

T

O

k

MOIM RODZICOM –
SATORU I MARIKO
MUROTOM

i

O

Tokio

MAORI MUROTA

Tokio

KULTOWE PRZEPISY

FOTOGRAFIE AKIKO IDA I PIERRE JAVELLE
STYLIZACJA MAORI MUROTA I SABRINA FAUDA-ROLE
PROJEKT GRAFICZNY I ILUSTRACJE PLAYGROUND PARIS
ILUSTROWANE NOTATKI MAORI MUROTA

TŁUMACZENIE AGNIESZKA DYWAN

znak
koncept

KRAKÓW 2021

肉の調理 (肉の調理) ◎

- 豚肉 (バラ) 200g
- 玉ねぎ 400g
- 干しいも 150g (1個)
- にんじん 3枚
- カリッロース 20g
- トシ 大さじ2杯
- からし 少々
- 油塩 砂糖 酢 しょう
- 代調味料 かつお粉

① 豚肉の豚肉に火を通し
 ちぎってほぐす
 せんのりも混ぜる

② 焼くのはお玉ねぎと熱湯に
 ぶら下げて水けをとらす

③ 豚肉に油を大さじ3杯を熱し
 ④ のせはを入れて5分一面に焦げ
 こぼれないようにとまどう返しから
 かぶりよく焼いて皿に盛りつける

⑤ ④で強火で熱し油を大さじ3杯
 豚肉 豚肉を焼くのでから
 野菜をのけていためる

⑥ 次にだしを大さじ1杯、しょうが、代調味料
 少々を調味します

⑦ 煮たら、油を大さじ2杯
 しょうがの油を大さじ1杯、カリッロースと
 しょうがの油を大さじ1杯、カリッロースと
 しょうがの油を大さじ1杯、カリッロースと



PRZEDMOWA

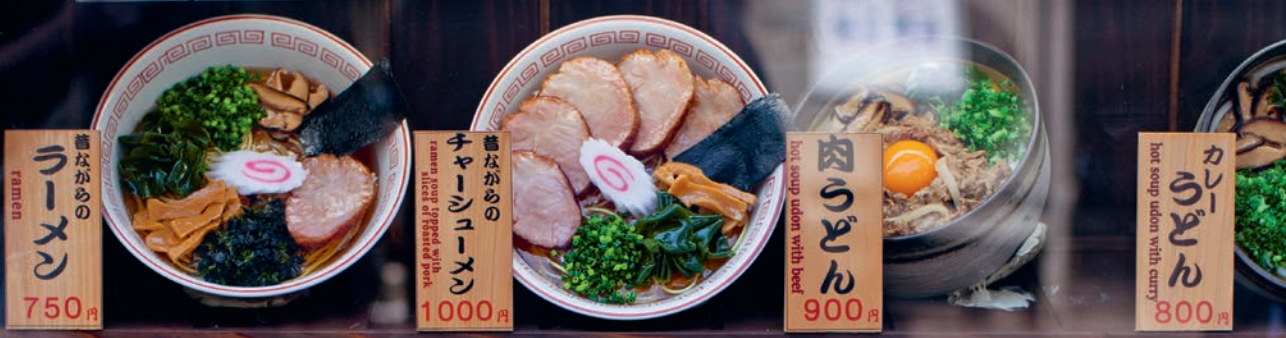
はじめに

Kiedy przyjechałam do Francji, zorientowałam się, że kuchnia japońska jest w tym europejskim kraju mało znana. Często była mylona z innymi kuchniami azjatyckimi lub też wyobrażenie o niej było mocno ograniczone. Ludzie pytali: „**Ach, zatem codziennie jesz sushi?**”. Cóż, niekoniecznie. Jest to posiłek o raczej uroczystym charakterze, serwowany w restauracji przez mistrza sushi. „**Nie lubię tofu, jest mdłe**”. Istnieje wiele sposobów na przygotowanie tofu, ale bardzo ważne jest też dobranie odpowiedniego jego rodzaju do poszczególnych dań. „**Zupa miso nie ma smaku. Jest zwyczajnie słona**”. Przygotuj zupę na bazie prawdziwego bulionu dashi, a z pewnością zmienisz zdanie! Zaczęłam zatem prowadzić kursy kulinarne. Nie tylko z zakresu przygotowywania sushi czy yakitori, ale przede wszystkim tych dań, które się je w Japonii na co dzień. Z prawdziwą przyjemnością słuchałam potem stwierdzeń: „**Ależ ta kuchnia japońska jest prosta!** Jest tyle smaków, których dotąd nie znałam. To, co wydawało się tak skomplikowane, wcale nie jest trudne!”. **Tak, to proste.** Trzeba tylko przyswoić podstawy przyrządzania dań oraz używać prawdziwych i dobrych składników. Zostanie mistrzem sushi prawdopodobnie nie jest w zasięgu każdego, ale codzienną kuchnię japońską da się opanować. Urodziłam się w Tokio, a moi rodzice byli niekłamanymi pasjonatami gotowania. Mój ojciec, prawdziwy i dumny z tego faktu tokijczyk, zabierał mnie do wszystkich swoich ulubionych restauracji – od luksusowych miejsc serwujących sushi począwszy, przez knajpy w dzielnicy Asakusa, w których podawano tradycyjny makaron soba, aż do yatai – drewnianych, rozklekotanych wózków, z których sprzedawano przepyszne yakitori. Moja matka, również wielka fanka kuchni, codziennie przygotowywała mi do szkoły bento. A raczej najlepsze bento w klasie, którego każdy chciał spróbować. **W domu jedliśmy wspólnie, a każdy posiłek był tematem poważnych dyskusji!** Chciałam więc zawrzeć w tej książce prawdziwe przepisy na potrawy z Tokio, w którym dorastałam – zarówno te, które przygotowuje się w domu, jak i te z restauracji. Przepisy podaję z pamięci, a źródłami inspiracji były podróże, jaką odbyłam po moich ulubionych dzielnicach, oraz powrót do rodzinnych wspomnień. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci odkryć prawdziwe smaki Tokio i Japonii. **Będę szczęśliwa, jeśli zainspiruje cię do codziennego gotowania i sprawi, że z przyjemnością podzielisz się nią z innymi.**

OBOK ZESZYT Z PRZEPISAMI
MOJEJ MATKI, KTÓRY ZACZEŁA
UZUPEŁNIAĆ PO MOICH
NARODZINACH.

Maori

室田 万央里



蕎麦があの
ラーメン
750円

蕎麦があの
チャーシューメン
1000円

肉うどん
900円

カレー
うどん
800円

天ぷらそば
1250円

天ぷらうどん
1250円

こもす目玉そば
900円

梅おこしそば
850円

目玉うどん
800円

あんみつ
650円

白玉あんみつ
700円

あんみつ
800円

クリーム
あんみつ
750円

抹茶ばふえ
900円

当店の甘味にはすべて
お抹茶が付けております。
京都宇治産地産地産の抹茶を使用

豆かん
700円

抹茶ぜんざい
700円

ぜんざい
650円

大納言ぜんざい
700円

甘酒セット

紅餅の甘酒

お抹茶セット

クリームぜんざい

白玉ぜんざい

東京

Tokio

SPIS TREŚCI



1
ASA TEISHOKU
s. 9



2
OHIRU
s. 37



3
BENTO
s. 77



4
OYATSU
s. 103



5
IZAKAYA
s. 139



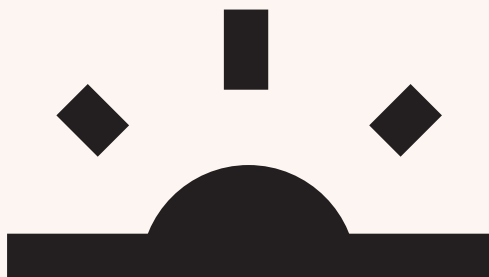
6
UCHISHOKU
s. 193

朝定食

ASA TEISHOKU

ŚNIADANIE

Oto tradycyjne japońskie śniadanie – składa się z ryżu, zupy miso, tsukemono, ryb i jajek. Ten posiłek jest podstawą kuchni japońskiej, ponieważ zawiera niezbędne komponenty – ryż oraz dashi (bulion). Nie zawsze mamy czas, by przygotować tradycyjne śniadanie, więc zastępujemy je kawą, tostami oraz naleśnikami w zachodnim stylu, ale wciąż jest ono bardzo cenione.



OKU

米の炊き方 P R Z Y G O T O W A N I E R Y Ż U

Dla Japończyków ryż to podstawowy produkt spożywczy. Ziarno jest krótkie i bogate w skrobię. Ryż nie jest tylko dodatkiem do dania, ale stanowi bardzo ważny element kuchni japońskiej. Producenci oferują ponad trzysta jego odmian. Konsumenci starannie wybierają marki i wydają duże kwoty, by kupić jak najlepszy szybkowar do ryżu. Perfekcyjne gotowanie ryżu to prawdziwa pasja Japończyków.

Ilość ugotowanego ryżu potrzebna do przygotowania następujących dań:

Na 1 małą miskę ryżu do zwykłego dania: 150 g

Na 1 dużą miskę ryżu do donburi

(rozmaite dodatki na talerzu z ryżem): 280 g

Na 1 sushi: 18 g

Na 1 duże onigiri: 100 g, na małe: 60 g

Przykładowo: żeby przygotować donburi dla 4 osób, należy ugotować 3 gō surowego ryżu, czyli 450 g lub 540 ml ryżu. To odpowiada około 1,125 kg ugotowanego ryżu.

PROPORCJE RYŻU

DLA 4 OSÓB

300 g = 360 ml lub 2 gō białego ryżu

japońskiego (75 g na osobę)

430 ml wody (lub 1,2 razy ilości ryżu)

Gō jest japońską jednostką miary. 1 gō to odpowiednik 150 g lub 180 ml ryżu. Ilość potrzebna do przygotowania jednej miski ryżu to 75 g lub 90 ml na osobę. 1 gō jest zatem idealną jednostką dla 2 osób. Aby ułatwić sobie gotowanie, znajdź szklankę, której objętość odpowiada 1 gō. Żeby ugotować 1 szklankę ryżu potrzeba 1,5 szklanki wody. Po ugotowaniu wagę ryżu mnoży się razy 2,5. Zatem 75 g surowego ryżu będzie ważyło około 190 g pod ugotowaniem.

PRZYGOTOWANIE

PRZYGOTOWANIE **35 MIN** – GOTOWANIE **18 MIN**

1. Płukanie ryżu

Wsyp ryż do dużej miski. Wlej wodę i zamieszaj dłonią. Następnie wylej wodę (użyj sita, by łatwiej odcedzić ziarna), a następnie „wyostrz” ryż. To japońskie wyrażenie odnosi się do usunięcia nadmiaru skrobi podczas płukania ziarna. Ułóż dłonie tak, jakbyś trzymał w niej piłkę bejsbolową, zanurz ją w ryżu i obracaj około 20 razy, zataczając małe kółka. Ponownie wlej wodę do miski z ryżem – powinna zrobić się biała. Wylej ją szybko i po raz drugi przystąp do „wyostrzania”. Jeszcze raz wlej i wylej wodę. Powtarzaj proces 3–4 razy, dopóki woda w misce nie stanie się przejrzysta.

2. Odcedzenie

Odsącz ryż na sicie, odstaw na 30 minut.

3. Namaczanie

Wsyp ryż do rondla (lub garnka) o grubych ściankach z przykrywką (dzięki temu ryż się nie przypali). Wlej odpowiednią ilość wody. Namocz ryż przed gotowaniem, by wchłonął wodę.

4. Gotowanie

Przykryj garnek i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu (około 5 minut). Zmniejsz ogień do minimum i gotuj jeszcze przez 12–13 minut (unikaj odkrywania rondla po zmniejszeniu ognia). Zdejmij rondel z ognia i odstaw na 10 minut. Ten etap sprawi, że ryż napęcznieje i wchłonie resztę wody. Zdejmij pokrywkę i zamieszaj ryż aż do dna za pomocą szpatułki, starając się nie rozgnieść ziaren (jeśli się kleją, zwilż szpatułkę).

WSKAZÓWKI

Jeśli chcesz kupić szybkowar, o ile pozwoli ci na to budżet, postaw na japoński sprzęt, ponieważ chińskie urządzenia dostępne w sklepach są przystosowane do gotowania ryżu chińskiego, którego ziarna zawierają mniej skrobi i wody. Jeżeli nie masz czasu, możesz pominąć drugi i trzeci etap przygotowań (ryż nie będzie taki smaczny, ale w nagłych przypadkach możesz nie mieć wyboru). Nigdy nie zapominaj jednak o pierwszym etapie, dzięki któremu pozbędziesz się nadmiaru skrobi i nieprzyjemnego zapachu ziaren.



01



02



03



出汁 DASHI

Dashi to bulion, który jest podstawą kuchni japońskiej. Używany przede wszystkim do przygotowania zupy miso przez wymieszanie z pastą miso. W skład dashi najczęściej wchodzi woda, katsuobushi (suszone płatki tuńczyka bonito) oraz kombu (suszone wodorosty). Niestety dziś wielu Japończyków nie przygotowuje już dashi własnoręcznie. Używają substytutów w proszku lub w płynie, tak jak Francuzi sięgają po kostki rosółowe. A dość często dashi instant zawiera duże ilości glutamianu, który negatywnie wpływa na smak dania. Radzę ci przygotować dashi samodzielnie choć jeden raz. To oczywiście będzie cię kosztowało odrobinę zachodu i środków, ale niezrównany smak sprawia, że gra jest warta świeczki! Z czasem nabierzesz wprawy i będziesz mógł wykorzystać dashi podczas przygotowywania innych dań.

WSKAZÓWKI

Możesz zamrozić dashi w woreczku na mrożonki lub foremce do kostek lodu i korzystać z niewielkich porcji w razie potrzeby.

Po użyciu dokładnie zamykaj opakowanie z płatkami bonito, ponieważ łatwo chłoną wilgoć i nieprzyjemne zapachy.

Jeśli używasz dashi instant, staraj się wybierać taki produkt, który nie zawiera glutamianu. Rozpuszczaj taką ilość wody, jaka jest podana w instrukcji na opakowaniu.



01



SKŁADNIKI I ILOŚCI

1 l wody
10 g kombu
10 g katsuobushi

Łatwo zapamiętać ilość katsuobushi oraz kombu do przygotowania dashi – to 1% ilości wody. Na przykład na 800 ml dashi potrzeba po 8 g katsuobushi i kombu.

PRZYGOTOWANIE

PRZYGOTOWANIE **40 MIN** GOTOWANIE **17 MIN**

1. Namaczanie

Wlej wodę do rondla. Namaczaj przecięty na pół arkusz kombu przez przynajmniej 30 minut. Możesz to też zrobić 1 dzień lub kilka godzin przed gotowaniem dashi – wówczas moczące się kombu wstawi do lodówki.

2. Gotowanie dashi

Podgrzej wodę z namoczonymi glonami kombu na małym ogniu. Poczekaj około 15 minut, aż znacznie delikatnie bulgotać. Nie należy doprowadzać płynu do wrzenia, bo smak wodorostów będzie zbyt silny. Usuń kombu tuż przed wrzeniem i szybko dodaj katsuobushi. Gotuj dashi na średnim ogniu i doprowadź do wrzenia. Wyłącz ogień. Odstaw na 10 minut.

3. Odcedzanie

Przelej dashi do miski, używając sitka. Lekko odciśnij płatki na sitku.



02



03



04



01





RÓŻNE RODZAJE MISO 味噌

Miso jest jednym z podstawowych składników kuchni japońskiej. Powstaje z gotowanej soi oraz ryżu lub pszenicy (w zależności od regionu), które poddaje się procesowi fermentacji. Pasta jest bogata w witaminę B oraz proteiny, ma właściwości antynowotworowe. Używana do przygotowywania zupy miso, dania, które często gości na japońskim stole, jest także stosowana do marynowania mięsa i ryb, jako dodatek do sosów, a nawet do deserów. Jej kolor zmienia się w zależności od składu i stopnia fermentacji. Miso można z grubsza podzielić na trzy rodzaje w zależności od koloru: czerwone (*aka miso*), brązowe (*tanshoku miso*) oraz białe (*shiro miso*). Możesz mieszać różne typy miso, by otrzymać ulubiony smak w zależności od potrzeb, ale radziłabym najpierw spróbować każdego miso z osobna.

BRAZOWE MISO 淡色味噌

Powstaje z jęczmienia i soi (na południu Japonii z ryżu i soi). W zupie jego neutralny smak współgra ze wszystkimi rodzajami składników, zwłaszcza z warzywami, wodorostami oraz tofu. Tego typu miso używane jest najczęściej i jeśli w Japonii ktoś powie „miso”, ma na myśli właśnie brązowe.

BIAŁE MISO 白味噌

To młode miso, które zawiera mniej soli. Czas jego fermentacji jest dość krótki. Ma słodki, łagodny smak. W zupie najlepiej łączy się z warzywami korzeniowymi i zimowymi lub z mięsem. Mięso jest bardzo rzadkim dodatkiem do zupy miso, ale jeśli już się go używa, to najczęściej wybiera się wieprzowinę. Ponieważ ten typ miso charakteryzuje się bardzo łagodnym smakiem, warto do niego dodać przyprawy takie jak shichimi lub imbir czy odrobinę skórki cytrusowej, by uwypuklić aromat potrawy.

CZERWONE MISO 赤みそ

Jego smak jest bardziej wyrazisty niż białego czy brązowego miso, a czas fermentacji dłuższy. W zupie najczęściej łączy się je z owocami morza lub warzywami i ziołami o intensywnym zapachu, na przykład z shiso (pachnotką) lub grillowanymi warzywami.

BRĄZOWE MISO



BRĄZOWE MISO + TOFU + WAKAME
BRĄZOWE MISO + DYNIA + CEBULA
BRĄZOWE MISO + ABURA-AGE + SHIITAKE

BIAŁE MISO



BIAŁE MISO + DAIKON (RZODKIEW JAPOŃSKA)
BIAŁE MISO + KORZEŃ LOTOSU + WIEPRZOWINA
BIAŁE MISO + KAPUSTA PEKIŃSKA + IMBIR

CZERWONE MISO



CZERWONE MISO + KREWETKI + SZCZYPIÓREK
CZERWONE MISO + GRILLOWANY POR
CZERWONE MISO + OKRA + SHISO

+ BRĄZOWE MISO

DLA 4 OSÓB

Baza:

600 ml dashi
4 łyżki brązowego miso

TOFU I WAKAME

100 g jedwabistego tofu
4 g wodorostów wakame

Pokrój tofu w kostkę o boku długości 1 cm. Mocz wakame w misce przez 5 minut, następnie odcedź i pokrój na kawałki o długości 2 cm. Dashi doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz ogień i dodaj tofu. Gotuj jeszcze przez 1 minutę. Dodaj wakame i rozpuść miso w zupie. Zdejmij z ognia i podawaj.

CEBULA I DYNIA

¼ cebuli

100 g dyni

Posiekaj cebulę w piórka o grubości 5 mm. Obraną i pozbawioną pestek dynię pokrój na plasterki o grubości 5 mm, a następnie w kostkę o boku 2×3 cm. W rondlu podgrzej dashi na dużym ogniu, a gdy zacznie się gotować, dodaj cebulę i dynię i podgrzewaj przez około 5 minut na średnim ogniu. Rozpuść miso w zupie. Zdejmij z ognia i podawaj.

ABURA-AGE I SHIITAKE

25 g abura-age

2 grzyby shiitake

Przekrój abura-age wzdłuż, a następnie pokrój w paski o szerokości 1 cm. Usuń trzonki grzybów i pokrój je na plasterki o grubości 5 mm. Doprowadź dashi do wrzenia na dużym ogniu, dorzuć abura-age i grzyby. Gotuj jeszcze przez 2 minuty na średnim ogniu. Rozpuść miso w zupie. Zdejmij z ognia i podawaj.

+ BIAŁE MISO

DLA 4 OSÓB

Baza:

600 ml dashi
4 łyżki białego miso

DAIKON

4 cm rzodkwi daikon

Pokrój rzodkiew daikon na cienkie plasterki o grubości 3 mm, a następnie julienne. Doprowadź do wrzenia dashi na dużym ogniu, dodaj daikon i gotuj na średnim ogniu przez 3 minuty. Rozpuść w dashi miso, zdejmij zupę z ognia i podawaj.

LOTOS I WIEPRZOWINA

3 cm korzenia lotosu

70 g cienko pokrojonego schabu wieprzowego lub boczku

1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu

shichimi (mieszanka przypraw)

Obierz korzeń lotosu, a następnie przekrój go wzdłuż na pół i pokrój w talarki o szerokości 3 mm. Pokrój mięso na paski o długości 2 cm. W rondlu rozgrzej olej sezamowy na średnim ogniu, podsmaż mięso, aż się zarumieni. Dodaj korzeń lotosu i podgrzewaj jeszcze przez 1 minutę. Dolej dashi. Gdy całość się zagotuje, zmniejsz ogień na średni i gotuj jeszcze przez 3 minuty. Rozpuść miso, zdejmij zupę z ognia, posyp shichimi i podawaj.

KAPUSTA PEKIŃSKA

3 liście kapusty pekińskiej

1 cm imbiru

Przekrój liście na 3 części, a następnie pokrój na paseczki o szerokości 7 mm. Drobnoposiekaj imbir. Na dużym ogniu zagotuj dashi, dodaj pokrojoną kapustę. Gotuj jeszcze przez około 5 minut na średnim ogniu, dodaj imbir, rozpuść miso w dashi. Zdejmij zupę z ognia i podawaj.

+ CZERWONE MISO

DLA 4 OSÓB

Baza:

600 ml dashi
3 łyżki czerwonego miso

KREWETKI

8 dużych świeżych krewetek
(jeśli nie znajdziesz,
możesz użyć gotowanych)

2 łyżki szczypiorku

Drobnoposiekaj szczypiorek. Na dużym ogniu zagotuj dashi, dodaj krewetki i gotuj jeszcze przez 5 minut na średnim ogniu (jeśli używasz gotowanych krewetek, gotuj dashi przez 3 minuty). Zdejmij z powierzchni zupy szumowiny, rozpuść miso w dashi, zdejmij zupę z ognia. Przed podaniem posyp posiekanym szczypiorkiem.

PORY

2 pory (białe części)

2 łyżki oleju z prażonego sezamu

2 łyżki drobnoposiekanej

posiekanej szczypiorku

Pokrój pory na kawałki o szerokości 2 cm. W rondlu rozgrzej olej na dużym ogniu. Podsmaż pory, aż się zarumienią, dolej dashi i gotuj przez 5 minut na średnim ogniu. Rozpuść w dashi miso, zdejmij zupę z ognia. Przed podaniem posyp szczypiorkiem.

OKRA I SHISO

5 strąków okry

2 liście shiso

Posiekaj shiso bardzo drobnoposiekaj, pokrój okrę na cienkie plasterki o grubości 3 mm. Na dużym ogniu podgrzej dashi. Gdy się zagotuje, dodaj pokrojoną okrę. Gotuj jeszcze przez około 1 minutę na średnim ogniu. Rozpuść w dashi miso, zdejmij zupę z ognia. Przed podaniem posyp posiekanymi liśćmi shiso.





TSUKEMONO

JAPOŃSKIE MARYNOWANE WARZYWA

漬け物

KAPUSTA PEKIŃSKA

白菜の漬け物

DLA 4 OSÓB
PRZYGOTOWANIE 10 MIN
MARYNOWANIE 2 GODZ.

¼ główki kapusty pekińskiej
½ cytryny bio
2 łyżeczki naturalnej
soli gruboziarnistej
1 łyżeczka sosu sojowego
2–3 cm imbiru
4 cm kombu

Przekrój kapustę wzdłuż na 3 części, a następnie w poprzek na kawałki o szerokości 4 cm. Pokrój kombu na kawałki o szerokości 2 cm. Obierz i drobno posiekaj imbir. Zetrzyj na drobnych oczkach skórkę z cytryny i wyciśnij z niej sok. Przygotuj hermetycznie zamykany worek do mrożenia. Włóż wszystkie składniki do worka, usuń powietrze, dokładnie zamknij worek i ugnieć zawartość. Trzymaj w lodówce co najmniej 2 godziny przed podaniem. Tsukemono możesz przechowywać w lodówce przez 2 dni.

RZEPA

蕪の漬け物

DLA 4 OSÓB
PRZYGOTOWANIE 5 MIN
MARYNOWANIE 2 GODZ.

2–3 świeże rzepy
3 cm drobno pokrojonego
kombu

Solanka
5 łyżek octu ryżowego
5 łyżek cukru trzcinowego
1 łyżeczka soli gruboziarnistej

Pokrój rzepę w plasterki o grubości 1–2 mm (najlepiej użyć mandoliny) i przełóż do miski. Umieść wszystkie składniki solanki w niewielkim rondlu. Podgrzewaj na małym ogniu, żeby sól i cukier się rozpuściły. Wyłącz ogień, dorzuć kombu i przelej solankę do miski z rzepą. Dokładnie wymieszaj. Marynuj przez co najmniej 2 godziny. Możesz przechowywać tsukemono w lodówce przez 4 dni.

OGÓREK Z MARCHEWKĄ

キュウリと人 参の漬け物

DLA 4 OSÓB
PRZYGOTOWANIE 20 MIN
MARYNOWANIE 2 GODZ.

½ ogórka
1 marchewka
1 łyżeczka soli gruboziarnistej

Solanka
3 łyżki sosu sojowego
3 łyżki octu ryżowego
1 łyżeczka cukru
1 zmiażdżony ząbek czosnku
1 cm drobno posiekanego
imbiru

Ogórka pokrój na niewielkie trójkątne kawałki (najpierw pokrój warzywo w poprzek na plasterki, a następnie każdy kawałek na połowę), wrzuć do miski, posyp solą, wymieszaj i zostaw na 10 minut, żeby puścić sok. Marchewkę pokrój na kawałki o podobnej wielkości i dorzuć do ogórka. Wszystkie składniki solanki dokładnie wymieszaj w osobnym naczyniu, dodaj warzywa. Wstaw pickle do lodówki, od czasu do czasu zamieszaj. Możesz podawać tsukemono po upływie 2 godzin, a przechowywać w lodówce jeszcze przez 2 dni.



卵
焼
き

T
A
M
A
G
O
Y
A
K
I

Z
A
W
I
J
A
N
Y

O
M
L
E
T



DLA 4 OSÓB

PRZYGOTOWANIE 5 MIN

GOTOWANIE 5 MIN

2 jajka

1 łyżka dashi (zob. s. 12)

1 czubata łyżeczka cukru trzcinowego

½ łyżeczki sosu sojowego

olej słonecznikowy

Wbij jajka do miski, dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Na patelni o średnicy około 22 cm rozgrzej niewielką ilość oleju. Usuń jego nadmiar za pomocą ręcznika papierowego (cała powierzchnia patelni musi być równomiernie pokryta olejem).

Wylej na patelnię ⅓ ubitej masy jajecznej, jak przy smażeniu naleśników. Zanim powierzchnia jajek całkowicie się zetnie, zroluj omlet i przesuń na bok patelni.

Wylej na patelnię kolejną ⅓ masy i rozprowadź pod pierwszym rulonem. Gdy już będzie usmażona, ale nie całkiem ścięta, zawij ją wokół pierwszego rulonu. Powtarzaj tę czynność, dopóki nie zużyjesz całej masy jajecznej.

Za pomocą maty bambusowej do sushi uformuj omlet w ładny prostokątny kształt i pozostaw do wystygnięcia. Pokrój omlet na 6 kawałków i podawaj.



01



03



04



02



05



ONSEN TAMAGO

JAJKO NA MIĘKKO

PO JAPONŃSKU

温泉卵

DLA 4 OSÓB

PRZYGOTOWANIE 5 MIN + 1 NOC LEŻAKOWANIA

SMAŻENIE 18 MIN

4 jajka w temperaturze pokojowej

Dashi shoyu*

200 ml sosu sojowego

3 czubate łyżeczki katsuobushi**

1 kawałek kombu (3 × 3 cm)

Umieść wszystkie składniki dashi shoyu w słoiku i pozostaw na noc, żeby smaki się potężyły. Jeśli nie masz tyle czasu, możesz mieszankę doprowadzić do wrzenia w garnku, wyłączyć ogień i odstawić na 30 minut. Tego typu dashi używa się do sashimi, sałatek oraz jako zamiennika sosu sojowego. Możesz przechowywać je w lodówce przez 1 miesiąc. Radziłabym mieć je stale w lodówce, gotowe do użycia. Włóż jajka do niedużego garnka, zalej je wrzącą wodą, przykryj szczelnie pokrywką i odstaw na 18 minut.

** KATSUOBUSHI
= płatki suszonego
twórczka bonito

* DASHI SHOYU
出汁 醤油



Sos sojowy aromatyzowany
Kombu i Katsuobushi

W miseczkach umieść po 1 obranym jajku i zalej 1 łyżką dashi shoyu.





NATTO

SFERMENTOWANA SOJA

納豆

DLA 1 OSOBY
PRZYGOTOWANIE 5 MIN

- 1 paczka natto* (50 g)
- 1 kawałek drobno posiekanego pora (1 cm)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 bardzo świeże jajko
- opcjonalnie ½ łyżeczki karashi
(japońska musztarda)

Umieść wszystkie składniki w misce, ubij dokładnie pałeczkami, aż do uzyskania konsystencji piany. Podawaj w miseczce z uprzednio przygotowanym ryżem, polewając go mieszanką natto. Kleista konsystencja i zapach natto są dość szczególne, ale to danie jest nieodłączną częścią tradycyjnego japońskiego śniadania.

* Natto to sfermentowane ziarna soi. Bardzo często sprzedaje się je w osobnych paczkach, choć tradycyjnie pakuje się je w opakowania ze słomy, w których dochodzi do naturalnej fermentacji.

GRILLOWANY ŁOSOŚ W SOLI

塩鮭

DLA 4 OSÓB
PRZYGOTOWANIE 5 MIN + 2 GODZ. MARYNOWANIA
PIECZENIE 10 MIN

- 4 steki z łosia (najlepiej ekologiczne)
- 4 łyżeczki naturalnej soli gruboziarnistej
- 1 kawałek starej białej rzodkwi (3 cm)

Natrzyj steki solą z obu stron, zawiń w folię spożywczą i pozostaw do marynowania na 2 godziny, a najlepiej na całą noc. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Włóż łosia do piekarnika i piecz około 10 minut (w zależności od wielkości steków).



To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.