

KAORU IRIYAMA

KOCHEN WIE IN JAPAN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und
öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen
und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Verena Kordick

Lektorat: Julia Genazino

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection)

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7366-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Joerg Lehmann

Fotos: Joerg Lehmann, Getty Images (Vesna
Jovanovic/EyeEm)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7366 06_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



HERZLICH WILLKOMMEN!

Bei uns in Japan legen wir traditionell viel Wert darauf, Rezepte von einer Generation an die nächste weiterzugeben. Auch ich habe in erster Linie von meiner Oma und meiner Mutter kochen gelernt. Neben landestypischen Rezepten geht es dabei um wichtige Prinzipien für die Zubereitung und das Anrichten von Speisen. So soll eine ideale Mahlzeit

jeweils fünf Farben, Zubereitungsarten und Geschmäcker aufweisen und alle unsere fünf Sinne ansprechen. Diese Prinzipien der traditionellen japanischen Küche (»Washoku«) wurden 2013 von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt. Im Mittelpunkt stehen Harmonie und Ausgewogenheit der Speisen. Gesund, saisonal und naturbelassen sollen sie sein – zubereitet werden sie meist kurz, schonend und fettarm. Auch die optische Ästhetik spielt eine wichtige Rolle. All das wird mit jeder japanischen Mahlzeit angestrebt, ob in gehobenen Restaurants, zu Hause oder in der Bento-Box. Ich bin in Tokio geboren und aufgewachsen, habe Politikwissenschaften studiert und kam später zu Forschungsarbeiten nach Berlin. Es kam der bedeutungsvolle Tag, an dem ich den großen japanischen Kochmeister Hirohisa Koyama kennenlernte. Zu meiner großen Überraschung lud er mich dazu ein, bei ihm in die Lehre zu gehen. Als erste Frau in seiner Küche durfte ich so die Philosophie, ja die Seele der japanischen Küche kennenlernen. Heute will ich diese Erfahrungen gerne weitergeben. So wie in meinen Kochkursen wünsche ich mir, neben Rezepten und praktischen Fertigkeiten auch traditionelle japanische Werte vermitteln zu dürfen: Freude am wohltuenden und vielfältigen Essen sowie Dankbarkeit und Respekt den Speisen und den Mitmenschen gegenüber. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen »guten Appetit« oder wie wir sagen: »Itadakimasu« – was so viel bedeutet wie »Ich nehme dieses Essen dankbar zu mir«.

Kaoru Iriyama



JAPAN-BUCKET-LIST

- RASANT UND KOMFORTABEL UNTERWEGS:
mit Hochgeschwindigkeitszügen (Shinkansen)
reisen

- WELLNESS AUF JAPANISCH:
in heißen Quellen (Onsen) baden
- BUDDHISTISCHE LEBENSART:
im Zenkloster übernachten
- SCHÖNHEITEN DER NATUR:
im Frühjahr das Kirschblütenfest (Hanami) feiern
- RITUALE DER TEEZEREMONIE:
seelenruhig Matcha-Tee trinken



ZU TISCH, BITTE!

LÄNDERQUICKIE

Im Land des Lächelns sind auch die Mahlzeiten von einer freundlichen und wohlwollenden Stimmung geprägt. Harmonie und Dankbarkeit sind oberstes

Gebot. Was man von der Natur erhalten hat, wird mit anderen Menschen bewusst geteilt und gemeinsam verzehrt. Schwierige oder gar kontroverse Themen werden bei Tisch tunlichst vermieden – gepflegt wird eine respektvolle und friedliche Atmosphäre.



Um den Eingangsbereich zu kühlen, wird im Sommer die Straße vor Restaurants gerne mit Wasser besprengt.

1. In japanischen Restaurants bekommt man oft zur Begrüßung eine kostenlose Tasse Grüntee – ein

freundlicher Willkommensgruß. Auch Trinkwasser gibt es meist gratis.

2. In den angesagten Sake-Bars (»Izakaya«) bezahlt man dagegen auch ohne Bestellung die erste Portion Japas (japanische Tapas). Genießen Sie diese als köstlichen Beginn eines gelungenen Abends.
3. Essen mit Stäbchen erfordert Zeit und Geduld. Auch japanische Kinder müssen lange üben; teilweise wird es sogar in der Grundschule unterrichtet.
4. Trinkgeld ist in Japan unüblich. Der Koch könnte es als Almosen verstehen, weil sein Laden nicht gut läuft. Wer Kleingeld auf dem Tisch liegen lässt, wird zurückgerufen.
5. Absolutes No-Go: während des Essens mit den Stäbchen auf etwas zeigen oder damit herumfuchteln. Besser zwischendurch auf der Stäbchenbank ablegen.



Essen gehen in Japan: aufregend anders!



DIE TOP-5-ZUTATEN

HELDEN DER JAPANISCHEN KÜCHE

Top 1

Reis

In Deutschland wird er zwar als »Sushi-Reis« verkauft, aber in Japan ist Reis weit mehr als ein Bestandteil von Sushi. Fast in jeder Mahlzeit ist er enthalten – ein Schälchen Reis gehört einfach dazu. Die kurzen, rundlichen Körner werden sogar als heilig angesehen und als religiöses Symbol gebraucht.

Top 2

Meeresalgen

Nori, Wakame, Kombu oder Hijiki: Das »Gemüse aus dem Meer« wird besonders gern verwendet. Am häufigsten auf dem Teller landen Nori-Algen als Sushi oder vielseitige Würze. Auch Kombu-Algen sind ein Must-have, z. B. für Dashibrühe und zum Aromatisieren von Reis. Dabei gilt: je frischer, desto besser.

Top 3

Sojasauce

Bei der traditionellen Herstellung von Sojasauce werden Sojabohnen monatelang, teilweise sogar jahrelang mithilfe von Kojipilzen fermentiert. Helle Sojasauce (Usukuchi) ist dünnflüssig und mild, man verwendet sie für helle Gerichte wie Omelett und Suppen. Dunkle Sojasauce (Koikuchi) schmeckt

intensiver; sie wird z. B. zum Marinieren und Dippen gebraucht.

Top 4

Miso

Diese Würzpaste wird wie Sojasauce hauptsächlich aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, schmeckt aber ganz anders. Beim Einkauf steht meist weißes, braunes und rötliches Miso zur Auswahl. Dabei gilt: je heller die Farbe, desto süßer und milder der Geschmack. Wie bei der Sojasauce macht das Salz darin ein weiteres Salzen beim Kochen oft unnötig.

Top 5

Ingwer

Die sonst eher gewürzarme japanische Küche hat einen intensiv aromatischen Favoriten: Ingwer. Sein fruchtig-scharfer Geschmack ist elementarer Bestandteil verschiedenster Speisen – ob in geriebener oder eingelegter Form, als Topping in nadelfeine Stifte geschnitten oder als durchgepresster Würzsaft. Eingelegter roter Ingwer ist besonders dekorativ.

Auch Wasabi, der »Japanische Meerrettich« mit seiner einzigartigen Schärfe und die beiden Reisweine Sake und Mirin gehören zu den beliebtesten Würzmitteln der japanischen Küche. Sie dienen vor allem dazu, das natürliche Eigenaroma der Speisen zur Geltung

*zu bringen und sollen dieses keinesfalls übertönen.
Daher werden sie, ähnlich wie Salz und Öl, meist
zurückhaltend eingesetzt.*



SUPPEN UND NUDELN

»Ich möchte jeden Tag deine Miso Suppe essen« – so lautet auch heute noch ein (männlicher) Heiratsantrag auf Japanisch. Wir lieben Suppen! Unser Tag beginnt normalerweise mit Miso Suppe und endet oft auch damit. Meine Mutter servierte

mir das »Soulfood Nummer 1« sogar zu Spaghetti Bolognese oder zu Frikadellen. Gleich auf dem zweiten Platz stehen Nudelsuppen, die heiß geliebten Glückmacher.



KRÄFTIGE DASHIBRÜHE

出汁

Für 4 Portionen (ca. 1,2 l)

Zubereitung: ca. 20 Min.

Ruhezeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 10 kcal

2 g E

0 g F

0 g KH

50 g getrocknete Sardellen

20 g getrocknete Kombu-Algen