

Cey-Bert Róbert Gyula • Sarai Midori

Japán konyha

az Istenek világa



© Cey-Bert Róbert Gyula, Sarai Midori
Paginarum Kiadó, 2001

A könyvben lévő fotókat készítette:
Mester Tibor

Tipográfia, borítóterv:
Király Ildikó munkája

ISBN 963 9392 065

A kiadásért felel: Paginarum Kiadó
Képfeldolgozás, levilágítás: Reactor Kft. • Ügyvezető: Marác Csaba
Tördelés: Király és Társai Kkt. • Cégvezető: Király Ildikó
Nyomás, kötészet: Kaloprint Nyomda Kft., Kalocsa
Felelős vezető: Illés János igazgató

Kedves Olvasó!



Biztosak vagyunk benne, hogy Önnek nem okoz gondot japán óra- és autómárkákat, elektronikai termékeket felsorolni.

Viszont tudja-e mi a SUSHI, hogyan készül a TEMPURA és a SUKI YAKI? Nos, ezek a csodálatos dolgok Japánban készülnek.

A japán hagyománytisztelet és életfilozófia a mai életben is meghatározó a gasztronómia területén.

Így talán nem érdemtelen megismerkedni vele egy kicsit közelebbről.

Könyvünkkel elsősorban segíteni szeretnénk az alapfogalmak tisztázásában és most csak néhány ételt mutatunk be.

Az ételek elkészítése látszólag egyszerű, de a különleges anyagok és a szigorú technológiai előírások miatt a tökéletességet a japán szakemberek is több évtizedes gyakorlással érik el.

Mindenképpen javasoljuk, hogy először próbáljanak eredeti japán szakács által készített ételt kóstolni.

Szándékunk volt, hogy a Kedves Olvasót segítsük, hogy felkészülten válogathasson az étlapról is, ha felkeres egy igazi japán éttermet.

Erre már Budapesten is van lehetőség.

Tisztelettel és szeretettel invitáljuk egy rövid körutazásra.

Úticél: a japán konyha

サーライ 美度里

Sarai Midori

Budapest, 2001. október

A természet misztériumának gasztronómiája



Cey-Bert Róbert Gyula

Sokan azt állítják, hogy a japán konyha íztelen és csak a szem esztétikai igényét elégíti ki. Te magad hogy vélekedsz? – tettem fel a kérdést Tsugi Shizuo barátomnak, aki már több világhírű könyvet írt a japán konyhaművészetről.

– Akik ezt állítják – válaszolt mosolyogva Shizuo – azok felületesen ismerik a japán konyhát, és csak a külső, dekoratív elrendezését látják. Nem veszik észre, ami az esztétikai jelentés mögött van, a japán konyha jelképekben gazdag szellemiségét.

– Az igaz, hogy nálunk nem az ízek és nem a sütés-főzési eljárások a legfontosabb meghatározók, hanem azok a lelki, esztétikai és érzelmi tényezők, amelyek

összekötik az embert az élet: a természet és a természetfeletti titkaival.

– Itt az irodámban mindezt nehéz átérezni, ezért holnap elviszlek egy megfelelőbb helyre, ahol sokkal könnyebben megérted majd a konyhánk és étkezési szokásaink belső jelentését.

Biztosan egy tipikus japán vendéglőbe fogunk majd elmenni – gondoltam magamban – ahol Shizuo el fogja magyarázni a különböző fogások szimbolikai tartalmát.

Másnap délelőtt indultunk. Elhagytuk Osakát és a autópályán Kiotó felé tartottunk. A vendéglő tehát Kiotóban lesz – mondtam magamban. Kiotóban azonban nem álltunk meg, hanem a környező hegyek felé fordultunk el. Kígyózóan kanyargó keskeny utakon haladtunk, lenyűgöző szépségű fenyőerdők között. Végül is egy tisztáson álltunk meg, amelyet egy gyorsvizű, tajtékozós hegyi patak szegélyezett. A tisztás balkonszerűen terült el a erdős hegyoldalon, csodálatos kilátással a környező hegyekre és a szemben lévő hegyoldalon elhelyezkedő sinto szentélyre.

Shizuo a kocsit egy hatalmas szikla mögé parkolta le.

– Elrontaná a tisztás természetes harmóniáját, ha a szemünk előtt lenne a kocsi – magyarázta.

Leültünk a patak partján a mohás kövekre. Sokáig csendben ültünk, átadva magunkat a kora októberi napsugarak melegítő simogatásának. A szemben lévő hegyeken és a sinto szentély környékén a fenyőerdőket lombos erdők szegélyezték, amelyek most a teljes, kora őszi színpompájukban tündököltek. A fenyők sötétzöld tónusát a piros és a sárga végtelen színárnyalatai díszítették, és szinte természetfelettivé varázsolták.

Az ilyen környezetben az emberi szavak és magyarázatok elvesztik jelentésüket: a kék ég végtelen mélysége, a simogató napfény, a fenyőágakon átsuhanó enyhe szellő

lebbenései, a patak ritmusos csobogása, a lombos erdő színpompája és a sinto szentély egyszerű és elegáns épülete sokkal érthetőbben és világosabban beszélnek.

Ilyen környezetben tökéletes esztétikai és érzelmi élményt él át az ember, amely közelebb viszi a természet szépségei mögött rejtőző misztériumokhoz.

– Ha értékelni tudod ezt a hangulatot – törte meg a csendet Shizuo – akkor már megtetted az első lépést a japán lélek megértéséhez.

– A japán ember alapvetően vallásos, – hangsúlyozta minden szavát Shizuo – és szorosan összeköti a természetet a természetfeletti lények létezésével. Ezért keressük a természetben az esztétikai harmóniát, mert a természet szépsége a Kamik, az Istenek világát jelképezi számunkra. Ugyanezt kell ételeinknek is kifejezni, a természet szépségét, sinto vallásunk lelki és esztétikai értékeit, amelyek a Kamik világához kötnek.

– Milyen szerepe van a sintóban az étkezéssel kapcsolatos szertartásoknak? – kérdeztem.

– A sinto a japán ősvallás a Kamikkal való mindennapi, állandó kapcsolat létrehozását szorgalmazza. Ez az alapvető kapcsolat az étkezési szertartásokon keresztül valósul meg. Szóról-szóra lefordítva, sinto, a „Kamik útját” az „Istenek útját” jelenti.

Az ember az ételáldozatokon keresztül szoros kapcsolatot teremt a Kamik világával!

– Minden magyarázat helyett legjobb, ha mi is bemutatunk egy áldozatot a közeli sinto szentélyben.

Elegendő élelmet hoztam magammal az áldozat bemutatására – mutatott Shizuo egy tekintélyes méretű, dobozokkal teletömött, virágokkal díszített elegáns hűtőládjára.

A dobozok tele voltak harmonikus színösszeállítású, gyönyörűen elrendezett ételekkel, friss gyümölcsökkel, italokkal.

– Mindezt kiegészítjük még friss és természetes erdei termésekkel.

– Látod azokat a szép gombákat ott a vastag törzsű fenyő aljában? Szedd össze őket légy szíves. Addig én virágokat és leveleket szedek, és megtöltöm az üvegeket friss patakvízzel.

Miután elkészültünk, Shizuo elmagyarázta az áldozati szertartás menetét.

– A szertartás négy részből áll, – a *harai*, vagyis a megtisztulási szertartás – a *sinszen*, az áldozat bemutatása, – a *noritó*, imádkozás és meditálás az áldozatbemutatás után és – a *naorai*, az étkezés a Kamikkal.

Kövess mindenben, így te is teljesen részt veszel az áldozat bemutatásában.

A megtisztulási szertartást a pataknál végeztük el. Kiöblítettük a szánkat, lemostuk az arcunkat, és megmostuk a kezünket. Ezután az áldozati ételekkel elindultunk a szentély felé. Szótlanul meditálva haladtunk egymás mögött lépdelve a gyönyörű erdei ösvényeken. A szentély külső kapujánál (*tori*) megálltunk pár percre és meditáltunk, imádkoztunk. A szentélyhez érkezve, Shizuo háromszor megkondította a szentély harangját, és az áldozati ételeket egyenként az oltárra helyezte: főtt rizsszel teli tálal, sushival teli dobozokat (ecetes főtt rizs nyers hallal és rákkal), füstölt lazacszeleteket, a főtt csirkét, a főtt vadkacsát, a tengeri algás készítményeket, narancsot, banánt, szőlőt, süteményeket, friss gombát, virágot, a rizsbort és a friss vízzel megtöltött üvegeket. Miután elkészült, az oltár felé fordulva röviden meghajtotta a fejét, majd kétszer mélyen meghajolt. Minden mozdulatát pontosan követtem. Ezután következett az ima. Magunkban imádkoztunk. Shizuo



japánul, én magyarul. Az ima után kétszer mélyen meghajoltunk, és kétszer hangosan tapsoltunk. Befejezésül ismét meghajtottuk a fejünket és mélyen meghajoltunk.

– Mit jelent a taps, a szertartás közben?

– A tapsal ugyanúgy, mint a harang megkondításával felhívjuk a Kamik figyelmét a bemutatott áldozatunkra.

– Most következik a *naorai*, vagyis a közös étkezés a Kamikkal – mosolygott rám Shizuo, és leszedte az oltárról az ételeket, és egy közeli padra helyezte őket sorjában.

Leültünk.

– Minden falatra koncentrálj és összpontosítsd a figyelmedet. Próbáld felidézni magadban az ételek korábbi életét. A szélben hajladozó üde zöld rizsföldeket, a narancsligetet, a domboldalak napsütötte szőlőit, a hullámozó vízben ficáncoló halakat, a futkározó csirkéket és az úszkáló vadkacsákat. Köszönd meg nekik, hogy életük feláldozása árán a Te életed folytatását elősegítik. Köszönd meg a Kamik jóságát is, és kérd őket, hogy fogadják szívesen az ételeket és italokat, kérd áldásukat és segítségüket.

Meditálva fogyasztottunk el minden falatot. A rizsbort és a friss vizet lassan kortyolgatva ittuk, együtt áldoztunk a Kamiknak. A megmaradt ételeket és italokat Shizuo ismét gondosan összecsomagolta és visszatette őket a dobozokba. Otthon családja majd szintén áldozni fog, és nagy tisztelettel fogja elfogyasztani a Kamik által megáldott ételeket és italokat.

Visszamentünk a patakhoz, leültünk a mohás kövekre és a sinto szentély felé fordulva meditáltunk. Csodálatos, egyedülálló élmény. Nehéz leírni azt a tökéletes harmóniát, lelki békét és boldogságot, amelyet mélyen átértzett az ember. Valahogy úgy éreztem,

hogy az ételáldozaton keresztül közelebb kerültem a természethez, az élet misztériumaihoz, közelebb kerültem Istenhez.

Már besötétedett, amikor visszaértünk Osakába.

Az estét a japán gasztronómia egyik jeles helyén fejeztük be, a KITCHO étteremben. KITCHO nemcsak a legjobb, hanem a leghagyományosabb és a legexkluzívabb étterem Japánban. Nem mehet be bárki, csak a hagyományos vendégkört és az azok által ajánlott személyeket fogadják el. Minden vendégcsoportnak külön étkezőhelyisége van külön személyezettel, akik már serdülőkoruk óta megtanulták a szertartásos felszolgálat esztétikáját, ritmusát, diszkrét méltóságát. Itt nem lehet tévedés, nem lehet még fél perc várakozás sem. Minden mozdulat kiszámítottan, pontosan, kedvesen és elegánsan történik. A vendégek cipők nélkül lépnek be az étkezőhelyiségbe, és a padlóra helyezett tatami szőnyegekben foglalnak helyet törökülésben.

Amely ezután következik, az a gasztronómiai paradicsom megvalósulása.

A női személyzet hagyományos japán öltözetben szolgálja fel a *Kayseki Ryori* szertartásának tizenkét fogását. Az adagok kicsik, a tizenkét fogás után az ember könnyűnek érzi magát, mintha csak egy-két európai előételt fogyasztott volna el. A fogások szín és forma összeállítása a legmagasabb fokú esztétikai követelményeket is tökéletesen kielégíti. Olyan gyönyörűen vannak az ételek a kis tálcákon elhelyezve, hogy az ember szinte sajnálja elfogyasztani őket, mert kénytelen megbontani és szétszedni az egyedülálló harmóniát. A fogásokhoz különböző típusú szakékat (rizsborokat) szolgálnak fel 36°C-os hőmérsékleten. A kis pohárka szinte észrevétlenül megtelik rizsborral, az üres tálcák észrevétlenül eltűnnek az asztalról, és ugyanilyen diszkrétan érkeznek az újabb tálcák.

A személyzet rendkívül figyelmes, minden mozdulatuk visszafogott és rafináltan elegáns.

Egy ilyen étkezés több, mint élmény: egy egyedülálló találkozás, egy egyedi ősi kultúra egyik legnagyobb kifejezési módjával.



A japán konyha gasztronómiai meghatározói

A japán konyha egyik legfontosabb törekvése a megfelelő kapcsolat létrehozása a természet esztétikai értékei, a természetfeletti világ misztériumai és az ember között. Ezt a kapcsolatot fejezi ki a japán konyha három legfontosabb gasztronómiai meghatározója:

- az esztétikai harmónia értékrendszere,
- a sinto és buddhista értékek és
- az alapanyagok eredetét, frissességét, természetességét és az évszakok tiszteletét hangsúlyozó előírások.

Esztétikai harmónia

Hirohitó császár sinto temetési szertartásában (1989. február 24.) az egyik legfontosabb rítus (sojaden no gi) a szimbolikus ételáldozat volt, amely összekötötte a felajánlott ételek jelképrendszerén keresztül az eltávozott császár lelkét az Istenek világával és a természet misztériumaival. Hús fűrj, egy vadkacsa, hét sárgarépa, három lótuszgyökér, édes babpástétom (a császár kedvenc étele), szaké (rizsbor), hét alma, több fajta édesvízi hal – mind a legtokéletesebb művészi érzékkel elrendezve – képezte az ételáldozatot.

Akihito, az új császár (Hirohitó császár fia) rövid búcsúbeszédében felidézte a tavaszi természet újjászülető szépségét.

„A tavaszi természet újjászületésének friss színei már kezdenek visszatérni a patakokba, a hegyekbe, a fákra, és növényekre, amelyeket mind annyira szerettem. De most már két különböző világ választ el bennünket. A jelenre gondolok, de a múltra emlékezem vissza. A szívem szomorúsággal van megtöltve.”

Akihito császár szavai találóan kifejezték a japán esztétikai gondolkodás három alapvető tételét, amelyek nem csak a japán lélek, de a japán művészetek és a japán gasztronómia esztétikai meghatározói is:

- a kifinomult egyszerűséget,
- a jelképes értelmezést és
- a romantikus melankóliát.

Nem zavarba ejtő, kifinomult egyszerűség:

A történelem során a japánok nagyon sok fontos tanítást, újítást és hasznos tapasztalatot átvettek, közeli vagy távolabbi szomszédaiktól, de azokat mindig tökéletesítették, kifinomultabbá tették, és végül is japánná változtatták. Egyedül a japánok voltak csak képesek olyan egyszerű emberi tevékenységekből, mint például a tea főzés és a tea felszolgálás, határtalanul kifinomult, de ugyanakkor végtelenül egyszerű lelki és művészi,

esztétikai élményt jelentő – a nem japán ember számára nehezen megérthető – szertartást kialakítani.

A japán teaszertartás több mint egy begyakorolt, művészi cselekedetsorozat, valójában egy igazi meditációs lelki gyakorlat az emberi kapcsolatok esztétikai kifejezésére.

A teaszertartásban a visszafogott tökéletes elegancia és finomság kifejezése nem a magától értetődően szembeötlő jelentésekre épül. Az igazi szépség a jelentések mögött van, és csak hosszú gyakorlatok és tanulmányozások után jutunk el, közvetett, jelképes értelmezéséhez.

A japán tálalás esztétikája szintén ezeknek az elemeknek a tökéletes kifejezésére épül. A fő hangsúly a természetes egyszerűség kifejezésén van. A japán tál nemcsak az ínynek és a gyomornak szól, hanem az érzelmeknek is, valamint a belső, lelki harmónia megvalósítását célozza. Az európai esztétika a szembeötlőt, a nyilvánvalót helyezi a leggyakrabban előtérbe, amelyben az észlelés azonnali jelentéssel bír. Egy hasáburgonyával tált hatalmas marhaszelet észlelése, tudatosítása és értékelése egyidejű, nyilvánvaló és közvetlen.

Viszont három-négy egy centiméter széles és három centiméter hosszú rózsaszínű, friss, nyers tonhalszelet (maguro), művészien elrendezve, XVII. századbeli égszínkék és fehérés árnyalatú porcelán tálacskákban. Ehető, friss zöld levelekkel díszítve, többet követel a nyilvánvaló azonnali észlelés közvetlen értelmezésénél. Itt a színek és a formák összeállítása már tele van közvetett jelentésű jelképekkel, amelyek kifejezik az esztétikára érzékeny japán lélek értékrendszerét. A jelképek náluk egy érzelmi nyelvezetet alkotnak, a japán hagyományok érzelmi nyelvezetét.

Jelképes értelmezés

Az ételek természetességének felidézésével, kimunkált egyszerűségével és nem hivalkodó esztétikai tökéletességével nem az azonnali benyomásokra építenek, hanem a mélyebb, az érzelmekre ható jelentést is kifejezik. Az azonnali észlelések értelmezései sohasem adják vissza a dolgok igazi belső jelentését, valóságos lényegét és lelkületét. A rózsaszínű, friss, nyers tonhalszeletek az égszínkék és fehérés árnyalatú XVII. századbeli tálon nemcsak halszeleteket és a tökéletes színharmóniát fejezik ki, hanem valami mást is.

Romantikus melankólia

A japán lélek romantikus természetét a melankólia jelképes értékei határozzák meg. A japán melankólia a természet állandóan változó életének a kifejezése. Minden egyszer születik, minden egyszer meghal, és az egymást követő évszakok (tavasz – nyár – ősz – tél) módjára az emberi élet is állandóan változik. Születés – fiatalság – felnőtt kor – halál, a megállíthatatlan sorrend. A lehulló sárga falevél a természet állandó változására emlékeztet, amelynek jelentése mögött ott rejtőzik az élet elmúlásán meditáló melankolikus magatartás is.



Az őszi évszakban a felszolgált ételeket gyakran szép sárga falevelekkel díszítik, amelyek elmúlásra emlékeztető szimbolikája mélyen érinti a romantikus japán lelket.

Az európai stílusú tálalásban, a felszolgált ételnek csak jól kell kinéznie, hogy gusztusos és étvágygerjesztő legyen. Egy csirkecombnak, egy szépen fejlett csirkecombnak kell látszania, egy sült halnak pedig egy szépen kisütött halnak.

A japánok számára a feltálalt sült halnak nemcsak egy gusztusos sült halként kell megfelelnie, hanem valami másnak is. Számunkra úgy kell megjeleníteni (tálalni), hogy díszítése is (az azok által kifejezhető jelképek) kifejezze a természet szépségeit, vagy a változó évszakokat és a természetben rejlő titokzatos és természetfeletti világot.

Az esztétikai harmónia megvalósítása

Színharmónia

A világos, nem túl élénk, természetes színek harmóniáját értékeli a japán konyhaművészet, az ellentétes színösszeállítások megvalósításával.

A rózsaszínű tonhalszeletkéket nem lehet bármilyen színű tálba tenni. Az ideális a világoskék színelapú tál, amely a rózsaszín hatást kellemesebbé teszi. Ezt a színharmóniát még jobban tökéletesíti a tálon szépen elhelyezett világoszöld *wasabi* torma és a friss sötétzöld *szisó* levél. A világoskék alapú tányéron lévő világos rózsaszínű tonhalszeletek jó érzékkel elrendezve a világoszöld tormával és a sötétzöld friss *szisó* falevelekkel az újjászületésre, egy friss tavaszi hajnali hangulatra emlékeztetnek.

Formaharmónia

Az ételeket általában ötféle formaszimbolikával rendezik el a tálakon:

- YAMAMORI: dombokat, helyeket jelképező elrendezés
- SUGIMORI: fenyőfát jelképező elrendezés
- HIRAMORI: a tenger hullámai szimbolikáját bemutató elrendezés (a sashimi tálalása)
- AYAMORI: szövésmintára emlékeztető elrendezés
- YOSEMORI: több szimbolikát visszatükröző elrendezés

A tálalás harmóniája

Az általánosan követett törvény a következő:

- A tálak alapszíneinek harmóniát kell alkotnia az ételek színeivel.
- A négyszögletesre felvágott ételeket (szójasajt, zöldségek, halak) kerek alakú tálba helyezik.
- A kerek alakúra kiképzett ételeket pedig négyszögletes tálakba teszik.





Sinto és buddhista értékek és szimbólumok

A japánok sinto és buddhista vallásúak is. Ugyanolyan hittel követik a sinto, a japán ősvallás esztétikai és jelképes értékeit, mint a buddhizmus megvilágosodás elérésére serkentő tételeit.

A sinto a Közép- és Kelet-ázsiai sámán gyakorlatú táltoshitből fejlődött ki. A sintóban nincs *fő istenség*, aki a világot teremtette volna, vagy a világot vezetné. A világ teremtése és fenntartása az összes létező Kami közös munkájának és összefogásának az eredménye.

A Nap Istennő AMATERASZU OMIKAMI, aki a sintóban a legfontosabb Kami szerepét tölti be, nem egyedül és önkényesen uralkodik. Kikéri a többi Kamik véleményét, és tekintetbe veszi tanácsait. A Nap Istennő unokáját, NINIGI-NO-MIKOTO-t bízta meg a japán szigetek uralmával. Az Istennő három fontos hatalmat jelképező felségjelzést adott át unokájának:

- a császári tükröt,
- a császári kardot és
- a császári ékszereket.

E felségjelzések ma is a japán császárság legféltettebben őrzött kincsei.

NINIGI-NO-MIKOTO ükunokája emberi alakot vett fel, és őt tekintik a ma is uralmon lévő császárcsalád ősatyjának.

A japán nemzeti vallás, a sinto szorosan összeköti a természetet az Istenek, a Kamik létezésével. Minden japán számára a természet misztériumokkal teli lenyűgöző szépsége az Istenek közeli létének bizonyosságát fejezi ki.

A sinto legfontosabb törekvése kiszabadítani az embert a közönséges földi problémák anyagi világából, és ezáltal a tudatot olyan szintekre emelni, ahol könnyebben kialakulhat a kapcsolat a természet és a Kamik világával.

A természetes környezetben a magas szintű lelki kapcsolat létrejöttének nagyobb a lehetősége. Az értelemnek ugyancsak ezt a magas szintű lelki kapcsolatot és a természet Isteneket rejtő misztériumát és szépségeit kell megfelelően kifejeznie.

A japán gasztronómiát jelentősen befolyásolták a Zen buddhizmus jelképes megközelítést szorgalmazó módszertani előírásai. A Zen buddhizmus szerint a szavakhoz kötött gondolatok és jelentések megtévesztik az embert, és eltérítik a szavak mögött rejlő alapvető értékek felszabadító világától. A Satori-t a Zen meditációval elérhető megvilágosulás és felszabadulás ideálját csak a szavak diktatúrája megdöntésével érhetjük el. Ekkor szabaddá válik az út az alapvető belső értékek világa felé. A belső értékek világát a legjobban a jelképek intuitív energiája segítségével közelíthetjük meg – hangsúlyozza a Zen-buddhista tanítás.

A teaszertartás vagy a *Kayseki Ryori* hagyományos étkezési rendje ennek az intuitív, jelképekkel építkező megközelítésnek a megvalósítása.



Frissesség, természetesség

Az alapanyagok változatosságát, eredetét, az évszak tiszteletét hangsúlyozó értékek

Frissesség, természetesség

A japán konyha a húsokat és a zöldségeket a lehető legfrissebb formában használja. A frissesség és a természetesség szinte vallásos értékelése a sinto életszemlélet közvetlen következménye. A sinto a természetet a Kamik kedvenc lakhelyének, tartózkodási helyének tekinti. Ezért minél frissebb, minél természetesebb egy termék, annál jobban kifejezi a Kamik világának áldásos és kedvező befolyását. A frissesség egészen szélsőséges példája – persze a japánok számára ez egészen természetes – az *odori ebi* (táncoló rák), az *odori szakana* (táncoló hal), amikor a vendég előtt pillanatok alatt szétvágják a nemrég még élő fűrészes garnéla rákot, vagy szardínia halat, és felszeletelve máris a tányérjára teszik.

Az alapanyagok eredete, az évszak tisztelete és változatossága

Az alapanyagok eredetének, termő- vagy termelési helyének ismerete nagyon fontos gasztronómiai tényező. A rizs, a zöldségek, az algák, a halak és a húsok minősége eredetük szerint változik. Az eredet tehát minőségi fokokat határoz meg. A minőséget jelölő eredetet gyakran összekötik az évszakok minőségét befolyásoló hatásaival:

- Észak-Hokkaidó vizeiben a március-áprilisban halászott tonhal a legízletesebb;
- Dél-Hokkaidó partjairól a június-júliusi alga a legjobb;
- a fugu hal Kyoszu szigetén novemberben és decemberben a legjobb;
- az ázsiai padlizsán íze a legjobb májusban;
- a pisztráng tavaszi hal, tehát az íze tavasszal a legjobb;
- az ayu nyári hal, az íze legjobb július-augusztusban;
- a spenót íze viszont különösen finom télen, stb.

Japánban a legtöbb ember nagy gondot fordít az alapanyagok eredetének pontos ismeretére. Tudják, hogy Japán melyik földje termeli:

- a legjobb rizsfajtákat,
- a legjobb zöldségeket és gyümölcsöket,
- a legjobb teákat,
- és melyik tengerben halásszák a legjobb halakat, rákokat, algákat, osztrigákat.

A japán étkezési jelképrendszerben is jelentősége van az évszakokat jelölő alapanyagok kiválasztásának, az ebédlő és az étterem évszakok változása szerinti díszítésnek.

Előkészítési, sütési, főzési és tartósítási eljárások

Előkészítés

Az alapanyagok előkészítése nagyon nagy fontossággal bír, mert a megfelelő előkészítéssel múlik

- az esztétikai tényezők kihangsúlyozása és megvalósítása, továbbá
- a frissesség megóvása, megőrzése.

Tisztaság és higiénia tekintetében a japán konyha az első az egész világon. Minden alapanyagot gondosan átvizsgálják, többször és alaposan megmosnak, még a legapróbb foltokat is eltávolítják, és az esztétikai hatás elérése érdekében szükséges korrekciókat is elvégzik.

Az előkészítés nagyon hosszú ideig tart: az alapanyagok a legtökéletesebb formájukban érik el a sütési, főzési eljárások szakaszát.

Tartósítás

A tengeri eredetű alapanyagokat sózva, szárítva vagy füstölve tartósítják. A gyümölcsök és zöldségek savanyítása a japán konyha kedvenc tartósítási módja. Több, mint 4000(!) különbözőképpen savanyított zöldség- és gyümölcsfajtát tartanak számon – e téren világsők. Japán a *tsukemono* hazája. (Tsukemono = savanyított zöldség és gyümölcs).

A hagyományos japán konyhában az étkezést nem édességgel fejezik be, hanem tsukemonóval. A tsukemonónak fontos érzelmi jelentése is van, amely az „otthon képét”, az „édesanya által készített ételt” idézi fel. Hagyományosan, minden gondos háziasszony az adott zöldség vagy gyümölcs idényében elteszi a család számára a megfelelő mennyiségű tsukemonót. A tsukemono ezért jelképezi a gondoskodást, az anyai szeretetet is.

A legegyszerűbb savanyítási módszer a sózás (sió-zuke). A savanyítás a zöldség vagy gyümölcs saját levében történik. A zöldségeket vagy gyümölcsöket hordókba rakják, lesózzák, és egy hatalmas követ tesznek a hordó tetejére nyomatéknak.

Kedvelt savanyítási eljárás még:

- *nuka-zuke* (rizskorpával),
- *miso-zuke* (erjesztett szójababbal),
- *kasu-zuke* (rizsborral).

A leghíresebb tsukemono a Narában készített *nara-zuke*: tököt, dajkonretket és uborkát rizsborban savanyítanak.

A hírneves *wasabi-zuke* sizuokából (zöld tormából) készül.

Sütési, főzési és elkészítési eljárások legjellegzetesebb és legérdekesebb készítményei

SASHIMI, nyers halszeletek

Alapvető egyszerűség a gasztronómiai tökélyvel egyesítve. A sashimi nem más, mint friss nyershal-szeletek, melyeket tormás szójalébe mártogatva fogyasztanak. A legfontosabb követelmény a hal frissessége. A legjobb japán vendéglőkben az egyes sashimi-fajtákat olyan halakból készítik, amelyek pár perccel a felszolgálás előtt még vígan úszkáltak. A japánoknak hihetetlenül magas halismerete van. A halfajtákat évszakok, tengerek és nagyságuk szerint csoportosítják és minősítik. A halak testrészeinek pontos elnevezése van, de az elnevezések halak szerint változnak. A japán ínycsok sohasem rendel például egyszerűen tonhal sashimit, hanem pontosan meghatározza, hogy a tonhal melyik részét kívánja megrendelni. A tonhal felső háthúsát *magurónak* hívják, a has alatti márványos rajzú húsrészt *torónak*, és a has melletti oldalrészét *csú torónak*.

SUSHI



A sushi a sashiminek egy főtt rizzzel készített változata. A nyers hal, rák és más „tenger kincsei” szeleteket enyhén ecetes, hideg főtt rizzzel kisujjnyi nagyságúra összegyúrák, és szárított algalevelekbe csavarják.

A sashimivel és a sushival zöld teát, hideg vagy felmelegített rizsbort fogyasztanak.

A sushimester a vendégek előtt készíti el a harapásnyi nagyságú sushi remekműveit, amelyeket tormás szójalébe mártogatva fogyaszthatunk el.

A sushi és a sashimi pontos ismerete a japán gasztronómiai szakavatottság egyik alapvető meghatározója. Az ínycsok mindent ismernek a sushiról és a sashimiről és nagyon jól tudják, hogy évszak szerint a hal melyik részét a legkíváncsabb sushiként elkészíteni. A sushit lassan kóstolgatva fogyasztják és az ízesítéseiüket megvitatják egymás között. A többszáz sushifajta közül nemcsak mindegyik nevét, ízkülönlegességeit és fogyasztásának kedvező évszakait ismerik, hanem a halfajtákat is és azok különböző kedvező halászterületeit a környező vagy távoli tengerekben.

FUGU, a japán gasztronómia „OROSZ RULETTJE”

A fugu egy tüskés, barna, pettyes hal, amely veszély esetén gömbölyűre fújja fel magát, és ezért gömbhalnak is nevezik. Az a mondás járja róla, hogy „Ataru to ippatsu de shīnu”, vagyis „ha eltalál, akkor egy golyó is elég”...

A fugu fogyasztása ugyanis halálos veszéllyel járhat. Az ikrája és a mája gyorsan ölő mérget tartalmaz (tetrodotoxin), amelyre eddig még nem találtak ellenmérget. A mérgeztelen és szagtalan. Egy két kilós fugu májában lévő mérgezés 32 felnőtt ember halálos megmérgezésére. A mérgezt az idegeket támadja meg először (a nem megfelelő módon elkészített fugut fogyasztó ínycsik kezéből kiesnek a pálcikák), majd rövid időre rá a légzőrendszer is teljesen megbénul. Ezért a fuguéttermekben az egyik akasztófa humorú tréfa a pálcikák leejtése. Ilyenkor halálos csend támad (és a felelős szakácsot a hideg rázza), de amikor azután kiderül, hogy csak tréfa volt, az egész étterem hangos nevetésben tör ki.

A fugut már hosszú idő óta fogyasztják Japánban. Egy XII. századbéli japán hajku vers mondanivalója már világos:

„Tegnap este barátommal fugut ettem,
ma a koporsóját vinni segítetttem.”

Mindezek ellenére a fugu az egyik legnépszerűbb téli halfajta és mindenütt nagy előszeretettel fogyasztják. Ha megfelelően és gondosan elkészítik és nem vágunk bele sem az ikrájába, sem a májába, a fugu fogyasztása teljesen veszélytelen. Ezért 1949. óta a fugut csak olyan szakácsok készíthetik, akik megszerzik az Egészségügyi Minisztérium által rendezett vizsgákon a fugu mesterszakács diplomát. A vizsgák bevezetése óta a vendéglőkben nem is történt baleset. Az évi 50–60 fugu által okozott haláleset az olyan ínycsik amatőrökkel történik meg, akik otthon saját maguk próbálják elkészíteni a kedvenc fugu sashimijüket.

A fugut háromféleképpen szolgálják fel:

Hirezaké: az uszonyokat gyengén megpörkölik és rizsbort öntenek rá. Ez a fugu étkezés bevezető aperitívje.

Fuguszasi (vagy fugu sashimi): a hal húsát papírvékony szeletekre vágják fel (a szeletek szinte átlátszóak) és őszirózsa virágra emlékeztető elrendezésben szolgálják fel.

Fugucsiri: a maradék húst pörköletesen összefőzik rizzsel és zöldségekkel.

A téli időszakban a fugut Japánban mindenütt fogyasztják. Csak egyetlen egy japán család számára tilos a fugu élvezete: a hagyomány tiltja a japán császári család számára a fugu fogyasztását. Osakában különben találóan a fugu sashimit *tesszának* hívják, amelyet a *tappó* puskát és ágyút jelentő szóból képezték. „Ha eltalál, akkor egy golyó is elég”...

TEMPURA

Tempura, gyengéden világos aranyárgára kirántott hal-, rák- vagy zöldségszeletek. A japán konyha egyik legjellegzetesebb készítménye. Eredete azonban feltehetőleg portugál. Valószínűleg portugál szerzetesek vezették be Japánban a XVI. században.

A böjt (*tempora*) idején a szerzetesek csak halakat és tengeri termékeket fogyasztottak, leginkább rántva. Feltételezett, hogy a *tempora* (böjt) szóból alakult ki a japán tempura elnevezés. A japánok teljesen átalakították a forró olajban való rántás módszerét. A tempura egészen más, mint az európai konyha olajban kirántott készítményei. A japán tempura sokkal könnyebb, mint az európai rántott ételek. Úgy készítik, hogy az olaj egyáltalán nem issza át. Hogyan lehetséges ez? Először is az alapanyagok a lehető legfrissebben kerülnek felhasználásra, a leggyakrabban halak, rákok *shiitake* gomba, gyömbér, zöldpaprika és padlizsán. A légies könnyűség titka a tojásos-lisztes keverék elkészítésében és az olaj minőségében és mennyiségében rejlik. A tojásos-lisztes keveréket, amelybe a rántás előtt az alapanyagokat mártják japánul *koromonak*, „öltözéknek” nevezik. A tojást jéghideg vízben keverik szét, ezután hozzáöntik a lisztet. Valójában a liszt nincs is egészen szétkeverve, és a keverék tele van még levegőbuborékokkal, amely a tempura könnyűségének egyik fontos feltétele. A *koromo* keverék szinte átlátszó, annyira finom.

A különbséget az európai rántott húsok és a tempura között az olajmennyiség is meghatározza. Európában a rántani való készítményeket viszonylag kevés olajban sütik ki. Japánban viszont a tempurakészítményeket nagy mennyiségű olajban rántják ki. A rántás hőmérséklete nem lehet több, mint 170-180°C. A *koromo* keverék mindig teljesen friss, és közvetlen a rántás előtt készítik el. A megmaradt keveréket eldobják és a következő rántáshoz már új keveréket készítenek. A tempurakészítményeket viszonylag rövid ideig hagyják a forró olajban, csak gyengéden sütik át.

SUKI YAKI

A suki yaki az egyik legnépszerűbb és legismertebb japán egytálétel (*nabemono*), amely a vendégek előtt, az asztalon készül a svájci *fondue* (olvasztott sajt) módjára.

Egy kerek fémedényt helyeznek az asztal közepére, amely alatt középerősségű gázmelegítő ég. Apró zsírkockát felolvasztanak az edényben, és papírvékonyágúra szeletelt marhahúst tesznek bele. Amikor a hús már gyengéden megpörkölődött hozzáteszik a többi alapanyagot: hagymaszeleteket, szójasajtot, *shiitake* gombát és a zöldségeket. Kis ideig pörkölik, majd hozzáöntik a főzőlevet, amely vízzel felhígított édes rizsborból és szójaléből készül. Ebben a lében fő lassan a suki yaki keverék. A főzés végén még ősziróza leveleket is tesznek bele.

Mindenki szabadon irányíthatja a főzés szintjét: a pálcikáival akkor veszi ki a kiszemelt darabokat, amikor a kedve szerint gyengébben vagy erősebben megfőtt. Nyers tojásba mártva fogyasztják és felmelegített rizsbort isznak hozzá.

TOFU, SZÓJASAJT

A japán konyha legmagasabb fehérjetartalmú alapanyaga a tofu szójasajt, amely egyszerűen megalvadtt szójatejből készül. Az egyik legváltozatosabban elkészíthető alapanyag. Fogyasztható gőzölve, párolva, forralva, kirántva, olajban vagy kemencében ki-sütve. Az íze egyedi és kellemes, emellett minden más vele készített alapanyagnak is átveszi az ízét.

„Ezer íze van a tofunak” – mondja a japán szólás-mondás.

A tofu eredete kínai. A legenda szerint egy TANG dinasztiabeli becsületes és le nem kenyereshető császári kormánytisztviselő találta fel. A tisztviselő annyira szegény maradt, hogy húsról már nem tellett neki. A hús pótlására találta fel tehát a tofut. Kínában azóta is a rosszul fizetett, becsületes állami alkalmazottakat „tofu tisztviselőknak” nevezik.

A tofu készítése nagyon egyszerű. A szójababot egy éjszakát át vízben áztatják. Másnap ledarálják és vizet adnak hozzá, és az így nyert folyadékot megfőzik. Miután megfőtt, megsűrítik. Ez a szójatej. A szójatej kellemes és egészséges ital. Sóalapú oltóanyaggal (magnézium-kloridot és kalcium-kloridot tartalmaz) megalvasztják, és már el is készült a tofu.

A szabad levegőn a tofu csak rövid ideig áll el, ezért vagy vízben, vagy hűtőszekrényben szükséges tartani.

Történelmileg a tofu a Kr. u. X. században került Kínából Japánba a buddhista szerzetesek közvetítésével. Kínában a tofu csak kiegészítő alapanyag, Japánban viszont több alkalommal mint főfogást is felszolgálják.

A tofu két leggyakoribb fogyasztási formája:

- a HIYA YAKKO, amely hidegen felszolgált tofukocka reszelt gyömbérrel, tavaszi hagymával és *Katsuo* szárított tonhal-pelyhekkel tálalva.
- a YODOFU, a hiya yakko téli változata: a tofukockát felmelegítik és a fentebb leírt hozzávalókkal felszolgálják.

Több száz japán tofurecept létezik. Egy teljes étrend összeállítható tofuból készült alapanyagokból: előétel (például hiya yakko), tofuleves, tofupörkölt, rántott tofu, tofu édes-ség, és mindehhez szójatej.

Száz százalékos egészség és energia!

MENRUI, japán főtt tészták

Nem Kína, nem Olaszország és nem is Magyarország, hanem Japán a főtt tészták igazi hazája.

A japán főtt tészták két nagy családot alkotnak: a gabonaliszt alapú család Kiotó, Osaka és Dél-Japán kedvenc főtt tésztái, a kölesliszt alapú család Tokió és Észak-Japán kedvenc tésztaételei.

Kiotó és Osaka főtt tésztái közül a legnépszerűbbek: az *udon* olyan, mint egy vastag spagetti, a *kisimen* az udonhoz hasonló, csak laposabb, a *hiyamugi* hosszú, vékony, cérna-szerű tészta, a *sómen* a hiyamugi változata, de olajat is használnak elkészítésében.

A barnásszínű kölesliszt alapú tészta, a *szoba* spagettiszerű készítmény.

A legnépszerűbb változatát, *csa szobának*, vagyis teatésztának hívják, mivel a tésztáját zöld teával gyúrók össze.

Az udont és a szobát a legkülönbözőképpen készítik el:

- *tori namba udon* (vagy szoba): csirkehússal és póréhagymával,
- *ankake udon* (vagy szoba): tavaszi hagymával és halpástétommal,
- *kitsune udon* (vagy szoba): rántott tojással,
- *tszukimi udon* (vagy szoba): nyers tojást ütnek a tányérban lévő tészta (tszukimi „holdra néző”-t jelent: a kerek nyers tojás jelképezi a holdat és a tészta a felhőfoszlányokat),
- *zaru szoba*: hidegen szolgálják fel. A tésztát waszabi tormás és tavaszi hagymás szójáléba mártogatva fogyasztják.

A japán főtt tésztát kedvelő inyencek – akár a sushikedvelők – magas fokú *udon* és *szoba* ismeretekkel rendelkeznek. Az udonnak és a szobának megvannak az elegáns, kifinomult étkezési módjai. Az udont kedvelő inyenc például kedvenc főtt tésztáját csak nagyon kevés mártással fogyasztja, mert az udon természetes íze így jobban érvényesül. A szoba viszont az év utolsó napjának, szilveszternek elmaradhatatlan étele. Ilyenkor „OKI-KOSI”-nak hívják, amely annyit jelent, mint „év búcsúztató”.

A szoba fontos eszköze lehet az udvarias és jelképes bemutatkozásnak is. Egy új házba költözködő japán a közvetlen szomszédainak *szoba* tésztát küld ajándékba. A jelképes üzenet magában a *szoba* formájában rejlik. A *szoba* tészta hosszú is (hoszokute) és vékony is (nágái), tehát *hosszú, jó* kapcsolatokat kíván szomszédainak *vékony* problémákkal, amelyek egymás életét elviselhetőbbé teszik.

Az igazi inyenc csak olyan vendéglőkbe jár, ahol a főtt tésztát naponta frissen készítik.

OKONOMIYAKI

Az okonomiyaki vastag, káposztás és húsos, palacsintaszerű készítmény. Az asztal-laphoz hasonló nagyságú, felhevített fém sütőlapon készül. A sütőlap egyik oldalán dolgoznak a szakácsok, a másik oldalán pedig bárszerű székeken helyet foglalva ülnek a vendégek.

Kevés víz, liszt, tojás, apróra vágott káposzta a fő alapanyagok, ezekhez tetszés szerint valamilyen húst is tesznek (felszeletelt sertéshús, húsos szalonna, hal-, polip-, rák-, csirkehús). Az alapanyagokat összekeverik, és a sütőlapon a kerekre kialakított massa két oldalát jól átsütik. Az eredmény egy jó három centiméter vastagságú palacsintaszerű készítmény. Szójalé alapú mártást és Katsuo szárított tonhal-pelyheket szórnak rá, és így fogyasztják. Az okonomiyaki vendéglők nagyon népszerűek, mivel az okonomiyaki nemcsak ízletes és kiadós, de olcsó táplálkozást is jelent. Igazi japán „fastfood” – gyorsétel.

UNAGI, a japán angolna

Az unaginak, a japán angolnának nemcsak az íze különleges, de az állaga is nagyon érdekes. Az íze édeskés, keserű és savanykás is egyszerre, egy egyedülállóan kellemes utóízzel. Az állaga a csirkehús és a tengeri hal húskeménysége között van.

Az unagit általában roston sütik közepes erősségű tűz felett. Sütés közben állandóan kengetik a szójaleből és rizspálinkából készült keverékkel. A keverék fontos szerepet játszik a végleges édeskés-kesernyős-savanykás íz kialakulásában.

Az unagi legelegánsabb tálalási módja a *KABAYAKI*, gyönyörűen lakkozott dobozokban. A leggyakoribb tálalási módja az *UNAGI DONBURI*: a sült angolna szeleteket egy tányérban lévő meleg rizsre teszik rá. Az angolna májából ízletes levest (*kimoszui*) készítenek, amelyet nagyon egészségesnek és potencianövelőnek tartanak. A japán „szerelem-szakértők” szerint magának az angolnának a fogyasztása is magas szexuális potenciát biztosít. Valószínűleg az angolnának már az alakja is szerepet játszik afrodisziákum jellegének a felidézésében. Mindemellett magas A és B vitamin tartalma már eleve csak pozitív hatást válthat ki. 1999-ben a japánok angolnafogyasztása közel százezer tonna volt. Ez már egy nagyon tekintélyes mennyiség, ha azt is figyelembe vesszük, hogy az *unagi* viszonylag drága csemege.

ONIGIRI

A japánok számára a rizs sokkal fontosabb szerepet tölt be, mint az európaiak számára a kenyér és a burgonya együttvéve. Európában a kenyér vagy a burgonya főétel kísérője, kiegészítője, Japánban viszont a rizs maga a főétel és a többi étel játssza a kísérő és a kiegészítő szerepet. Ha a japán már teljesen jóllakásig ette magát, de még nem evett rizst, azt mondja:

„*NANDAKA MONO TARINA*”, vagyis „Az étkezés nem volt elégséges”.

A rizs egyik kedvenc fogyasztási formája az *ONIGIRI* vagy *OMUSUBI*, amely nem más, mint gombócalakúra összegyúrt főtt rizs, melyet fekete szezámmaggal vagy szárított algákkal ízesítenek. A XI. században már a hírneves *Murasaki* megemlíti az *ONIGIRI* rizsgombócokat naplójában („A Genzsi meséi”), melyeket abban az időben még *tozsikinek* neveztek, és főleg főnemesek és főtisztviselők fogyasztották, mivel a rizs még luxuscikknek számított.

A gombócszerűen összegyúrt onigiri a legcélszerűbb kirándulásra vagy utazásra készített étel. A szendvics vagy a magyar vajas és zsíros kenyér szerepét tölti be. Az onigirit gyakran szárított *nori* algába csavarják, és savanyított szilvát tesznek a közepébe. A vasútállomásokon vásárolható onigirit *bentonak* vagy *aki-bennek* nevezik. Dekoratíván becsomagolt négyszögletes dobozokban árulják őket mindenütt, hatalmas mennyiségekben.

MOCSI, préselt, édes rizs

A *mocsi* igen gazdag jelképrendszerű rizskészítmény. A ragadós rizst megfőzik, és még melegen nagy famozsárban péppé zúzzák. A mocsi készítése fontos szertartásnak számít, mivel a mocsi rizskalácsa a boldog újév és az újévi szerencse jelképes kifejezője. Az újévi mocsit *kagámi mocsinak* nevezik. A kagámi jelentése tükör. A kagámi mocsi Japán egyik legrégebbi és legfontosabb császári szimbólumára emlékeztet, a császári tükrökre. A kagámi mocsi a legfontosabb ételáldozatot képezi újévkor a sinto templomokban.

A mocsi eredete része az ősi legendáknak. Érdekes „véletlennek” tekinthető, hogy a burmai őserdőben élő aka nép hasonló szertartásos módon, szintén péppé zúzott rizsből újévkor rizskalácsot készít. Több ősi legenda bizonyítja a mocsi alapvető szerepét a jelképes japán gondolkodásban.

Az egyik legenda szerint egy nagyon gazdag arisztokrata újévi mocsiját céltáblának használta és telelőtte nyilakkal. Váratlanul a mocsi átváltozott hófehér daruvá, és magával vitte a szertelenül nyilazó arisztokrata kincseit. „Így jár, aki nem tiszteli a mocsit, a Kamik kedvenc ételét” – foglalja össze a történet tanulságát az ősi legenda.

A mocsi szimbolikája az Istenáldást, a boldogságot, a biztonságot, a gazdagságot és az újévi jó szerencsét is jelképezi.



Ízértékelés

A japán ízértékelés legfontosabb törvénye az évszakok tisztelete, a friss alapanyagok természetes aromájának a megőrzése. Következésképpen a fűszerrel való gyenge ízesítésnek és az elkészítési eljárásoknak a célja nem az ízek megváltoztatása, hanem a természetes ízek megőrzése.

A japánok nem szeretik a többfajta ízesítésű ételeket, amelyek összessége eltakarja az alapanyagok természetes ízét. Egyedüli kivétel a szójamártás használata, amelybe belemártják a fapálcikákon tartott ételdarabkákat. A szójamártásnak sós és kellemesen kesernyés ízhatása van. Ha kíváncsi, a csípős ízhatást a waszabi tormával érik el, amelyet belekevernek a szójamártásba.

Állag értékelés

Az állagminőség gasztronómiai meghatározása az ellentétes állagok összehangolásán alapul. Így például a savanyított zöldségek ropogós, keményebb állagának megfelelő összhangot kell alkotnia a puhább állagú sült hallal és a főtt rizzsel.

Tálalási hőmérséklet

A japán konyha nagy gondot fordít az ideális tálalási hőmérséklet betartására. A tálak mellé, akárcsak Kínában állandóan meleg teát szolgálnak fel.

Tápérték, gyógyhatás

A japán gondolkodás az ételek táp- és gyógyhatását szoros kapcsolatba hozza a frissesség, a természetesség és az évszakok tiszteletének fogalmával. Általánosan úgy tekintik, hogy a legjobb módszer a betegségek megelőzésére a friss, természetes és az évszakokat tisztelő ételek fogyasztása. Vidékenként számtalan népi hagyomány létezik, amelyek a megfelelő ételek fogyasztását írják elő a különböző betegségek esetén.

Étkezési etikett

A japán népi konyha, amely a városokban is megtalálható a *ROBOTA YAKI* stílusú vendéglőkben természetesen jelentősen különbözik a rafinált *Kayseki Ryori* étkezési stílustól, amely elsősorban a japán arisztokrata konyha értékeinek a kifejezője. Az alapvető különbség mégsem túl nagy a két konyhastílus között. Mindkettő az ételek természetességére, frissességére és esztétikai kifejezéseire helyezi a fő hangsúlyt.

A *Kayseki Ryori*, a rituális teaszertartást követő étkezés minden bizonnyal a legtömörbben foglalja össze a japán gasztronómia hagyományos filozófiáját.

A *Kayseki Ryori* értékrendszerében:

- a tálalási esztétika és szimbolika,
- az alapanyagok frissessége, természetessége, az évszakok tisztelete, eredete és minősége,
- a sütés-főzési eljárások változatossága,
- a természetes ízek megőrzése,
- az állagellentét harmóniája,
- a tápérték és gyógyhatás figyelembevétele,
- a felszolgált tálak ideális hőmérséklete és
- a mesterien kimunkált, de ugyanakkor egyszerű étkezési szertartások követése a fő meghatározók. A legkisebb részletekre is nagy gonddal ügyelnek. Az ételeket változtatva (a hegy és a tenger szimbolikai kifejezését megjelenítve) tálalják. A fogásokat egymás után szolgálják fel a legváltozatosabb sütési, főzési és más konyhatechnikai eljárások alkalmazásával:
 - NAMOMONO: nyers étel (sashimi),
 - YAKIMONO: roston sült étel,
 - NIMOMONO: forralt étel (leves),
 - AGEMONO: lábosban készített pörkölt,
 - MUSIMONO: gőzölve készült tál,
 - SZUNOMONO: savanyított zöldség- vagy gyümölcs tál,
 - ISIMONO: felhevített köveken sült étel,
 - NABEMONO: egytálétel,
 - KONOMONO: illatos étel (édesség).

A *Kayseki Ryori* célja nemcsak a tálalás esztétikája, a természetes ízek kihangsúlyozása, hanem egy különleges, ünnepi, szertartásos, szinte vallásos hangulat megteremtése. Az étkezésben a résztvevők tiszteletteljesen áldoznak az élelemmel felidézett belső misztériumok természetfeletti világának.

A XV. században élt SZOSIHITSZU SZEN, a teaszertartás egyik leghíresebb mestere szerint a *Kayseki Ryori* ételeit háromféleképpen kell megkóstolni:

- először a szemekkel,

- másodszor az ínyekkel (szájjal) és
- harmadszor a szívvel és lélekkel.

A *Kayseki Ryori* ebédlőjének hangulata békés és egyszerű. Az alacsony asztalon lévő vázában csak egy szál, az évszakot jelölő virág van. Az falon lévő egyetlen képen egy japán írásjel, amely egy híres Zen-szerzetes vagy neves teamester nevét idézi fel, hangulatot keltve a tanításukon elmélkedéshez.

Japánul Kayseki melegkövet jelent. Az elnevezés eredete a buddhista Zen-szerzetesek kolostori életére utal. A szerzetesek télen is böjtöltek, nagyon keveset ettek, és minden energiájukat a sikeres meditációra fordították. Éhségük csökkentésére melegített köveket szorítottak a gyomrukhoz, amely egyidejűleg fel is melegítette őket a téli hidegben. A „melegítő kő” filozófiai fogalmat – amelyben a lelki tényezők kiépítése fontosabb szerepet játszik, mint a testi tényezőké – átvette később a világ legkimunkáltabb étkezési stílusa, amely minden kétséget kizáróan a japán Kayseki Ryori.

Étel-ital harmónia

A japánok a legnagyobb előszeretettel teát, vagy rizsbort isznak étkezéseik alkalmával.

A tea, az ideális emberi kapcsolatok kifejezője

A tea jelképrendszere rendkívül fontos szerepet játszik úgy a japán étkezési szokásokban, mint az emberek közti ideális kapcsolatok megvalósításában. A tea szimbolikája egyszerre kifejezi az emberi kapcsolatok egymás közti ideálját és a természettel való kapcsolatok jelképes egyensúlyát.

SZEN RIKYU (1522-1591), a japán történelem egyik legnagyobb teamestere a teaszertartás filozófiáját négy alapelvben határozta meg:

- harmónia,
- tisztelet,
- tisztaság,
- nyugalom.

A *harmónia* az emberi kapcsolatok és a természet harmóniáját jeleni. A *tisztelet* a természet és az emberi kapcsolatok tiszteletét célozza. A *tisztaság* az élelem tisztaságán kívül a természet, a szív és a lélek tisztaságát köti össze. A *nyugalom* végül is a szív és a lélek nyugalomát jelenti, amely természetes következménye az első három alapelv megvalósításának.

Egy megfelelően végrehajtott teaszertartás valójában egy transzcendens meditációs gyakorlat megvalósítása és átélése is. Lefolyása nagyon egyszerű. A szertartást bemutató személy elkészíti és megfőzi a teát, majd felszolgálja a meghívott vendégeknek. A moz-

dulatok kiszámítottak, nyugodtak és elegánsak. A lényeg azonban nem a mozdulatok eleganciáján van. A lelki és lélektani meghatározók a döntő tényezők. A szertartás résztvevői minden mozdulatukra a legtökéletesebben összpontosítanak, és koncentrációjukon keresztül magasfokú meditációs szintet érnek el. A teaszertartás fő célja ugyanis az emberek közti kapcsolatok magasabb lelki szintekre való emelése, ahol a kapcsolatok minősége megtisztul, megnemesedik, és közelebb kerül a Kamik világa kedvező befolyásaihoz.

„Melyek a legfontosabb tényezői a teaszertartásnak?” – kérdezte egy tanítvány SZEN RIKYU mestertől. A mester hét pontban határozta meg a tökéletes teaszertartást:

- „Rendezd el szépen a faszenet a víz felmelegítésére,
- úgy állítsd össze a virágdíszítéseket, mintha a virágok mezőben lennének,
- nyáron hűvös hangulatot sugallj, télen pedig meleget,
- idő előtt mindennel legyél kész,
- készülj fel az esőre,
- készítsd el megfelelő módon a teát,
- add meg a tiszteletet minden vendégnek”.

A tanítvány csalódott volt a mester válaszával, mert egyik pontot sem találta túl fontosnak, amely a teaszertartás sikerének a titkát felfedte volna.

– Ennyit már én is tudtam – válaszolta a csalódott tanítvány.

– Ha mindezt megtudod tenni, úgy, hogy mindegyik pont követelményeit a legtökéletesebben betartod, akkor én leszek a tanítványod – válaszolta mosolyogva SZEN RIKYU.

A teaszertartás, mint a *Kayseki Ryori* étrend befejező aktusa, tökéletesen kifejezi a japán konyha egyszerűséget, természetességet és a diszkrét eleganciát szorgalmazó filozófiáját.

A teaszertartás legkeresettebb teafajtája a MACCHA, amely fiatal zöld tealevél-hajtásokból készül. A fiatal, zsenge leveleket ledarálják és megszáritják. A teaszertartás alkalmával forró vizet öntenek rá és habosra keverik ki.

SZAKÉ, rizsbor, az Istenek és az emberek itala

Japán legelső írásos emlékében a KOZSIKI krónikában (Kr. u. 712) már megemlíti a szakét, mint az Istenek kedvenc italát.

SZUSZANO-ONO-MIKOTO, AMATERASZU OMIKAMI Nap Istennő fiútestvére a szaké segítségével mentette meg KUSINADA hercegnőt a YAMATO tóban élő óriás kígyószerű sárkánytól. SZUSZANO-ONO-MIKOTO nyolc hordó szakét készített és megittatta a szörnnel. A részeg sárkányt így már könnyebben megölte vadászkardjával. A japán történészek sokat vitatkoznak a szaké eredetéről. Egyesek szerint a szaké készítésének az ismerete Kr. e. a VII. század folyamán érkezett Japánba Kínai közvetítéssel. Bebizonyított történelmi tény viszont, hogy a japánok jóval a VII. század előtt ismerték már a szaké készítésének egy különös formáját, amelyet KUCSIKAMI NO SZAKÉ-nak neveztek (szájban megrágott szaké). *A következőképpen készítették:*

Először a főtt rizst jól megrágták és egy nagy faedénybe köpték, ahol több napig erjedni hagyták. A nyálban lévő enzimek a rizsbe keveredve elősegítették a glukózképződést, amely a levegőben levő élesztők hatására erjedésnek indult, és szesztartalmúvá vált. A szaké készítésének ez a módja fontos szertartása volt az ősi sinto Istentiszteleteknek. A szertartás rendjének lebonyolítása vidékenként változott. Egyes helyeken a falubírók vezetésével a falu egész lakossága rágtá és köpte az edényekbe a főtt rizst.

Hokkaidó ajnu falvaiban és Okinawa szigetén viszont csak a fiatal szűzleányok vehettek részt a szaké „rágós-köpös” készítési rítusában. Az így készített szakét *bizsinsunak* nevezték, vagy a „szépleányok szakéjának”.

A szaké a sinto vallás szent itala, amely megkönnyíti a kommunikációt a Kamik természetfeletti világával. Két legfontosabb összetevője a víz és a rizs egyben a sinto vallás két legfontosabb étkezési szimbóluma is. A sinto jelképrendszerben a víz az életet, az élet menetét, az étel és az élet tisztaságát és kiteljesedését jelképezi. A rizs ugyanakkor az élet változó ciklusait jelképezi, a születést, a növekedést, a felnőtt kort, a halált és az újjászületést, a megújulást.

A japán szakértők szerint a szaké minőségét a víz minősége határozza meg. A szakértők a NADA környéki NISINOMIYA vizére esküsznek, amely csak nagyon kevés ásványi sót tartalmaz (keves szénstavat, potassziumot és foszfátot).

A rizs minősége szintén fontos. A legjobb a HYOGO tartományban termő YAMADANISIKI ragadós rizsfajta.

A szaké készítése a következő szakaszokban történik:

- a rizst alaposan lehántolják (20-40%-os hántolás), áztatják, és egy órán át vízben párolják,

- a párolt rizshez élesztőket adnak, amelyek átalakítják először a rizs keményítőjét cukorrá („Kócsi rizs”), majd 18 napi erjedés után 20^{oo} szeszfokú rizsborrá,

- a rizsbort többször átszűrik, paszterizálják, és cédrusfa hordókba töltik. A legtöbb esetben a szaké hat hónapot vagy egy évet pihen a cédrusfa hordókban, utána palackozzák és a piacra kerül.

Több száz szaké fajta létezik, amelyeket típus, szeszfok és íz (édes vagy száraz) szerint osztályoznak. A százaz szakét KARA KUCSI-nak nevezik, az édesebb szakét pedig AMA KUCSI-nak.

Zsummáj su: csak a legjobb minőségű rizsből és vízből készül, minden más anyag hozzáadása nélkül.

Honzso zukuri: a szaké szesztartalmának 25%-át másfajta szesz hozzáadásával érik el (a tipikus „zsummáj su” íz így hosszabb ideig megmarad),

Ginzsó zukuri: a zsummáj su legrafináltabb változata: nagyon ritka és nagyon drága (a felhasznált rizst minimálisan 60%-ig lehántolják),

Gensu: szesztartalma valamivel magasabb,

Taru szaké: tölgyfa hordóban érlelt szaké, a tölgyfában lévő csersav jellemző kesernyösségével,

Akáj szaké (vörös szaké) vörös rizsből készült szaké.

A japán ínyenc harmóniába próbálja hozni a különböző típusú szakékat az ételekkel. A legjobb szaké és ételharmóniák a következők:

- sashimivel, nyers hallal a legjobb a könnyű, száraz zsummáj su típusú szaké,
- ecetes hallal és ecetes, savanyú ízű ételekkel az édesebb szakék (Ama Kucsi) a megfelelőbbek, mert a savanyú ízhatást az édes szaké íz lecsökkenti, és ugyanakkor az alapízeket is jobban kihozza,
- tempurával (rántott hal és rántott zöldségek) szintén a könnyű és édes szaké a legajánlatosabb,
- a sült húsokkal és a pörköltszerű fogásokkal szárazabb szakékat fogyasztanak (Kara Kucsi),
- viszont a suki yakival és a savanyú tsukemono fogásokkal az édesebb szakék alkotják a legtökéletesebb ízharmoniót.

A szaké fogyasztásának ideális helye az IZAKAYA (szakébár). Aránylag kis alapterületű helyiség, amelyben a vendégek bárszerű pult körül ülnek. A pult mögött foglal helyet a tulajdonos, egy-két kísérőjével. Az izakaya tulajdonosa (aki legtöbbször az izakaya szakácsa is) gyakran változtatja az étrendet, amelynek parányi fogásai a szakéfogyasztást kísérik. Az izakaya szakébár a japán társadalom egyik legdemokratikusabb intézménye.

A japán társadalmi élet erősen hierarchikus felépítésű ugyanúgy a családban, mint a munkahelyen. Az alkalmazottak az alkalmazók utasításait szó nélkül végrehajtják, és a viselkedésüket az alárendeltség, a merev tiszteletadás jellemzi.

Az izakaya világa viszont egészen más. Az izakaya megszünteti a társadalmi különbségeket: az izakayában mindenki egyenlő és *nomitomodazsi* (ivóbarát).

A belépő új vendéget hangos „IRASZHAJMASZ” köszöntéssel fogadja a személyzet (körülbelül annyit jelent, hogy „szeretettel üdvözljük”). A törzsvendéget már „OKERINASZAJ” köszöntéssel fogadják, amely annyit jelent már: „Isten hozta otthonában”.

A szakét a japán ínyencek NIHON SU-nak is hívják, amely annyit jelent, mint *japán bor*.

Tájjellegű konyhák

A japán konyhát négy különböző tájjellegű konyhára lehet felosztani:

- északi konyha: Hokkaidó szigetének és Észak-Honsu konyhája,
- Kantó konyha: Tokió és környékének konyhája,
- Kanszu konyha: Kiotó, Osaka és Shikoku szigetének a konyhája,
- déli konyha: Kyusu szigetének és Okinava szigetcsoportjának a konyhája.

Észak-Japán konyha

A legészakibb sziget Hokkaidó Japán Szibériája, ahol télen mindenütt a hó és a jég uralkodik. Ezért a hosszú, hideg telek legkedvencebb ételei a nagy, üstszerű edényekben készülő NABE RYORI egytálételek. Úgy készülnek, hogy szakéval s szójalével ízesített

vízben összefőzik a legkülönbözőbb alapanyagokat: halakat, rákokat, kagylókat, szójasajtot, csirkehúst, sertéshúst, vadhúst, zöldségeket és tésztákat.

A Hokkaidó konyha leggyakrabban felhasznált halfajtái a lazac és a hering.

Az északi konyhában valamivel nagyobb mennyiségben használják a zsírt, a szójalét és az erősebb ízesítőket, mint más tájjellegű japán konyhákban.

Kantó konyha

A Kantó konyha meghatározója a szójalé. Ízalap, szín- és ízmeghatározó. A TSUKUDANI főzési stílus a tokiói konyha legjellemzőbb konyhamódszere. Az alapanyagokat hosszú időn át forró szójalében főzik, ezért a legtöbb tál sötétebb színezetet kap.

A legjellegzetesebb Tokió környéki ételfajták

NIGIRIZUSI: A nigirizusi a sushi ételek alfája és omegája. Történelmileg a sushi Tokió környékéről indult el hódító útjára. Évszázadokkal ezelőtt – amikor még Tokiót EDÓ-nak nevezték – az edói öbölben fogott halakat frissen felszeletelve sushiként árusították nagykerékű fakocsikról a város utcáin. Ma a sushi nemcsak Japán legnépszerűbb gyorsétele, de a világ legjelentősebb nagyvárosaiban is már mindenütt megtalálhatók a sushivendéglők.

UNAGI-NO-KABAYAKI: A sült angolna szintén a tokiói gasztronómia legismertebb tálai közé tartozik.

SZOBA: Tokió kedvenc főtt tésztafajtája.

Kanszu konyha

Kiotó több, mint 1000 éven át Japán fővárosa, a császári udvar székhelye volt. Ezért a Kanszu konyha a legkifinomultabb gasztronómiai filozófiát fejezi ki. Viszonylag kevés szójalét használnak, és a természetes ízeket és színeket kedvelik. A suki yaki, okonomiyaki, tempura, udon, yodofu (szójasajt) a kanszui konyha legjellemzőbb készítményei.

Dél-Japán konyha

A Dél-Japán konyha különösen kedveli az édes és savanyú ízharmoniókat.

Legjellegzetesebb készítményeik:

- *Szakezusi* – rakott rizs. Szakéval ízesített rizs, főtt zöldség és savanyított hal több rétegben elhelyezve.
- *Szatszuma agé* – darált hal, liszttel és vízzel összekeverve palacsintaként forró olajban kisütve.

Télen a fuguból készült ételek a legnépszerűbbek. Kyusu vizeiben halásszák a legízletesebb fugufajtákat.

indul, állítsuk a lángot magasra, és főzzük egy percre. Főzés közben soha ne emeljük fel a fedőt. Mivel a gőznyomás megemelheti a fedőt, jobb ha súlyokkal lenyomjuk.



FUJI JAPÁN ÉTTEREM

Budapest II. Csátárka u. 54. (Zöldlomb és Zöldkert u. sarok)

Tel./fax: 325-7111 • Tel.: 325-7870 • Mob.: 06 209 149 320

Nyitva: minden nap 12.00–23.00 óráig



SUSHI, TEMPURA
SUKI-YAKI, SHABU SHABU
ROBATA, TEPPANYAKI

JAPÁN, TATAMI KÜLÖNTERMEK





Ételek a japán konyhából



NYÁRSON SÜLT CSIRKEFALATOK (Yaki Tori)

Hozzávalók (4 személyre)

$\frac{1}{2}$ kg csirkemell

Mázhoz

4 ek. szójaszós

4 ek. mirin

1 ek. cukor

Elkészítés

1. Alaposan mossuk át a csirkemellet és vágjuk falat nagyságú darabokra.
2. 4–5 percen át forraljuk az aprólékot sós vízben, majd bambusztálcan vagy szűrőn csöpögtessük le. Egy nyársra 3 falatot húzzunk fel. Előzetesen áztassuk a nyársakat vízbe, így grillezés közben nem égnék meg.
3. Forraljuk fel a szójaszós, mirin és cukor keverékét, majd vegyük le a tűzről. Grillezés közben többször is kenjük be ezzel a mázzal a csirkemellet. Kb. 10 percen át süssük a húst.



PÁRIZSIASAN SÜLTEK (Tempura)

Friss alapanyagok könnyű bundával bepanírozva és bő olajban kisütve.

Hozzávalók (4 személyre)

- 12 közepes méretű garnélarák
- 2 zöldpaprika
- 2 kis padlizsán
- 2 nagy szárított gomba (shiitake)

Tempura panír

- 2 tojás
- 1 $\frac{1}{2}$ csésze jeges víz
- 2 csésze finomliszt

Tempura mártás

- 1 $\frac{3}{4}$ csésze dashi levessűrítmény
- 1 $\frac{2}{3}$ csésze szójaszós
- $\frac{1}{3}$ csésze mirin

Kiegészítő fűszerek

reszelt gyömbér (shoga)
reszelt jégcsapretek (daikon)
só
szezámmag
citromlé
olaj

Elkészítés

1. Vágjuk le a rákok fejét, majd egy fapálcika segítségével távolítsuk el az ereket és a páncélt, de a rákfarkaknál hagyjuk a helyükön.
2. Néhány helyen vágjuk be a rákok hasát, így a forró olajban nem csavarodnak majd össze.
3. Vágjuk le a rákfarkak hegyét, és a késhegy oldalsó részével finoman nyomjuk ki belőlük a vizet, így az olaj nem fog fröcskölni.
4. Hosszában vágjuk félbe a padlizsánokat, vágjuk le a szárukat és ejtsünk mély bevágásokat.
5. Hosszában vágjuk négyfelé a paprikákat és távolítsuk el a magokat. Áztassuk be a gombákat, amíg meg nem puhulnak. Az áztatólevet megőrizhetjük későbbi felhasználásra. Vágjuk a gombákat is négyfelé.
6. Verjük bele a tojásokat egy alaposan előhűtött tálba, majd adjunk hozzájuk jeges vizet.
7. Adjuk az előbbi keverékhez a finomlisztet.
8. Készítsünk a fenti alapanyagokból csomós panírozómasszát, soha ne keverjük tökéletesen simára! Lazán kavargassuk evőpálcikák segítségével. Ne felejtsük el a bevezetőben írtakat: az ideális panír szárazlisztcsomókat is tartalmazó keverék.
9. Az alapanyagoktól függően melegítsük fel az olajat 165–180°C-ra. Az olajhőmérséklet ellenőrzésére ejtsünk egy kis adag panírmasszát az olajba, közepmélységből a felszínre kell emelkednie.
10. Lazán ütogetve alaposan szárítsuk meg a hozzávalókat. A sütést kezdjük a zöldségekkel. Panírozzuk be őket a csomós masszával, óvatosan csúsztassuk a forró olajba, és az egyenletes sütés érdekében egyszer-kétszer megforgatva süssük aranyszínűre. A rákokat a farkuknál fogva mártjuk a panírozómasszába, ügyelve arra, hogy a farokrészt ne érje a massa. Sütés után csurogtassuk le a felesleges olajat egy papírral borított tányéron vagy tálcan.
11. *Tempura mártás:* forraljuk össze a hozzávalókat, majd hagyjuk kihűlni.

A kisütött húsokat, zöldségeket a mártással tálaljuk.

Fogyasztása: a külön tálkákba kimért mártásba mártogatjuk a húsdarabokat.

Tempura variációk

TEMPURA RIZZSEL (Tendon)

Apró garnélarák és rizs, illetve tészta kombinációja. Ízletes egytálétel.

Hozzávalók (4 személyre)

5 csésze főtt rizs
8 rák tempura
4 shiitake gomba tempura
4 zöldpaprika tempura
Főzőmártás
1 csésze dashi levessűrítmény
4 evőkanál mirin
3-4 evőkanál szójaszós
2 teáskanál cukor

Elkészítés

1. Keverjük össze a főzőmártás-alapanyagokat, majd az egészet forraljuk fel. Tegyük bele a rák, gomba, paprika tempurát (személyenként 2 rákot, 1 gombát és 1 zöldpaprikát), és melegítsük át őket.
2. Egy tálalótöltsünk meg főtt rizzsel és helyezzük a tetejére a rák, gomba és paprika tempurát. Locsoljuk meg a mártással és már tálalhatjuk is.



HAJDINATÉSZTA TEMPURÁVAL (Tempura zarusoba)

Hozzávalók (4 személyre)

27,5 dkg hajdinatészta
8 rák tempura
8 vajbab vagy apró zöldpaprika tempura
2 shiitake gomba tempura
Alaplé a tésztához
5 csésze dashilé
1 csésze szójaszószt
1 evőkanál szaké
1 evőkanál cukor
csipetnyi só

Elkészítés

A csomagon olvasható utasításoknak megfelelően főzzük meg a tésztát. Csurgassuk le a megfőtt tésztát, majd mossuk le a tésztát bevonó keményítőt hideg folyó vízben. Melegítsük újra forró vízben. Csurgassuk ismét le, majd egy nagy tálban tálaljuk.

Közepes méretű fazékban forraljuk fel az alaplevet, majd öntsük rá a tésztára. Ízlés szerint helyezzünk a tetejére tempurát és díszítsük apróra vágott zöldhagymával.





VASEDÉNYBEN SÜLT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Suki yaki)

Napjainkban egyike a világ legnépszerűbb ételeinek.

Hozzávalók (4–6 személyre)

45 dkg vékonyra szeletelt marhahús, bélszínjára vagy hátszín
4 póréhagyma, átlósan 5 cm-es darabokra vágva
1 hagyma (ék alakú szeletekre vágva)
28,5 dkg kínai kelkáposzta (4 cm-es négyzetekre vágva)
10 dkg spenót
10 dkg ehető shungiku krizantémlevél
2 szárított shiitake gomba, megpuhítva
40–45 dkg shirataki vagy babrost
6–7 dkg marhafaggyú
Ízlés szerinti kiegészítők
konzerv bambuszrügy
konzerv vízi gesztenye
zellerszárok
friss gomba

répa (átlósan 0,5 cm-es szeletekre vágva)
zöldhagyma
4–6 friss tojás

Főzőmártás (Wari-shita)

$\frac{2}{3}$ csésze dashileves-sűrítmény
 $\frac{1}{4}$ csésze szôjaszós
 $\frac{1}{3}$ csésze mirin
2 evőkanál cukor
1 evőkanál szaké

Elkészítés

1. A vékonyra szeletelt marhahúsdarabokat hajtsuk hosszában félbe.
2. Tekerjük egy pár hosszú evőpálcika köré.
3. Helyezzük függőleges állásba a pálcikákat, majd húzzuk ki a húsból. Így „marhahúsrózsákat” kapunk.
4. A tofut daraboljuk fel 2,5 cm-es kockákra. Előfőzés után vágjuk apróra a shirataki rostokat. Rendezzük el az előkészített hozzávalókat egy nagy tálon.
5. Hevítsünk egy 3 cm magas lábost vagy öntöttvas serpenyőt kb. 205°C-ra, olvasszuk fel benne a marhafaggyút, és zsírozzuk ki az egész edényt.
6. Tegyük a zsíradékba a marhahúst, és süssük meg hirtelen. Öntsünk annyi főzőmártást a marhasültet tartalmazó edénybe, hogy a hús egyharmadát beborítsa, de ne többet. Az előkészített egyéb hozzávalókból is tegyünk az edénybe annyit, amennyit az első fogyasztásra szánunk.
7. Ha az első adag elfogyott, ismételjük meg az előző műveletet. A főzés során folyamatosan pótoljuk a mártást, illetve ízlés szerint módosítsuk annak erősségét víz hozzáadásával.
8. Forró szakéval vagy hűtött sörrel tálalandó.

Fogyasztásának eredeti japán módja: verjünk bele friss tojást egy kis tálkába, mártsuk bele a forró suki yakit és rizsszel együtt együk.

Maga az elnevezés két szóból tevődik össze. Suki azt jelenti, hogy „kapa”, illetve „szeregni, kedvelni”, míg a yaki szó jelentése „roston sült”. Léteznek más teóriák is. Régebben a húsevést tiltották. Furfangos parasztok a kapát használták bármilyen „talált” hús azonnali megsütésére. Ezért vagy másért, de napjainkban is alacsony öntöttvas serpenyőt használnak a suki yakihoz. A sok hozzávalót előre el lehet készíteni, a főzési idő rövid és az asztalnál főznek. Fontos, hogy a már előkészített hozzávalókat ízlésesen rendezzük el a tálon. Valamennyi étkező maga választhatja ki a fortyogó főzőmártásból a neki tetsző falatokat.

Suki Yaki variációk

Levessel vagy salátával ízletes, kiadós ebéd.

MARHAHÚS RIZZSEL (Gyudon)

Hozzávalók (4 személyre)

- 5 csésze főtt rizs
- 30 dkg vékonyra szeletelt suki yaki hús
- 4 szárított shiitake gomba, megpuhítva és 0,5 cm-es darabokra szeletelve
- 11,5 dkg spenót
- 4 durvára vágott vizi gesztenye
- 4 tojás
- Főzőmártás
- 1 csésze víz
- $\frac{1}{4}$ csésze szójaszószt
- $\frac{1}{4}$ csésze mirin (édes szaké)
- 1 teáskanál cukor
- 1 evőkanál dashileves sűrítmény (instant)

Elkészítés

1. Egy közepes méretű lábosba töltött vízben oldjuk fel a dashi leves-sűrítményport. Adjuk hozzá a szójaszószt, a mirint és a cukrot. Tegyük bele a húst és főzzük 2–3 percig.
2. Adjuk hozzá a shiitake gombát, a vizi gesztenyét és a spenótot. Főzzük megint 2–3 percig.
3. Öntsük bele a felvert tojásokat.
4. Főzzük, amíg a tojás össze nem áll. Osszuk négy részre, a főtt rizzsel és a suki yaki szósszal együtt tálaljuk.





FORRÓ FAZÉKBAN FŐTT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Shabu shabu)

Különféle szószokkal és fűszerekkel ízlés szerint kombinálható étel.

Hozzávalók (4 személyre)

45 dkg bélszínjava vagy kicsontozott marhahátszín, jó minőségű
márványos marhahús
60 dkg kínai kelkáposzta
2 póréhagyma vagy 1 csokor újhagyma
22,5 dkg (8 csésze) spenót
7,5 dkg babrost vagy 14 dkg shirataki rost
4 szárított shiitake gomba, megpuhítva
2 liter dashi leves

Fűszerek

apróra vágott újhagyma
momiji-oroshi (cékla)
só
bors

szójaszósz

hús és zöldség sütéséhez napraforgó- vagy olívaolaj

Elkészítés

1. Kétharmadáig töltünk meg egy tűzálló tálat dashi levessel, majd forraljuk fel.
2. A sütést a hússal kezdjük. Forgassuk előre-hátra, amíg rózsaszínűre nem sül (az angolosan félig sült hús is finom). Ügyeljünk arra, hogy ne süssük túl a húst, mert a túl nagy mennyiségű hőtől kemény és rágós lesz.
3. Ezután egy másik serpenyőben, felhevített olajban a különféle zöldségeket sütjük át. A zöldségeket megsütésüket követően kiemeljük, lecsöpögtetjük az olajat, és a húst meg a zöldségeket a lét tartalmazó tűzálló tálba helyezzük. Forrón tartjuk.
4. Minden étkező szabadon váltogathatja a húst és a zöldségeket. Ízlés szerint az alábbiakban leírt szószok közül bármelyikbe, akár többbe is belemárthatjuk az ételt. Időnként kanalazzuk le a forrón tartott lé tetejéről a habot. Ha szükséges, adjunk még hozzá vizet vagy a dashi levest.
5. Miután a hús és a zöldségek elfogytak, főtt rizst adhatunk a maradék léhez vagy sóval és szójaszósszal enyhén ízesítve akár meg is ihatjuk. Ehhez kavargatjuk fel, majd kanalazzuk ki a levest kis tálkákba.

Magának az ételnek az elnevezése a forrásban lévő víz hangjára, illetve az evőpálcikával tartott hús forgatásakor keletkező hangra utal. Nagyon fontos, hogy jó minőségű húst használjunk, így a megfelelő vékonyságú hússzeletek kisütése csak néhány másodpercig tart. Ha lehetséges, kérjük meg a henteset, hogy szeletelje papírvékonyságúra a húst. Egyébként nekünk magunknak kell felszeletelnünk. Ehhez kb. 1 órán keresztül fagyasszuk a húst. A félig megfagyott hús egy éles késsel könnyen vékonyra szeletelhető. Ezzel szemben a zöldségek sütési ideje egy kicsit hosszabb. Az alábbiakban felsorolt szószok és fűszerek érdekes ízkontrasztokat hoznak létre. Minden étkező saját elképzelése és ízlése szerint keverheti ki ezeket az ízeket. Mivel ez egy egytálétel, lehetőleg helyezzük a tűzálló tálat (agyagedényt vagy öntöttvas edényt) a hőforrással együtt – gáz vagy elektromos melegítővel – magára az asztalra. Mivel minden evőpálcikával fogyasztandó, sütés előtt vágjuk falat nagyságú darabokra a zöldségeket. Más egytálételekhez hasonlóan itt is sok alapanyag előre előkészíthető. Igyekezzünk ízlésesen elrendezni valamennyi hozzávalót egy 45 cm átmérőjű tálon vagy tálcán. A forró szaké, hűtött sör vagy száraz vörösbor egyaránt jól illik ehhez az ételhez. Tálaljuk forró főtt rizzsel, és a tökéletes menühöz adjunk desszertet, például friss gyümölcsöt vagy sörbetet forró zöldteával. Minden étkezőt lássunk el evőpálcikákkal vagy fondue-villával. Mivel két mártogató szószunk is van, mind a kettőhöz adjunk külön tálkát.

A finom shabu shabu készítésének titka a szószok elkészítési módjában rejlik.

Szószok a Shabu Shabu-hoz

Ponzusósosz

Hozzávalók (2 csészényi)

$\frac{1}{2}$ csésze ecet vagy citromlé

$\frac{1}{2}$ csésze világos szójaszósosz

Valamennyi hozzávalót keverjük jól össze.

Szezámszósosz

Hozzávalók 1 csészényi szószhoz

4 evőkanál fehér szezám-mag

3 evőkanál cukor

2 evőkanál szójaszósosz

1 evőkanál shiro miso

1 evőkanál szaké

3 evőkanál rizsecet

$\frac{1}{2}$ evőkanál szezámolaj

Hétfűszer keveréke, ízlés szerint

Elkészítés

1. Egy száraz öntöttvas serpenyőben – az egyenletes pirulás érdekében a serpenyőt rázogatva – közepes lángon pirítsuk meg a szezám-magokat. Mivel könnyen megégnek, amint a magok elkezdenek pattogni, azonnal vegyük le a serpenyőt a tűzről.
2. Kávédarálóval őröljük meg a magokat. Az őrölt, pirított magok finom illatot árasztanak. Az összes többi hozzávalót adjuk a szezám-magokhoz, és az egészet keverjük egyenletesen simára.





TENGERI ALGÁBA GÖNGYÖLT SUSHI (Futo maki)

Színpompás töltelék nori tengeri algába tekerve és vastag szeletekre vágva.

Hozzávalók

- 1 $\frac{2}{3}$ csésze kész sushi rizs
- 2 tengeri algalap (21 x 18 cm)
- 10 g kampyó (szárított tökhéjcsíkok)
- 2 szárított shiitake gomba, megfőzve
- $\frac{1}{2}$ köteg spenót, megfőzve
- 1 lap vékony tojásomlett
- 1 bambusztekercs

Elkészítés

1. A fényes oldalával lefelé helyezzünk egy algalapot a szétterített bambusztekercsre, egyenletesen rendezzük el rajta a főtt sushi rizs felét. Lapítsuk szét egy fakanál hátuljával vagy az ujjunkkal.
2. Az elülső és hátulsó széleken hagyjunk 1, illetve 2 centiméternyi rést üresen.
3. Közepére rendezzünk el fele mennyiséget valamennyi hozzávalóból.
4. Emeljük meg hüvelykujjunkkal a bambusztekercsset, míg többi ujjunkkal a hozzávalókat tartjuk.
5. Szorosan tekercseljük fel.
6. Ujjunkkal nyomjuk össze a két végét.
7. Nedvesítsünk meg egy kést és vágjuk félbe a tekercset.
8. Egy tekercsből 6–8 vastag szeletet vághatunk. Minden egyes szelet levágása előtt nedvesítsük be a kést, hogy ne ragadjanak össze.





PÁROLT JAPÁNTÖK (*Kabocha fukumeni*)

A tökből készült ételeknek ez a japán változata melegen vagy hidegen egyaránt tálalható.

Hozzávalók (4 személyre)

60 dkg japán tök vagy bármilyen téli tök
a pároláshoz szükséges szószhoz
 $\frac{2}{3}$ csésze dashilé
 $\frac{1}{4}$ cs. szójaszós
2 ek. mirin
1 $\frac{1}{2}$ ek. cukor
pirított fehér szezámmag

Elkészítés

1. Vágjuk félbe a tököt és távolítsuk el a magokat. Vágjuk a tököt 2,5–3 cm-es ék alakú darabokra. Főzzük sós vízben a tökdarabokat egy nagy serpenyőben, amíg meg nem puhulnak (közepes lángon kb. 10 percig).
2. Keverjük el a pároláshoz használandó szószhoz valókat egy nagy serpenyőben, forraljuk fel, majd adjuk hozzá a tökdarabokat. Alacsony lángon pároljuk a tököt, amíg magába nem szívja a szósz nagy részét. Szórjuk meg pirított szezámmagokkal.



SZÓJALEVES (Miso shiru)

A szójalevest reggelire, ebédre vagy vacsorára is tálalhatjuk.

Hozzávalók (4 személyre)

30 dkg kagyló

$3\frac{1}{3}$ csésze dashilé

4 ek. (80 g) aka vagy shiro miso

Elkészítés

1. Sötét helyen, 5–6 órán át áztassuk a kagylókat sós vízben. Mossuk és tisztítsuk meg őket. Forraljuk fel a dashi alaplevet, adjuk hozzá az egész kagylókat és főzzük, ameddig ki nem nyílnak. Ezután osszuk szét őket 4 kis levesestálkába.
2. Szűrjük le a levest.
3. Keverjük pasztává a mishot egy-két teáskanál dashilével.
4. A pasztát alaposan keverjük bele az eredeti dashilébe. Mielőtt újra felforrna, zárjuk el a gázt, majd szórjuk bele a kagylókat. Ne főzzük túl a levest, mert az tönkreteszi a mishot.



PIKÁNS TOJÁSKOCSONYA (Chawan mushi)

Hozzávalók (4 személyre)

- 3 tojás
- $1\frac{2}{3}$ csésze dashilé
- $\frac{2}{3}$ tk. só
- 1 ek. mirin
- 1 tk. világos szójaszós

Töltelékhez

- 10 dkg kicsontozott és leőrözött csirkemell
- 12 kis koktélrák, pikkelyeiktől megtisztítva
- 4 kis szárított shiitake gomba, megpuhítva
- 4–7 mm vastagságú kamaboko szelet (gőzölt halpaszta)
- 4 kis citromhéjszelet

Elkészítés

1. Verjük fel a tojásokat, keverjük össze a dashilével és sóval, majd ruhán keresztül szűrjük le egy tálba.

2. Vágjuk a csirkemellet kis darabokra. Adjuk hozzá a $\frac{2}{3}$ teáskanálnyi sót, az 1 evőkanál mirint és az 1 tk. világos szójaszószt. Szeleteljük a shiitake gombát fél cm vastagságúra. A koktélrákokat keverjük össze fél teáskanálnyi sóval. Ezek lesznek a töltelékek.
3. Tegyük valamennyi tölteléből egy-egy 22,5 dkg-os adagot gőzölő csésze aljára.
4. Keverjük meg a tojáskeveréket evőpálcikával, de ne verjük fel. Öntsük szét a 4 hóálló gőzölő csészébe.
5. Evőpálcikával szűrjük ki a felszínen képződő buborékokat.
6. Helyezzük a csészéket forró gőzölő edénybe. Tegyük tiszta konyharuhát az edény és a fedő közé, majd a csészékben levő keveréket főzzük közepes lángon 15–20 percig, illetve amíg össze nem áll. Tálaláskor fedjük le a csészéket. A csészékben levő ételt kanállal fogyasszuk.

Ez egy könnyű és ízletes tojássodó, mely bármely főétel kísérőjeként szolgálhat.





NYERS TENGERI FINOMSÁG SZELETEKBEN (Sashimi)

Egy szabályos japán menü elengedhetetlen fogása a sashimi.

Hozzávalók (4 személyre)

20 dkg tengeri keszeg
10 dkg tonhal
8 kagyló
15 dkg polip, megfőzve
20 dkg jégcsapretek
 $\frac{1}{2}$ citrom
tormahajtások
egy kis wasabi (japán zöldtorma)

A sashimi természetes megjelenési formájában felszolgált, rendkívül friss hal. A halat különböző alakzatokba vágják (lapos, kockaalakú, zsinórszerű vagy papírvékony), szójaszós és wasabi keverékbe mártva fogyasztják.

Előkészítés

Nedves ruhával töröljük le a tengeri keszeg felületét. Távolítsuk el a kemény pikkelyeket. Folyó vízben alaposan mossuk meg. Papírtörülközővel vagy konyharuhával töröljük szárazra. A kést szúrjuk be a fej alá, és vágjuk végig a hasi részt egészen a hátcsontig. Ugyanígy vágjuk fel a háti részt is. Vágjuk le a húst a hátcsonttól. Vágjuk ki a hasában lévő kis csontokat is. A bőrös oldalával lefelé, a farki résznél helyezzük a kést a bőr és a hús közé. A bőr végét lassan húzva, óvatosan távolítsuk el. Így két filét kapunk.

Törjük le a kagylóhéj egyik felét, és vegyük ki a kagylóhúst. Válasszuk el a rostos részt a hústól, és késsel vágjuk le a beleket. A nyálka eltávolítására mossuk meg a kagylóhúst sós vízben. Szárítsuk meg.

Elkészítés

1. A kést jobbra döntve vágjuk fel a tengeri keszeget és a tonhalat vékony, kb. 7 mm vastag szeletekre.
2. A kagyló egyik végén készítsünk néhány bevágást.
3. Vágjuk a polipot is vékony, kb. 7 mm vastag szeletekre oly módon, hogy a kés mozgásával durva felszínt alakítunk ki. Hámozzuk a jégcsapretket folytonos papírvékony-ságúra. Tekercseljük fel és vágjuk zsinórszerűre, áztassuk hideg vízbe, hogy ropogós legyen, majd csöpögtessük jól le. A hallal együtt rendezzük el egy tálon, és körítsük wasabival, citromszeletkével és tormahajtásokkal.





KERÁMIA EDÉNYBEN FŐTT CSIRKE ÉS ZÖLDSÉG (*Tori mizudaki*)

Ez a párolt csirkéből és ízlés szerinti zöldségekből álló étel társasági összefüggéseken különösen kellemes lehet.

Hozzávalók (4–6 személyre)

- egy kb. 135 dkg-os csirke feldarabolva
(vagy combok, mellek, nyakak...)
- 60 dkg kínai kelkáposzta
- 1 csokor mogoróhagyma
- 35–45 dkg tofu
- 10 cm-es kombu darab (tengeri hínár)
- 1 csésze szaké
- ponzuszosz (elkészítését ld. a 45. oldalon)

Ízesítők

momiji-oroshi

yozu citrom

Elkészítés

1. Tegyük a csirkedarabokat bambusztálcára vagy szűrőedénybe, és öntsünk rájuk forró vizet, hogy megszűnjön a „csirkeszag”.
2. Vágjuk a kínai kelkáposztát 5 cm szélességű darabokra, a mogyoróhagymát átlósan, a tofut pedig 2,5 cm-es kockákra.
3. Tiszta konyharuhával töröljük szárazra a kombut.
4. Tegyük a hínárt egy nagy edény (pl. tűzálló agyaglábas) aljára és rá a csirkedarabokat. Töltsük meg az edényt vízzel, hogy ellepje a csirkedarabokat, és forraljuk fel.
5. Emeljük ki a kombut és távolítsuk el a habot. Csökkentsük a hőt, adjuk hozzá a szakét, és főzzük 40 percen át. Ezután adjuk hozzá a maradék hozzávalókat, és pároljuk, ameddig a zöldségek meg nem puhulnak. A csirke- és zöldségdarabokat az ízesített ponzuszószba mártva fogyasszuk.





PÁRIZSIASAN RÁNTOTT CSIRKE (Tori kara age)

A friss gyömbér zamata a közönséges csirkét is különlegessé teszi.

Hozzávalók (4 személyre)

egy kb. 68,5–90 dkg-os csirke, feldarabolva

Pácléhez

4 ek. szójaszós

2 ek. szaké

1 tk. gyömbér juice

kukoricakeményítő a panírhoz

olaj a sütéshez

Ízesítők

citromszeletek

só, bors ízlés szerint

szójaszós

Elkészítés

1. Keverjük össze a pácléhez valókat. Mossuk és szárítsuk meg a csirkedarabokat. (Ha evőpálcikával akarjuk enni a csirkét, vágjuk falatnyi darabokra.) Pácoljuk a csirkedarabokat legalább fél órán át.
2. A felesleges levet itassuk fel. Hintsük be a csirkedarabokat kukoricakeményítővel.
3. Rázzuk le a felesleges keményítőt. Melegítsük az olajat 165–175°C-ra. Egyszerre csak néhány csirkedarabot tegyünk az olajba és süssük aranybarnára. (Ahhoz, hogy igazán ropogós csirkét kapjunk, ne zsúfoljuk össze a falatokat. Tartsuk az olajat állandó hőmérsékleten. Papírszalvétán csöpögtessük le az olajfelesleget.)



SERTÉSHÚS-SZELET (Tonkatsu)

Hozzávalók (4 személyre)

45 dkg kicsontozott vesepecsenye vagy lapocka kb. 1,5 cm vastag szeletekben
2 tojás és 1 tk. víz
 $\frac{1}{2}$ csésze friss zsemlemorzsa
finomliszt a lisztezéshez
növényi olaj a sütéshez
só, bors

Tonkatsu szósz

4 ek. Worcestershire szósz
1 ek. ketchup

Köret

paradicsom, vizitorma, citromszelet

Ízesítő

mustár

A sertéshús-szeletnek ez a japán változata rendkívül finom és könnyen elkészíthető.

Elkészítés

1. Vékonyra verjük ki a sertésszeleteket.
2. Távolítsuk el a zsírfelüleget, készítsünk bevágásokat a zsíros részek mentén, hogy megakadályozzuk a főzés alatti összehúzódást. Szórjuk be sóval, borssal a szeletek mindkét oldalát, majd tegyük őket félre 4-5 percre.
3. Külön edényekbe készítsük elő a lisztet, a felvert tojást és a zsemlemorzását. Először mindkét oldalán lisztezzük be a hússzeletet, rázzuk le a lisztfelesleget, majd mártsuk a tojásba. Ezután forgassuk bele a zsemlemorzásába. Mindkét oldalán nyomkodjuk kissé össze.
4. A sütéshez melegítsük az olajat 170 C°-ra. Süssük ki a sertésszeleteket. A hússzelet először lesüllyed az edény aljára, majd az olaj felszínén lebeg. Forgassuk meg kétszer-háromszor és süssük aranybarnára.
5. Papírszalvétán csöpögtessük le az olajfelesleget, daraboljuk fel és tálaljuk.

Tippek az olajban sütéshez

Ellenőrizzük az olajhőmérsékletet megfelelő hőmérővel. Mindig friss olajat használunk. Sütés közben távolítsunk el minden morzsalékot, és szedjük le a habot.

Tonkatsu variációk

Ezek a sertéshúsból készített ételek hosszú ideje a legnépszerűbb fogások a japán éttermek étlapján, mint pl. a SERTÉSSZELET RIZSEN (Katsudon).



SERTÉSSZELET RIZSEN (Katsudon)

Hozzávalók (4 személyre)

- 4 sertéshús-szelet
- 4 csésze főtt rizs
- 1 vékonyra felszeletelt hagyma
- 4 ek. főtt borsó
- 4 tojás

Szószt a főzéshez

- 1 csésze dashilé
- 4 tk. cukor
- 5 ek. szójaszószt
- 5 ek. mirin

1. Először a szószt készítjük el, és ha kész, osszuk négy részre. A továbbiakban a negyedekre osztott anyagokkal dolgozunk. Egy serpenyőben pirítsuk meg a hagymaszeletek negyedét a szósz negyedével.
2. Adjunk hozzá egy sertéshús-szeletet.
3. Öntsünk rá egy felvert tojást és süssük meg, amíg a tojás össze nem áll. Szórjuk meg egy evőkanálnyi zöldborsóval.
4. Tálaljuk forró főtt rizzsel.
5. A többi adagot ugyanígy készítjük el.



ROSTON SÜLT LAZAC (Sake teriyaki)

A teriyaki szósz csodás ízt és állagot kölcsönöz a rostos sült lazacnak.

Hozzávalók (4 személyre)

4 szelet lazac, mindegyik kb. 16,5 dkg-os

Pácléhez:

- $\frac{1}{4}$ csésze szójaszós
- $\frac{1}{4}$ csésze mirin
- 1 ek. cukor
- $\frac{1}{2}$ ek. friss reszelt gyömbér

Elkészítés

1. Mossuk és szárítsuk meg a lazacfilét. Keverjük össze a pácléhez valókat és pácoljuk a halfilét legalább 20 percig.
2. Faszénparázs felett vagy sütőben süssük meg a halszeleteket. Sütés közben néha öntözzük meg őket a páclével. Citromszeletekkel vagy reszelt jégcsapretekkel körítve tálaljuk.



PÁLCÁN RÁNTOTT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Kushi age)

Hozzávalók (8 kebabhoz)

40 dkg kicsonтоzott vesepecsenye, 16 kockára vágva
2 póréhagyma, 4 cm-es darabokra vágva
8 shishi-tofu (kis zöldpaprika) vagy 4 zöldpaprika, negyedekre vágva
só, bors
finomliszt a lisztezéshez
1,5–2 csésze zsemlemorzsa
2 tojás és 1 tk. víz
olaj a sütéshez
citromszeletek

Elkészítés

1. Szórjuk meg a húskockákat sóval, borssal. 8 kis nyársra húzzuk fel a hagymaszeleteket és a húskockákat.
2. Minden egyes nyársat panírozzunk be liszttel, tojással és zsemlemorzsaival. Melegítjük elő az olajat 170°C-ra és egyszerre 2–3 nyársat süssünk ki. Rendszeresen forgatva a kis nyársakat, süssük őket aranybarnára. Papírszalvétán csepegtessük le az olajfelesleget. A jól megszáritott zöldpaprikákat is süssük ki az olajban, de panír nélkül. A nyársak tetejére vagy aljára húzzunk fel egy-egy zöldpaprikát. Citromszeletkével díszítve tálaljuk.



OMLETT-TEKERCS (Tamago yaki)

Hozzávalók (1 tekercshez)

6 nagy tojás
 $\frac{1}{3}$ csésze dashilé
 $\frac{1}{4}$ tk. világos szójaszós
2 tk. mirin
1 tk. cukor
olaj a kenéshez

Ízesítő

reszelt jégcsapretek szójaszósszal
bambuszlap (bambuszfonat)

Ez a tojásból készített, cukorral édesített japán változata az omlettnek.

Elkészítés

1. Az olaj kivételével valamennyi hozzávalót keverjük össze. Egy közepes nagyságú, téglalap alakú serpenyőt közepes lángon melegítsünk elő, majd vékonyan kenjük be olajjal. Az így előmelegített serpenyőbe öntsünk annyi tojáskeveréket, hogy éppen beborítsa az edény alját.
2. Amikor a keverék már majdnem összeállt, emeljük meg az omlett egyik végét, és hajtogassuk három rétegbe.
3. Az így nyert tekercset toljuk a serpenyő végébe, majd emeljük ki a már elkészült tekercset.
4. Öntsünk megint az előző módon egy kis adag tojáskeveréket a serpenyőbe, és készítsük el ugyanúgy, mint az előzőt.
5. Hajtogassuk ezt is három rétegbe. Ismételjük a fenti eljárást, amíg el nem fogy a massa.
6. Helyezzük a kész tekercset bambuszfonatra és alakítsuk az egészet tofu (téglalap) alakúra. Hagyjuk kihűlni, majd szeleteljük fel.





SPENÓTSALÁTA (Horenso ohitashi)

A spenót élénk zöldje kellemes szinkontrasztot képez bármilyen étellel.

Hozzávalók (4 személyre)

egy köteg spenót, megtisztítva és megmosva
(spárga és mustár zöldje szintén felhasználható)

Öntet (dresszing)

$\frac{1}{2}$ csésze dashilé
 $1 \frac{1}{2}$ ek. világos szójaszósz
csipetnyi só
szárított bonitokehely
bambusztekerics

1. Enyhén sós vízben főzzük elő a spenótot, majd öblítsük le hideg vízben, hogy visszanyerje a színét.
2. Rendezzük el egyenletesen a spenótot egy bambusztekercsre, és gyengéden, de határozottan facsarjuk ki belőle a vizet. Ezzel a módszerrel megakadályozzuk, hogy a spenót pépessé váljon.
3. Vágjuk le a bambuszszárvégeket és daraboljuk fel 4 cm-es adagokra. Osszuk szét 4 kis tálba. Közvetlenül tálalás előtt locsoljuk meg a dresszinggel, és szórjunk bonitopelyhet a tetejére.

Variáció spenótsalátára

A spenótsaláta hozzávalói mellett terítsünk szét egy algalapot a bambusztekercsen, rendezzük el rajta egyenletesen a főtt spenótot. Szeleteljük 3 cm vastagságúra, és tálaljuk a dresszinggel.



Tofu

A tofu (babtúró) fontos szójababkészítmény. Fehérjékben, vitaminokban és ásványi sókban egyaránt gazdag. Kalória- és zsírtartalma alacsony, koleszterint pedig egyáltalán nem tartalmaz.

Két fő típust különböztetünk meg. Az egyik közönséges tofuként ismert, és *momen* (pamut) tofunak hívják. A tofu elnevezés alatt általában ezt értik, mivel a legtöbb ételben ezt használják. A másik típust *kinunak* (selyem) nevezik. Selymesen sima, egyenletes állaga és különleges íze van. Hűtött formában, különösen nyáron közkedvelt, de zöldség-levesekben egész évben használják.

A grillezett tofu a „pamut” tofuból készül. Grillezés előtt alaposan kinyomkodják. Főként olyan egytálételekben használják, mint a suki yaki. Ebben a könyvben a tofu *momen* változatát értjük tofunak.





TOFU HIDEGEN (Hiya yakko)

Ez egyike a legegyszerűbb és egyúttal legnépszerűbb tofúételeknek.

Hozzávalók (1 adag)

17 dkg alaposan lehűtött tofu, közönséges vagy puha körítésnek tormahajtás és paradicsom

Ízesítők

apróra vágott zöldhagyma
szárított bonitokehely
fehér vagy fekete szezámmag
reszelt jégcsapretek
szójaszósz

Hűtsük le a tofut, majd csöpögtessük le. Helyezzük külön tálba, és tálaljuk az ízesítővel.



TOFU ZÖLDSÉGKEVERÉKKEL (Shira ae)

Hozzávalók (4 személyre)

- 40–45 dkg tofu
- 1 kígyóuborka
- 1 közepes répa
- 1 konnyaku (ördögnyelv gyökér zselé)
- növényi olaj a sütéshez

Ízesítők

- 1 ½ ek. cukor
- csipetnyi só
- ½ ek. szaké
- 1 ek. világos szójaszós

Elkészítés

1. Egy kb. 2 literes edényben forraljuk a tofut bő vízben 2–3 percig. Csöpögtessük le alaposan.
2. Habverővel törjük össze a főtt tofut, adjuk hozzá az A ízesítőket, majd az egészet keverjük el szép egyenletesen.
3. Mossuk meg a konnyakut és keresztben szeleteljük fél cm vastagságú darabokra. Teflonedényben olaj nélkül süssük a konnyaku darabokat 2–3 percig. Tegyük félre, és hagyjuk kihűlni.
4. Szeleteljük fel az uborkát és a sárgarépát vékony, 4 cm hosszúságú darabokra, és keverjük a tofuba.





MARHAHÚS TERIYAKI

(Gyuniku teriyaki)

A „teriyaki” módszer lényege: sütés előtt az ételt szójaszós, mirin, szaké, friss gyömbér vagy fokhagyma keverékében pácoljuk, majd grillen vagy serpenyőben megsütjük. „Teri” jelentése „fényes máz”, „yaki” jelentése „roston sült”.

Ízlés szerint forró rizzsel tálalható.

Hozzávalók (4 személyre)

45 dkg kicsontozott marhahátszín 4 szeletben

Teriyaki szósz

2 ek. friss gyömbér megreszelve

$\frac{1}{4}$ csésze szójaszós

1 ek. szaké

$\frac{1}{2}$ tk. cukor

egy gerezd felaprított fokhagyma

Keverjük össze a teriyaki szószhoz valókat. Egy órán át pácoljuk a szószban, és közben kétszer-háromszor forgassuk meg benne a hússzeleteket. Nyáron lefedve és hűtőben, télen szobahőmérsékleten hagyjuk még fél órát állni.

Grillezés

A tényleges sütés előtt másfél-két órával gyűjtsuk meg a faszenet. Grillezéshez a kevésbé intenzív hő a legjobb, ha előpácolt húst használunk. A teriyaki szósz könnyen megpörkölődik. Az, hogy milyen hosszan, illetve milyen mértékben sütjük meg a húst, az egyéni ízlésünktől függ: jól átsütött, közepes, véres...

Serpenyőben sütés

30 cm-es serpenyőben melegítsünk fel 2 ek. olajat, és helyezzünk bele egy hússzeletet. Közepes lángon, lefedve kb. 3 perc alatt süssük a hússzelet egyik oldalát barnára. Fordítsuk meg és adjuk hozzá a félretett páclevet, a szelet mindkét oldalát vonjuk be ezzel a mázzal, és süssük még két-három percig. A többi hússzeletet ugyanígy sütjük. Vágjuk a hússzeleteket 1,5 cm-es kisebb szeletkékre, rendezzük el egy tányéron, és körítsük vizitormával, reszelt jégcsapretekkel és citromszeletekkel.

Sütőben sütés

Állítsuk a sütőt 290°C-ra. 5–6 percen át süssük a szeleteket úgy, hogy a tetejük kb. 10 cm-re legyen a hőforrástól, fordítsuk meg őket, kenjük be teriyaki szósszal, és süssük még 5–6 percig.





SUSHI (Nigiri zushi)

Hozzávalók (1 adaghoz)

- 2 nagy garnélarák megfőzve
- 2 szelet (egyenként kb. 10 g-os) kagyló
- 2 szelet (egyenként kb. 15 g-os) a legzsírosabb tonhalból (toro)
- 2 szelet vastag omlett (kb. 40 g)
- $\frac{2}{3}$ csésze kész sushi rizs

Másfajta rátétek

lepényhal, makréla, szardínia, főtt angolna, fésűkagyló, szívkaagyló, polip, tintahal, sózott heringikra.

Elkészítés

1. Kis ideig fehérítsük a rákot forrásban levő sós vízben. Vágjuk le a rákfejeket és távolítsuk el a pikkelyeket. Illesszük a kést a rák hasába és nyissuk fel. Ujjunkkal távolítsuk el a központi főeret.
2. Egy percig fehérítsük a kagylót forrásban levő vízben. Távolítsuk el a fekete külső bőrt és az átlátszó membránt. Vágjuk fel átlósan kb. 1 dkg-os szeletekre.
3. Az erezettell ellentétes irányban átlósan vágjuk fel a tonhalat 1 cm vastag szeletekre.
4. Mártsuk mindkét kezünket ecetes vízbe (víz:ecet=3:1). Vegyünk a jobb kezünkbe kb. 20 g rizst.
5. Vegyük a bal kezünkbe az egyik rátétet és a jobb mutatóujjunkkal tegyünk a közepére egy kis wasabit. Ezután fektessük a rizslabdacsot a rátétre.
6. Két oldalát jobb hüvelykujjunk és mutatóujjunk között tartva forgassuk a sushit úgy, hogy a rátét legyen felül. Jobb hüvelyk-, illetve mutatóujjunkkal enyhén nyomjuk össze.
7. A tetejét jobb kezünk ujjával, szemközti végét bal hüvelykujjunkkal nyomkodva, alakítsuk ki a sushi formáját.
8. Tengelye körül fordítsuk meg a sushit, majd ismételjük meg a 7. pontban leírtakat. Ezután ismét ellenőrizzük a formáját.





Japán ételek
elkészítése

Rizsfőzés

Rizsfajták

Két fő rizsfajta kapható általában a fehér kis szemű japán rizs és a fehér nagy szemű kínai rizs. A főtt rizs íze és állaga fajtájától és minőségétől függ, így érdemes hangsúlyt fektetnünk a rizs kiválasztására. Sushi készítéséhez legjobb a fehér, kis szemű japán rizs. Ha nem igazán ismeri a különböző rizsfajtákat, menjen el egy nagy választékkal rendelkező keleti áruk boltjába, és vegyen egy csomaggal. Ha a csomag átlátszó, válassza ki az egységes méretű és enyhén átlátszó szemeket.

A rizs elkészítése

Főzés közben a rizs térfogata, fajtájától függően kétszeresére-háromszorosára is megnő. Ha sok rizst főz, munkáját nagymértékben megkönnyíti egy automata japán rizsfőző. Azonban egy jól záródó és jó hőelosztású fazék éppúgy megfelel. Általában x mennyiségű vízhez elegendő ugyanolyan mennyiségű rizst adnunk, de a kis szemű japán rizs egy kicsivel (csészével) több vizet igényelhet. Hagyományos, ízesítetlen főtt rizs esetén 1 csésze rizsből 1 csésze nedves, puffadt rizst készít. Érdemes, mert gazdaságos két csésze rizst főzni egyszerre.

1. Gondosan mérjük ki a rizst.
2. Mossuk meg a rizst egy nagy tál vízben. Lágyan dörzsöljük csak a szemeket, mert a nedves szemek könnyen törnek.
3. Távolítsuk el a korpát vagy a fényező anyagot. Alaposan csorgassuk le a vizet. Ismételjük meg ezt a lépést háromszor, illetve amíg nem tiszta a víz.
4. Tegyük félre a rizst, nyáron legalább fél órára, télen legalább egy órára. Így a rizs jól magába szívja a vizet.
5. Tegyük a rizst és a megfelelő mennyiségű vizet a főzőedénybe, majd fedjük le.

Hogyan főzzük a rizst?

1. KÖZEPES LÁNGON, AMÍG A VÍZ FEL NEM FORR. A rizst közepes lángon főzzük, amíg fel nem forr a víz. Lassan melegítsük a vizet forráspontra. Ha a rizs mennyisége nagy, eleinte magas lángon főzzük a rizst. Ha közepes lángon főzünk, a hő jobban eléri a rizs belsejét.
2. FORRÁSPONT ELÉRÉSE UTÁN 1 PERCIG MAGAS LÁNGON. Amikor a víz forrásnak indul, állítsuk a lángot magasra, és főzzük egy percig. Főzés közben soha ne emeljük fel a fedőt. Mivel a gőznyomás megemelheti a fedőt, jobb ha súlyokkal lenyomjuk.
3. ALACSONYABB LÁNGON 4-5 PERCIG. Állítsuk a lángot alacsonyabbra, és főzzük 4-5 percig, de vigyázzunk, hogy ne forrjon túl. Ezután az edény gőzölni kezd.
4. TAKARÉKLÁNGON 10 PERCIG. Állítsuk a lángot takarékra 10 percre. Minden egyes

rizsszem elegendő vizet szív magába és megduzzad. Mivel a rizs könnyen leég, a legalacsonyabb lángon főzzük.

5. ZÁRJUK EL A LÁNGOT ÉS HAGYJUK 10 PERCIG ÁLLNI. Zárjuk el a gázt, és lefedve hagyjuk a rizst 10 percig. Ezalatt a 10 perc alatt a rizs „összeáll”, és a rizsben, illetve az edény falában felhalmozódó hő befejezi a főzési folyamatot.

Főzés automata rizsfőzőben

Az automata rizsfőző tökéletes rizst készít. Tegyük a megmosott rizst a főzőbe, és adjunk hozzá vizet. A főzőn magán találhatóak a víz, illetve a rizs mennyiségére vonatkozó jelek. Fedjük le és kapcsoljuk be. Automata ellenőrző-berendezések irányítják a főzés folyamatát, adott időpontban csökkentik a hő mennyiségét, sőt, egyes modellek kívánt ideig melegen is tartják a rizst.

Hogyan készítsünk sushi rizst?

Rizs	Víz	Főtt rizs	Ecetes keverék			Kész sushi rizs
			Ecet	Cukor	Só	
1 cs. ¹	1 1/3 cs.	2 1/2 cs.	2 ek. ²	1/2 ek.	1 tk. ³	2 1/2 cs.
2 cs.	2 cs.	5 cs.	3 1/2 ek.	1 ek.	1 1/3 ek.	5 cs.
3 cs.	3–3 1/4 cs.	7 1/2 cs.	5 ek.	1 1/2 ek.	2 tk.	7 1/2 cs.
4 cs.	4–4 1/2 cs.	10 cs.	7 ek.	2 ek.	3 tk.	10 cs.

A fenti ecetes keverék arányai az alapreceptre vonatkoznak. Édesebb hatás érdekében növelhető a cukor mennyisége.

Készítsünk elő egy nem fémből, lehetőleg fából vagy üvegből készült tálat (ne legyen fényezett, mert az ecet lemarja a fényt).

1. A keverőtálat alaposan öblítsük ki, majd szárítsuk meg egy konyharuhával.
2. Öntsük a főtt rizst a keverőtálba, és egyenletesen rendezzük el benne.
3. Bőségesen hintsük meg a rizst az ecetes keverékkel. Ne adjunk hozzá túl sok folyadékot, előfordulhat, hogy marad az ecetes keverékből.
4. Széles mozdulatokkal keverjük meg a rizst egy nagy fakanállal.
5. Hagyjuk a sushi rizst a fatálban, és takarjuk le nedves ruhával.

¹ cs. = csésze

² ek. = evőkanál

³ tk. = teáskanál

A könyv további részében is ezek a mennyiségi jelölések.

Dashilé készítése

A japán konyha legjellegzetesebb eleme az óriás kombu (hínár), a szárított bonitopehely és szárított szardínia levesalapként való felhasználása, azonnal oldódó por formájában is. Mondják, hogy a sikeres japán ételkészítés elsődleges titka a dashi-alaplé minőségében rejlik. Ez különösen igaz az erőleves esetében. Nem csoda hát, hogy nélkülözhetetlen a jó levesalaplé elkészítési módjának az elsajátítása. Léteznek azonnal oldódó keverékek is. Némelyikük valóban kitűnő, így kényelmesnek bizonyulhat illet is tartani ott-hon. A tasakon írottak szerint járjunk el a dashilé készítésekor. Dashilé maradéka hűtőben 2–3 napig tárolható vagy lefagyasztható.

4 csésényi dashilé készítéséhez:

Dashilé	Víz	Kombu (hínár)	Szárított bonito-pehely	Szárított szardínia	Dashi-no-moto (azonnal oldódó)
<i>Kombu-dashi (hínár)</i>	4 cs.	40 g vagy 15 cm			
<i>Katsuobushi-dashi</i> (szárított bonitopehely)	4 cs.	30 g vagy 10 cm	1 cs. vagy 10–15 g		
<i>Niboshi-dashi</i>	4 cs. + 2 ek. szaké	30 g vagy 10 cm		10 szárított kis szardínia	(szardínia)
<i>Instant dashi</i>	4 cs.				4,5 g vagy ek.

Hínárból készült dashilé

Töröljük meg a száraz hínárt egy nedves ruhával (ne mossuk meg, különben elvesz az íze), áztassuk 4 csésze vízben kb. egy órán át. Melegítsük forráspontig, de éppen, mielőtt a víz forrni kezdene, emeljük ki a hínárt.

Szárított bonitopehelyből készített dashilé

Ichiban-dashi (elsődleges dashi): Helyezzük a hínárt 4 csésényi vízbe. Fedő nélkül melegítsük közepes lángon, amíg a víz forrni nem kezd, ekkor azonnal emeljük ki a hínárt. Adjunk még hozzá ¼ csésze vizet és melegítsük fel. Éppen mielőtt a víz elérné a forráspontot, adjunk hozzá egy csésényi szárított bonitopehelyt. Amikor a hab emelkedni kezd, csökkentsük a hőt, és 10 másodpercig pároljuk. Zárjuk el a gázt, és adjunk hozzá egy csipetnyi sót. Ez megakadályozza, hogy a víz sok bonitoízt szívjon magába és túlságosan erős legyen. Hagyjuk állni amíg a pelyhek lesüllyednek. Szűrjük le és tegyük el, felhasználásig hűvös helyen tároljuk.

Niban-dashi (másodlagos dashi): Az elsődleges dashi leginkább az erőlevesekhez való. A másodlagos dashi sűrűbb levesekhez, zöldségfőzéshez és még számos más esetben is használható, mint főzőlé. Az elsődleges dashiból visszamaradt hínárt és

bonitopelyhet tegyük 4 csésze vízbe. Forraljuk fel, majd a hőt csökkentve pároljuk 15 percig. Szűrjük le. Felhasználásig hűvös helyen tároljuk.

Szardíniával készült dashilé

Mivel a kis szárított szardíniából készített lének erős halíze van, ezt főként miso-levesekhez használhatjuk. Távolítsuk el 10 szárított szardínia fejét és belsőségeit. Így megelőzzük a keserű, illetve túlságosan erős halíz kialakulását. Miután megmostuk, áztassuk a halat 5 csésze vízbe 2–3 órán át. Melegítsük a vizet testhőmérsékletűre. Szűrjük le. Felhasználásig hűvös helyen tároljuk.

Instant dashilé

Szórjuk forrásban lévő vízbe a dashi-no-moto-t, és kavargassuk, amíg fel nem oldódik.
Variáció: Használjuk fel a szárított shiitake gomba áztatásából visszamaradt levet. Szórjunk 1 teáskanálnyit a fenti instant porból 1 csésze vízbe, majd keverjük a shiitake-lébe.



Ecetes öntetek készítése

Öntet	Adag	Rizsecet	Szójaszószt	Cukor	Só	Mirin	Dashilé
Nihaizu I kétízű ecet	6 ek.	3 ek.	1 ek.				1 ek.
Nihaizu II kétízű ecet	cs.	cs.	3 ek.			2 tk.	
Sanbaizu I háromízű ecet	6 ek.	3 ek.	2–3 csepp	2 ek.	tk.		1 ek.
Sanbaizu II háromízű ecet	6 ek.	cs.	1 tk. világos	1 ek.	tk.		
Amazu I édes ecet	5 ek.	3 ek.		2 ek.	tk.		
Amazu II édes ecet	1 cs. + 1 ek.	cs.		4 ek.	1 tk.		
Ponzu I ponzusószt	6 ek.	2 ek.	2 ek.				2 ek.
Ponzu II ponzusószt	1 cs.	cs. vagy citromlé	cs.				cs.
Gomazu szezámecet	1 cs.	5 ek.	5 ek.	fehér szezámrag 3 ek.			2 ek.

Édesebb íz érdekében növelhető a cukor mennyisége.

Teriyaki szószt készítése

Alapanyag	Szójaszószt	Cukor	Mirin	Szaké	Reszelt fokhagyma	Őrölt gyömbér
Halétel	$\frac{1}{4}$ cs.	1 ek.	$\frac{1}{4}$ cs.			$\frac{1}{2}$ ek.
Húsétel ($\frac{1}{2}$ kg)	$\frac{1}{4}$ cs.	$\frac{1}{2}$ ek.		1 ek.	1 gerezd	2 ek.
Szárnyas ($\frac{1}{2}$ kg)	$\frac{2}{3}$ cs.	2 ek.	$\frac{1}{2}$ cs.	1 ek.	1 gerezd	1 ek.

SUSHI AN HILTON

Budapest I., Hess András tér 1–3.
Tel.: 488-6861

HILTON HOTEL LOBBY

Nyitva: minden nap
18.00–23.00 óráig



SUSHI AN

Budapest V., Harmincad u. 4.
(Vörösmarty tér)
Tel.: 317-4239

Nyitva: minden nap
12.00–15.30
és 17.00–22.00 óra között



TOKYO SUSHI & GRILL BÁR



JAPÁN SHOP

Budapest II.,
Gábor Áron u. 74–78.
Tel.: 391-5955

RÓZSAKERT

bevásárló központ
földszint

Nyitva: minden nap
10.00–20.00 óráig

Tartalom

KEDVES OLVASÓ!	5
A TERMÉSZET MISZTÉRIUMÁNAK GASZTRONÓMIÁJA	6
A JAPÁN KONYHA GASZTRONÓMIAI MEGHATÁROZÓI	10
Esztétikai harmónia	10
Jelképes értelmezés	11
Romantikus melankólia	11
Az esztétikai harmónia megvalósítása	12
Színharmónia	12
Formaharmónia	13
A tálalás harmóniája	13
SINTO ÉS BUDDHISTA ÉRTÉKEK ÉS SZIMBÓLUMOK	14
FRISSESSÉG, TERMÉSZETESSÉG	16
Az alapanyagok változatosságát, eredetét, az évszak tiszteletét hangsúlyozó értékek	16
Frissesség, természetesség	16
Az alapanyagok eredete, az évszak tisztelete és változatossága	16
ELŐKÉSZÍTÉSI, SÜTÉSI, FŐZÉSI ÉS TARTÓSÍTÁSI ELJÁRÁSOK	17
Előkészítés	17
Tartósítás	17
Sütési, főzési és elkészítési eljárások legjellegzetesebb és legérdekesebb készítményei	18
SASHIMI, nyers halszeletek	18
SUSHI	18
FUGU, a japán gasztronómia „OROSZ RULETTJE”	19
TEMPURA	20
SUKI YAKI	20
TOFU, SZÓJASAJT	21
MENRUI, japán főtt tészták	21
OKONOMIYAKI	22
UNAGI, a japán angolna	23
ONIGIRI	23
MOCSI, préselt, édes rizs	24
ÍZÉRTÉKELÉS	25
Állag értékelés	25
Tálalási hőmérséklet	25
Tápérték, gyógyhatás	25
ÉTKEZÉSI ETIKETT	26
ÉTEL-ITAL HARMÓNIA	27
A tea, az ideális emberi kapcsolatok kifejezője	27
SZAKÉ, rizsbor, az Istenek és az emberek itala	28
Tájjelegű konyhák	30
Észak-Japán konyha	30
Kantókonyha	31
A legjellegzetesebb Tókió környéki ételfajták	31
Kanszukonyha	31
Dél-Japánkonyha	31

ÉTELEK A JAPÁN KONYHÁBÓL	33
NYÁRSON SÜLT CSIRKEFALATOK (Yaki Tori)	35
PÁRIZSIASAN SÜLTEK (Tempura)	36
Tempura variációk	38
• TEMPURA RIZZSEL (Tendon)	38
• HAJDINATÉSZTA TEMPURÁVAL (Tempura zarusoba)	39
VASEDÉNYBEN SÜLT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Suki yaki)	40
Suki Yaki variációk • MARHAHÚS RIZZSEL (Gyudon)	42
FORRÓ FAZÉKBAN FŐTT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Shabu shabu)	43
Szószok a Shabu Shabu-hoz	45
TENGERI ALGÁBA GÖNGYÖLT SUSHI (Futo maki)	46
PÁROLT JAPÁNTÖK (Kabocha fukumeni)	48
SZÓJALEVES (Miso shiru)	49
PIKÁNS TOJÁSKOCSONYA	50
NYERS TENGERI FINOMSÁG SZELETEKBEN (Sashimi)	52
KERÁMIA EDÉNYBEN FŐTT CSIRKE ÉS ZÖLDSÉG (Tori mizudaki)	54
PÁRIZSIASAN RÁNTOTT CSIRKE (Tori kara age)	56
SERTÉSHÚS-SZELET (Tonkatsu)	58
Tonkatsu variációk • SERTÉSSZELET RIZSEN (Katsudon)	59
ROSTON SÜLT LAZAC (Sake teriyaki)	60
PÁLCÁN RÁNTOTT HÚS ÉS ZÖLDSÉG (Kushi age)	61
OMLETT-TEKERCS (Tamago yaki)	62
SPENÓTSALÁTA (Horenso ohitashi)	64
Variáció spenótsalátára	65
Tofu	66
TOFU HIDEGEN (Hiya yakko)	67
TOFU ZÖLDSÉGKEVERÉKKEL (Shira ae)	68
MARHAHÚS TERIYAKI (Gyuniku teriyaki)	70
SUSHI (Nigiri zushi)	72
JAPÁN ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSE	75
Rizsfőzés	77
Rizsfajták	77
A rizs elkészítése	77
Hogyan főzzünk rizst?	77
Főzés automata rizsfőzőbe	78
Hogyan készítsünk sushi rizst?	78
Dashilé készítése	79
Szárított bonitópehelyből készített dashilé	79
Szardíniával készült dashilé	80
Instant dashilé	80
Ecetes öntetek készítése	81
Teriyaki szósz készítése	81

