



Suomalais-Japanilaisen yhdistyksen kokkikurssi 8.4.2010.

Taivallahden koulu: Eteläinen Hesperiankatu 38

Kurssin vetäjä: Eriko Ando-Masalin, Kuvat: Reija Hagerlund

Reseptit ovat 5:lle hengelle

SALMON TO AVOKADO NO AEMONO / サーモンとアヴォカドの和え物 (Lohta ja avokadoa wasabi-soijakastikkeen kera)

lohta	300 g
avokadoa	1½ - 2 kpl
sipuli (pienikokoinen)	1 kpl

kastike:

soijakastiketta	3 rkl
sitruunanmehua	3 rkl
wasabia (tuubissa)	n. 10 cm

Leikkaa sipuli pieneksi ja laita kylmään veteen hetkeksi.

Paloittele lohi ja avocado n.2½x2½cm paloiksi.

Purista sitruunasta mehu.

Sekoita kaikki kastikeaineokset yhteen.

Purista vesi sipulista ja yhdistä kaikki ainekset sekä lisää kastike.

HARU KYABETSU NO SALADA / 春キャベツのサラダ (Kevätkaalisalaatti)

keräkaali (pienikokoinen)	1 kpl
sipuli (pienikokoinen)	1 kpl
suolaa	tarpeen mukaan

kastike:
oliiviöljyä n. 2 rkl
Ponzua* n. 3 rkl
sitruunanmehua vähän

Leikkaa keräkaalista ydin pois ja pese lehdet.
Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi.
Laita kaalisuikaleet kulhoon ja ripottele suolaa niiden päälle.
Anna kaalin pehmetä hetki.
Hiero kaalisuikaleita ja purista neste pois.
Sekoita kastikeaineokset ja lisää kaaliin.
Tarvittaessa lisää hieman suolaa.

”Ponzu” on sitrushedelmän mehua sisältävä soijakastikepohjainen kastike.
Sitä saa japanilaisesta ruokakaupasta mutta sen voi tehdä itsekin:

sitruunaa	½ kpl
soijakastiketta	2 rkl
dashijauhetta	1 tl
vettä	1 – 2 tl

Purista sitruunan mehu ja sekoita soijakastikkeeseen.
Sulata dashijauhe veteen ja sekoita yllämainittuun seokseen.

Sitrushedelmän sijaan, voi käyttää myös tavallista riisietikkaa.
Silloin resepti on seuraavanlainen:

riisietikkaa	2 rkl
soijakastiketta	1 rkl
mirniä	1 rkl

TAKENOKO GOHAN / たけのご飯 (Riisi bambunversojen kanssa)

riisiä	3 kupillista (5,4 dl)
bambunversoa	1 prk (n.150 g)
abura-age	1 kpl
dashijauhe	n. 5 g
sakea	2 rkl
soijakastiketta	3 rkl
vettä	n. 5.5 – 5,7 dl

Huuhtelee riisi siivilässä tai kulhossa kylmässä vedessä kunnes vesi on kirkasta. Ota bambunversot purkista ja huuhtelee ne vedellä.

Leikkaa sopivan kokoisiksi.

Leikkaa abura-age suikaleiksi.

Laita riisinkeittimeen riisi, sake, soijakastike ja dashijauhe.

Lisää vettä. (Katso keittimen mitta-asteikko.)

Laita lopuksi bambunversot ja abura-age riisiin päälle ja keitä.

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

Keitä riisi kannellisessa kattilassa.

Keitä riisi kuumalla levyllä (sähkö 5-6).

Kun se alkaa kiehua siirrä kattila

toiselle levylle jonka lämpö on alhainen (sähkö 1-2) ja keitä riisiä noin 15 minuuttia.

Älä avaa kantta vaikka riisi kiehuisi.

Katkaise lämpö ja anna riisin hautua vielä 10 minuuttia.

Tänä aikana riisi ”asettuu” ja siitä tulee herkullista.

SPARERIBS TO TOFU NO NIMONO / スペアリブと豆腐の煮物 (Grillikylkiä ja tofua soijakastikkeessa)

grillikylkiä	15 kpl
tofua (firm)	2 kpl
inkivääriä	2 palaa
sakea	5 rkl
soijakastiketta	4 rkl
sokeria	2 rkl
vettä	2 – 4 dl
seesamiöljyä	vähän



Valuta tofusta vesi pois ja leikkaa se kymmeneksi palaksi.
 Leikkaa inkivääri ohuiksi suikaleiksi.
 Kuumenna syvä paistinpannu ja lisää siihen seesamiöljy.
 Paista tofukuutiot. Käsittele tofua varovasti etteivät palat hajoa.
 Ota tofut pois paistinpannulta ja laita pannulle grillikyljet.
 Kun kyljet ovat ruskistuneet kauniisti, lisää sake ja paista kunnes neste on haihtunut.
 Palauta tofut paistinpannulle ja lisää inkivääri, soijakastike, sokeri sekä vesi ja keitä.
 Kun neste alkaa kiehua, säädä levy keskilämpöiseksi.
 Poista vaahto pinnalta ja keitä vielä kannen alla n.15 – 20 minuuttia.
 Kun grillikyljet ovat pehmenneet, ota kansi pois, keitä vielä jonkin aikaa ja anna nesteen haihtua.

MANGO PURIN / マンゴープリン **(Mango vanukas)**

Mango	1
Mangososetta (lastenruokapurkkeja)	2prk (=250gr)
Liivatelehtiä	3 kpl
Vettä	0,35 dl
Sokeria	35 gr
Kuohukermaa	0,75 dl
Maitoa	0,2 dl

Liuota liivatelehti vedessä.
 Lisää sokeri ja kuumenna mikroaaltouunissa (tarkista noin 20 sekunnin välein) kunnes kaikki sulaa.
 Lisää seokseen kerma, maito ja mangotahna ja sekoita tasaiseksi.
 Leikkaa mango pieniksi paloiksi ja lisää seokseen.
 Laita astiaan ja anna jäähtyä jääkaapissa.