



SUOMALAIS-JAPANILAINEN YHDISTYS

KOKKIKURSSI 23.3.2006 Klo 17:00

Ressun Peruskoulu, Lapinlahdenkatu 10

Kurssin vetäjä : Sirkku Sakane

1. Temaki-sushi (käsin käärityt sushit) / 手巻きずし (4~6:lle hengelle)

Sushi-riisi:

riisiä (japanilaista) 3 kuppia (6dl)

vettä 7,5dl

(sakea 1rkl)

Sushi-riisin mausteet:

japanilaista etikkaa (esim. Blue Dragon) 4,5rkl

sokeria 2rkl

suolaa 1tl

Riisin keittäminen:

Pese riisi, laita se kannelliseen kattilaan. Lisää vesi, laita kansi päälle ja laita liedelle.

Kun riisi alkaa kiehua, keitä keskilämmöllä 10min., sen jälkeen alhaisella lämmöllä 5min.

Sammuta levy ja anna riisin seistä 10min. kannen alla.

HUOM! Pidä kansi koko ajan kiinni äläkä avaa sitä, vaikka riisi kiehuisi yli!

Riisin mausteet:

Sekoita etikka, sokeri ja suola keskenään.

Voi myös sekoittaa kattilassa ja lämmittää vähän, jos sokeri ja suola ei tunnu sulavan.

Ei SAA keittää!

Sushi-riisin valmistus:

Kaada kiehunut valmis riisi malataan reunalliseen, isoon astiaan.

Kaada etikkaliemi tasaisesti kaikkialle riisin päälle, mutta älä sekoita.

Laita esim. kostutettu talouspaperi riisin päälle, jotta etikka imeytyy hyvin riisiin.

Ota paperi pois, ja sekoita riisiä "leikaten" samalla jäähdyttäen sitä kädenlämpöiseksi esim. viuhkalla tai lehdellä.

Sushi-täytteitä:

Sushin täytteeksi voi käyttää mitä haluaa, esim. graavilohta, tonnikalaa, avocadoa tai muita vihanneksia, katkarapuja, mustekalaa, mätää, nakkeja, savukinkkua, juustoa (!), jne.

1) Kylmäsavustettua kirjolohta

Leikkaa suupalan kokoisia siivuja.

2) Tonnikala-majoneesi

Kaada ensin öljy tai vesi kunnolla pois. Tyhjennä sen jälkeen tonnikalapurkki syvään astiaan ja sekoita siihen japanilaista wasabi-majoneesia (esim. valkosipulimajoneesi käy myös mainiosti) ja hienonnettu kevätsipuli.

Kevätsipulin sijasta voi lisätä esim. hienonnettua selleriä sekä sipulia.

3) Kanamunakäärö / "Tamago-yaki"

Sekoita 2 kananmunaa, ripaus suolaa sekä n. 1/2 tl sokeria keskenään.

Paista paistinpannulla: kaada ensin pieni määrä kananmunaa pannulle, kääri se toisesta päästä rullalle, kun alkaa hyytyä. Jätä rulla paikoille, kaada lisää kananmunaa ohut kerros tyhjään kohtaan, kääri jälleen rullalle edellisen rullan päälle, jne. kunnes kaikki kananmuna on paistettu yhdeksi rullaksi.

4) Kurkkua ja retikkaa/auringonkukan versoja

Laikkaa kurkusta ja retikasta tikkumaisia paloja.

5) Surimi-rapupuikko (pakaste)

Sulata puikot, ja leikkaa ne pystyyn puoliksi.

Lisäksi:

Nori-levyjä (leikataan puoliksi tai 1/4:n paloiksi), salaatinlehtiä (kuivaa hyvin talouspaperilla!), soijaa, wasabi-tahnaa.

Nori-levylle tai salaatinlehdelle levitetään ohut kerros sushi-riisiä, sen päälle laitetaan haluamaa täytettä ja siitä tehdään pystyrulla. Sushi kastellaan wasabi-tahnalla maustettuun soija-kastikkeeseen syödessä.



2. Tsukune-kanapullat maustettuna bambunversoilla / たけのこ入りつくね

(6:lle hengelle)

(Takenoko-iri Tsukune)

"Tsukune"-pullat:

kanan jauhelihaa	400g
bambunversoja vedessä	n.100g
sake	11/3 tl
sokeria	11/3 tl
soijaa	11/3 tl
kananmuna	1
perunajauhoja	3rkl
riipaus suolaa	

+ öljyä paistamiseen



Kastike:

sokeria	2rkl
soijaa	2rkl
sakea	2rkl

Kaada vesi pois bambunversoista, ja leikkaa pieneksi silpuksi.

Laita jauheliha kulhoon, lisää sake, sokeri ja soija järjestyksessä joukkoon, ja sekoita hyvin jokaisen lisäyksen jälkeen.

Lisää kananmuna ja perunajauhot ja sekoita taikinaa niin pitkään, että siitä tulee sitkeää.

Sekoita bambunversot joukkoon.

Pyöritä taikinasta pieniä, pitkänomaisia, litteitä pullia, ja paina keskiosa painuksiin.

Paista kanapullat paistinpannulla keskilämmöllä, molemmilta puolilta n. 3-4 minuuttia.

Ota ne pois paistinpannulta, kun ne ovat ruskistuneet.

Pyyhi liika rasva pois paistinpannulta, lisää kastikkeen ainekset pannulle ja anna kiehahtaa sekoittaen seosta.

Lisää kanapullat joukkoon ja anna kastikkeen levitä niille kauttaaltaan niin kauan, kunnes kastike on haihtunut.

3. Kirkaslieminen keitto / すまし汁・お吸い物 (Sumashi-jiru / Osuimono)

(6:lle hengelle)

vettä	9dl (1 kuppia kohtaan vajaa n. 1,5dl)
*) "konbu":a	2 x n. 5cmx10cm:n palaa
*) "katsuo-bushi":a	(kuivattua tonnikalan "boniton" purua) n. 10g
sake	2 rkl
suolaa	1 tl
soijaa	1 tl
kananmunaa	2
tofua	1/3 paketti
sokeriherneitä	2-3/hlö

*) **"dashi"** = perus "umami"-maku, joka on ehdottoman tärkeä antamaan japanilainen maku

(dashi:na voi käyttää myös kuivattuja shitake-sieniä (1 keskikokoinen/kuppi) tai kuivattuja muikkuja (30g/ 1l vettä), tai kemiallisesti valmistettua "dashi-no-moto"-jauhetta)

Pyöhi kostealla talouspaperilla "konbu":n pinta, ja laita yhdessä kylmän veden kanssa kattilaan.

Dashi-lientä keitetään miedolla lämmöllä, jotta "konbu":sta ehtii tulla "umami"-makua. Konbu pitää ottaa pois kattilasta heti, kun vesi alkaa kiehua, ettei maku huonone!

Sammuta levy, ja lisää tonnikala-puru kattilaan. Odota, että puru on laskeutunut kattilan pohjaan ja poista puru. (Kaada dashi-liemi esim. siivilän läpi toiseen astiaan, jonka jälkeen takaisin kattilaan. Keitettyä "katsuo-bushi":a ei syödä, vaan käytetään ainoastaan sen maku.)

Lisää sake, suola ja soija dashi-liemeen.

Kiehauta "kinusayat" erillisessä kattilassa, ja leikkaa tofu pieniksi kuutioiksi.

Lisää "kinusayat" ja tofu dashi-liemeen, ja viimeiseksi vatkatut kananmunat siten, että annat kananmunan valua pitkin "hashia", jottei se kokkaroidu.

Poista kattila heti liedeltä, kun kananmuna alkaa hyytyä.

Tarkista maku, ja lisää hiukan soijaa, jos tarpeen.



Kirkasliemi-keitto on hyvin hienostuneen ja miedon makuinen, miksi se sopii hyvin sushin kanssa. Älä tee siitä liian voimakasmakuista!

4. Soijamaito-vanukas / 豆乳プリン (Tonyu-pudding) (6:lle hengelle)

soija-maitoa	2,5 dl
sokeria	3 rkl
liivatejauhoa	2 tl
vettä	3 rkl
kermaa	1 dl

Kastike:

sokeria	2 rkl
kylmää vettä	1,5 rkl
kiehuvaa vettä	1 rkl

Lisää liivatejauho veteen, sekoita keskenään ja laita mikroon sulamaan n. 30sek:ksi.

Sekoita soija-maito ja sokeri keskenään kulhossa, ja lisää siihen liivate-vesi-seos.

Laita kulho jäähtymään isompaan kulhoon, jossa on kylmää vettä, ja sekoita niin kauan, että seos alkaa hiukan hyytyä.

Lisää seokseen kerma.

Kaada seos siivilän läpi astioihin*) ja laita jääkaappiin hyytymään.

Valmista kastike: sekoita sokeri ja kylmä vesi keskenään kuuman kestävässä astiassa.

Peitä astia kelmulla ja pane mikroon n. 30sek:ksi.

Ota pois mikrosta (**varo kuumaa astiaa!**), poista kelmu ja pane uudestaan mikroon ilman kelmua n. 2,5 min:ksi.

Ota pois mikrosta (**varo kuumaa astiaa!**), lisää kuuma vesi (**varo roiskumista!**) koko ajan sekoittaen.

- ⑩ Kastiketta laitetaan hyytyneen vanukkaan päälle ennen tarjoilua.

*) voi laittaa yhteen isoon astiaan, tai japanilaisittain kullekin henkilölle erikseen pieniin astioihin

