



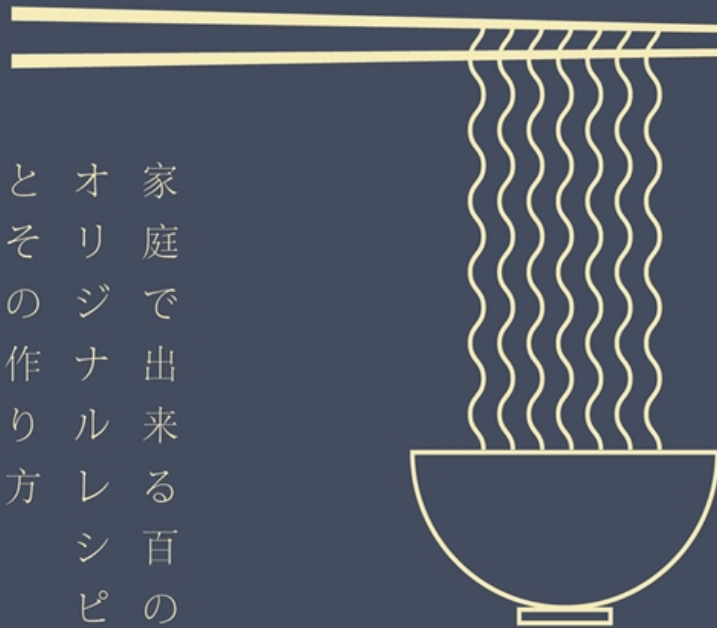
MAORI MUROTA

JAPAN HOME KITCHEN

日本
の
家庭料理

Japanisch kochen für jeden Tag mit
100 Rezepten, Techniken und Tipps
für perfekte Ramen, Sushi & Co.

家庭で出来る百の
オリジナルレシピ
とその作り方



JAPAN HOME KITCHEN

日本
の
家庭料理

Japanisch kochen für jeden Tag mit
100 Rezepten, Techniken und Tipps
für perfekte Ramen, Sushi & Co.

家庭で出来る百の
オリジナルレシピ
とその作り方



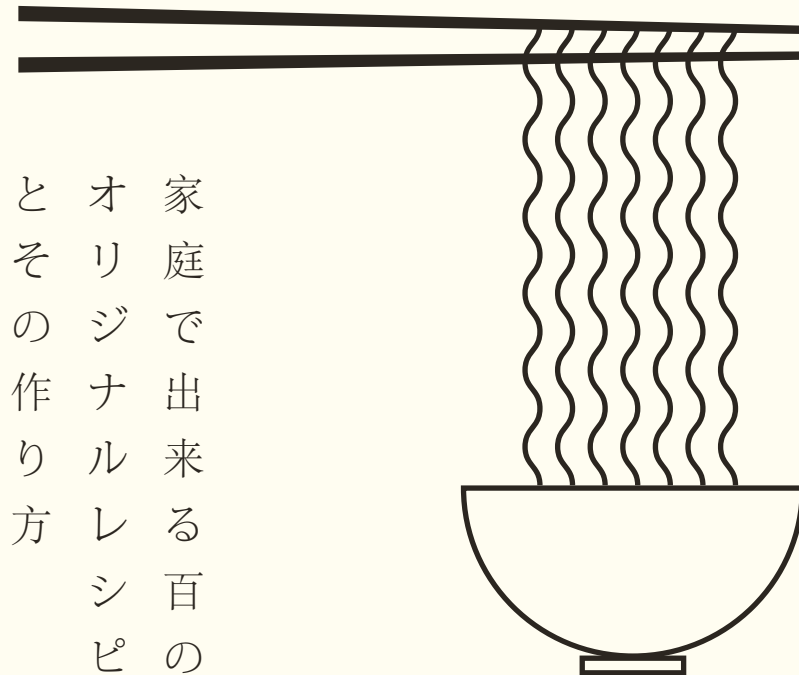
JAPAN HOME KITCHEN

日
本
の
家
庭
料
理

JAPAN HOME KITCHEN

日
本
の
家
庭
料
理

Japanisch kochen für jeden Tag mit
100 Rezepten, Techniken und Tipps
für perfekte Ramen, Sushi & Co.



と
そ
の
作
り
方

オ
リ
ジ
ナ
ル
レ
シ
ピ

家
庭
で
出
来
る
百
の

MAORI MUROTA
FOTOGRAFIE: AKIKO IDA



Dies ist ein Buch über meine Alltagsküche. Viele der Rezepte habe ich kennengelernt, indem ich meiner Mutter und meiner Großmutter beim Kochen zugesehen und ihre Gerichte probiert habe, wahre Geschmacksexplosionen, die mir so viel Freude machten! Diese traditionellen Rezepte der japanischen Familienküche, mit denen ich aufgewachsen bin, stelle ich Ihnen hier vor, außerdem einige meiner eigenen Rezepte, die von ausländischen Küchen inspiriert sind. Diese Mischung aus Tradition und Fusion ist sehr repräsentativ für die moderne japanische Küche. In heutigen japanischen Küchen kann man auch Zutaten wie Olivenöl, Nuoc Mam (vietnamesische Fischsauce), Gochujang (koreanische Chillipaste) oder Käse finden. Wir sind sehr neugierig auf ausländische Gerichte und übernehmen sie gern, um Abwechslung auf den Tisch zu bringen. Gleichzeitig halten wir an alten Traditionen fest – an den Einmachgläsern und dem Nukazuke-Gemüse, das wie zur Zeit unserer Großmütter durch Milchsäuregärung haltbar gemacht wird. Es ist durchaus möglich, die traditionelle Familienküche zu achten und dennoch offen für internationale Einflüsse zu sein. Das entspricht meinem Verständnis der modernen japanischen Küche.

In den letzten Jahren, zwischen der Geburt meiner Tochter und dem Lockdown, hat sich mein Blick auf die Ernährung stark verändert. Ich lebe in Frankreich, und ich wollte gern japanisch kochen, aber dafür möglichst wenige importierte Lebensmittel verwenden, um die Umweltbelastung durch den Transport zu vermeiden. Meine Familie und ich verbrachten den ersten Lockdown auf einer kleinen Insel. Natürlich fand ich in den Geschäften nur sehr wenige japanische Produkte und begann daher, Udon-Nudeln und Gyoza-Teig selbst zuzubereiten, Tsukemono zu fermentieren und so weiter. Ich war beeindruckt: Es schmeckte gut und war gar nicht kompliziert! Dadurch wurde mir bewusst, wie viel Spaß es macht, auf Fertigprodukte zu verzichten und alles selbst zuzubereiten, so wie es auch meine Mutter und meine Großmutter schon taten. Ich muss mir nun keine Gedanken mehr machen, wenn ich nicht in den japanischen Lebensmittelgeschäften in Paris einkaufen kann – denn ich kann alles selbst machen! Auf der Suche nach Zutaten habe ich hier in Frankreich eine Reihe engagierter Erzeuger entdeckt, die Miso, Algen, japanisches Gemüse, Tofu und andere wichtige Zutaten herstellen. Ich dachte immer, man müsse all das aus Japan

importieren, dabei gibt es vieles aus europäischer Produktion. Ich stelle Ihnen in diesem Buch meine Lieblingsrezepte vor, die zu hundert Prozent hausgemacht sind: Sushi, Ramen, aber auch Miso, Natto, Anko und japanische Currys ohne industrielle Mehlschwitze. Selbst gekochte Gerichte sind zum einen gesünder, weil man bestimmen kann, was sie enthalten, und zum anderen schmecken sie viel besser! Ich selbst ernähre mich nahezu vegan, aber meine Familie isst alles. Ich koche also Fleisch und Fisch für sie. In den Rezepten in diesem Buch versuche ich, viele vegane Alternativen anzubieten, denn die japanische Küche kann durchaus ohne tierische Produkte auskommen. Außerdem möchte ich, dass meine Rezepte möglichst viele Menschen erreichen, unabhängig von ihrer Ernährungsweise. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen Impulse für die Alltagsküche gibt, dass Sie Freude an der Zubereitung haben. Und wer weiß: Vielleicht entdecken Sie dabei ja Ihre ganz eigene Version der japanischen Küche?

MEHL	粉物	11
REIS	ご飯もの	55
FERMENTIEREN UND KONSERVIEREN	発酵 保存食	89
GEMÜSE	野菜	119
FISCH	魚	161
FLEISCH	肉	191
RUND UM DEN TEE	お茶のお供	219
ANHANG	付録	253









粉物

MEHL

Udon selbst machen

手
打
ち
う
ど
ん



A



B

Für 4 Personen
Vorbereitung: 1 Std.
Ruhezeit: 1½ Std.–3½ Std.
Garzeit: 12 Min.

4 TL Salz
180 ml gefiltertes Wasser
350 g Mehl (Type 550)
50 g Maisstärke (alternativ Pfeilwurzelmehl oder Tapiokastärke)

Zum Arbeiten

Kartoffelstärke (oder Maisstärke)

Das Salz im Wasser auflösen. Mehl und Speisestärke sieben. Nach und nach das Salzwasser zugießen und mit den Fingern vermengen, bis ein krümeliger Teig entsteht (**A**). Den Teig zu einer Kugel formen und mit den Händen gut zusammendrücken. In diesem Stadium ist er noch nicht glatt. In ein feuchtes Tuch wickeln und 15–30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Ein Brett auf den Boden legen, mit einem feuchten Tuch abdecken, den Teig darauflegen und mit einem weiteren feuchten Tuch abdecken (oder den Teig in einen ausreichend großen, stabilen Lebensmittelbeutel geben). Mit den Füßen kneten: Von der Mitte des Teigs aus winzige Schritte zu jeder Seite machen (etwa 50 Schritte). Danach den Teig zweimal doppelt falten und erneut mit den Füßen kneten. Diesen Vorgang ein drittes Mal wiederholen. Dann den Teig zu einer Kugel formen. Dazu die Teigländer zur Mitte einschlagen und die Falten mit den Fingern glätten (**B**). Den Teig umdrehen und in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln. Bei Zimmertemperatur ruhen lassen, und zwar 1 Stunde im Sommer, 2 Stunden im Frühling und Herbst, 3 Stunden im Winter.

Die Arbeitsfläche und den Teig großzügig mit Speisestärke bestreuen. Das Nudelholz in die Mitte der Kugel drücken (die gefaltete Seite liegt unten) und nach oben schieben, um den Teig auszurollen. Ebenso von der Mitte nach unten ausrollen.

粉
物



C



D



E

Den Teig um 90 Grad drehen und den Vorgang wiederholen. Nun den Teig um das Nudelholz wickeln (**C**) und ihn mit den Händen dünner drücken, dann wieder abrollen. Diesen Vorgang wiederholen, bis ein 3 mm dickes Quadrat entsteht.

Eine Schneidebrett und die beiden Seiten des Teigs mit Speisestärke bestreuen. Den Teig dreimal falten und zu 3 mm breiten Nudeln schneiden (**D**). Eine Nudel nach der anderen abtrennen und bei Bedarf mit etwas mehr Stärke bestreuen. Die Nudeln bündeln und auf ein zweites Brett legen (**E**).

Kochen

Eine große Menge Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln etwas schütteln, um überschüssige Stärke zu entfernen, und in das Wasser geben. Mit Stäbchen umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Die Hitze reduzieren und die Nudeln etwa 12 Minuten kochen. Um zu prüfen, ob die Nudeln gar sind, eine Nudel in kaltes Wasser tauchen und hineinbeißen: Die Nudel ist gar, wenn das Innere durchscheinend aussieht. Abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen, um die Stärke zu entfernen.

AUFBEWAHRUNG VON ROHEN NUDELN

3 Tage in einer luftdichten Dose im Kühlschrank und 1 Monat in einem Beutel im Gefrierschrank

Mentsuyu

(SAUCE ZU NUDELN)

め
ん
つ
ゆ

Ergibt 600 ml
Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 5 Min.

Ergibt 600 ml
Vorbereitung: 5 Min.
Ruhezeit: 1 Nacht
Garzeit: 5 Min.

Mentsuyu klassisch

200 ml Sojasauce
100 ml Sake
200 ml Mirin
10 g getrockneter Kombu
10 g Katsuobushi (getrockneter Thunfisch)

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen. Kombu und Katsuobushi herausnehmen. Den Katsuobushi über der Sauce ausdrücken, um jeden Tropfen Saft aufzufangen.

TIPPS

Die Sauce hält sich in einem luftdichten Glas im Kühlschrank 10 Tage.

—

Werfen Sie Kombu und Katsuobushi nicht weg. Sie lassen sich zu köstlichen Reisgewürzen verarbeiten, mit denen Sie Onigiri (S. 74) zubereiten können.

Mentsuyu shojin

 VEGAN

200 ml Sojasauce
100 ml Sake
200 ml Mirin
10 g getrockneter Kombu
10 g getrocknete Shiitake

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einen luftdicht schließenden Behälter geben und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, sodass sich der Geschmack von Kombu und Shiitake langsam entfalten kann.

Die Zutaten in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen. Den Kombu herausnehmen.

TIPP

Die in der Sauce eingeweichten Shiitake passen gut zu den Sömen-Nudeln (S. 34).

Diese Rezepte sind perfekt für alle, die gern Nudeln mögen. Für eine Sauce wird Mentsuyu mit wenig Wasser verrührt. Mit mehr heißem Wasser verdünnt eignen sich die Zubereitungen als Grundlage für Suppen.

粉
物





Japanische Küche für jeden Tag – authentisch, einfach, köstlich!



In 100 traditionellen und modernen Rezepten entführt die Japanerin Maori Murota auf eine kulinarische Reise in ihr Heimatland.



Lassen Sie sich von der Vielfalt der japanischen Familienküche inspirieren: Entdecken Sie das Geheimnis für perfekten Sushi-Reis und im Handumdrehen gerollte Futomaki, legen Sie eigene Tsukemono ein, füllen und falten Sie köstliche Gyoza, genießen Sie knuspriges Tonkatsu und heben Sie Ihre vegane Ramen mit selbstgemachten Nudeln auf ein ganz neues Level.

Itadakimasu – guten Appetit!



ISBN 978-3-8310-4688-1



26,95 € [D]