũng là một món ăn hấp dẫn thay thế những bữa cơm đã ngán dầu mỡ. Ngọn rau lang rửa sạch rồi ngâm qua nước vo gạo hòa sẵn một ít muối, sẽ giúp rau bớt nhựa và không bị chát. Khi luộc rau để xâm xấp nước, không nên cho ít nước quá vì rau bị hở lên khỏi mặt nước sẽ bị thâm và dai. Rau luộc chấm với tương gừng hoặc mắm cáy, vị ngọt của rau càng thêm đậm đà.

Lá rau lang cũng có thể dùng nấu canh, đặc biệt ngon khi nấu với hến, trai. Chọn những lá rau bánh tẻ, không lấy lá non

quá dễ bị chát, rửa sạch để ráo nước. Hến hoặc trai ngâm qua một ngày cho nhả hết đất, luộc đến khi há mồm thì lấy thân bóp sạch ruột. Nước luộc để lắng, gạn lấy nước trong bên trên làm nước dùng. Xào hến hoặc trai với dầu ăn và gia vị rồi mới đổ nước vào, đun sôi rồi mới cho rau lang, khi nước sôi trở lại bắc ra dùng nóng. Ăn canh này vào những ngày lạnh thì rất tuyệt. Thời tiết ẩm ướt khiến những cây nấm dưới chân đồng rom sau nhà được dịp mọc lên chi chít, rau lang nấu canh với nấm cũng là một món ngon cho những ngày mưa.

Rau lang từ lâu đã góp mặt trong các mâm hàng ẩm thực ngoài thành phố, tuy giá cả có phần cao hơn so với các loại rau khác nhưng là loại rau “sạch” nên rất được lòng các bà nội trợ. Còn với những người dân quê tôi, rau lang vẫn mãi là món ăn dung dị, dễ trồng, dễ kiếm, đôi khi lỡ không kịp lên ruộng nhà mình lấy rau, chỉ xin nhau một tiếng là đã có thức ăn cho một bữa cơm dân dã.

NGUYỄN NHUNG