

SUOMALAIS-JAPANILAISEN YHDISTYKSEN KOKKIKURSSI 25.10.2010. Klo 17.30 – 21.00

Taivallahden koulu: Eteläinen Hesperiankatu 38

Kurssin vetäjä: Tomomi Mitsuhashi-Meriluoto

(Reseptit ovat 4:lle hengelle)

SHIITAKE NO TSUNA NOKKE YAKI / しいたけのツナのつけ焼き (Tonnikalalla täytetty shiitake-sieni)

tonnikalaa	1 prk
shiitake-sieniä	8 kpl
hienonnettua persiljaa	2 rkl
majoneesia	2 rkl
korppujauhoa	2 rkl
vehnäjäuhoa	vähän
mustapippuria	maun mukaan



Laita uuni lämpiämään.

Valuta neste hyvin tonnikalasta ja sekoita siihen majoneesi ja korppujauhot. Sekoita hyvin ja lisää vielä persilja.

Leikkaa sienistä jalat pois ja ripottele vehnäjäuhoa sisäpuolelle tasaisesti.

Sienet täytetään tonnikala-sekoituksella ja painetaan tiiviiksi jotta täyte pysyy paikallaan.

Paista täytetyt sienet 200 asteessa noin 5 minuuttia tai kunnes pinta saa kauniin ruskean värin.

KINOKO GOHAN / きのご飯 (Sienillä maustettu riisi)

Shimeji-sieni	1 pkt (100-150g)
Elingi-sieni	2 kpl
Maitake-sieni	1 pkt (kourallinen)
riisi	4 dl
kastike:	
soija-kastike	3 rkl
mirin	3 rkl
sake	1 rkl
dashi-liemi	riittävästi



Pese riisi ja laita siivilään odottamaan.

Revi sienet (paitsi elingit) käsin pieniksi suupaloiiksi.

Leikkaa elingi-sienet ensin kahtia ja revi ne sitten käsin noin viiteen osaan.

Laita kastikeaineokset kattilaan ja anna kiehua.

Lisää kaikki sienet.

Keitä pari minuuttia ja ota sienet pois liemestä. Säästä liemi.

Laita riisinkeittimeen/kattilaan riisi ja keitetyt sienet, ja kaada niiden päälle 4 dl sieni- ja dashi-liemisekoitusta.

Sekoita kevyesti ja keitä riisi normaalisti.

Jos sinulla ei ole riisinkeitintä, keitä kattilalla ja sähkölevyllä alla olevan ohjeen mukaan:

Keitä riisi kannellisessa kattilassa.

Kun riisi on alkanut kiehua korkealämpöiseksi (sähkö 5-6) laitettulla levyllä, siirrä kattila matalasti lämmitetylle levylle (sähkö 1-2) ja anna riisin kiehua hiljakseen noin 15 minuuttia. Älä avaa kantta vaikka keitos pursuileekin.

Katkaise lämpö mutta anna riisin hautua vielä 10 minuuttia. Tänä aikana riisi "asettuu" ja siitä tulee herkullista.

SIRAKKA NO KARA-AGE / シラッカのから揚げ (Friteerattu silakka)

Silakkafilettä	12 kpl
inkivääriä	pala
valkosipulia	3-4 kynttä
soijakastiketta	3 rkl
sakea (jos on)	1 rkl
perunajauhoa	1-2 dl
rypsiöljyä (paistamiseen)	3-4 dl



Pyyhi silakkafileistä talouspaperilla tai liinalla ylimääräiset nesteet.

Pese ja kuori inkivääri ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Viipaloi valkosipuli.

Sekoita marinaadi-aineokset ja marinoi silakkafileet vähintään puoli tuntia jääkaapissa.

Lämmitä öljy riittävän isossa kattilassa tai Wokkipannulla noin 180 asteeseen. Jauhota silakkafileet yksitellen perunajauholla ja uppopaista fileet öljyssä nopeasti.

Älä laita liian monta filettä kerralla, koska silloin öljyn lämpö laskee nopeasti ja kala tulee rasvaiseksi ja pehmeäksi.

SASAMI TO DAIKON NO BAINIKU AE / ささみと大根の梅肉和え (Kanan sisäfile ja retikka ume-kastikkeessa)

kanan sisäfilettä
retikkaa
kurkkua

2-3 kpl
400 g
puolikas



kastike:

umeboshia
öljyä (rypsi, oliivi, auringonkukka)
etikkaa (riisii, omena, siideri)
sitruunamehua

3-4 kpl
3 rkl
1 rkl
puolikkaasta sitruunasta puristetun mehun
määrä

ponzua tai soijakastiketta
seesamiöljyä
seesaminsiemeniä
Shiso-basilikkaa (jos on)

1,5 rkl
vähän
vähän
2-3 kpl

Kuori ja leikkaa retikka pituussuuntaan noin 5 cm pitkiksi ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa kurkku samoin.

Laita kaikki suikaleet kylmään veteen hetkeksi ja valuta nesteet sen jälkeen hyvin pois.

Laita kanafileet kiehuvaan veteen ja anna kiehua muutama minuutti. Siirrä fileet kylmään veteen. Umebosheista poistetaan kivet ja jos löytyy Suribachi (japanilainen mortteli), soseuta umeboshit suribachissa.

Jos ei ole suribachia, kiven poiston jälkeen umeboshit silputaan veitsellä.

Lisää survottuun umeboshiin öljyt ja sekoita hyvin. Lisää etikka, sitruunamehu ja ponzu/soijakastike. Sekoita kaikki hyvin ja tarkista maku. Tarvittaessa lisää vielä öljyä tai soijakastiketta.

Sekoita suikaleet ja umeboshi-kastike hyvin.

Annostele kauniisiin pikku kulhoihin ja ripottele päälle seesaminsiemeniä

Jos löytyy, ripottele päälle tosi ohuiksi suikaloitua Shiso-basilikkaa.

TOOFU TO SHIITAKE NO TORORI JIRU / 豆腐としいたけのとろり汁 (Vatsaa lämmittävä tofu- ja shiitakesienikeitto)

dashi-lientä
shiitakesieniä
tofua
inkivääriä
soijakastiketta
perunajauhoa

6 dl (6 dl vettä ja dashijauhetta 1½ tl)
10-12 kpl
1 pkt
peukalonkokoinen pala
2-3 rkl
1 rkl



Kuori inkivääri ja leikkaa se kolmeen osaan. Laita inkivääri dashi-liemeen ja lämmitä liemi. Kun liemi kiehuu, lisää suikaloidut shiitakesienet ja anna kiehua pari minuuttia. Leikkaa tofu pieniksi kuutioiksi ja lisää ne liemeen. Lisää soijakastiketta ja tarkista maku. Kun maku on mieluinen, lisää viimeiseksi veteen sekoitetut perunajauhot.

MACCHA TIRAMISU / 抹茶ティラミス (Maccha tiramisu)

mascarpone-juustoa (jos ei löydy, maustamaton tuorejuusto käy hyvin)	n. 350 g
maccha-teetä	2 dl (macchan ohjeiden mukaan)
pienikokoisia kananmunia	4 kpl (4 keltuaista + 2 valkuaista)
sokeria	70 g
mantelilikööriä	maun mukaan
tiramisu-keksejä	n. 24 kpl
maccha jauhetta	koristeeksi vähän
pistaasi-pähkinöitä	kokonaisena kuorittuna koristeeksi vähän
suolaa	

Valmista ensin maccha teetä pakkauksen ohjeiden mukaisesti. Jätä se jäähtymään. Laita kananmunan keltuaiset yhteen kulhoon ja valkuaiset toiseen. Lisää keltuaisiin sokeria ja tuorejuusto, sekoita hyvin. Lisää valkuaisiin ripaus suolaa ja vaahdota hyvin. Sekoita valkuaissekoitus keltuais-juustosekoitukseen. Kun maccha-tee on jäähtynyt, lisää siihen maun mukaan mantelilikööriä. Peitä uunivuonan tai vastaavan korkeareunaisen vuonan pohja tiramisu-kekseillä ja kostuta macchalikööri-nesteellä. Levitä sen päälle puolet kananmuna-tuorejuustosekoituksesta, ja toista keksi-kostutus-munavaahto-operaatio. Laita tuorekelmu päälle ja jääkaappiin ainakin 4 tunniksi tai yön yli. Ennen tarjoilua ripottele pinnalle maccha-jauhetta ja pistaasia kauniisti.



Hyvää ruokahalua!!