

SINIGANG NA HIPON* SUSANA (SINIGANG CORGIMWCH*)

Mae *sinigang* yn bryd sy'n sicr o'ch cynhesu ar noson oer a gwlyb yng nghanol gaeaf yng Nghymru! Mae yna fyrdd o fersiynau gwahanol o *sinigang* fel yr *adobo*, ond gan bod y wlad mor enwog am fwyd môr, roedd yn rhaid imi ddewis *sinigang* corgimwch. Un o bleserau pennaf Pilipinas yw crwydro'r "farchnad wlyb", rhywbeth y bydd Leslie a minnau yn ei wneud yn aml ger ein cartref, a gweld y pysgod a'r pysg cregyn sy'n glanio'n ffres oddi ar y cychod yn Navatos, wedi eu dal y bore hwnnw. Mae marchnad lysiau hefyd yn cynnig ei gyffro ei hun, er yn y rysâit yma, fe ddefnyddiaf sbigoglys cyffredin (o ystyried bod sbigoglys dŵr yn anodd ei ddarganfod yng Nghymru!).

Fodd bynnag, mae gan Gymru ei arfordir ei hun, sy'n cynnig ei gynhaeaf o fwyd môr ei hun. Gellir cyfnewid gorgimwch am bysgod neu unrhyw fwyd môr arall sy'n dymhorol, ond cofiwch sicrhau bod unrhyw fwyd môr wedi ei ffermio'n gynaliadwy. Mae sefydliad yn y Pilipinas o'r enw "Rare Philippines" yn gweithio law yn llaw â 35 bwrdeistref er mwyn sicrhau bod y cynnyrch a geir mewn "marchnadoedd gwlyb" yn cael eu ffermio yn gynaliadwy. Mae "Fishing and Agriculture Organisation" y Cenhedloedd Unedig wedi bod yn brysur yn annog pysgota cynaliadwy yn y Pilipinas wedi Teiffŵn Haiyan (wnaeth ddinistrio bywoliaeth 2/3 o bysgotwyr bychain).

Surni sy'n allweddol i *sinigang* da. Mae cael gafael ar y ffrwythau a ddefnyddir mewn *sinigang* traddodiadol yn gallu bod yn drafferthus, ond ceir blas tebyg drwy ddefnyddio past tamarind a thomatos. Mae'n ofid mawr gen i fod *sinigang* yn brin hyd yn oed mewn bwytai Manila bellach, ond gellir atgynhyrchu *sinigang* tebyg drwy ddilyn y rysâit yma - a drwy ychwanegu saws pysgod, tsili a leim er mwyn cynhesu'r stumog ar noson aeafol. Wrth weini ar eich gwesteion, gofynnwch iddynt, "Tikman ninyo ang asim, kung tama ka?" ("Ydy'r surni'n iawn i chi?")

Cynhwysion (bwydo 2-4, dibynnu pa mor llwglyd ydych chi!)

4 clepyn garlleg, wedi eu pilio a'u torri'n fân

1 nionyn canolig wedi ei dorri'n fân

2 tomato wedi eu chwarteru

Ychydig o olew llysiau

3 rhyddygl (radish) wedi ei dorri'n fân

Bwnsiad o kangkong (sbigoglys dŵr). Gwnaiff sbigoglys cyffredin y tro

Dyrnaid o orka a ffa gwyrdd mân

500g Corgimychiaid mawr amrwd, gan gynnwys y pen yn ddelfrydol i ychwanegu at y blas (neu Gorgimychiaid Teigr).

2 lwy de llwythedig o bast tamarind

1 llwy fwrdd o saws pysgod

1. Gwresogwch yr olew mewn padell ffrio fawr. Ychwanegwch y garlleg, nionod, tomatos a'r corgimychiaid a coginiwch ar dymheredd canolig nes fod y corgimychiaid wedi coginio (yn binc).
2. Ychwanegwch 4-5 cwpanaid o ddŵr, yr orka a'r rhuddygl. Gadewch i'r gymysgedd ffrwtian am 4 munud, yna ychwanegwch y past tamarind a'r saws pysgod a chymysgwch y cyfan.
3. Tynnwch y badell ffrio oddi ar y gwres. Ychwanegwch y sbigoglys, cymysgwch a gadewch y badell am 3 munud. Ychwanegwch sudd leim, tsili gwyrdd wedi ei dorri'n fân a saws pysgod fel y dymunwch.

* Y mae peth dryswch ynghylch y geiriau Pilipinas am bedrys ("shrimp") ac am gorgimychiaid - y corgimwch sydd ei angen yn y resâit yma!