

Japán konyha lépésről lépésre

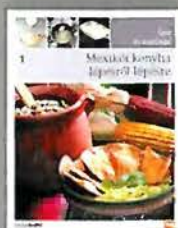




Japán konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

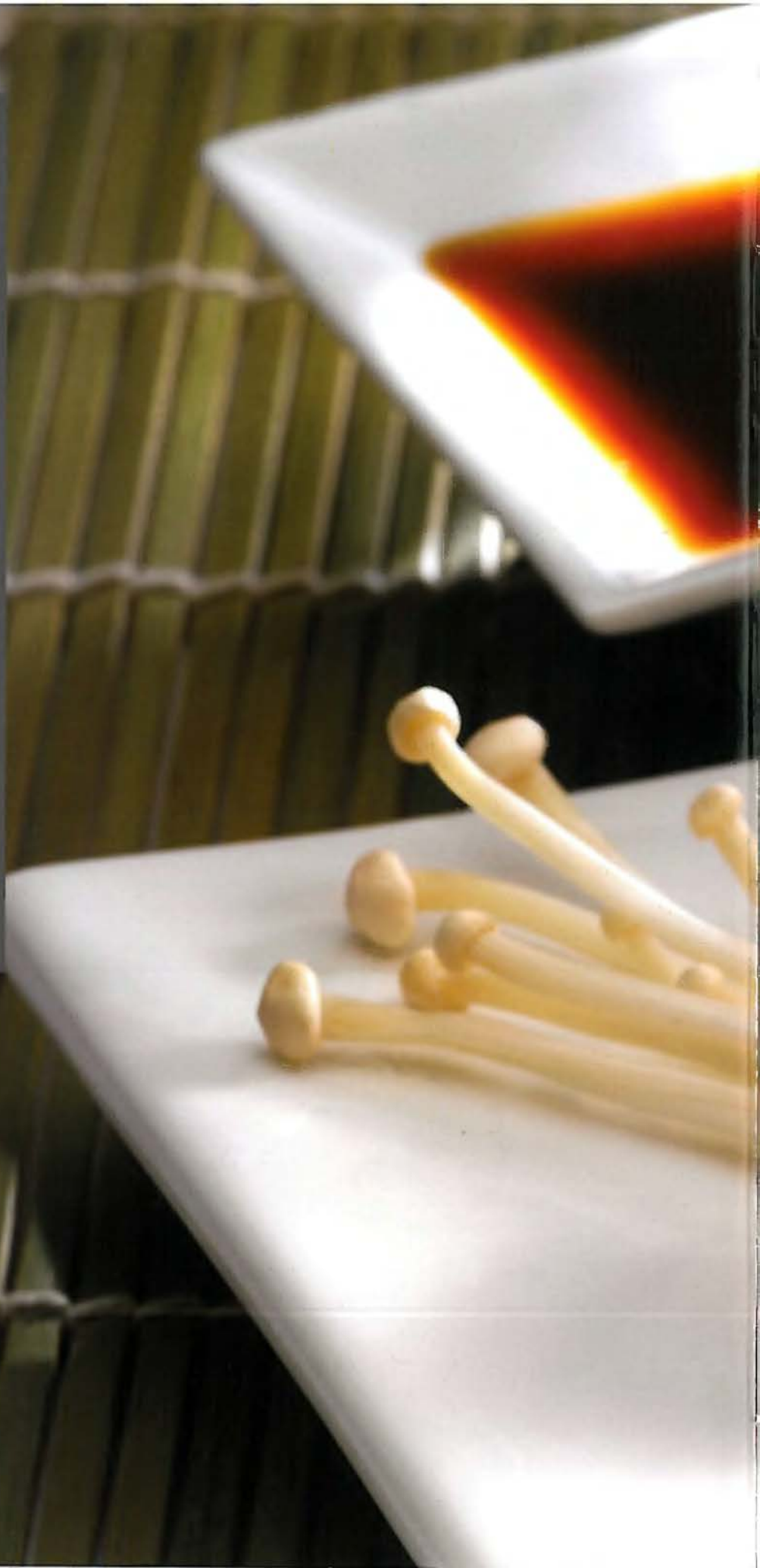
ISBN 978-963-304-043-0



9 789633 040430 >

www.izek.hvg.hu

A z ezeréves japán konyhaművészet egyediségét nem lehet túlhangsúlyozni. Összetéveszthetetlen, sajátos és különleges. Az ország gasztronómiai hagyományait részint a sintoizmus és zen buddhizmus szellemisége, részint földrajzi fekvése és természeti viszonyai határozzák meg. A japánok mindent felhasználnak, amit a tenger kínál. Étrendjük egészséges: kevés zsiradékot és sok nyers vagy párolt zöldséget fogyasztanak. A legkisebb részletre is odafigyelnek, és a látvány ugyanolyan fontos számukra, mint az íz és a minőség: az ételek elrendezése és tálalása mindig rendkívül harmonikus.





Tartalom



B E V E Z E T É S

- | | |
|---|--|
| <p>6 Múlt és jelen harmonikus egysége</p> <p>8 A teljesség birodalma
Umami: a kelet íze
Művészi tálalás
Főzési eljárások
Alapvető kombinációk
Természetes konyha</p> <p>10 Jellegzetes élelmiszerek
A hús</p> <p>12 Hagyományőrzés és idegen hatások
Tengerentúli hatások
Táplálni a testet,
 művelni a lelket
A jövő étrendje
Hagyomány és újítás</p> <p>14 A japán gasztronómia ezer arca
A legerősebb törvénye
Mit esznek a japánok?
Napi étrend
Új ünnepek
Munka után
A természet megünneplése</p> <p>16 Hasznos konyhai eszközök</p> | <p>18 Egyszerűség és elegancia
A teázás szertartása
A pálcikahasználat fortélyai
Tökéletes harmónia
Alapvető illemszabályok</p> <p>20 A tálalás művészete</p> <p>22 A sokoldalú szója
Soju: szójaszószt
Mit tartalmaz a szója?
Szójaszármazékok
Hús helyett növény</p> <p>24 Algák és fűszerek</p> <p>26 A tenger, a táplálékok örök forrása
A szasimi
Bálnahús
Kacubusi, Japán jellegzetes ízegyüttese
Fugu: a mérgező hal
Halászati nagyhatalom</p> <p>28 A szusi világa
Szakosodott vendéglők
Egy étel, amely bejárta a világot
A szusikészítés eszközei
A szusi története</p> <p>30 Szusivariációk</p> |
|---|--|



R E C E P T E K

- | | |
|---|--|
| <p>34 Szusi
Tekkamaki</p> <p>40 Lángolt hal
Polipszasimi</p> <p>46 Szukijaki
Sabu sabula</p> <p>52 Tempura
Rizses tempura</p> <p>58 Tojásos csirke
Kagylós rizs</p> <p>64 Gyömbéres karaj
Csirkenyárs</p> <p>70 Padlizsános hal
Fűszeres kardhal</p> <p>76 Fasírt szójamártással
Csirkefasírt</p> <p>82 Párolt marhahús burgonyával
Párolt tök</p> <p>88 Kacsahúsos tészta
Hideg soba</p> <p>94 Uborkaleves húsgombóccal
Miszoleves</p> | <p>100 Húsos burgonyakroket
Vegyes saláta</p> <p>106 Sült lazac
Sült csirke</p> <p>112 Rákkal töltött
burgonyagombóc
Gőzölt csirke</p> <p>118 A receptekben szereplő
mennyiségek átszámítása</p> |
|---|--|



Múlt és jelen harmonikus egysége

A japán szigetcsoport Ázsia keleti partjánál a Csendes-óceánon fekszik. Négy nagy szigetből – Hokkaidó, Hon-su, Shikoku és Kyushu –, a Ryukyu-szigetek tagjaiból és 1000 kisebb szigetből áll, amelyek 4000 km hosszú ívet alkotnak. Hegyek tagolta felszínét gazdag vegetáció borítja. A Tűzgyűrűnek nevezett területhez, a Föld egyik legkevésbé stabil zónájához tartozik: gyakori földrengések és vulkánkitörések veszélyeztetik. Egyéb súlyos természeti katasztrófák – pusztító tájfunok, felhőszakadások – is rendszeresen előfordulnak ezen a monszun befolyásolta éghajlaton. Talán éppen ezek a kemény környezeti viszonyok edzették olyan erőssé a japán társadalmat. A természeti adottságoknak és a táplálkozási szokásoknak köszönhetően a várható élettartam a legmagasabbak közé tartozik a világon.

Ebben a gazdasági nagyhatalomként számon tartott modern, fejlett államban a több mint 2000 éves kalandos nemzeti történelem, a hagyományos életelvek és a tradíciók megbecsült értéként élnek tovább. A család, az ősök, a természet és két alapvető vallás, a sintoizmus és a buddhizmus tisztelete mélyen áthatja a japán gondolkodást.



A Fudzsijama az ország legmagasabb hegye. A japánok számára szent hely, amelyhez számos hiedelem kapcsolódik. A hegy oldalára sok templomot építettek.

A sintoista templomhoz számtalan oszlopos kapun át vezet az út. Ez szimbolizálja az életből a halálba vivő átjárót.



Japán a világ egyik vezető gazdasági hatalmaként nagyon fejlett technológiával rendelkezik, népe ennek ellenére megőrizte ősi társadalmi és kulturális szokásait, évezredekre visszatekintő hagyományait és vallásait: a sintoizmust és a buddhizmust.



Szapporo

A Hokkaidó sziget és egyben a Hokkaidó prefektúra fővárosa Szapporo. A képen a 2002-es futball-világbajnokság egyik helyszíne látható.

HOKKAIDÓ

Szapporo

Aomori

Morioka

Akita

IVATE

Jamagata

MIJAGI

Szendai

Niigata

Fukusima

TOCSIGI

ISIKAVA Tojama

GUMMA

Ucunomija

Kanazava

Nagano

Maebasi

IBARAKI

Tottori

HIOGO

Kiotó

Kobe

Oszaka

Vakajama

Tokusima

Fukui

SIGA

AICSI

MIE

Cu

Fudzsi

KANAGAVA

Jokohama

Tokusima

Kiotó

Több mint 1000 évig (794–1868) Kiotó volt Japán fővárosa. Ma is fontos vallási központ. 1600 buddhista temploma és 270 sintoista szentélye van. A császári palota híres kertje hűen tükrözi a nemesi múlt izlését és kápráztató gazdagságát, emellett teljes pompájában mutatja be a japán kertművészetet.



Nagoja

Nagoja az ország negyedik legfontosabb városa. Története 1612-ben kezdődött, amikor Tokugava Legasu tábornok felépítette itt a kastélyát. A dinasztia-alapító tábornok nevéhez fűződik az ország egyesítése és a határok lezárása. Nagyon híres a várkastély ötemeletes tornya, amelyet két aranydelfin díszít.



Tokió

Tokió a XVII. században épült, 1868 óta Japán fővárosa. A legnagyobb japán város és a föld egyik legsűrűbben lakott települése. Az ország gazdasági, ipari, kereskedelmi és kulturális központja. Igazi modern metropolisz, ugyanakkor őrzí a régi japán civilizáció emlékeit is.



Jokohama

Jokohama Japán egyik leghíresebb kikötője, a Honsú sziget déli részén fekszik. Az 1923-as földrengés teljesen lerombolta. Fokozatosan építették újjá, és mára az ország egyik legmodernebb városa lett. Keihin tartomány vonzáskörzetében Tokióval és Kavaszakival együtt a japán gazdasági fejlődés motorja.



Hirosima

Hirosima városa a Honsú sziget délnyugati részén fekszik. A II. világháború végéig, 1945. augusztus 6-ig fontos kereskedelmi központ volt. Az Egyesült Államok ekkor dobta le az első atombombát, földig rombolva a települést. 1949-ben Hirosimát a béke nemzetközi szentélyévé nyilvánították.



Oszaka

A Honsú sziget déli részén fekvő Oszaka több mint 1000 éve Korea, Japán és Kína kereskedelmi és kulturális központja. Konyhaművészete és vendéglői mesze földön híresek. Lakói valódi „nagyevők”: annyit esznek, amennyi beléjük fér, és persze amennyit pénztárcájuk megenged.



A teljesség birodalma

Umami: a kelet íze

Míg a nyugati konyha négy alapízt (édes, sós, savanyú, keserű) ismer, a keleti, különösen a japán egy ötödiket is számon tart: az *umami* a csípős és a fűszeres közt helyezkedik el. Mintegy 40 adalékanyagot tartalmaz, ezek közül a MSG betűszóval jelölt nátrium-glutamát a legismertebb, amely sóval összekeverve közkedvelt ízfokozó. Az umamit az utóbbi években kezdi felfedezni a nyugati konyha. Egyre

A MSG a természetben is előfordul, megtalálható például a konbu algában és a zöld teában.



több séfet foglalkoztat az ötödik íz bevezetése az ételekbe.

Művészi tálalás



A japán szakácsok számára a külsín és a belbecs egyaránt fontos, ezért fejlesztették művészi tökélyre alapanyagaik formázását. A pálcikával való étkezés miatt azonban praktikus okokból ugyancsak fontos, hogy a zöltségeket, halakat és gyümölcsöket megfelelő módon aprítsák fel. A vágás 13 eltérő stílusát fejleszt-

tették ki, köztük elképesztően eredetieket is, mint a fenti képen látható, virágot ábrázoló *sakura*, az ételt csigavonalba tekerő *sagakagi*, vagy a fenyő tűleveleit utánozó *macuba giri*. A japán ételek tálalásánál fontos szempont a fogások elrendezése, hogy megmutatkozhasson összetevőik természetes szépsége.

Természetes konyha

A japán konyhát a látványosság és az egyszerűség jellemzi. Az évszaknak megfelelő friss alapanyagokat – leginkább halat és zöltségeket – használnak, és nyersen vagy kevésbé megfőzve készítik belőlük ételleiket, hogy megőrizzék természetes ízüket. A hús fogyasztásának hagyománya nem túl régi, csupán a XIX. századig vezethető vissza. Főleg csirke- és disznóhús szerepel az étlapjukon, de innen származik a világ legdrágább és legfinomabb marhahúsa is, a kobe marha. A japán étrend a húsfélék biztosította fehérjét szójával vagy szójaszármazékokkal helyettesíti, amelyek vaszabival, gyömbérrel és egyéb fűszerekkel ízesítve mindennapos fogásoknak számítanak. A másik alapvető táplálék a rizs; azt a szerepet tölti be, mint nyugaton a kenyér.

A japán asztalon a gyümölcs nem jelent külön fogást. Egyszerre szolgálnak fel mindent, és az étkező maga választ a tálak kínálatából. A desszert ugyan eltűnik, de pótolják azok az édes ízek, amelyek a „főételben” megjelennek.



A hosszú élet egyik titka a helyes táplálkozás. A japánok átlagos életkilátása 80 év, ami részben annak köszönhető, hogy étrendjük valóban egészséges.

A japán konyha mindig kizárólag természetes hozzávalókat használ. Fogásaiban harmóniában van jelen az egyszerű alapanyagok tisztelete, az esztétikus tálalás és a különleges ízvilág.



Főzési eljárások

Míg Nyugaton a különböző fogások felsorolásából áll össze az étlap, Japánban a főzési eljárásokat jelölik meg. A *yakimono* a roston sült ételekhez hasonlít, a *mushimono* párolást jelent, az *agemono* a sültre vonatkozik, a rizsételeket *gohannak* hívják,

és a saláták neve *aemono*. Az edényben főtt ételeket *nabemono*-nak, a leveseket *shirumono*-nak nevezik. A felhasználásra szánt alapanyagok higiéniai, esztétikai előkészítésének legalább akkora jelentősége van, mint a sütési-főzési eljárásoknak.

Alapvető kombinációk

A japán ételek aromáját szószok és fűszerek adják. Noha az ételek ízét a fogyasztók kívánságához igazítják, mindig tiszteltetben tartják a hagyományokat. Így a tapasztalattal egyáltalán nem rendelkező vendég is biztos lehet benne, hogy nem sérti a tradíciókat.



Szusi

A szusi enyhén ecetes, hideg, főtt rizs és nyers hal, rák, tenger gyümölcsei algával bevont, szójaszósszal locsolt kombinációja. A különböző ízesítésű szusifogások között pácolt gyömbért fogyasztanak, hogy minden egyes étel aromáját a maga teljességében élvezhessék.

Szasimi

A *szasimi* nyers hal. Egy kis tálat helyeznek mellé, amelyben ki-ki ízlése szerint szójaszószot és waszabit vegyít – a halat ezzel a mártással fogyasztják.



Tempura

A *tempura* tojásos-liszes keverékbe (*koromo*) panírozott, bő olajban gyengéden átsütött hal, rák, zöldség, amelyet külön tálat gyömbérszósszal és fehérretekkel tesznek pikánsná. Előzőleg nem is fűszerezik.

1 kg
i110!
dollar

A macuzka borjúhús a legjobb minőségű hús az országban. Meglehetősen drága, mivel a szarvasmarhát rendkívül gondosan nevelik. Évente csupán 2500 állat húsát fogyasztják el.



Jellegzetes élelmiszerek

↓ Somen

Ezt a búzalisztből készült vékony száraz-tésztát rövid ideig főzik, majd hideg víz alatt leöblítik, hogy ne puhuljon tovább. Nyáron hideg mártással meglocsolva, apróra vágott, jeges vízben lehűtött hagymával és paradicsomszeletekkel tálalják.



↓ Soba

A japán hajdinalisztből készült tésztát megfőzik, majd hidegen, cseréptányérokra szedve tálalják. Kis tálakban ízesítőket és mártogatószt – gyakran egy csipet paprikával és egy kevés *sarashi negivel* – fűszerezett szószt adnak mellé.



↓ Tea

A rizsbor mellett a legnépszerűbb ital a tea. A zöld változat száraz levelekből, a barna pirított levelekből készül. Kedvelik a zöld teaport is, amelyet meleg vízzel öntenek fel; ezt használják a *teaceremóniákon* is.



↑ Udon

Ez a puha, vastag tészta búzalisztből készül, tojás nélkül. Leggyakrabban levesekben fogyasztják, és nagyon vékonyra szelt húst vagy sült tofut, *abura agét*, illetve *tempurát* tesznek bele. Párolt ételekhez is tálalják.



↑ Szójaszós

A japán konyha alapvető ízesítője szójababból, búzából, vízből és sóból készül. Erős aromája, sós íze meghatározó mind az ételek készítésekor, mind a felszolgált fogások további ízesítésekor.



↑ Rizsbor

A 14-15% alkoholtartalmú áttetsző rizsbor (*szaké*) Japán egész területén készílik. Az eljárás lényege, hogy a gőzben főtt rizsszemeket speciális spórákkal kezelik. Az erjesztés után lefejtik, megszűrik, és hordóban érlelik a színtelen, lágy ízű rizsbor.

↓ Csukamen

A kínai stílusú, búzalisztből készült tészta-nak többféle elkészítési módja ismert. Leggyakrabban levesestányérokban szolgálják fel, fekete borssal ízesített, apróra vágott disznósült köretként.



↓ Rizs

Japánban a saját nemesítésű apró szemű rizst fogyasztják: egyik fajtája, a *mocsigome* (1) gluténtartalmú, míg a másik gluténmentes (2).



↓ Sör

Egyre többen fogyasztják éttermekben és otthon egyaránt; lassan a rizsbornál is népszerűbb ital.



A japánok étrendje nagyon egészséges. Kevés zsiradékot használnak, és sok zöldséget fogyasztanak, amelyeket csak rövid ideig főznek. A japán konyha különleges ízvilágát algák, speciális fűszernövények, a gyömbér és egyedi fűszerek adják.



↑ Gomba

A *shiitake* (1), ez a különös ízű japán gomba-család sok ételben szerepel. A tempurához frissen adják, a *nabemonó*hoz (japán raguféle) sülve, a levesekhez, rizshez, tésztákhoz szárítva. Az *enoki* (2) vagy téli gomba szintén sok fogásban feltűnik; leggyakrabban a *nabemonó*ban használják.



↑ Datolyaszilva

Japán eredetű, nagyon népszerű gyümölcs. Nyersen is finom, aszalva pedig az egyik legizetesebb süteményük hozzávalója. Általában édes, de egyes fajtái savanykásak.



↑ Nashi

Ez az almafa hasonlító gyümölcs, a japán körte, közkedvelt őszi csemege. Két fajtája van: a zöld és a barna, ez utóbbi enyhén karamellizű.

↓ Tofu

Ez a szójaból készült tápláló és ízletes túró vagy sajt a japán konyha alapvető kelléke. Tömbökbe vágva kapható, és nagyon sokféleképpen készítik el.



↓ Hakusai

Kínai kel néven ismert, noha japán eredetű növény. Levesekbe főzik, tofus fogások köretként kínálják, illetve salátát készítenek belőle.



↓ Kacubusi

A bonito fajtájú szárított és füstölt tonhalat lereszelik vagy nagy pelyhekbe vágják, és levesekbe főzik, tofus ételek mellé adják köretnek, vagy hidegen, salátákban fogyasztják. A *dasi* (alaplé) fő összetevője.



A hús



A japán konyhában a halak játsszanak elsőrendű szerepet. A szárnyasok és négy lábúak fogyasztásának tilalmát csak 150 éve oldották fel. Ma már a marha, a csirke és a sertés is szerepel az alapanyagok között, számos finom fogás készül belőlük: rostos sült, szték vagy apró, vékony darabokra vágott húsból gyúrt pogácsák. Ezeknek az ételeknek az aromáját zöldségkörettel és szójaszósszal emelik ki.



↑ Daikon

A jégcsapretket sok ételhez felhasználják. Lereszelve szójaszósszal eszik, vastag szeletekre vágva a zöldséglevesekben főzik meg. Csípős és friss íze miatt nélkülözhetetlen a *tempura cuju* szószának készítésekor, és további érdeme, hogy megkönnyíti a sült emésztését.

Hagyományörzés és idegen hatások

Tengerentúli hatások

Japán történelme több mint 10 000 évre tekint vissza. Az ország konyhaművészetének leghíresebb fogásai 200–300 évesek. A XIX. századtól kezdve viszont sok ételt és konyhatechnikai eljárást vett át idegen földekről.



Portugália

A *tempura*, bár portugál eredetű, külföldön a legismertebb japán étel. Lelkes portugál misszionáriusok hozták magukkal a szigetekre. Az étel neve is portugál eredetű, a nagyböjt ünnepére utal.

Hagyomány és újítás

A japán szigetek első telepesei étrendjüket főként zöldségből és halakból állították össze, a hús kis szerepet játszott. Az első rizsültetvényeket Kr. e. 400 évvel telepítették, s e gabona-féle azóta alapvető élelmiszerré vált. A buddhizmus Kr. u. 538-ban ide is eljutott az ázsiai kontinensről, és az őslakosok sintoista hite mellett ez lett a legelterjedtebb vallás. Hatására az élőlények életének maradéktalan tisztelete a VII. századtól egész Japánban a közgondolkodás alappillére lett. Ennek megfelelően húst nem lehet fogyasztani, de a tilalom nem vonatkozik a halakra és a tenger gyümölcseire. Japán évszázadokon át sokat merített a kínai császárság kultúrájából: átvette a kínai írást, és



Táplálni a testet, művelni a lelket

A japán táplálkozási szokásokat és asztali szabályokat a sintoizmus és buddhizmus határozta meg sok évszázadon keresztül. Mindkét vallást a természet tisztelete jellemzi, s ez maradéktalanul kifejeződött a gasztronómiában: el-

sősorban zöldséges fogásokat és főzelékeket kreáltak. A *shojin ryori*, vagyis a buddhista vegetarianizmus parancsa jelenti az egész japán konyha alapját. A zöldségeket ötféle eljárással készítik, s tartalmazniuk kell az öt keleti ízt (a sósat, az édeset, a keserűt, a savanyút és az *umamit*).



Az első rizsültetvények megjelenésével egy időben a rizsbor készítése is elterjedt. A buddhizmussal ellentétben, amely tiltja az alkoholfogyasztást, a sintoizmus rituális italnak tekinti, és felajánlja isteneinek.

A mai japán konyha sok évszázad hagyományait és vallási hiedelmeit őrzi, de idegen hatásokat is magába olvasztott.



India

A currys rizs Indiából ered. A XX. század elején a Japánba száműzött függetlenségpárti Rash Beharī egy vendéglőtulajdonos házaspár fogadta be. Ebben az étteremben készítették el először ezt a fogást, és innen terjedt el az egész országban.



Egyesült Királyság

Az oroszokat az 1904–1905-os háborúban legyőző japán flotta vezére, Togo admirális nagyon szerette az angol marharagut, ezért megbízta szakácsait, hogy tanulják meg a készítését. Az étel *nikujaga* néven ma már a japán konyha részét képezi.



több kínai étel is meghonosodott a szigeteken, így a *ramen*, az erőleves tésztával vagy a *jakiszoba* (szó szerint: sült tészta).

Új áramlatok a császárságban

Japán a XVII. századtól a XIX. századig teljes elszigeteltségben élt. Az 1868-as Meiji forradalommal azonban beköszöntött a nyitás korszaka, és a nyugat hatásai fokozatosan beépültek a japánok életébe. Ekkor oldották fel a hús fogyasztás tilalmát is. A II. világháborús vereség ismét komoly társadalmi változásokat okozott, melyek hozzájárultak ahhoz, hogy Japán a világ egyik legfejlettebb gazdasági hatalmává vált. Kultúrájába úgy integrálta a nyugatról átvett elemeket, hogy sikerült fenntartania az egyensúlyt szokásai, hagyományai és a modern életstílus között.



A samurájok a császárság harci kasztját alkották, a japán kultúra és hagyományok őrzői voltak.

A jövő étrendje

Az 1980-as években a gazdaság robbanásszerű fejlődésével párhuzamosan Japán kitört az ismeretlenségből, és nyitott a Nyugat felé. Elsőként az Egyesült Államok üdvözölte a bemutatkozását a nemzetközi porondon, és a szigetország konyhaművészetének remekei az amerikai felső tízezer emblematikus ínycsiklogóivá váltak. A japán ételek egyre jobban elterjedtek a nyugati országokban. Később szerte a világon

vendéglők nyitak, de a japán gasztro-nómia az audiovizuális kultúrában is megjelent: reklámokban, animációs filmekben, sorozatokban, amelyeknek nem egyszer egy szakács volt a főhőse. A *Simpson család* sorozatban egy egész epizód a japán táplálkozásról szólt.

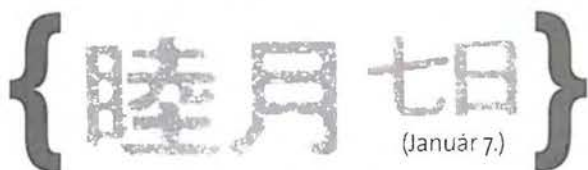
Az 1982-es *Szárnyas fejvadász* című, 2019-ben Los Angelesben játszódó film nagyon sok mindent megmutat a japán szokásokból.



A japán gasztronómia ezer arca

A legerősebb törvénye

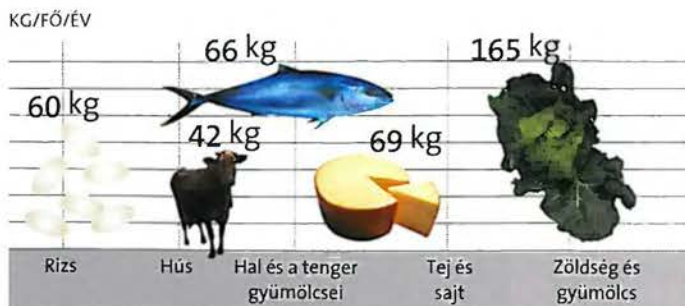
A szumo egyértelműen Japán nemzeti sportja. Ebben a rituális birkózásban nem súlycsoportok szerint küzdenek a versenyzők, éppen ezért előny a minél nagyobb termet – egy-egy szumós több mint 200 kilót nyomhat. Ennek az elképesztő izomtömegnek az eléréséhez egy *csanko nabe* nevű ételt fogyasztanak; voltaképpen egyfajta fehérjebombáról van szó, amelybe húst, halat, szóját, zöldséget és rizspálínkát főznek.



Az év egy napján, január 7-én minden japán családban *nana-kusagaju* kerül az asztalra. A hét tavasz fűszerből és rizsből álló ételt több mint 1000 éve fogyasztják abban a hitben, hogy az újesztendőben távol tart minden betegséget.

Mit esznek a japánok?

A húsfogyasztás jóval alacsonyabb, mint a többi fejlett országban. Az étrendet a hal, a rizs és a zöldségek túlsúlya jellemzi; a gyümölcs, sajt és tej kisebb szerepet játszik.



A természet megünneplése

A japánok természetszeretete bámulatos kertkultúra kifejlődését tette lehetővé, illetve jellegzetes természeti motívumokkal gazdagította a művészeteket, beleértve a gasztronómiát is. A legfőbb ünnepek szintén a természethez kapcsolódnak: megünneplik az évszakok váltakozását és a különböző csillagászati jelenségeket is.

Újév (Sogacu)

A japán kalendárium legfontosabb ünnepét január 1. és 3. között tartják. A háromnapos esemény hagyományos fogásait, az *osecsi rjorit* lakkdobozban (*jubako*) tálalják fel. A menüt már december 31-én elkészítik, így az ünnepnapokon nem kell főzéssel foglalkozniuk.



■ Osecsi rjori

Hold (Cukimi)



■ Cukimi dango

Augusztus 15-e és szeptember 13-a között tartják az őszi holdtölte, illetve újhold ünnepét. Vidéken ekkor ünneplik meg a betakarítás befejezését is: hálát adnak a Holdnak, és áldozatokat mutatnak be az évszak növényeiből és gyümölcseiből, rizsborból és *dangóból* (apró, édes rizsgolyócskák).

Napi étrend

A reggeli nagyon tartalmas: rizs, miszsoleves, még egy fogás és a végén egy csésze tea. Laktató, elegendő energiát ad egész napra, nem fekszi meg az ember gyomrát, nem nehezít el. A japán társadalom felgyorsult munkaritmusa

miatt az ebéd végtelenül egyszerű, mindössze egy tál, mártással meglocsolt tésztát esznek. A nap legfontosabb étkezése a vacsora. 6 és 8 óra között fogyasztják. Aperitif-fel kezdik, s ezt 3-4 főfogás követi.

A gasztronómia híven tükrözi az itteni életritmus kettősségét. A hétköznapi étkezések a gazdasági élet diktálta rohanás jegyében zajlanak, míg a hétvégi és ünnepi étrend választékos, és az ételek tápértéke is nagyon fontos.

A japánok számára a cseresznyevirág a tisztaság és egyszerűség szimbóluma.

Hanami (a cseresznyefa- virágzás ünnepe)

Mikor a cseresznyefán kibomlanak a bimbók, az egész ország kivirul: vége a kemény és hideg télnek, és kezdődik a tavasz, amely Japánban mindig enyhe és kellemes. Ekkor a családok és barátok kimennek a szabadba, és a természetben költik el ünnepi étüküket.

A virágok, és különösképpen a cseresznyevirág mindig inspirálták a japán művészetet. A *hanami* régi időkre, az ún. Heian-korra (794–1185) nyúlik vissza, amikor az arisztokraták nagy ünnepségeket rendeztek, és a virágzó fák alatt verseket írtak.



Munka után



A nagy japán vállalatok munkaidőn túli közös programokat szerveznek dolgozóik számára. Ezt *cukiai*nak hívják. A kollégák a munkanap végén 4-5 órát töltenek el együtt, megvacsoráznak, és sört vagy rizsbort isznak. A családi étkezések így a hétvégekre korlátozódnak. A *cukai* célja nem az, hogy baráti köröket hozzon létre, hanem, hogy „csapatépítéssel” ösztönözze a termelékenységet.

Új ünnepek

Az 1960-as évektől kezdve a japán társadalom a nyugati világ bizonyos ünnepeit is átvette, bár eredeti jelentésüktől eltekint. Valentin napján például a lányok szív alakú csokoládét adnak vőlegényüknek szerelmi zálogul. A karácsony

is népszerű, s azokban a családokban, ahol megtartják, a képen látható süteményt fogyasztják. Szilveszter éjszakáján kötelező fogás a *tosikosi soba* nevű újévváró tészta, amely az új kezdetét, az új reményeket jelképezi.



Hasznos konyhai eszközök



Kések

A *nakkiri* (1) hosszú és széles, zöldségaprításra használt kés. A *sasimi* (2) hosszú és vékony pengéjű kés, amellyel a szusihoz és a *sasimi*hoz vágják fel a halakat. A többi késnél vastagabb *deba* (3) a csontok és egyéb kemény élelmiszerek darabolására alkalmas.



Szita

Japánban a két alapvető főzési eljárás a párolás és az ételek lassú tűzön való elkészítése. A szita különösen az elsőtől nélkülözhetetlen: erre helyezik a párolandó alapanyagokat.



Moszár

A japán mozsár (*suribacsi*) két dologban tér el társaitól: kerámiából készítik, és a belseje rúcskös. A mozsártörő fából készül, leggyakrabban ciprusból.

Pálcikák

A japán pálcikák rövidebbek, mint a kínaiak, és a végük tompább. A hosszú pálcikákat (*saibasi*) pamutszalag köti össze, és főzéshez ezeket használják ételfogóként, a rövidebbek (*hasi*) evőeszközként szolgálnak.



Daikonreszelő

Az óriási fehér retekhez, a *daikon*hoz speciális reszelőt alkottak meg, amely lehetővé teszi, hogy a levét felfogják. A reszelt retket vagy szójával fogyasztják, vagy belekeverik a *tempura* krémbe.



A konyhai eszközök az ételek elkészítésénél és díszítésénél egyaránt szerephez jutnak; nagy részük az egyszerű háztartásokban is megtalálható. A japán ételek valódi műalkotások.



Reszelő

Japán neve *oroshigane*. Vaszabít és friss gyömbért reszelnek vele. Fából, fémből, porcelánból vagy cápabőrrel készítik.



Vaslap

A *teppan* nevű vaslapon két jellegzetes japán étel készül: a *teppanyaki*, azaz roston sült hús és zöldség *tare* szósszal, valamint az *okonomiyaki*, a híres sós lepény.



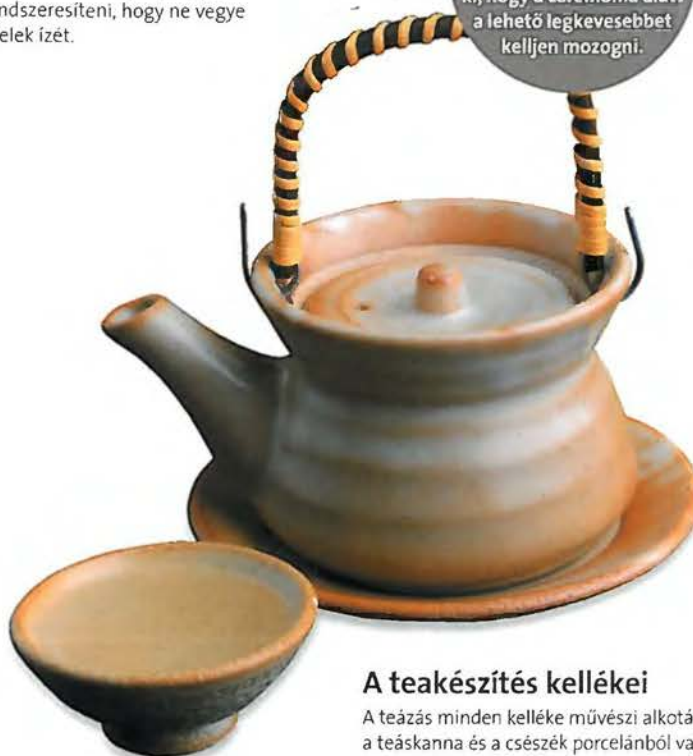
Fakanál

Készíthetik nem tapadós műanyagból is, de a valódi japán spatula (*shamoji*) alapanyaga fa vagy bambusz. Rizshez és szushihoz csak ezt használják; az utóbbihoz előírás szerint külön spatulát kell rendszeresíteni, hogy ne vegye át más ételek ízét.

A teaivás szer-
tartáshoz (*csanoju*)
szükséges tárgyakat
kivétel nélkül úgy találták
ki, hogy a ceremónia alatt
a lehető legkevesebbet
kelljen mozogni.

Porcelán étkészlet

Japánban a terítés és tálalás esztétikuma ugyanolyan fontos, mint maga a menü. Leggyakrabban porcelánban szolgálják fel az ételt, szószokat és fűszereket. A készlet változatos alakú és méretű tányérokból és tálakból áll, amelyek aszimmetrikus, de harmonikus egységet alkotnak.



A teakészítés kellékei

A teázás minden kelléke művészi alkotás; a teáskanna és a csészék porcelánból vagy kerámiából készülnek, a kanál pedig bambuszból.



Csipesz

Ezzel a kellően hosszú és széles konyhai eszközzel szálkázzák ki a halakat és csontozzák ki a húsokat.

Egyszerűség és elegancia

A teázás szertartása

A teázás szertartása (*csanoju*) a XII. századra nyúlik vissza és buddhista eredetű. Lassan elhagyta vallásos tartalmát, társasági szokássá vált, de máig megőrizte spirituális jellegét. A ceremónia a bölcsesség négy alapértékét szimbolizálja: a harmóniát, a tiszteletet, a tisztaságot és a nyugalmat. A rituálé kötött rendben és előre meghatározott kellékekkel zajlik. A teát mindig a jelenlévők előtt töltik ki, és a



A teavás szokása kínai eredetű, és a legendák szerint a Kr. e. 2737. esztendőben született meg.

kizárólag a meditációt szolgáló szobában levő tűzhelyen készítik.



Tökéletes harmónia

A japán konyhára a zen buddhizmus hatott, amelynek alapelvei a harmónia, természetesség és mértéktartás. Látvány szempontjából az étkezés ugyanannak az esztétikai stílusnak az általános hagyományait követi, mint ami az ikebana-ban (japán virágművészet) vagy a sumiban (kínai tollrajz) is megjelenik. Az edények színe és formája összhangot sugároz, csakhogy, mint maguk az ételek: a japán asztal kínálata egyszerre szép és izletes. Az étlapon minden alkalommal rizses fogások, leves, halak és húsok szerepelnek olyan arányban, amely kiegyensúlyozott étrendet biztosít. A tálalást sem bizzák a véletlenre: száműzik a szimmetriát, és bambuszlevelek, valamint virágok formájában mindig megidézik a természetet. A buddhista mértékletesség még a lakomákon is érvényesül: a fő szempont nem a nyakló nélküli habzsolás, hanem az együttlét és az étkezés öröme.



秋のしき 春日野丸

A japánok bizonyos ételeket szeretnek tűzforróan fogyasztani, különösen a leveseket. Hogy ne égessék meg magukat, levegőt engednek a szájukba, így elkerülhetetlenül szűrőcső hangot hallatnak. Nálunk ez neveltségnek hatna, a japán etikett azonban helyesnek tartja.



A formák fontos szerepe

Az étkezés minden darabja színben, méretben és mintában is változatos, de kifinomult esztétikai érzékkel van összeválogatva. A levesestálakat leggyakrabban lakkozott kerámiából készítik. Szívesen használnak az edényekhez bambuszt és üveget is.



A japánok esztétikai érzéke nem csak a szó szoros értelmében vett műalkotásokban jelenik meg, hiszen a gasztronómiát is művészi alkotásnak tekintik, ami a szemet, a gyomrot és a szellemet egyaránt kielégíti.



A japán művészetben a szépség mindig együtt jár a harmóniával.



Alapvető illemszabályok

A japán kultúra előírja az étkezések idejét. A józan ész normáit követve, és megértve az alapelveket, könnyű elfogadni és betartani az ország szokásait.

- »1 Csak a rizses és leveses tálakat szabad az asztalról felvenni és a szájhoz közelíteni.
- »2 Az étkezést soha nem pálcikával fejezik be, mivel ez a családok halotti szertartásait idézi.
- »3 Rizsfogyasztáskor nem szabad függőlegesen tartani a pálcikát, mivel ez a buddhista oltáron a halottak tiszteletére áldozott felajánlással egyezik meg.
- »4 Ha az étel nincs felvágva, leharaphatnak belőle, és a maradék részt visszatehetik a tálcára.
- »5 A pálcikával nem szabad a tányért megérinteni, sem pedig kikotorni.
- »6 Neveletlenség a pálcikával akár az ételre, akár az asztaltársaság valamely tagjára mutogatni.
- »7 Étkezés közben nem használnak szalvétát. Az étkezés elején és végén nedves kendőcskét (*oshibori*) kap mindenki.
- »8 Vendégségben a házigazda először mindig a vendégeit kínálja.

A pálcikahasználat fortélyai

Minden teríték mellé több pálcikát tesznek. Általában a közepe fölött fogják meg: nemcsak így illik, de használni is könnyebb.



1. Az egyik pálcát a hüvelykujj és a mutatóujj között fogva a gyűrűsujjjal megtámasztják, így nem mozog. A hegyes vége az étel felé néz.



2. A második pálcát szintén a hüvelykujj és a mutatóujj közé helyezik, és úgy tartják, mint a ceruzát (a hegyes végével most is az étel felé).



3. A második pálcát a mutatóujjjal mozgatva V alakban szétnyitják a pálcikák végét, majd közük zárják az ételdarabokat.

A tálalás művészete

Dekoráció ↑

A japán asztalt a természet ajándékaival díszítik. Sok ételt dekorálnak is, legtöbbször ehető díszekkel.



Csirkenyárs ↑

A *kaiseki* menüben csirkét, kacsát, halat vagy tenger gyümölcseit helyeznek a tála. Ezt a fogást nevezik *jakimonónak*.



Tempura ↑

Ha szigorúan ragaszkodnak a japán esztétikai normákhoz, a tálaakra helyezett tartozékok páratlanok.

Gohan →

A rizst mindig bal oldalra helyezik egy tálban. Mivel jóízű ételek köretként szolgálnak fel, nem ízesítik sem sójával, sem egyéb fűszerekkel.



Hasi →

A pálcikákat az étkezők elé helyezik: keskeny hegyük balra néz, és egy pálcikatartón pihen.



A japán étkezés egyik jellegzetessége, hogy minden fogást, a levest és a rizst is beleértve egyszerre raknak fel az asztalra. Nem meghatározott sorrend szerint fogyasztják az ételeket, általában az ellentétes ízek szerint válogatnak. A nyugati szokástól eltérően nem kell befejezniük egy-egy fogást, hogy a következőre rátérjenek. A desszert sem

alkot külön egységet. Az étkezést egy csésze teával zárják. A japán táplálkozási szokásokat Kajcsi Cuji írta le legrészletesebben. Tőle idézzük a következő mondást: „Semmi nem olyan fontos a japán konyhában, mint a jó elrendezés.” Ezt a gondolatot sűríti magába a *kaiseki* kifejezés: egy sajátos, buddhista gyökereken nyugvó japán menüsört jelent, amelyet a tea szer-

A japán asztal előbb a szemnek, majd a többi érzéknek kedvez. Csak a fogyasztó improvizálhat, aki tetszés szerint válogathat a felkínált ételek között.



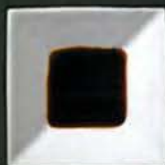
← Szusi

Jellegzetes az átlós elrendezés. Több darabot sorakoztatnak a tála, egy kis hézagot hagyva köztük. A tál látványa a kínai tollrajzokat idézi.



← Szaké

A szakét porcelántálkákban kínálják. Mindig csak keveset isznak belőle, és csak akkor, mikor eljött a beszélgetés ideje, és az asztaltársaság oldott hangulatban cseréli ki gondolatait.



← Szójaszós

A tálak és tányérok formája és színe változatos. A terítéshez mindig azt választják ki, amelyik az adott ételhez leginkább illik, és harmonikus egészet alkot az asztalra helyezett többi edénnyel.



← Siru

A leveseket a rizshez hasonlóan külön tányérokban szolgálják fel, amelyeket mindig jobb oldalra helyeznek. A *kaiseki* menü kizárólag rizslevest tartalmaz.



Szasimi ↑

A nagyobb kontraszt kedvéért a kerek formájú fogásokat szögletes tálban szolgálják fel, és fordítva. Az ételt a tányér peremén belül helyezik el. Az asztaltársaság így megcsodálhatja a tányér alakját és a dekorációt.

tartása előtt vagy egyéb jelentős alkalmakkor szolgálnak fel. A *kaiseki* a japán gasztronómia filozófiájának megtestesítője, a konyhai értékek kifejeződése, ami sokáig csak a nemesség asztalán jelenhetett meg teljességében. Szigorúan megszabott terítési és tálalási szabályokat, valamint előírt fogásokat tartalmaz, amelyeket mindig bor és *juto* követ. A *juto* az edényhez

egy kissé odasült rizs, amelyet egy tálkában szolgálnak fel meleg vízzel.

A menünek kilencféleképpen elkészített ételt kell tartalmaznia. A hangsúlyt a tálalás esztétikájára, a természetes ízek kiemelésére és a szertartásosságra, a fennkölt hangulat megteremtésére helyezik.

A sokoldalú szója

Soju: szójaszós

A szójaszószt szójababhajtásból, búzából és sóból készítik. Jellemzően erős aromája és sós íze van, így a só kiváltására is szolgál. Az előállítás módoknak megfelelően különböző változatai léteznek; Japánban összesen 6 típus kapható. A klasszikusnak tekintett testes szója fele búza, fele szója. A sovány szója sósabb és világosabb, főzéshez használ-

ják. A *tamari* tiszta szója, nem tartalmaz búzát, ezzel ízesítik a *szasimit*. Szintén *szasimi*hoz, valamint *szushi*hoz kínálják a *szasimi sojunak* nevezett kétszer kisajtolt szóját. A halvány, kissé édes, magas búza-tartalmú fehér szója főzésre alkalmas. A *kanro soju* a legjobb minőségű szója, kézzel készítik, só- és cukortartalma alacsony.



Mit tartalmaz a szója?

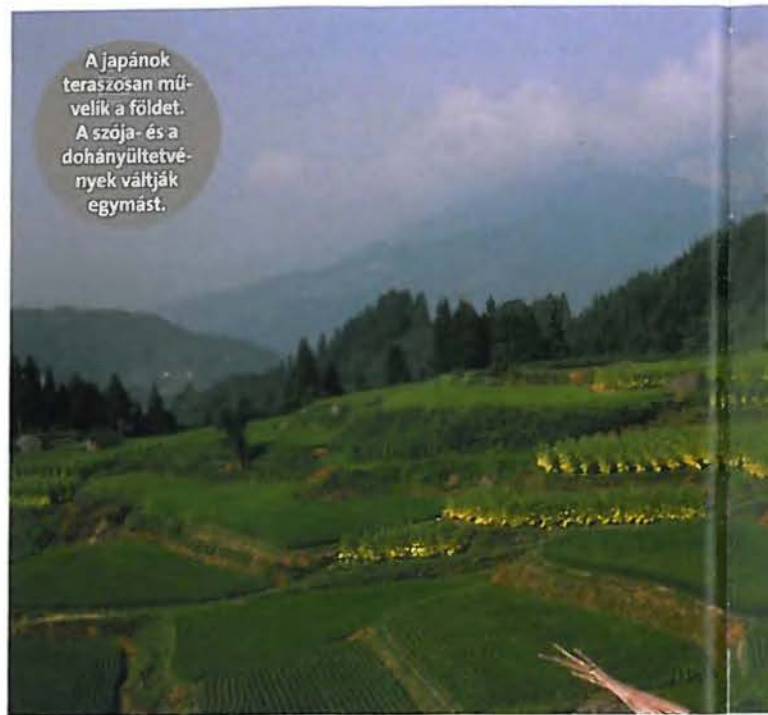
A szója magas tápértékkel rendelkezik: nagy mennyiségű, az állati fehérjével egyenértékű fehérjét tartalmaz. Foszforban gazdag, és jelentős a rosttartalma.

40% fehérje

35% szénhidrát (glükóz)

20% zsír

5% ásványi anyag



A japánok teraszosan művelik a földet. A szója- és a dohányültetvények váltják egymást.

A növény, a hüvely és a mag

A szója egygyári növény. Olyan éghajlati és talajviszonyokat kedvel, mint a kukorica és a szőlő. Ma már minden országban termesztik, de néhány éve még Kína uralta a világpiacot.

A NÖVÉNY

Ez a hüvelyes növény 0,5–1,5 m közötti magasságot ér el. Nagy, szőrös levelei vannak, és apró fehér vagy biborszínű virágai. Rövid magházaiban 1–4 mag terem.



Szójaszármazékok

Japánban a szójából készült legfontosabb termékek a miszo, a natto és a tofu, de a tehéntejhez hasonló, nagyon tápláló tejet is előállítanak belőle.

A szójamagból lisztet is őrölnek, illetve sajtolás útján olajat nyernek. A japán étrend alapját a rizs, a hal és a zöldségek mellett a szójaszármazékok adják.

Ez az ősi növény Délkelet-Ázsiából (Kínából, Japánból és Koreából) származik, de ma már az egész világon termesztik. Általában lisztet és olajat nyernek ki belőle, nagy tápértéke miatt az évszázadok során egy egész sor étel és fűszer alapja lett.



Hús helyett növény



A szója egy sor keleti élelem és fűszer alapanyaga. A Kínából átvett buddhizmus vegetáriánus étrendet ír elő követőinek, ezért a szója és más olyan növények fogyasztását ösztönözte, amelyek tápértéke képes kielégíteni a szervezet fehérjeszükségletét, amit egyébként a tejtermékekből és húsból fedezünk.

A *tofu*, a *miszo* és a szójaszószt Kínából származik, a szigetországban azonban saját egyedi termékekké fejlesztették őket tovább, amelyek jelentősen különböznek az eredetiektől. Az *usojunak* (vagyis szója nélkülinek) nevezett ízesítő például jellegzetesen japán, besózott hal erjesztéséből nyerik. Az első búzamentes szójaszószt a VIII. században készítették. A testes szóját, amelynek fele búza, fele szója, és még napjainkban is fogyasztják, 1643-ban kezdték gyártani.

A japán eljárás

A búza- és szójaszemeket kezelik, ezután egy speciális gombát adnak hozzá, s három napig pihentetik. Miután a koji gomba kifejtette hatását, a keverékhez sóoldatot adnak, és két nyáron át fahordókban érlelik. Ezután szűrik, és a felszínen lebegő részből szűz szójaolajat nyernek. A szójaszószt pasztörizálás után üvegekben tárolják.



A HÜVELY

A szója 100–150 nap alatt érik be. Ekkor levelei megsárgulnak és lehullanak, a hüvelyek pirosra váltanak és megszáradnak.



A MAGOK

A magokat a hüvely zárja körül. Színük általában világossárga, de zöld vagy fekete is lehet.



Tofu

Tömbökre vágják. Nagyon ízletes és tápláló, sokféleképpen szolgálják fel. Különbözik a kínai tofutól.



Miszo

Erjesztett szójamagvakból készült paszta (sűrű, tömör, gazdag aromájú krém). Levesekhez, szószokhoz használják.



Natto

Erjesztett szójahajtásokból készül. Erős illata és íze van, ragacsos állagú. Meleg rizs tetejére teszik, vagy salátákba keverik.

[Algák és fűszerek



1. Sóga

A gyömbér friss gyökereit halak és levek készítéséhez használják, reszelve a *tempura* szószába keverik. Hajtásait és rügyeit ecetben konzerválják, és halak mellé tálalják.

2. Gari

A gyömbért vékony csíkokra vágják és ecetben érlelik, hogy megpuhuljon. Szusi mellé kínálják, segíti az emésztést.

3. Waszabi

A keresztesvirágúak családjába tartozó, a tormához hasonló, de sokkal csípősebb és aromásabb waszabiából (japán *torma*) készítik. Szusi és *szasimi* mellé kínálják. Két fajtája van: az eredeti waszabi drágább, üvegházakban nevelt növényből készítik, míg az olcsó és közkedvelt változatot vadon termő waszabiából állítják elő, amelyhez mustárt adagolnak.

4. Akamiso

Csípős, magas fehérje- és sótartalmú vörös miszo. Vagy ízesítésre használják, vagy bizonyos fogások részét képezi.

5. Siromiso

Kiotó város jellegzetes terméke az édeskés fehér miszo. Főleg saláták és édességek készítésénél kap szerepet.

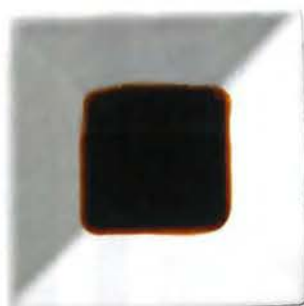
6. Karasi

A japán mustár az egyik legcsípősebb mustárfajta. Többféle mustármagból készítik, lisztet nem adnak hozzá. Általában porrá őrölve kapható, de különböző szószok kedvelt összetevője is.

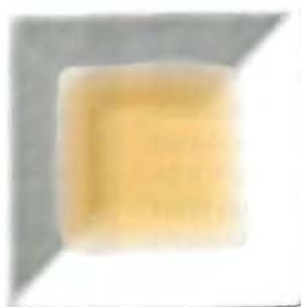
7. Nori

Vörös alga, amelyet megszáritanak, és 22,5 x 17,5 cm-es levelekké préselnek. Megpirítva szusitekerceket göngyölnék bele.

Az algák, a gyömbér és egyéb ízesítők használata nem pusztán az ételek aromájának meghatározására szolgál. A gyömbér például elősegíti a sülték emésztését, a waszabi pedig tisztítja a szájpadlást a szusiadagok között.



10



11



12



13



14



15

8. Konbu

A szárított alga a japán konyha nagyon fontos kelléke, ez adja például a *dasi* aromáját. Megszáritják, hosszú csíkokra vágják, lereszelik vagy megsütik, és sültékhez, dinsztelt ételekhez kínálják.

9. Wakame

A fodros levelű algát napon szárítják. Sok étel elmaradhatatlan hozzávalója: salátákhoz, zöldségkeverékekhez, és legfőképp miszoleveshez adják.

10. Soju

A szójaszószt a japán konyha nélkülözhetetlen kelléke. Számtalan változata közül az asztalra csípős és kevésbé sós szósz kerül, a főzéshez inkább könnyebb fajtát használnak.

11. Szu

A japánok gyakran főznek ecettel, amelyet rizsből nyernek. Lágy, édeskés ízű.

12. Szanso

A japán tüskés körösfű őrölt magja, a borsot helyettesíti.

13. Tonkacu szósz

Worcester jellegű szósz, de lágyabb ízű. Gyakori ízesítője például a *tonkacunak* (panírozott sertésszelet).

14. Mirin

Rizsből készült 14% alkoholtartalmú folyadék, amelyet kizárólag főzéshez használnak. Édes rizsbornak is nevezik, de meg kell különböztetni az ivásra szánt fajtáktól.

15. Dasi

Japán alapleves, *kacubusiból* és *konbuból* készül. Kétszer felforralják, s az első főzetet világosabb levesekhez, a másodikat a miszóhoz és a tésztalevésekhez adják.

A tenger, a táplálékok örök forrása

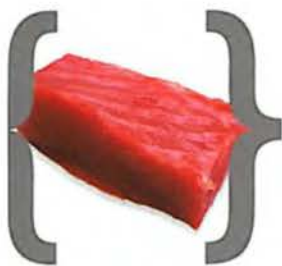
A szasimi



A szasimi titka, hogy művészi módon rendezik el a tálon, és minden alkotóeleme egészen friss.

A szasimi a japán konyha emblemikus fogása. Mindig nagyon friss halat választanak hozzá, amelyet megtisztítanak, majd kifiléznek. A vörös húsu halakat kicsi, nem túl vastag szeletekre, a fehér hú-

súakat papírvékony szeletekre vágják, míg a tintahalat feldarabolják. A haldarabkákat dekoratívan elrendezik a tálon, és tofuval, algákkal, szójaszósszal, valamint jellegzetes zöltségekkel szolgálják fel.



A japánok között 3,5-szer kisebb a szív- és érrendszeri rendellenességek száma, mint az Egyesült Államokban. Ez részben halban gazdag táplálkozásuknak köszönhető. A nyers halaktól akkor lehet megbetegedni, ha nem frissen fogyasztják őket, hiszen ekkor különböző fertőzéseket, leggyakrabban szalmonellát okozhatnak.

Bálnahús

Japán azon kevés ország közé tartozik, ahol az érvényben levő tilalom ellenére vadásznak a bálnákra. Az 1986-os moratórium nem vonatkozik a tudományos kutatási célokat szolgáló vadászatra. Erre hivat-

kozva folytatódik a vadászat, s a bálnahús persze mégis a konyhákra kerül. A japánok a XVI. század óta üzik ezt a mesterséget. A II. világháború idején a bálnahús jelentette legfőbb fehérjeforrásukat.

Halászati nagyhatalom

A legnagyobb halfogyasztó

A japán szigetcsoport életét a tenger határozza meg. Lakói szinte mindent megesznek, amit a tenger kínál; a rizs után a hal foglalja el a második helyet a táplálkozásukban. Mindehhez az is hozzájárul, hogy a buddhista hagyomány tiltja a húsevést. Japán azonban nemcsak a tenger adta kincsek fogyasztásában világelső, hanem halkivitelből is. Hatalmas halászati flottája ellátja az egész világot. 1999-ben 6 millió tonnát halászott, ezzel Kína és Peru után a harmadik helyre került. A legnagyobb mennyiséget a Csendes-óceánon fogják, a többit belső vizeikben, valamint az Atlanti- és az Indiai-óceánon.

Változatosság a halászatban

A japánok étrendjében a vízi flóra és fauna legváltozatosabb egyedei kaptak helyet – kis túlzással azt mondhatnánk, hogy szinte mindent szeretnek, amit csak a tengerből ki lehet nyerni. Az ország kellemes éghajlatát a meleg (*kurosio*) és hideg (*ojasio*) áramlatok határozzák meg, melyek rendkívül gazdag élővilág kialakulását tették lehetővé a környező vizekben. Halásznak szardíniát, apró tonhalat, csukát, garnélarákot, lazacot, durbincset, makrélát, rákot, tintahalat, kagylót, emellett nagy mennyiségű algát is gyűjtenek.



A japánok étrendjében mindig fontos szerepet játszott a tenger ezernyi adománya. Már a kezdetektől nagyon ügyes halászok voltak. A halakat nemcsak megfőzve szeretik, hanem nyersen is megeszik, sőt néhány mérgező fajtát úgy is el tudnak készíteni, hogy fogyasztásra alkalmasak legyenek.



A japán flotta a világ harmadik legnagyobb halászati flottája. Óriás halászhajói bejárják a nemzetközi vizeket csakúgy, mint saját tengerpartjaikat. Az ősi tradíciókat megőrizve, apró bárkáikon mélyvízi halászatot is folytatnak.

Fugu: a mérgező hal

A fugu vagy gömbhal az egyik legkedveltebb japán halféleség, pedig rendkívül mérgező – ha nem megfelelően készítik, azonnali halált okoz. A japán törvények szigorúan szabályozzák a fogyasztását: előírják, milyen követelmények mellett, milyen helyeken lehet felszolgálni, illetve kik halászhathják. 1949 óta csak olyan szakácsok készíthetik, akik fugu-mesterdiplomát kapnak az Egészségügyi Minisztérium vizsgáján. A japán császári család tagjai számára tilos a fogyasztása.



A hal

Szinte minden része mérgező, különösen a mája, amelynek forgalmazását 1984-ben be is tiltották. Napjainkban csak a fejét, a hátát, az uszonyát és az ikraját árulják.

Halászat

A fugu kifogásához kizárólag puha hálót használnak. Semmi szín alatt nem érintkezhet szűrős vagy érdes eszközzel, amely felsérthetné és ezáltal fogyasztásra alkalmatlanná tenné a halat.



Mosás és tisztítás

Halászat után a *nagakai*, azaz az engedéllyel rendelkező halász veszi gondjába a halat. Bő vízben megmossa, és a szigorú előírásokat követve feldarabolja.

Kacubusi, Japán jellegzetes ízegyüttese

A kis tonhalak legnagyobb részéből *kacubusi* készül, amely tulajdonképpen a bonito nevű tonhalfajta szárított, füstölt, érlelt húsa. Ez az étel mintegy összefoglalja a japán konyha teljes művészetét. A kifogott

halat forralják, félbevágják, megtisztítják, kifilézik, napon szárítják, füstölik, végül 6 hónapig érlelik. Mikor kemény, mint a fa, lereszelik, pelyhesítik, és levesekhez, fűszerekhez használják fel.

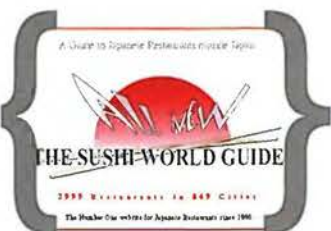


A szusi világa

Szakosodott vendéglők



A szusi nem házi koszt. Mindig is szusibárokban fogyasztották, amelynek két típusa terjedt el. A *szusi-ja* hosszú pultból áll, amelyre mindazokat a friss halakat és tenger gyümölcseit ráhelyezik, amelyekből választani lehet. A *kaiten-szusi* típusúban a vendég a bárpultnál ül, és körbe-körbe haladó futószalagon végigvonul előtte a szusikínálat.



A www.sushi.to honlap a szusikedvelők egyik kedvence, ahol leírásokat és információkat találhatnak a létező összes szusifajtáról.

Egy étel, amely bejárta a világot

Mikor a '80-as években szemléltetváltás kezdett kibontakozni az életmóddal és a táplálkozással kapcsolatban, több országban divatba jött a szusi, amely az egyik legegészségesebb étel. Eleinte a felső körök és a művelt középosztály fedezte fel magának, napjainkban viszont szélesebb társadalmi rétegekben kedvelt az egész világon. Hatal-

mas igény van rá, de nem vált globális fogássá, hanem továbbra is ezer szállal kötődik a japán hagyományokhoz. Gyakran előfordul, hogy az amerikai halászok által kifogott tonhalat elküldik Tokióba, ahol japán szakértők feldarabolják, és viszik az Egyesült Államokba, hogy azután egy New York-i szusibárban tálalják fel.



■ Friss tonhal Tokió híres halpiacán

A szusi története

A szusi tipikus japán étel, ecetes rizsből és nyers halból, tenger gyümölcseiből, illetve zöldségekből áll. A halakat több ezer éves módszerrel tartósítják. Az eljárást számos dél-kelet-ázsiai ország átvette.

A kibelezett nyers halat só és rizs közé teszik, és egy követ lenyomatják. A követ később könnyebbre cserélik. A rizs természetes erjedése tartósítja a halat, amely néhány hónap elteltével fogyasztható. Régebben a rizst kidobták.

A japán szusi

A japánok idővel a rizst nem csupán az erjedés elősegítésére használták, hanem ecettel, növényekkel és algákkal vegyítve a hallal együtt elfogyasztották. Napjainkban minden vidék kialakította a maga jellegzetes szusifogásait.

A leggyakoribb hozzávalók

A tonhal, a durbincs, a nyelvhal és a farkassügér a legalkalmasabb halfajták a szusihoz, de gyakran használnak garnélarákot, főtt polipot és japán kukoricalepényt, hogy az ízek palettáját bővítsék. Azt követően, hogy – elsősorban az amerikaiaknak köszönhetően – az apró tekercesek elindultak világhódító útjukra, füstölt lazaccal készült változatuk is született, amely sokak számára zamatosabbnak tűnt a többinél.

A szusi szó japánul nem halat jelent; olyan ételeket hívnak így, amelyeknek ecetes rizs az alapanyaga.



A szusi az országhatárokat átlépve mára az egész világon a japán konyha legjellegzetesebb ételfajtájaként vált ismertté. Számos gyorsétterem étlapján szerepel mint felső kategóriás termék, de bárhol készítik is, mindig magán hordozza „bölcsője” sajátos gasztronómiai jegyeit.



A szusit műalkotásnak tekintik. A konyhafőnök, akinek gazdag képzeletvilággal kell rendelkeznie, mindig a természetből merít ihletet.

A szusikészítés eszközei

A szusi készítésekor részben hétköznapi eszközöket használnak, mint például a vágódeszka vagy a halfiléző kés, de több speciális, Japánon kívül nem igazán ismert kellék is van (ezek legfeljebb csak néhány ázsiai ország konyhájában fordulnak elő).



Hangiri

Ebben az alacsony fadézsában keverik össze a rizst és az ecetet. Nagy felülete lehetővé teszi, hogy a rizs hamar kihűljön, és a szemek ne ragadjanak össze. A rizs egy kissé átveszi a fa aromáját.

Ucsiva

Jellegzetes papírlapozó, amely a rizs hűtésére szolgál. Ha éppen nincs kéznél, újságpapírral remekül helyettesíthető.



Makiszu

Ezt a bambuszgyékényt a makiszusi-hoz használják, amelyet norilevélbe burkolnak, és arra szolgál, hogy a halas rizstöltelék az algaalapba tekerjék.

Osiszusi gata

Ez a faláda az osiszusi készítéséhez használatos forma. Az Oszakából eredő ételt ma is hagyományos módszerrel, a halat két rizsréteg közé préselve állítják elő. Vannak látványosabb formák is, amelyek virágot utánoznak.



[Szusivariációk

Gunkanmaki →

Elkészítéséhez kevesebb rizst használnak, a norilap viszont magasabb, hogy a lazacikrát megtartsa.



Tamagoszusi ↓

A *tamago* japánul omlettet jelent. A szusit és a falatnyi tojáslepenyt noriszalaggal kötjük egymáshoz.



↑ Nigriszusi

A legismertebb szusifajta, amelyet a XIX. sz. óta árúsítanak a tokiói kikötőben. A rizst vaszabival kenik meg, majd egy falatnyi nyers halat tűznek rá.



← Osinukiszusi

Az *osi* szó azt jelenti, hogy „préselt”. A hal- és avokádódarabkákat közvetlenül a noriba tekerik, és a tekercset veszi körül a szorosan összepréselt rizs.



Makiszusi →

A *nigriszusi* mellett a másik legismertebb szusifajta. Töltelékében ecetes nyers hal van, és norilapba tekerik. Népszerű változata a *tekamaki*, amelyet nyers tonhallal töltenek.



Bár a formák és ízek száma szinte végtelen, van néhány alapvető típus, amelyekre a legtöbb variáció épül. Ha az alapokat elsajátítottuk, napról napra új meglepetésekkel rukkolhatunk elő a konyhában.



← Temakiszusi

A norilapot tölcészerűen tekerik föl, és megtöltik rizzzsel, hallal, zöldségekkel.



Csakinszusi →

Tésztabatyuba töltött szusi, amelyet noriszalaggal kötnek át.



↖ Futomaki

Nagyon sokféle változatban készül. Hasonlít a makiszushihoz, de kisebb méretű. Gyakran töltik spenóttal, uborkával, gombával, bambuszrüggyel és hallal.

Osiszusi ↘

Szögletes darabokra vágott klasszikus szusi, amelyet makrelával, tengeri herkentyűkkel és ráktekerccsel készítenek.



← Ebinigiri

A nigriszusi változata, de ebben a változatban a rizsre rákhúst tesznek, többnyire garnélát.





RECEPTEK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE >>

[Szusi

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A RIZSHEZ

35 dkg rizs

4,5 dl víz a rizsfőzéshez

5 evőkanál rizsecet

2 evőkanál cukor

1 csipet só

A TÖLTÉLEKHEZ

25 dkg shiitake gomba vagy csiperke

1 evőkanál cukor

1/2 dl szójaszós

4 tojás

1 kiskanál cukor

1 csipet só

1 evőkanál olaj

5 dkg friss tonhal (egy darabban)

6 norilap

1,5 dl szójaszós

1 evőkanál waszabi

3 dkg kandírozott gyömbér

ESZKÖZÖK

lábas

szűrő

tál

kézi habverő

spatula vagy fakanál

vágódeszka

kés

serpenyő

bambuszgyékény vagy vászonkendő

JELLEGZETESEN JAPÁN

A waszabi egy tormafajta, amelyet a szusi fűszerezésére is használnak. A japán szusi készítésére a rövid szemű rizs a legalkalmasabb, de helyettesíthető a gömbölyű arborio rizzsel (amelyet a rizottóhoz használnak). A szusihoz szükség van rizsecetre (ha nincs, jó a fehéreret is), algalapokra (*nori*) és bambuszgyékényre (ha nincs, megteszi egy vászonkendő is).



Sokféle szusi létezik, de mindegyik rövid szemű rizsből készül, amelyet édesített ecettel, a *szusizu*val fűszereznek. Ebben a receptben a *futomaki* szusit mutatjuk be, amelyet *noriba*, azaz szárított tengeri algából préselt lapokba tekerünk, tölteléke pedig omlettből, friss tonhalból és *shiitake* gombából készül.



[Szusi lépésről lépésre

»1 A RIZS

A rizst addig mossuk, míg a víz áttetsző lesz. A cél az, hogy a lehető legtöbb keményítőt leöblítsük róla. 1/2 órát a szűrőben hagyjuk, hogy alaposan kicsöpögjön.



»2



A rizst lábasba tesszük a vízzel együtt, és nagy lángon felforraljuk. Ekkor lefedjük, és lefedve, lassú tűzön 10 percig főzzük.

»5

Spatulával vagy fakanállal a rizshez adjuk. Ügyeljünk arra, hogy ne törjük vagy ne nyomjuk össze túlságosan a rizsszemeket.



»6 A TÖLTEK



A gombát 3 órán át 1/2 dl vízben áztatjuk, majd leszűrjük, és 1 cm-es csíkokra vágjuk. Az áztatóvizet félretesszük.

»9

Serpenyőben olajat hevítünk, és beleöntjük a felvert tojás egyharmadát.



»10



Mielőtt az omlett teteje megdermedne, föltekerjük, és a serpenyő egyik oldalára csúsztatjuk. A serpenyőbe öntjük a tojás második harmadát.

>>3



Amikor megpuhult, levesszük a tűzről, és 10 percig fedő alatt pihentetjük, majd tálba szedjük, és félretesszük.

>>4

A rizsecetet összekeverjük 2 evőkanál cukorral és 1 csipet sóval. Így készül az ízesített ecet, a szusizu.



>>7

Lábasba tesszük, és hozzáadunk 1 evőkanál cukrot, felöntjük a félretett áztatóvízzel és 1/2 dl szójaszósszal. Felforraljuk, és 5 percig lassú tűzön főzzük. Leszűrjük és félretesszük.



>>8

Tálban felforraljuk 2 tojást 1 kiskanál cukorral és 1 csipet sóval.



>>11

Az első tekercs köré tekerjük az újabb omletttrétet. Mindezt megismételjük az utolsó adag tojással, majd a kész omlettet kivesszük a serpenyőből. Ugyanezt a műveletsort (a 8. ponttól kezdve) végrehajtjuk a másik 2 tojással.



>>12



A két omlettet hosszában 3-4 csikra vágjuk.

» Szusi lépésről lépésre

» 13



A friss tonhalat 1 cm-es csíkokra vágjuk.

» 14 ÖSSZEÁLLÍTÁS

Grillen vagy nyílt lángon enyhén megpirítjuk a norilapokat, és bambuszgyékényre vagy vászonkendőre helyezük a fényes oldalukkal lefelé.



» 16

A bambuszgyékény, illetve vászonkendő segítségével szorosan feltekerjük a szusit.



» 17 BEFEJEZÉS



Az üresen hagyott szegély kerül alulra. A tekercset 1,5 cm-es karikákra szeleteljük.

VARIÁCIÓK

» Tekkamaki

Tonhaltekercs

A sokféle szusi közül a *tekka-maki* a *norimaki* egyik fajtája, azaz noriba tekert szusi, amelynek alapja friss tonhal.

Hozzávalók 2 személyre: 15 dkg vékony csíkokra szeletelt friss tonhal, 10 dkg rövid szemű rizs, 1 norilap, 2 kiskanál waszabi, 3 evőkanál rizsecet, 1 evőkanál cukor, 1 csipet só.

Elkészítés: A rizsecetet összekeverjük a cukorral és a sóval.



A rizst alaposan megmossuk, 1,5 dl vízben megfőzzük, ahogy a receptben olvasható. Lecsöpögtetjük, ráöntjük a szusizut, és jól össze-

szekeverjük. A norit bambuszgyékényre vagy vászonkendőre tesszük a fényes oldalával lefelé. Eloszlatjuk rajta a rizst úgy, hogy az egyik végén üresen hagyunk egy 1,5 cm-es szegélyt. A rizsréteg közepén széles barázdát alakítunk ki, és bekenjük waszabival. Rátesszük a tonhalcsíkokat. Szorosan föltekerjük. Uborkával és hagymával tálaljuk.

»15



Egyenletesen elosztjuk rajta a rizst úgy, hogy az egyik oldalon maradjon egy kb. 3 cm széles üres szegély. A többi hozzávalót (gomba, omlett és tonhal) szorosan egymás mellé helyezzük a rizságyon.

»18

TÁLALÁS

Tálra tesszük, szójaszósszal, waszabival, valamint kandírozott gyömbérrel tálaljuk.



[Lángolt hal

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

7 evőkanál szójaszós
5 evőkanál rizsecet
5 evőkanál mirin
1 darab 2-3 cm-es konbu
7 evőkanál citromlé
1/2 kg szárított tonhalpehely
45 dkg palamida vagy más tonhal (egy darabban, a bőrével együtt)
só
1 citrom
20 bazsalikom- vagy mentalevél
5 dkg friss gyömbér
1 fokhagyma
2 dkg jégcsapretek
2 vagy 3 kis szárított csilipaprika
1 endívia

ESZKÖZÖK

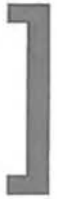
tál
vászonkendő
szűrő
vágódeszka
kés
saslikpálca
konyhai papírtörő
reszelő
tányér

RIZSECET

Japánban különböző típusú eceteket készítenek rizsből, amelyek kevésbé savanyúak, mint a nálunk megszokott ecetek. Ebben az ételben a rizsecetet helyettesíthetjük fehér ecettel is. A jégcsapretek (*daikon*) a nehezebb ételek jó kísérője, különösen rizsecettel elkészítve segíti az emésztést.



Ízek és színek kontrasztját kínálja ez a fogás. A halat éppen csak megpirítjuk, hogy a közepe nyers maradjon, de a külseje ropogós legyen. Gyömbérrel és felaprított mentalevelekkel fűszerezzük, szójaszósszal, reszelt retekkel, csilipaprikával és endíviával tálaljuk.



Lángolt hal lépésről lépésre

»1 A MÁRTÁS

A szójaszószt, a rizsecetet és a mirint összekeverjük a konbu algával, a citromlével és a tonhalpehellyel. 24 órát a hűtőben pihentetjük.



»2

Vászonkendővel bélelt szűrőben átszűrjük a mártást.



»5



A tűzhely lángján ropogósra pirítjuk a hal bőrös oldalát.

»6



Megpirítjuk a hal húsos oldalát is. Akkor jó, ha a felszíne kifehéredik.

»9



7-8 mm-es vékonyságú szeletekre vágjuk a halfilét.

»10

A szeleteket tála tesszük, meglocsoljuk a citromlével, és kb. 1/2 órát pihentetjük.



>>3 A HAL



A halat megmossuk, felitatjuk róla a nedvességet, majd megtisztítjuk.

>>4

Bedörzsöljük sóval, majd beleszúrunk 2-3 saslikpálcát úgy, hogy sütés közben mindig biztonságosan forgathassuk a halat anélkül, hogy megégetnénk magunkat.



>>7

Jeges vízbe merítjük a halat, hogy a sülés azonnal leálljon.



>>8

Vászonkendővel vagy konyhai papírtörölővel megszáritjuk.



>>11 A PÁC

A menta- vagy bazsalikomleveleket felaprítjuk, és néhány percre hideg vízzel teli tálba tesszük. Lecsöpögtetjük, majd félretesszük.



>>12

A gyömbért meghámozzuk, és finomra aprítjuk. A fokhagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.



» Lángolt hal lépésről lépésre

» 13



A bazsalikom- vagy mentaleveleket összekeverjük a felaprított gyömbérrel és a fokhagymával.

» 14

A tálra rendezett halat megkenjük a gyömbéres páccal.



» 17



Az endívia fehér részét kb. 3 cm hosszúságú vékony csíkokra vágjuk.

» 18

Minden tányérra 4-5 szelet halat teszünk.



VARIÁCIÓK

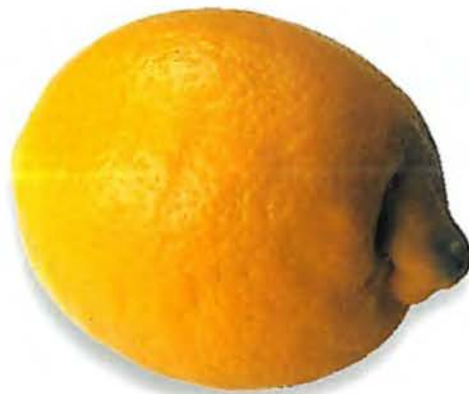
» Polipszasimi

Vaszabival
Hozzávalók 4 személyre:
 1 kis polip, 70 dkg nyelvhalfilé,
 a mártáshoz egy 1/2 citrom
 leve, 1,5 evőkanál szójaszós, 1,5 evőkanál olívaolaj, 1,5 evőkanál vaszabi.

Elkészítés: A polip karjait levágjuk, majd kefével alaposan megtisztítjuk. A polipot enyhén sós vízbe tesszük, és közepes lángon 5-6 percig főzzük. Lecsöpögtetjük és

hűlni hagyjuk, majd a hűtőbe tesszük. A nyelvhalfiléből kihúzzuk a szálkákat. Éles késsel levágjuk a filé húsát a bőrről, és 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk. Kivesszük a polipot a hűtőből, és kb. 1/2 cm vastagon felkarikázzuk. Tálban összekeverjük a mártás hozzávalóit egy evőkanál vízzel. Kör alakban tányérra rendezzük a hal-szeleteket, középre tesszük

a polipot, majd ráöntjük a mártás felét. Citromkarikákkal díszítve tálaljuk, és a félretett mártást külön kínáljuk mellé.



» 15 BEFEJEZÉS



Meghámozzuk a jégcsapretket. Több helyen lukat fúrunk bele, és belenyomkodjuk a csilipaprikát.

» 16



Lereszeljük a csilitől pirossá váló retket, és félretesszük későbbre a díszítéshez.

» 19

TÁLALÁS

A halat endíviával és reszelt daikonnal díszítjük. Külön tálkában kínáljuk mellé a mártást.



[Szukijaki

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

30 dkg marha- vagy borjúhús

2 póréhagyma

1 közepes fej hagyma

1/2 kínai kel

6 shiitake gomba vagy csíperke

A DASHOZ

1 7-8 cm-es konbu

1/2 l víz

5 dkg szárított tonhalpehely

A MÁRTÁSHOZ

2 evőkanál olaj

2 evőkanál cukor

2 evőkanál mirin

3 evőkanál szójaszós

1 evőkanál szaké

20 evőkanál szójaszós a tálaláshoz

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

tál

lábas

szűrő

vászonkendő

merőkanál

tálka

rezsó vagy asztalra helyezhető főzőlap

GYORS DASI

A *dasi* jellegzetes japán alaplé, amelyet rengeteg receptben alkalmaznak. Algából, *konbuból*, szárított tonhalpehelyből és egy kevés vízből áll. Meggyorsítja a *dasi* elkészítését, ha *dasi no motót*, azaz *dasi* instant granulátumot használunk, amelyet általában kis tasakokban árulnak, és egyszerűen csak össze kell keverni egy kevés vízzel.



Ez a recept tipikus *nabemono*, vagyis egytálétel, amelyet az asztalra helyezett főzőlapon szokás elkészíteni, és közvetlenül a főzőedényből fogyasztanak el. Az itt bemutatott *szukijaki* alapja a *dasi* leves, a *mirin*, a szójaszós és a *szaké*, amely édeskés aromát kölcsönöz a húsnak.



[Szukijaki lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A húst vékonyan felszeleteljük. Könnyebb a szeletelés, ha előtte 2 órára berakjuk a húst a fagyasztóba.

»2

Megtisztítjuk, majd átlósan felszeleteljük a póréhagymát. A hagyma zöld részét kidobhatjuk.



»5



A hozzávalókat tálra rendezzük, és a főzőlap mellé készítjük az asztalra.

»8



Beletesszük a szárított tonhalpelyhet.

»9

Amikor a víz újból forni kezd, elzárjuk a lángot. Várunk, míg a tonhalpely a lábas aljára süllyed, ekkor vászonkendővel bélelt szűrőben leszűrjük a dasit.



>>3

A hagymát 1 cm-es darabokra vágjuk. Megtisztítjuk és nagyobb darabokra vágjuk a kínai kelt.



>>4

Ha a gomba kicsi, egészben hagyhatjuk. Ha nagy, félbevágjuk.



>>6 A DASI



A konbut nedves kendővel megtisztítjuk. Ne mossuk folyó vízben, mert elveszíti az aromáját.

>>7

A konbut 1/2 l vízben főzzük, és közvetlenül forrás előtt kivesszük az edényből, hogy az alaplé ne legyen keserű. A főzővizet felforraljuk.



>>10 A MÁRTÁS



Serpenyőben olajat hevítünk. Beletesszük a cukrot, a mirint, a szójaszószt és a szakét. Hozzáadunk 2,5 dl alaplé, és megkeverjük.

>>11

Amikor forni kezd, kimerjük a mártás felét, és félretesszük.



» Szukijaki lépésről lépésre

»12 FŐZÉS



A tálon levő zöldségek és a gomba felét beletesszük a lábasban maradt mártásba, és kb. 7 percig lassú tűzön főzzük.

»14



A húst csak néhány percig főzzük. Az edényt az asztalhoz visszük, és a főzőlapra tesszük.

»15 BEFEJEZÉS

Kis tálkákba 4-5 evőkanálnyi szójaszószt öntünk. Mindenki elé letesszünk egyet, hogy mártogathassa a húst, a gombát és a zöldségeket.



VARIÁCIÓK

Változatok nabemonóra
Hozzávalók 4 személyre:
50 dkg marhahús vékony szeletekre vágva, 8 levél kínai kel, 1 csokor spenót, 1 sárgarépa, 2 póréhagyma, 8 shiitake gomba, 1 csomag tofu, 30 dkg cérnametélt, 1 db 15 x 15 cm-es konbu alga, a mártáshoz 2 evőkanál szójaszószt, 1/4 pohár dasi, 5 evőkanál szezámolaj, 1/4 pohár rizsecet, 1 evőkanál mirin.

Elkészítés: A szójaszószt összekeverjük a dasival, a szezámolajjal, a rizsecetrel és a mirinnel. A kész mártást tálkákba szedjük, és az asztalra tesszük. A kínai kelt és a spenót külön-külön megfőzzük. Eltávolítjuk a szárukat, és feldaraboljuk. Megmossuk



a póréhagymát, és átlósan feldaraboljuk. A sárgarépát megtisztítjuk, és vékony csíkokra vágjuk. A shiitake gombák tetejét csillag alakban bemetsszük. Apró kockára vágjuk a tofut. A cérnametéltet sós vízben

fogkeményre főzzük. Minden hozzávalót tálra rendezünk. Egy lábast félig megtöltünk vízzel, és az asztalon levő főzőlapra tesszük. Beletesszük a konbut, és felmelegítjük. Mielőtt a víz forrni kezdene, kivesszük az algát. A tálról a hozzávalókat sorban a főzőedénybe tesszük, és megfőzzük. Amikor kész, mindenki szed a lábasból, és a saját tálkájában mártogat.

» Sabu sabula

» 13



» FORTÉLY

Ennek a fogásnak az egyik jellegzetessége, hogy minden hozzávalót a megfelelő sorrendben kell a főzőedénybe tenni, mert így minden a kellő mértékben puhul, ráadásul jól látszódik, hogy mi fogyott el, és mit kell pótolni. A recepthez csak 2,5 dl dasi szükséges, így ami megmarad, akár le is fagyaszthatjuk későbbi felhasználásra.

Beletesszük a hús felét. Lehetőleg az edény közepére kerüljön, mert így dekoratívabb, és egyenletesebben puhul.

» 16

TÁLALÁS

A főzőlapon levő edényből ki-kí magának szed. Amikor valamelyik hozzávaló vagy a mártás fogytán van, pótoljuk.



[Tempura

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 húsos paprika
1 sárgarépa
1 padlizsán
1 édesburgonya
4 shiitake gomba vagy csiperke
8 közepes ostorgarnéla (okra)
1 közepes kalamári

A MÁRTÁSHOZ

1/2 l víz
1 dkg konbu
2 dkg szárított tonhalpehely
4 evőkanál szójaszós
4 evőkanál mirin

A PANÍRHOZ

1 tojás
1/2 l víz
1 csipet só
1/2 kg liszt
4,5 dl olaj a sütéshez

ESZKÖZÖK

lábas
habszedő kanál
szűrő
tál
vágódeszka
kés
serpenyő
grillcsipesz
tálak a panírozáshoz

BUNDÁZOTT ZÖLDSÉGEK

Nemcsak a receptben megadott hozzávalókat bundázhathatjuk, választhatunk más zöldségfélét vagy gombát is. A shiitake gombát például helyettesíthetjük csiperkével, padlizsán helyett készíthetünk cukkinit, sárgarépa helyett zsenge karalábét. A lényeg, hogy mindent nagyon vékonyra vágjunk, hogy előfőzés nélkül is megpuhuljanak sütés közben.



A tempura népszerű fogás, amelynek elkészítéséhez nincs szükség különleges hozzávalókra. Mindenféle zöldséget, tengeri herkentyűt és fehér húsú halat használhatunk hozzá. A bundázott hozzávalókat bő olajban finom ropogósra sütjük.



[Tempura lépésről lépésre

»1 A MÁRTÁS

A konbut 1/2 l vízben főzzük, de kivesszük a lábasból, mielőtt a víz forni kezdene.



»2

Beleöntjük a lábasba a tonhalpelyhet, és felforraljuk. Leszűrjük az alaplé. Ne feledjük, hogy a dasit készen is beszerezhetjük.



»5



Meghámozzuk a sárgarépát, és szálásra vágjuk.

»6

A padlizsánt és az édesburgonyát hámozatlanul megmossuk, megszáritjuk, és vékonyan fölkarikázzuk.



»9



A hátrész közepét behasítjuk, hogy könnyebben kihúzhassuk az emésztőcsatornát.

»10



Megtisztítjuk a kalamárit, és eltávolítjuk a karokat, majd vékony karikákra szeleteljük.

>>3



A szőjaszószt, a kész dasit és a mirint 1 percig forraljuk, majd félretesszük.

>>4 ELŐKÉSZÍTÉS

A paprikát megmossuk, megszárítjuk, félbevágjuk, kicsumázzuk, majd 5 cm hosszú és 1 cm széles darabokra vágjuk.



>>7



Ha a shiitake gomba vagy a csiperke közepes nagyságú, akkor egészben hagyhatjuk. Ha nagyok, akkor félbe vagy negyedekbe vágjuk.

>>8



Az ostorgarnéla (okra) fejét eltávolítjuk, leszedjük a héját, csak a farokrészt hagyjuk meg.

>>11 A PANÍR

Tálban összekeverjük a tojást a hideg vízzel és 1 csipet sóval. Hozzáadjuk a lisztet, és megkeverjük.



>>12

A massa akkor jó, ha nem teljesen homogén, és a felületén egy kicsit lisztes.



» Tempura lépésről lépésre

» 13 PANÍROZÁS



Serpenyőben olajat hevítünk.

» 14



A zöldségeket és a gombát a panírba mártjuk. A sárgarépát úgy bundázzuk, hogy egyszerre több darabot teszünk a masszába, így sütéskor a panír egyben tartja őket.

» 16

A tengeri herken-tyűket a farok-résznél megfogva belisztezzük, majd belemerítjük a panírmasszába.



» 17



A forró olajban 2-3 perc alatt aranyszínűre sütjük a tenger gyümölcseit, néha megforgatjuk.

VARIÁCIÓK

» Rizses tempura

Jellegzetes japán **tendon**
Hozzávalók 4 személyre:
60 dkg rizs, 12 **ostorgar-néla (okra)**, 12 tisztított **gombó**, 1 tojás, 12,5 dkg liszt, olaj a sütéshez, **tencuju mártás**.

Elkészítés: A rizst felöntjük annyi hideg vízzel, hogy teljesen ellepje. 1 órát áztatjuk, majd 5 percig fedő alatt nagy lángon, utána 10 percig lassú tűzön főzzük.

Levesszük a tűzről, és 10 percig pihentetjük. A rákot megtisztítjuk, bepanírozzuk és megsütjük úgy, ahogy a fenti receptben. A rizst 4 tálkába szedjük, és minden adagot meglocsolunk 1 evőkanál mártással. Ráteszünk 3-3 rákot, illetve gombót, majd



leöntjük a megmaradt mártással. Ha marad tempura, másnap felforraljuk a tencuju mártásban, és amikor átvette az ízét, az egészet főtt rizsre halmozva tálaljuk. Ez az étel a tendon, amelyet forrón tálalnak a **donbun** nevezetű kerámiaedényben.

>> FORTÉLY

Fontos, hogy az olaj kellőképpen forró legyen, különben a panír magába szívja, és az étel szivacsos, olajos lesz. Az olaj hőfokát úgy ellenőrizhetjük, hogy a panírból az olajba cseppentünk egy keveset. Ha lemerül, majd gyorsan a felszínre emelkedik, az olaj megfelelő hőmérsékletű.

>>15 SÜTÉS



A forró olajba beletesszük a panírozott zöldségeket, és megsütjük.

>>18

TÁLALÁS

A kisült hozzávalókat tálcára tesszük, és azonnal kínáljuk. Felmelegítjük a félretett mártást, és külön tálkában adjuk az asztalra.



[Tojásos csirke

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

35 dkg kerek szemű rizs

4,5 dl víz

20 dkg csirkemell

1 póréhagyma

1 evőkanál dasigranulátum

1 evőkanál szójaszós

1 evőkanál cukor

4 tojás

nori alga a díszítéshez

ESZKÖZÖK

tál

szűrő

lábas

alufólia

kés

vágódeszka

kézi habverő

serpenyő

tálkák a tálaláshoz

RIZS

A *donburi* elkészítéséhez legjobb a kerek, vaskos, rövid szemű rizs, mert amikor forrásban van, ragadós masszává alakul, és épp ilyen állagra van szükségünk. Főzés előtt be kell áztatni, mert sok sikért tartalmaz.



Egy rizzsel megtöltött tányér valamilyen feltéttel a tetején, és máris kész a *donburi*. A rizshez tált *ojako* nem más, mint csirke és póréhagyma keveréke, amelyet *dasiból*, szójából és cukorból készült klasszikus japán mártásban főznek meg. Gyakran szerepel gyerekmenükben, mert kés nélkül is könnyű elfogyasztani.



[Tojásos csirke lépésről lépésre

»1 A RIZS



A rizst megmossuk, lecsepegtetjük, tálba tesszük, és felöntjük annyi **vízzel**, hogy bőven ellepje.

»2

7-8 alkalommal vizet cserélünk, hogy az összes keményítő kiázzon. Végül leszűrjük és lecsepegtetjük a rizst.



»5



Először nagy lángon, majd forrás után kb. 10 percig lassú tűzön főzzük.

»6

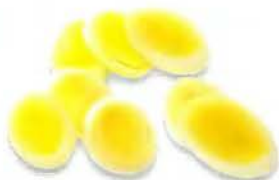
Amikor az alufólia emelkedni kezd, elzárjuk a lángot, rátesszük a fedőt a lábasra, de az alufóliát rajta hagyjuk, így a gőz nem szökik el az edényből. 20 percig pihentetjük.



»8



A póréhagymát 1/2 cm vastagon fölkarikázzuk.



»9



1 evőkanál **dasigranulátumot** összekeverünk 1 dl vízzel.

>>3

A lecsöpögtetett rizst lábasba tesszük. Felöntjük 4,5 dl vízzel.



>>4

A lábast szorosan letakarjuk alufóliával, és a rizst kb. 10 percig pihentetjük.



>> FORTÉLY

Ha így főzzük a rizst, akkor biztos, hogy a japán konyha tradíciójának megfelelő állagú lesz. Ne hagyjuk kihűlni a rizst, mert a cél az, hogy ragacsos legyen.

>>7

A CSIRKE ÉS A TOJÁS



A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk.

>>10



Serpenyőben felforraljuk a kész dasit 1 evőkanál szójaszósszal és 1 evőkanál cukorral.

>>11



Beletesszük a húst és a póré hagymát, majd közepes lángon főzzük.

» Tojásos csirke lépésről lépésre

»12



5-10 percig főzzük, míg a hús megpuhul, majd levesszük a tűzről.

»13



A hús egynegyedét felmelegítjük a póréhagymás mártásban.

»16 BEFEJEZÉS



A meleg rizst 4 tálkába osztjuk.

»17

A kész póréhagymás csirkét az egyik adag rizsre halmozzuk. Elkészítjük a másik 3 adagot is (13-14-15. lépés).



VARIÁCIÓK

» Kagylós rizs

Asari gohan

Hozzávalók 8 személyre:

80 dkg kerek szemű **rizs**,
40 dkg **szívkagyló** héja nélkül,
8 + 2 evőkanál **szaké, újhagyma**,
2 evőkanál **szójaszósz**,
1 kiskanál **só**, 1 dl **dasi**.

Elkészítés: Megmossuk és vízbe áztatjuk a rizst pontosan úgy, ahogy a fenti receptben. A kagylót megmossuk, és néhány percre sós vízbe tesszük, hogy ne maradjon

rajtuk homok. A 8 evőkanál szakét serpenyőbe öntjük, és amikor forni kezd, beletesszük a kagylót. Amikor újra forni kezd, levesszük a tűzről. Lábasban főzni kezdjük a rizst. Hozzáadjuk a kagylót a szakéval együtt, amelyben pároltuk, valamint a többi hozzávalót (dasi, a félretett 2 evőkanál szaké, szójaszósz és só). Lefedjük, és nagy lángon felforraljuk, majd

20 percig lassú tűzön főzzük. Levesszük a tűzről, és lefedve pihentetjük 10 percig.

Tálkába osztjuk, és megszórjuk apróra vágott újhagymával.



»14
Az egyik tojást lazán felferjük, és a póréhagymás csirkéhez adjuk.



Mielőtt a tojás túlságosan megdermedne, levesszük a tűzről.

»18

TÁLALÁS

Amikor minden adag kész, friss póréhagyma-karikákkal díszítve tálaljuk.



[Gyömbéres karaj

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1/2 kg sertéskaraj egészben

5 dkg friss gyömbér

4 evőkanál szójaszós

2 evőkanál szaké

1 hagyma

1 evőkanál olaj

rizs a körethez

ESZKÖZÖK

műanyag háztartási fólia

vágódeszka

kés

reszelő

fokhagymanyomó

tál

grillcsipesz

serpenyő

tálkák a tálaláshoz

A GYÖMBÉR AROMÁJA

A gyömbér – gyökértörzse, levelei és bimbója egyaránt – gyakori fűszer az ázsiai konyhákban. Különböző formákban használják: kandírozva, kristályosítva, őrölve, frissen vagy ecetben savanyítva. Főleg a nyers hal szagának elrejtésére használják, bár ebben a receptben éppen a sertés húsnak kölcsönöz friss ízt.



A fogás meghatározó fűszere a gyömbér, melynek édeskés, pikáns íze nagyon jól illik a sertéshúshoz, amelyet sütés előtt felszeletelünk és bepácolunk. Az enyhén karamellizált hagyma tökéletesen harmonizál a gyömbérrel.



[Gyömbéres karaj lépésről lépésre

>>1 A HÚS



A húst műanyag háztartási fóliába csomagoljuk, és 1–1,5 órára betesszük a mélyhűtőbe.

>>2

A lehűtött húst vékonyan felszeleteljük.



>>4 PÁCOLÁS

A gyömbért meghámozzuk, és lereszeljük.



>>5

Fokhagymamóval kipréseljük belőle a levét. 2 evőkanálnyira lesz szükségünk. A hagyományos japán módszer szerint finom szövésű vászonkendővel is kipréselhetjük a gyömbér levét.



>> FORTÉLY

Pácolás hagymával Nagyon finom, ha a húst hagymával együtt pácoljuk. Sütés előtt 1/2 órával azonban vegyük ki a hagymát a pácléből, és alaposan csepegtessük le, hogy sütés közben ne fröcsköljön.

>>8 SÜTÉS



A hagymát meghámozzuk, és közepes nagyságúra vágjuk.

>>3



Ha a hússzeletek túl nagyok, félbevághatjuk őket.

>> FORTÉLY

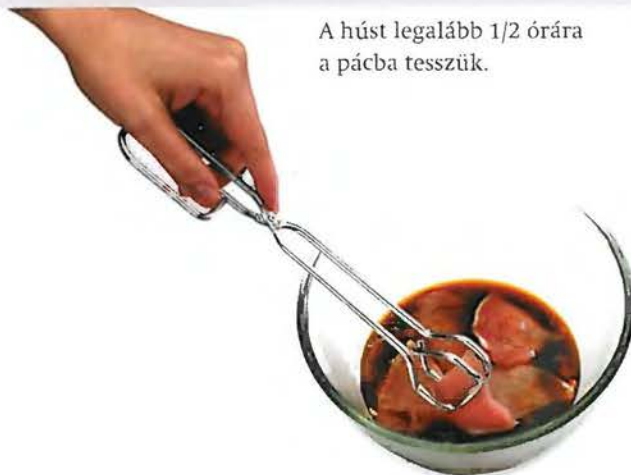
Speciális reszelő A japánok éles késsel kaparják le a gyömbér héját, hogy ne vesszenek el a közvetlenül a héj alatt koncentrálódó értékes vitaminok és illóolajok. A reszeléshez hagyományosan egy *oroshigane* nevű, fából vagy cápabőrből készült speciális eszközt használtak, amelyet mára már felváltott a fémreszelő. A gyömbérből mindig csak annyit hámozunk meg, amennyire szükségünk lesz az ételhez, mert hamar kiszárad, és elveszíti aromáját.

>>6



Hozzáadunk 4 evőkanál szójaszószt és 2 evőkanál szakét, majd összekeverjük.

>>7



A húst legalább 1/2 órára a pácba tesszük.

>>9



Serpenyőben olajat hevítünk, és megsütjük benne a hagymát.

>>10



Akkor jó, ha puha és világos arany színű.

» Gyömbéres karaj lépésről lépésre

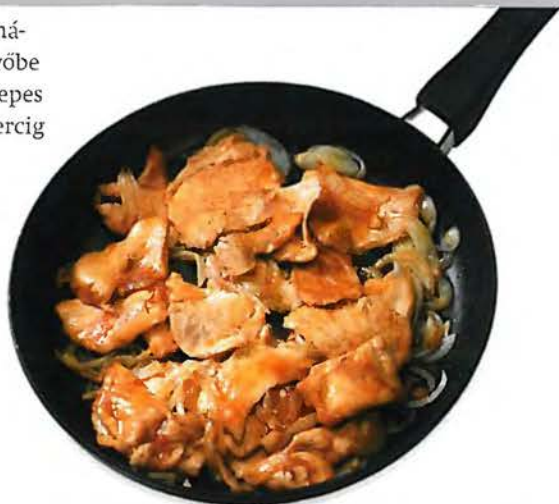
»11

Lecsöpögtetjük a bepácolt húst, és tálra helyezzük. A páclét félretesszük.



»12

A húst a hagymával teli serpenyőbe tesszük, és közepes lángon kb. 5 percig sütjük.



» FORTÉLY

Roston vagy faszénen sütvé Ha nem akarjuk olyan vékonyan felszeletelni a húst, mint ahogyan a receptben áll, nagyobb darabokkal is dolgozhatunk. Ez esetben hosszabb ideig kell pácolni, és külön kell sütni a hagymától, a két hozzávalót csak tálalás előtt keverjük össze a serpenyőben.

»15



Amikor a hús puha, és a leve is elfőtt, levesszük a tűzről.

VARIÁCIÓK

Jakitori mártással

Hozzávalók 8 nyárshoz: 2 csirkemellfilé és 4 csirkecombfilé, 4 nagyobb szeletekre vágott újhagyma, a mártáshoz 4 evőkanál

sötét szójaszósz, 2 evőkanál mirin, 2 evőkanál szaké, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál tamari szójaszósz (lágyabb és édesebb szójaszósz), 1/4 kiskanál só, 4 dl víz.

Elkészítés: Tálban összekeverjük a sötét szójaszósz, a mirin, a szaké, a cukor, a tamari szójaszósz és a só felét. Felöntjük 1,2 dl vízzel, és félretesszük. Bambusz- vagy fanyársra szúrjuk a csirke- és hagymadarabokat felváltva úgy, hogy

mindegyiken 3-4 húsdarab és 2-3 hagymadarab legyen. Hőálló edénybe öntjük a mártást, és beletesszük a nyársakat. Sütőben 5-10 percig sütjük, néhányszor megforgatjuk, és a mártás kíséretében tálaljuk. A többi vízben 10 percig főzzük a megmaradt hozzávalókat. Amikor a mártás kicsit besűrűsödött, tálba öntjük, és külön adjuk az asztalra.



»13

Felöntjük a félretett páclével.



»14

BEFEJEZÉS



Közepes lángon elfőzzük a levét.

»16

TÁLALÁS

Tálkákba osztjuk,
és rizzsel vagy salátával tálaljuk.



[Padlizsános hal

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

1 hagyma
1 padlizsán (kb. 20 dkg)
1/2 húsos paprika
1 evőkanál olaj
60 dkg halfilé
3-4 evőkanál liszt a panírozáshoz
olaj a sütéshez

A PÁCHOZ

5 dkg friss gyömbér
6 evőkanál szójaszósz
4 evőkanál mirin

A MÁRTÁSHOZ

6 evőkanál szójaszósz
4 evőkanál mirin
4 evőkanál szaké
1 evőkanál cukor

A MISZÓHOZ

1 evőkanál miszopaszta
2 evőkanál cukor
2 evőkanál víz
2 evőkanál mirin

ESZKÖZÖK

reszelő
vágódeszka
kés
kézi habverő
2 tál
vászonkendő vagy konyhai papírtörő
serpenyő
fakanál

HAL

Ehhez a recepthez többféle halat használhatunk, de fontos, hogy tömör hújú legyen. A tonhal például tökéletesen elkészíthető ezzel a technikával, de használhatunk kardhalat, farkassügért vagy makrélát is.



A *terijaki* elnevezést olyan fogásokra használják, amikor szójababpasztával, *mirinnel*, szakeával és cukorral gazdagított szójaszósszal karamellizálják a húst, halat vagy zöldséget. A sült padlizsánt önálló ételként is elkészíthetjük, de nagyon jól illik a hal édes ízéhez a miszo öntet is.



[Padlizsános hal lépésről lépésre

»1 A PÁC



A gyömbért meghámozzuk, és 1 evőkanálnyit lereszelünk belőle.

»2

A reszelt gyömbért tálba tesszük, és kézi habverővel összekeverjük a pác többi összetevőjével: a szójaszósszal és a mirinnel.



»5



Serpenyőben **olajat** hevítünk, és a hal mindkét oldalát aranyszínűre sütjük.

»8

A halat a mártásba tesszük. Főzés közben forgassuk és locsolgassuk a mártással, így a hal csillogó lesz. Amikor kész, félretesszük.



»9 A ZÖLDSÉGEK



A hagymát megtisztítjuk, és kockákra vágjuk.

>>3



A halfilét tála tesszük, és leöntjük a páclével, majd legalább 1 órát pihentetjük.

>>4

A halat kivesszük a pácból, és egy vászonkendővel vagy konyhai papírtörővel megszáritjuk, majd belisztezzük.



>>6 A MÁRTÁS



A mártás hozzávalóit (szójaszós, mirin, szaké és cukor) egy másik serpenyőbe tesszük.

>>7



Néhány percre forraljuk, hogy besűrűsödjön.

>>10

A padlizsánt megmossuk, megszáritjuk, és feldaraboljuk.



>>11



A paprikát megmossuk, megszáritjuk, kicsumázzuk, és szintén feldaraboljuk.

» Padlizsános hal lépésről lépésre

» 12



Serpenyőben olajat hevítünk, és 3-4 percig kis lángon sütjük benne a hagymát. Ügyeljünk arra, hogy ne kapjon oda.

» 13



Hozzáadjuk a padlizsánt, és további 3-4 percig sütjük.

» 16

A keveréket a zöldségekre öntjük.



» 17

BEFEJEZÉS



2 percig főzzük, majd levesszük a tűzről.

VARIÁCIÓK

Egyszerű és ízletes

Hozzávalók 4 személyre:
2-3 szelet **kardhal** (egyenként 20–25 dkg), 6 evőkanál **szójaszósz**, 2 evőkanál **szaké**, 3 evőkanál **mirin**, 4-5 finomra vágott friss **mentalevél**, **olaj** a sütéshez, **vízitorma** vagy **kerti zsázsa** a díszítéshez.

Elkészítés: A kardhalszeleteket vízszintesen 1 cm vastagságúra, majd 6 x 4 cm-es darabokra vágjuk. Tálban összekeverjük a

szójaszószot, a szakét, a mirint és a mentát. Hozzáadjuk a halat, és kb. 1 órát pácoljuk, néha megforgatjuk. Serpenyőben olajat hevítünk. Le-csöpögtetjük a halat, kisebb

adagokban, nagy lángon sötét arany színűre sütjük. A páclét félretesszük. Amikor az összes hal elkészült, visszatevünk a serpenyőbe, és felöntjük a félretett páclével.

Összekeverjük, és 1 percig főzzük, majd levesszük a tűzről. A halat 4 tányérra osztjuk. Vízitormával vagy kerti zsázsaival díszítjük, és azonnal tálaljuk.



» Fűszeres kardhal

>>14



Beletesszük a paprikát, és addig sütjük, míg minden zöldség megpuhul.

>>15

MISZO



Tálban összekeverünk 1 evőkanál miszopasztát, 2 evőkanál cukrot, 2 evőkanál vizet és 2 evőkanál mirint.

>>18

TÁLALÁS

A halat a mártással együtt tálra szedjük.

A sült padlizsánt külön tálban adjuk az asztalra.



[Fasírt szójamártással]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

5 dkg friss gyömbér
1/2 póréhagyma
25 dkg darált sertés-, borjú- vagy csirkehús
1 evőkanál szaké
2 evőkanál zsemlemorzsa
1 tojás
1 csipet só
4-5 evőkanál kukoricaliszt a panírozáshoz
4-5 evőkanál olaj a sütéshez
A MÁRTÁSHOZ
2 evőkanál kukoricaliszt
2 dl víz
1 evőkanál szaké
1 evőkanál mirin
1 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál cukor

ESZKÖZÖK

reszelő
tiszta vászonkendő vagy fohagymanyomó
2 tál
vágódeszka
kés
serpenyő
grillcsipesz
konyhai papírtörő
lábas
fakanál
saslikpálca

ÉDES HOZZÁVALÓK

A szaké áttetsző rizsbor. A japánok sokféle ízű és minőségű szakét készítenek, a nagyon száraztól az enyhén édesig. Mirinnel és szójaszósszal együtt édes ízt ad az ételnek, és karamellizált réteget képez rajta, amitől a külseje csillogó lesz.



A húsból vagy halból készült fasírt szinte a világ minden konyhájában ismert. Ebben a receptben sertéshúsból készítjük, gyömbérrel és szakéval ízesítjük, illetve szójamártással locsoljuk meg, amitől a fasírt külseje csillogó lesz.



[Fasírt szójamártással lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük.

»2

A reszelt gyömbér levét fokhagymanyomóval vagy vászonkendővel kifacsarjuk. 2 evőkanálnyira lesz szükségünk.



»5

A masszából diónyi golyócskákat formálunk.



»6



A kukoricalisztet tálba tesszük, és beleforgatjuk a húsgolyókat. A felesleges lisztet lerázzuk a golyókról, hogy ne égjen meg az olajban.

»8



Konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk róla a felesleges zsíradékot.

» FORTÉLY

Kisebb adagokban süssük ki a fasírtot, hogy a túl sok hústól az olaj ne hűljön ki. Ez azért fontos, hogy a hús ne szívja magába az olajat. Jó szolgálatot tesz az olajsütő, amelyben egyszerre nagyobb adagot süthetünk, ráadásul a fasírt nem nyomódik össze.

>>3



A póréhagymát megtisztítjuk, a zöld részét kidobjuk. Először vékony csíkokra vágjuk, majd felaprítjuk.

>>4

A húst, a póréhagymát, 1 evőkanál szakét, a gyömbér levét, a zsemlemorzsát, a felvert tojás felét és 1 csipet sót tálba tesszük. Alaposan összekeverjük, hogy homogén masszát kapjunk.



>>7 SÜTÉS



Serpenyőben olajat hevítünk, és aranyszínűre sütjük benne a fasírtot.

>>9 A MÁRTÁS

Tálban feloldunk 2 evőkanál kukoricalisztet 1 dl vízben. A szakét, a mirint és a szójaszószt a félretett 1 dl vízzel és 2 evőkanál cukorral felforraljuk.



>>10

Amikor felforrt, beleöntjük a lisztes keveréket.



» Fasírt szójamártással lépésről lépésre

»11



Fakanállal megkeverjük. Újból felforraljuk, majd további 2-3 percig főzzük, míg a mártás kissé besűrűsödik.

»12 FŐZÉS



A fasírtot egy másik serpenyőbe tesszük, és ráöntjük a mártást, majd közepes lángon főzzük.

» FORTÉLY

Ha több fasírtgolyót szeretnénk készíteni, érdemes zöldségformázót használnunk, amellyel gyorsabban kiszedhetjük a kívánt húsadagokat. Az egyenletes sütés szempontjából is előnyös, ha a fasírtgolyók egyforma méretűek. A fagyaltoskanál mérete túl nagy erre a célra, a dinnyegömbözője pedig túl kicsi.

»14 BEFEJEZÉS



A kész fasírtot nyársra vagy saslikpálcára szúrjuk, és tálra tesszük.

VARIÁCIÓK

Lágy ízekkel

Hozzávalók 4 személyre:
30 dkg **csirkehús**, 1 felvert **tojás**, 1 evőkanál friss **gyömbérlé**, 2 evőkanál **kukoricaliszt** 2 evőkanál vízben elkeverve, 2 kb. 5 cm-es **konbu alga**.

Elkészítés: Ledaráljuk a csirkehúst. Hozzáadjuk a tojást, a gyömbér levét és a vizes kukoricalisztet. Addig kevergetjük, míg homogén

masszát kapunk.

A konbut vízbe tesszük, és főzni kezdjük. Mielőtt a víz forrni kezd, kivesszük az algát, hogy az alaplé ne keseredjen meg. Félretesszük. A húsos masszából 2,5 cm átmérőjű golyókat gyúrunk. Az alaplébe tesszük, és megfőzzük. Amikor a felszínre emelkednek,



további 2-3 percig főzzük, majd kiszedjük, leszárítjuk, és kihűtjük. Nyársra szúrjuk, és grillezzük. Ha előételként szeretnénk fogyasztani, akkor a nyársra nem csak fasírt kerülhet, hanem gomba és zöldség is.

»13



A fasírtot időről időre meglocsoljuk a mártással, hogy átvegye az ízét, és a külseje szép csillogó legyen.

»15

TÁLALÁS

A mártást külön tálban adjuk az asztalra.



Párolt marhahús burgonyával

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

40 dkg marha- vagy borjúhús

40 dkg burgonya

1 sárgarépa

1 nagy vagy 2 kis hagyma

2 evőkanál olaj

3 evőkanál szójaszósz

2 evőkanál cukor

2 evőkanál széké

10 dkg zöldborsó

rizs a korethez

ESZKÖZÖK

műanyag háztartási fólia

vágódeszka

kés

lábás

tál

FŐZŐEDÉNY

A *nimono* hagyományosan egyszerű, masszív lábásban készül, amelyet fából készült *otosibuta* típusú fedővel takarnak le. Természetesen elkészíthető bármilyen lábásban, vagy akár hőálló cserépedényben is.



Ismerős eljárás, izgalmasan új ízek: ezt kínálja a *nimono* (lassú tűzön főtt ételek) kategóriájába tartozó egytálétel, amelynek a szakéből, szójaszószból és cukorból készült mártás kölcsönöz összehasonlíthatatlanul finom ízt.



[Párolt marhahús burgonyával lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A húst műanyag háztartási fóliába csomagoljuk, és néhány órára a mélyhűtőbe tesszük, így sokkal könnyebb lesz vékonyra szeletelni.



»2



Kivesszük a húst a fagyasztóból, és éles késsel 1/2 cm vastag szeletekre vágjuk.

» FORTÉLY

Az étel fagyasztása nagyon hasznos, ha vékonyra akarjuk szeletelni, legyen az hús, hal vagy akár gyümölcs. A gyümölccsel óvatosan kell bánni, mert a húsa kiolvastáskor túlságosan megpuhulhat. Ügyeljünk arra, hogy ne fagyasszuk le teljesen az élelmiszereket, mert úgy szinte lehetetlen őket szeletelni.

»4 PÁROLÁS



Lábasban olajat hevítünk.

»7



Amikor a hagyma egy kis szint kapott, beletesszük a burgonyát.

»8

Hozzáadjuk a sárgarépát.



>>3



A burgonyát meghámozzuk, és egyforma darabokra vágjuk. A sárgarépat is meghámozzuk, és 1 cm vastagságúra karikázzuk. A hagymát megtisztítjuk, feldaraboljuk, majd félretesszük.

>>5

A hússzeletek mindkét oldalát aranszínűre pirítjuk.



>>6



Hozzáadjuk a hagymát, és közepes lángon puhára pároljuk.

>>9

Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje a hozzávalókat, de a lábas ne legyen színültig.



>>10

Amikor forni kezd, leszedjük a habját.



» Párolt marhahús burgonyával lépésről lépésre

»11



Beleöntünk
3 evőkanál
szőjaszószt.

»12



Hozzáadunk 2 evőkanál cukrot és 2 evőkanál szakét, majd tovább főzzük.

»15



Beletesszük a borsót, 3 percig főzzük, majd elzárjuk a lángot.

»16

Ahhoz, hogy a hozzávalók átvegyék a mártás ízét, az elkészített ételt órákon át vagy akár egy egész napig pihentetjük, majd közvetlenül tálalás előtt újra melegítjük.



VARIÁCIÓK

Aranyszínű finomság
Hozzávalók 8 személyre:
1/2 sütőtök (kb. 1 kg),
1,5 l palamida leves (dasi),
a szószhoz 4 evőkanál mirin,
1 evőkanál szőjaszószt,
15 dkg cukor.

Elkészítés: Folyó vízben megmossuk a sütőtököt, kikaparjuk a magját és 3-4 cm-es darabokra vágjuk. Nem kell szabályosnak lenniük, de ügyeljünk arra, hogy minden

darabon legyen héj. Késsel eldolgozzuk a darabok hegyes végeit, így a sütés ideje alatt nem fognak berepedezni. Serpenyőbe tesszük a tököt és a dasit, majd felforraljuk. Levesszük a lángot, és hozzáadjuk a mirinből, szőjaszószból és cukorból kevert szószot úgy,



» Párolt tök

hogy minden darabot ellepjen. A serpenyőt lefedjük alufóliával. Lassú tűzön további 35-45 percig pároljuk, míg a tök teljesen megpuhul. Melegen is tálalhatjuk, de hidegen is finom. Tök helyett cukkini-ből, vagy akár édesburgonyából is készíthetjük, de ezek főzési ideje rövidebb, mert puhább a húruk.

» 13



Lassú tűzön felforraljuk, és addig főzzük, míg a burgonya és a sárgarépa megpuhul.

» 14 BEFEJEZÉS



Késsel vagy hústűvel ellenőrizzük, hogy a hús és a zöldség teljesen megpuhult-e.

» 17

TÁLALÁS

A kész ragut tálba szedjük, és külön tálkákban főtt **rizst** kínálunk mellé.



[Kacsahúsos tészta

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

30 dkg kacsamellfilé

8 újhagyma

1 tasak dasigranulátum

5 l víz

3 evőkanál sójaszósosz

1 evőkanál cukor

só

35 dkg tészta

frissen őrölt fekete bors

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

serpenyő

2 lábas

kézi habverő

grillcsipesz

habszedő kanál

lábas

fakanál

szűrő

tál

TÉSZTA

A *soba* típusú hagyományos vékony metélt hajdinalisztból készül, szürkésbarna színű, és gyorsan megfő. Ehhez az ételhez ideális, de használhatunk *udon* tésztát is, amely fehér búzalisztből készül különböző vastagságban. Friss és szárított formában is kapható. Helyettesíthetjük spagettitésztaival is.



A japán konyha sokféle tésztát használ. Ebben a receptben a könnyű és vékony *soba* metélt ajánlatos, amelyet kacsamellszeletekkel és puha hagymával kombinálnak, és édes szósszal öntik le. Az étel pikáns ízét a fekete bors adja.



[Kacsahúsos tészta lépésről lépésre

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A kacsamellről levágjuk a háját.

»2

A húst
1/2 cm-es
szeletekre
vágjuk.



»5

A dasigranulátu-
mot összekeverjük
2 l vízzel, majd
3 evőkanál szója-
szósszal, 1 evőka-
nál cukorral és
sóval főzni
kezdjük.



»6



Felforraljuk, majd lassú tűzön kb. 10 percig főzzük.

»9 A TÉSZTA



2,5 l vizet forralunk, és beletesszük a tésztát.

»10



Néha megkeverjük, hogy ne ragadjon össze.

>>3



Az újhagymát megtisztítjuk, és kb. 4 cm-es darabokra vágjuk.

>>4

A kacsaháját serpenyőben kisütjük, és a zsírjában megfonnyasztjuk a hagymát. Kacsaszír helyett használhatunk néhány evőkanál olajat is.



>>7 A HÚS

Beletesszük a húst.



>>8



Kb. 1 percig főzzük, majd kisedjük az alapléből, és félretesszük. A hússzeletek olyan vékonyak, hogy nem kell sokáig főzni őket.

>>11



Amikor már majdnem kész (fogkemény állagú), hozzáadunk 1 pohár hideg vizet, és újból felforraljuk. Ekkor beleöntünk még 1 pohár hideg vizet. Így a tészta teljesen megfő, de a textúrája megfelelő marad.

» Kacsahúsos tészta lépésről lépésre

» 12

Amikor a tészta kész, levesszük a tűzről, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük, és kihűtjük.



» 13 BEFEJEZÉS



Újból felforraljuk a levest, amelyben a húst főztük.

» 16



A tésztaára meleg levest szedünk, majd rátesszük a kacsahúst.

» 17



Minden adagot újhagymával díszítünk.

VARIÁCIÓK

» Hideg soba

Metélt körettel

Hozzávalók 4 személyre:
35–40 dkg **soba metélt**,
1 kis **póréhagyma**, 1 **nori**
algalap, egy kevés **vaszabi**,
a szószhoz 1,5 pohár **dasi**,
1,5 pohár **szójaszós**, 1/2 pohár
mirin, 1 evőkanál **kacubusi**
(szárított, pelyhesített **ton-**
hal, amelyet gombával
tartósítanak).

Elkészítés: Apróra vágunk egy
kb. 15 cm-es póréhagymát.

Ugyanezt tesszük a norival,
itt segítségünkre lehet egy
olló. A szósz minden hozzá-
valóját (dasi, szójaszós,
mirin és kacubusi) lábas-
ba tesszük, és felforraljuk.
Amikor forrni kezd, levesszük
a tűzről, és átszűrjük, majd
hűlni hagyjuk. Egy másik
lábasban, bő vízben 5–8
perc alatt megfőzzük a soba
metéltet. Hideg vízzel leöb-
lítjük, és lecsepegtetjük.

A hideg metéltet egy
kis nori algával
a tetején szervi-
rozzuk. Köret-
ként az elké-
szített szószot,
egy másik
tálkában
pedig egy
keves waszabit
és póréhagy-
mát kínálunk
mellé.



»14

A főtt tésztából kiveszünk egy adagot, és szűrő segítségével meleg vízbe mártjuk.



»15



Amikor felmelegedett, lecsepegtetjük, és tálkába tesszük. Ugyanezt megismételjük a többi tésztával.

»18

TÁLALÁS

Tálaláskor minden adagra frissen őrölt fekete borsot szórunk.



[Uborkaleves húsgombóccal

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A LEVESHEZ

1 csirke csontos részei
(far-hát, szárny, mellcsont)

3 l víz

1 5 cm-es konbu

1 csipet só

1 uborka

A HÚSGOMBÓCHOZ

5 dkg friss gyömbér

20 dkg darált csirkehús

1 tojás

3 evőkanál kukoricaliszt
+ egy kevés a lisztezéshez

1 evőkanál szaké + egy kevés a tálaláshoz

5 csepp mirin

2 evőkanál szójaszósz
+ egy kevés a tálaláshoz

ESZKÖZÖK

tál

kés

lábás

habszedő kanál

szűrő

reszelő

vágódeszka

fokhagymanyomó

turmixgép

merőkanál

tálkák a tálaláshoz

ÉDES ÉS FINOM

A *mirin* édesítő folyadék, amelyet nagy sikértartalmú rizsből nyernek. Párlatot készítenek belőle, és alkoholt adnak hozzá. Csak a főzéshez használják, mint ebben a receptben is. Szinte minden japán recept nélkülözhetetlen összetevője.



Íme egy könnyű és meleg leves, amely az uborkának és a gyömbérnek köszönhetően frissítő hatású. A húsgombóc teszi igazán tartalmassá a fogást, amelyet akár *soba* metélttel vagy *udon* tésztával is dúsíthatunk.



[Uborkaleves húsgombóccal lépésről lépésre

»1 AZ ALAPLÉ

A csirkecsontot tálba tesszük, és leöntjük annyi forrásban levő **vízzel**, hogy el-
lepje. Amikor a hús kifehéredik, leszűrjük, és folyó víz alatt megmossuk.



»2

Éles késsel egyforma darabokra vágjuk.



»5

Amikor a leves felforrt, kicsire vesszük a lángot, és leszedjük a habját. Az alaplé akkor kész, amikor a folyadék egyharmada el-
főtt (kb. 1 óra).



»6

Leszűrjük az alaplé-t, és tálban félretesszük. A csontot kidobhatjuk.



»8

Turmixgépben pépesítjük a darált csirkehúst, a tojást, a kukoricalisztet, néhány csepp sz-
akét, a mirint, a szójaszósz-t és néhány csepp gyömbér-
levet (a többit félretesszük).



»9

Amikor a massa teljesen homogén, dió nagyságú golyócskákat gyúrunk belőle. Lisztbe forgatjuk, hogy könnyebb legyen formázni.



Alaplé, húsgombóc >>

>>3



A darabokat lábasba tesszük, ráöntünk 3 l vizet, és hozzáadjuk a konbut. Nagy lángon felmelegítjük az egészet.

>>4



Ne feledjük, hogy a konbu keserűvé teszi a levest, ha forrásban levő vízben hagyjuk, ezért még időben vegyük ki.

>>7 HÚSGOMBÓC

A gyömbért meghámozzuk, lereszeljük, és fokhagymamóval vagy tiszta kendővel kinyomjuk a levét.



>> FORTÉLY

Kicsit másképp Az alapléből finom mártás készíthető, ha kevesebb folyadékban főzzük a csontot, és egy kevés kukoricaliszttel besűrítjük. Könnyebb az alaplé zsírtalanítása, ha kihűtjük, és 1 napra a hűtőbe tesszük. A megdermedt zsírt így egyszerűen csak lemerjük a tetejéről egy szűrőkanállal.

>>10



Lábasba öntjük az alaplé. Felforraljuk, és beletesszük a húsgombócokat.

>>11



Miután feljönnek a húsgombócok, további 2-3 percig főzzük, majd szűrőkanállal kiszedjük, és félretesszük.

>> Uborkaleves húsgombóccal lépésről lépésre

>>12 A LEVES

Átszűrjük a főzőlét, és a többi átszűrt, tiszta alapléhez öntjük.



>>13

Megfűszerezünk 1 evőkanál szakeával, 2 evőkanál szójaszósszal és 1 csipet sóval.



>>16 BEFEJEZÉS

A leveshez adjuk a húsgombócot és az uborkát, és 2-3 percig forraljuk.



>>17



A félretett gyömbérlével fűszítjük.

VARIÁCIÓK

Miszosiru

A miszo erjesztett szójabab-ból készült paszta, amelyet nagyon gyakran használnak szószokban, pácokban, levesekben és köretekben.

A miszo lehet piros (*akamiso*) vagy fehér (*siromiso*). A fehérnek lágyabb íze van.

Hozzávalók 4 személyre:

1/2 csomag **tofu**, 1 evőkanál szárított **vakame** (egy alga-típus), 1 kis darab **póréhag-**

ma, 4 pohár **dasi**, 2 evőkanál fehér **miszo**.

Elkészítés: A vakame algát bő vízben 5 percig áztatjuk.



>> Miszoleves

Amikor megpuhul, lecsöpögtetjük és félretesszük. A tofut 1 cm-es kockákra vágjuk, majd félretesszük. A póréhagymát vékonyan felkarikázzuk. Lábasban felmelegítünk 4 pohár dasit. Amikor forni kezd, beletesszük az algát és a tofut. Mielőtt elzárjuk a lángot, beletesszük a 2 evőkanál miszót, és 4 tálkában tálaljuk. Egy kis felaprított póréhagymával díszíthetjük.

»14



Az uborkát meghámozzuk, kanállal kikaparjuk a magját, és gerezdformára daraboljuk.

»15



Egy kevés vízben felforraljuk, majd azonnal hideg vízbe szedjük és leszűrjük, így élénkebb lesz a színe.

»16

TÁLALÁS

4 tálkába osztjuk a hús-gombócot és az uborkát, majd forró levest merünk rá, és azonnal tálaljuk.



Húsos burgonyakrokkett

HOZZÁVALÓK

4 nagy burgonya
1 csipet só
3 evőkanál tej
1 nagy fej hagyma
1 evőkanál vaj
30 dkg darált marha- vagy sertéshús
20 dkg liszt
2 tojás
20 dkg zsemlemorzsa
1/2 l olaj a sütéshez

A SALÁTÁHOZ

1/2 kínai kel
só
bors
2 evőkanál szójaszósz
5 evőkanál rizsecet
2 evőkanál mirin

ESZKÖZÖK

vágódeszka
kés
tál
krumplinyomó vagy villa
serpenyő
fakanál
tálkák a panírozáshoz
szűrő

KÍNAI KEL

A kínai kel lágyabb ízű és puhább textúrájú, mint a közönséges káposzta, ezért tökéletesen élvezhető akár nyersen is a salátában. Helyettesíthetjük apró darabokra vágott endíviával is.



A krokett tökéletes előétel. A burgonyakrokett íze és textúrája nagyon lágy. Frissen a legfinomabb. Kínai kelből készített salátával tálaljuk, amely az öntettől édesebb és puhább állagú lesz.



[Burgonyakrokettsalátával lépésről lépésre

>>1 A BURGONYA



A burgonyát meghámozzuk, és egyforma darabokra vágjuk.

>>2



Bő, sós vízben kb. 25 percig főzzük.

>>5

Apránként hozzáadunk egy kevés tejet. Akkor jó, ha jól formázható pürét kapunk.



>>6 A KROKETT

A hagymát megtisztítjuk, és felapritjuk.



>>9

Amikor kész, levesszük a tűzről, és a krumplipüréhez keverjük. Sóval ízesítjük.



>>10



Megformázzuk a kroketteket, és egy tátra tesszük.

»3

Amikor kész,
leszűrjük és lecse-
petgetjük.



»4



Krumplinyomóval vagy villával összetörjük.

»7



Serpenyőben 1 evőkanál vaját olvasztunk. Beletesszük a hagymát, és lassú tűzön megpároljuk.

»8

Beletesszük a
darált **húst**, és
5-10 percig
közepes lángon
sütjük, közben
fakanállal
kevergetjük.



»11



A panír hozzávalóit (**liszt**, **tojás**,
zsemlemorzsza) tálkákba tesszük.
A kroketteket először lisztbe forgatjuk,
majd a felvert tojásba mártjuk, végül
zsemlemorzsába hempergetjük.

» Burgonyakroket salátával lépésről lépésre

» 12

Serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és több adagban megsütjük benne a krocketeket.



» 13 A SALÁTA

A kínai kelt nagyon vékony csíkokra vágjuk.



» 16



2 evőkanál szójaszószt elkeverünk 5 evőkanál rizsecettel és 2 evőkanál mirinnel. Az öntetet a salátára locsoljuk.

» 17



Alaposan összekeverjük.

VARIÁCIÓK

» Vegyes saláta

Csípős egészség

Hozzávalók 4 személyre:

1 kínai kel, 1 uborka, 1 kis-kanál só, 1 erős paprika, szójaszós.

Elkészítés: A kínai kel külső leveleit leszedjük, és kidobjuk. A többi levelet kb. 2 cm-es csíkokra vágjuk. Tálba tesszük, és besózzuk. 30-40 percig pihentetjük, míg levet enged. Vászonzendőbe tesszük, és alaposan kifacsarjuk.

Hosszában félbevágjuk az uborkát, és vékonyan felszeleteljük. Ugyanúgy besózzuk és kicsavarjuk, mint a kínai kelt. Az erős paprikát megmossuk, kicsumázzuk, és felaprítjuk. A hozzávalókat tálba tesszük, és összekeverjük. Tálalás előtt meglocsoljuk szójaszós-szal. A kínai kelt helyettesíthetjük fejes salátával is, de ezt nem kell besózni.



»14



Folyó vízben megmossuk, majd szűrőben lecsöpögtetjük.

»15



Tálba tesszük, és 1 csipet sóval, valamint frissen őrölt borssal ízesítjük.

»18

TÁLALÁS

A krockettet forrón tálaljuk, a salátát külön kínáljuk hozzá.



[Sült lazac

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

60 dkg lazac- vagy pisztrángfilé

10 dkg liszt a panírozáshoz

olaj a sütéshez

1/2 sárgarépa

10 dkg (mélyhűtött) zöldbab

2 shiitake gomba vagy csiperke

5 dkg szójacsíra

A MÁRTÁSHOZ

3 dl dasi

3 evőkanál szaké

2 evőkanál szójaszós

2 evőkanál mirin

2 evőkanál kukoricaliszt

5 dkg friss gyömbér

ESZKÖZÖK

grillcsipesz

vágódeszka

kés

tál

serpenyő

konyhai papírtörő

lábás

reszelő

fokhagymanyomó

HELYETTESÍTŐK

A szójacsírat frissen és konzerv formájában egyaránt beszerezhetjük, de helyettesíthetjük bambuszrüggyel is. Ha konzerv formájában vesszük, felhasználás előtt le kell csöpögtetni. Ehhez az ételhez bármilyen zöldséget és gombát használhatunk, amely ropogós és nem túl intenzív ízű, például cukkinit, zöldborsót vagy békikukoricát.



Ezt az ételt készíthetjük lazacból vagy pisztrángból. Ha a pisztrángot választjuk, enyhébb ízt kapunk. A halat mélyen beirdaljuk, hogy jobban átsüljön, ráadásul így sokkal mutatósabb. A rövid ideig főzött zöldségektől ropogós, a szójaszósztól és a mirintől pedig édes lesz az étel.



[Sült lazac lépésről lépésre

>>1 A HAL



Csipesszel kisedjük a halból a szálkákat.

>>2

Eltávolítjuk a fölös zsíradékot halfiléről.



>>4

4-4 egyforma darabba vágjuk a beirdalt filétet.



>>5



Minden darabot lisztbe forgatunk.

>>8 A ZÖLDSÉGEK

A sárgarépat meghámozzuk, és szálasra aprítjuk.



>>9

A zöldbabot megtisztítjuk, és fölvágjuk. A shiitake gombát vagy a csiperkét 3-4 cm vastag csíkokra vágjuk. Ha konzerv szójacsírat szereztünk be, akkor lecsöpögtetjük, ha frisset, akkor leöblítjük.



>>3



Hosszában kétfelé vágjuk a filét, majd sűrűn és mélyen beirdaljuk. Ügyeljünk arra, hogy a hal bőrét ne vágjuk át, hogy sütés közben ne essen szét.

>>6



Serpenyőben olajat hevítünk, és megsütjük benne a halat.

>>7



Ha már aranyszínű, konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk róla a felesleges zsiradékot.

>>10



A zöldségeket és a gombát is külön-külön főzzük enyhén sós vízben. Azért kell mindent külön főzni, hogy a színek ne keveredjenek össze.

>>11



A zöldségeket ropogósra főzzük. Leszűrjük, és tálra tesszük.

» Sült lazac lépésről lépésre

»12 A MÁRTÁS



Lábasban összekeverjük a **dasít**, a **szakét**, a **szójaszószt** és a **mirint**, majd felforraljuk.

»13

2 csapott evőkanál **kukoricalisztet** feloldunk egy kevés vízben, és a mártáshoz adjuk. Lassú tűzön besűrítjük a mártást, majd levesszük a tűzről, és beletesszük a zöldségeket a gombával együtt.



»16



A mártásba forgatott zöldséget visszatesszük a tűzre. Hozzáadjuk a gyömbérlevet, és felforraljuk, majd azonnal levesszük a tűzről.

»17 BEFEJEZÉS



A halat tányérokra osztjuk, és bőségesen meglocsoljuk a zöldséges mártással.

VARIÁCIÓK

Fűszeres páccal

Hozzávalók 2 személyre:

2 csirkecomb, 1 pohár **búzaliszt**, 1 l **olaj**, a páchoz 1,5 kiskanál **só**, 1 kiskanál **cukor**, 1,5 evőkanál **szójaszószt**, 1 evőkanál **szaké**, 1 csipet **bors**, 1 kiskanál reszelt **gyömbér**, 1 kiskanál reszelt **fokhagyma**, 1 egész **tojás**.

Elkészítés: A csirkehúst megmossuk, és tiszta kendővel vagy konyhai papírtörővel

megszárítjuk. Egyforma darabokra vágjuk. Tálban összekeverjük a pác hozzávalóit (só, cukor, szójaszószt, szaké, bors, reszelt gyömbér, fokhagyma és tojás). A húst 1/2 órára bepácoljuk. A húson maradt fölös folyadékot lecsöpögtetjük, majd minden darabot lisztbe forgatunk. Serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és megsütjük benne húst.

Közben forgatjuk, hogy egyenletesen süljön. Amikor arany színű és ropogós, tála szedjük. Citromkarikákkal és salátalevelekkel díszítve forrón tálaljuk.



» Sült csirke

»14



A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük. A reszelék felét félretesszük.

»15



A lereszelt gyömbér másik feléből fokhagymanyomóval kipréseljük a levét. Kb. 2 evőkanálnyira lesz szükség.

»18

TÁLALÁS

A félretett reszelt gyömbérrel díszítve forrón tálaljuk.



Rákkal töltött burgonyagombóc

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

A TÖLTÉLEKHEZ

20 dkg ostorgarnéla-farok (okra)

1 evőkanál szaké

1 evőkanál mirin

2 evőkanál szójaszós

A GOMBÓCHOZ

40 dkg burgonya

1 csipet só

1 evőkanál vaj

1 tojásfehérje

3 evőkanál kukoricaliszt vagy 2 evőkanál búzaliszt

A MÁRTÁSHOZ

2 evőkanál dasígranulátum

4 dl víz

2 evőkanál szójaszós

4 evőkanál mirin

2 evőkanál kukoricaliszt

5 dkg gyömbér

A SPENÓTHOZ

20 dkg friss spenót

1 evőkanál dasígranulátum

4 dl víz

2 evőkanál szójaszós

2 evőkanál mirin

ESZKÖZÖK

lábas

szűrő

serpenyő

szűrő vagy szita

tál

bambusz párolóedény

hőálló tál

kézi habverő

reszelő

fokhagymanyomó

tálkák a tálaláshoz

BAMBUSZ PÁROLÓEDÉNY

A gőzölt gombócok készítéséhez ideális a bambusz párolóedény. Helyettesíthetjük úgy, hogy forrásban levő vízzel teli lábasra szitát vagy szűrőt teszünk, és ebbe rakjuk a gombócot, majd lefedjük, lehetőleg domború fedővel.



Az eredetileg búzából vagy rizsből készült és hússal töltött gombóc nagyon népszerű előétel Japánban. Ebben a receptben mártással és spenótkörítéssel készítjük el. Nem túl bonyolult étel, de odafigyelést igényel.



[Rákkal töltött burgonyagombóc lépésről lépésre

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS

A rákfarkat megtisztítjuk, és kb. 1 cm-es darabokra vágjuk.



>>2

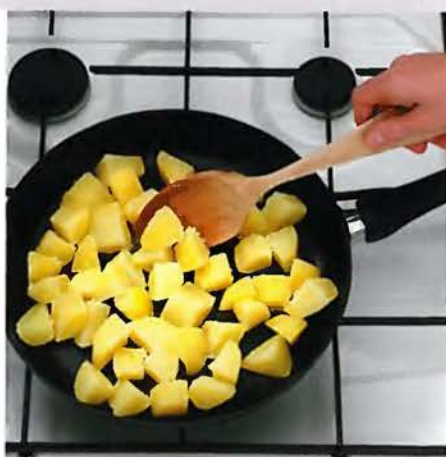


Lábasban összekeverjük a székét, a mirint és a szójaszószt, majd felforraljuk. Beletesszük a garnélát, és lassú tűzön főzzük. Kanállal néha megforgatjuk, és addig főzzük, míg megváltozik a színe, majd félretesszük.



>>5

Zsíradék nélkül felhevítünk egy serpenyőt, és a burgonyát addig sütjük benne, míg minden nedvesség elpárolog belőle. Közben folyamatosan kevergetjük, hogy ne égjen oda.



>>6



Még melegen áttörjük szűrőn vagy szítán.

>>9



A gombócok közepébe lyukat fúrunk. Megtöltjük rákkal, majd bezárjuk a töltelék.



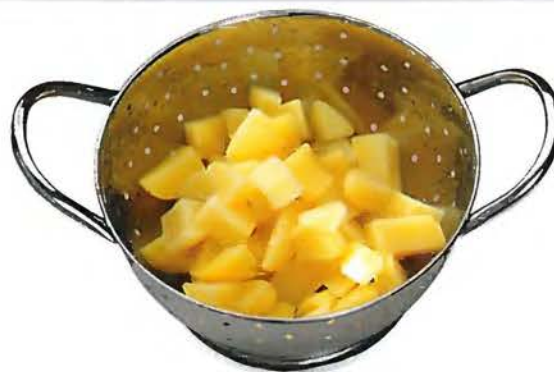
Előkészítés, gombóc >>

>>3 A GOMBÓC



A burgonyát meghámozzuk, és nagyobb darabokra vágjuk, majd sós vízben 20–30 perc alatt megfőzzük.

>>4



Amikor kész, levesszük a tűzről, leszűrjük és lecsepegtetjük.

>>7

Összekeverjük 1 csipet sóval, a vajjal, a tojásfehérjéből vert hab kétharmadával és 1,5 evőkanál kukoricaliszttel. Addig gyúrjuk, amíg homogén masszát kapunk.



>>8

A masszát 4 egyenlő adagra osztjuk, és gombócokat formálunk. Ha a massa még túlságosan a kezünkhöz tapad, belisztezhetjük.



>>10

A gombócokat bekenjük a megmaradt habbal, majd lisztet szitálunk rájuk.



>>11

A gombócokat külön hőálló tálkákba tesszük, és a bambusz párolóedénybe helyezzük. Letakarjuk, és 15 percig gőzöljük.



» Rákkal töltött burgonyagombóc lépésről lépésre

» 12 A SPENÓTMÁRTÁS



A dasigranulátumot összekeverjük 4 dl vízzel.

» 13

Lábasba öntjük a szójaszósszal, a mirinnel és egy csipet sóval, majd felforraljuk.



» 16 BEFEJEZÉS



Egy kevés vízben puhára főzzük a spenótot. Folyó víz alatt lehűtjük, majd lecsöpögtetjük.

» 17



A spenótot a mártásba keverjük. Amikor felforrt, levesszük a tűzről.

VARIÁCIÓK

» Gőzölt csirke

Tojaskocsonyával
Hozzávalók 8 személyre:
 8 tojás, 3 csirkemell, 16 nagy piros ostorgarnéla (okra), 8 fekete csiperke, 1 csipet só, 1 csipet cukor, 2 evőkanál szójaszósz, 2 evőkanál szaké, a leveshez 1,2 l dasi, 2 kiskanál só, 1 kiskanál szójaszósz, 2 kiskanál mirin.

Elkészítés: A tojást felverjük. A leves minden hozzávalóját lábasba tesszük, és addig

főzzük, míg a só feloldódik. Ekkor levesszük a tűzről, és hozzáadjuk a tojást. Apró darabokra vágjuk a csirkemellet, és legalább 1/2 órát a 2 evőkanál szójaszósból és 2 evőkanál szakéból készült pácban hagyjuk, majd elősütjük. A garnélát megtisztítjuk, a farkát félretesszük. A gombát tisztítás után felöntjük annyi dasival, hogy ellepje. Cukorral és szója-

szósszal ízesítjük. Lassú tűzön 5 percre főzzük. A csirkét, a garnélát és a gombát tálkába osztjuk. Ráöntjük a tojással elkevert levest.

A tálkákat párolóedénybe tesszük. Addig gőzöljük, míg a tojás megdermed. Forrón tálaljuk.



» 14



Egy kevés vízben feloldunk 2 evőkanál kukoricalisztet, és a keveréket a forrásban levő mártáshoz adjuk.

» 15

A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük. Egy keveset félrete- szünk a díszítés- hez. Fokhagyma- nyomóval kipré- seljük a gyömbér- ből a levét. Hozzáadjuk a már- táshoz, összeke- verjük, és azon- nal levesszük a tűzről.



» 18

TÁLALÁS

A gombócokat és spenó- tot 4 tálkába osztjuk, mártást kanalazunk rá, és a félretett reszelt gyömbérrel díszítve for- rón tálaljuk.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Ürmérték			Csésze 
6 cm³	0,6 dl	60 ml	1/4
12,5 cm³	1,25 dl	125 ml	1/2
20 cm³	2 dl	200 ml	3/4
25 cm³	2,5 dl	250 ml	1
50 cm³	5 dl	500 ml	2
75 cm³	7,5 dl	750 ml	3
100 cm³	1 l	1000 ml	4

Mérőedények

A receptek folyékony hozzávalóit nemcsak csészeben, hanem pohárban, kupicában vagy evő-, illetve mokkáskanálban is megadhatják. A konyhai mérőedényeken többnyire megtaláljuk a milliliteres és deciliteres beosztást, és nemritkán van rajtuk köbcen-tis jelölés is.



Mennyiség		cm³
 1 vízespohár		25
 1 borospohár		15
 1 pálinkáspohár		8
 1 evőkanál		1,5
 1 mokkáskanál		0,25

Átváltás



1 liter = 1000 ml

1/2 liter = 500 ml

1/4 liter = 250 ml

Alapanyag	 EGY (KÖZEPES) CSÉSZE	 EGY EVŐKANÁL
 rizs	20 dkg	2 dkg
 cukor	25 dkg	2,5 dkg
 barna cukor	15 dkg	1,5 dkg
 búzaliszt	10 dkg	1 dkg
 só	25 dkg	2,5 dkg

Súlymérték

A főzést nagyon kényelmessé teszi, ha a hozzávalókat csészeben mérjük ki. Azonban az alapanyagtól függ, hogy egy-csészényi vagy evőkanálnyi milyen súlyú. Így például a barna cukor másfélszer olyan nehéz, mint a búzaliszt, ugyanakkor a kristálycukor és a só közel azonos súlyúak.

Ahány szakács, annyi szokás: előbb-utóbb mindenkinek kialakulnak a kedvenc mérési módszerei. Van, aki a csészére esküszik, más súlyban szeret mérni. A receptek azonban sokszor más mértékben adják meg a hozzávalókat, mint az otthoni mérőpohár beosztása, és konyhai mérleg sincs mindig kéznél. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk az átváltás módjával, hiszen nemegyszer a hozzávalók pontos kimérésén múlhat a siker.

Főzési idő és hőmérséklet

A sütő hőmérséklete

A sütőben készülő ételek receptjeiben pontos utasítást olvashatunk a sütési hőmérsékletre vonatkozóan. Szerencsés esetben a sütő hőmérsékletét pontosan lehet szabályozni (többnyire a villanytűzhelyek ilyenek), de sokszor csak alacsony, közepes, illetve magas hőfokot lehet beállítani.

Sütő

Alapanyag	Sütési idő	Hőmérséklet
1 kg hal	35 perc	220 °C
1 kg hús	60 perc	250 °C
1 kg csirke	45 perc	225 °C
Piskótatészta	25 perc	210 °C
Kevert tészta	30 perc	200 °C
Felfújt	20 perc	220 °C

Mikrohullámú sütő

Alapanyag	Idő
Hal	9 perc/kg
Hús	10 perc/kg
Egész szárnyas	20 perc/kg
Darabolt szárnyas	14 perc/kg
Levélzöldség	12 perc/kg
Darabolt zöldség	20 perc/kg

Az elkészítési idő változhat attól függően, hogy milyen teljesítményű mikrohullámú sütőnk van. A táblázatban a standard, 1000 kW-os teljesítményt vettük figyelembe.

Hőmérséklet	Hőtartomány	Példák
100–120 °C	Nagyon alacsony	1 Raguk, sütek
135 °C	Alacsony	1-2 Sütek, tojásos ételek
160 °C	Közepesen alacsony	3 Hosszú főzési idejű fogások
175–180 °C	Közepes	4 Sütemények
190–200 °C	Közepesen magas	4-5 Kekszek és piskóták
210–220 °C	Magas	6-7 Karamella
220–250 °C	Maximum	8-9 Marhasült, leveles tészták

Kukta

Alapanyag	Főzési idő
 Hal	8 perc
 Hús	20-30 perc
 Ragu	40 perc
 Zöldség	25-30 perc
 Levélzöldség	15 perc
 Kemény zöldség	10 perc
 Rizs	10 perc
 Leves	15 perc
 Krumpli	10 perc

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:

A fordítás alapja:
Sabores del Mundo:
Cocina japonesa paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona, 2009

Fordította:
© Frindik Anita, 2012

Lektorálta:
Gyimesi Zsuzsa

Sorozatszerkesztő:
Campos Jiménez Mária

Borítóterv:
Adaptáció: HVG Press Kft.

Szerzők:
Teresa Mas
Inés Gandara
María José Gómez
Jorge Esteve
Pepe Cuesta

Fotó:
Cristina Reche

Fotóügynökség:
ACI Roca-Sastre
AGE Fotostock
Firo-Foto

HVG Könyvek
Kiadóvezető:
Budaházy Árpád

ISBN 978-963-304-043-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképes úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

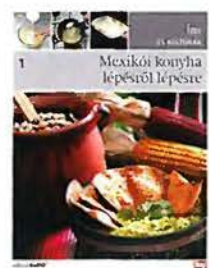
Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2011
Felelős kiadó:
Szauer Péter

www.izek.hvg.hu

Nyomdai előkészítés:
HVG Press Kft.

Nyomda:
Infopress Group Hungary Zrt.

Kötészet:
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



2011. 09. 28.



2011. 10. 12.



2011. 10. 26.



2011. 11. 09.



2011. 11. 23.



2011. 12. 07.



2011. 12. 21.



2012. 01. 04.



2012. 01. 18.



2012. 02. 15.

A teljes sorozatot rendelje meg kiadónktól!
www.izek.hvg.hu

ÍZEK ÉS KULTÚRÁK

13 kötetes nemzetközi gasztronómiai sorozat

Nyereményjáték

Vásárolja meg az egész sorozatot, gyűjtse össze
és küldje el a kivágott kuponokat 2012. március 1-jéig a HVG Kiadó címére,
és megnyerheti az Ön által választott **IDesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu

KUPON KUPON KUPON KUPON KUPON
12





Japán konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

ISBN 978-963-304-043-0



9 789633 040430 >

www.izek.hvg.hu