

Lohiateria lisukkeineen 4:lle

1. Salmon no oven-teriyaki / サーモンのオーブン照り焼き (Teriyaki lohi uunissa)

kirjolohta (merilohta) puolikas

Kastike

inkivääri 1 pala
mirin:ia(makeutettu sakea) 3 rkl
soijakastiketta 3 rkl

Lisukkeeksi:

vähän paistettu sipuli, paprika yms.

Lämmitä uuni noin 175 asteeseen.

Raasta inkivääri ja sekoita kaikki kastike ainekset keskenään.

Laita lohta uunivuokaan nahkapuoli ylöspäin. Paista lohta uunissa noin 15 minuutin ajan. Kun lohien nahka tulee irtoamaan, ota se pois lohesta. Sitten laita kastike päälle ja uudelleen astia uuniin kunnes lohi on kypsä.

2. Mushinasu to Tori to Wakame no aemono / 蒸しナス、鶏とわかめの和え物 (Höyrystettyä munakoisoa, kanaa ja wakame-merilevää seesamikastikkeessa)

munakoiso n. ½ kpl (riippuu koosta)
kanan rintafileetä 1 kpl
wakame-merilevää oman maun mukaan

Kastike

soijakastiketta 2 rkl
su-etikkaa 2 rkl
mirin:ia 1 rkl
Ra-yu, chili-öljy oman maun mukaan
valkoiset seesamisiemenet maun mukaan

suolaa ja pippuria
sakea (tai valko-sherryä) 50 ml

Leikkaa munakoiso viipaleiksi ja laita ne veteen.

Leikkaa kanaa ohuiksi viipaleiksi ja ripottele vähän suolaa ja pippuria.

Laita paistinpannulle sakea ja anna kiehauta. Laita kiehutunnesseen sakeen munakoisot. Munakoisojen päälle levitetään kanaviipaleita ja sulje kansi.

Kun kananlihan väri on muuttunut, lisää wakame-merilevää ja anna imeä lientä.

Sekoita kaikki kastike ainekset keskenään ja kaada ruoan päälle juuri ennen tarjoilua.

3. Harusame salad / 春雨サラダ (Harusame-nuudelin salaatti)

harusame-nuudelia	n. 50g
porkkana	1 kpl
kurkkua	½ kpl
kinkkua	6 viipaletta (tai kananfilee 1 kpl)
kanamunaa	2 kpl
suolaa	oman maun mukaan

Salaatti-kastike

su-etikkaa	2 rkl
soijakastike	3 rkl
sokeria	1 rkl
seesamiöljyä	1 rkl
höyrytetty kanan liemi tai kanaliemi	1 rkl
karashi-sinappi	1 tl

Keitä harusame-nuudelia kiehuvässä vedessä lyhyessä ajassa. Ota keitetyt nuudelit siivilään ja kaada kylmää vettä siihen päälle.

Leikkaa nuudelit 5 -6 cm pituiseksi.

Leikkaa kurkku ja porkkana kapeiksi suikaleiksi ja keitä vähän porkkana.

Leikkaa kinkut myös kapeiksi suikaleiksi.

(Jos käytät kananfileettä, laita fileettä ja vähän särkeä mikroastiaan. Peitä astia tuorekelmulla ja keitä mikrossa 2-3 minuuttia. Kun kana jäähtyy, viipaloi käsin sopivan suikaleiksi.)

Riko kanamuna, lisää suolaa ja sekoita. Paista paistinpannulla ohueksi. Jäähtyessään leikkaa kapeiksi suikaleiksi.

Sekoita kaikki yllä olevat.

Sekoita kaikki kastikeaineokset keskenään ja kaada salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.

4. Miso-shiru / お味噌汁 (Misokeitto)

kiinankaalia	2-3 lehteä
wakame-merilevää	
abura-age	1 kpl
(abura-age on friteerattu ohuet tofut)	
dashi-lientä	1 litra (1 l vettä + 1,5 tl dashi-liemijauhetta)
misoa	noin 80 g

Kiehauta vesi ja kaada se abura-agen päälle. (Se ottaa ylimääräiset rasvat pois siitä.)

Leikkaa abura-age ja kiinankaalia ohuiksi viipaleiksi.

Lisää kiehuvaan dashi-liemeen yllä olevat ja lisäksi wakame-merilevää.
Sekoita miso-tahna joko pienessä kulhossa tai keittokattilassa siivilää käyttäen dashi-liemeen.

Lämmitä vähän lisää. Mutta älä keitä enää keittoa koska silloin misossa olevat hyödylliset bakteerit ja hivenaineet tuhoutuvat.

5. Hakusai no tsukemono / 白菜のお漬物 (Nopea kiinankaali pikkelsi)

kiinankaalia	¼ kpl
suolaa	oman maun mukaan
konbu-merilevää (inkivääriä)	
pakastepussi	1 kpl

Leikkaa kiinankaalia sopivan kokoiseksi. Leikkaa inkivääri kapeiksi ja ohuiksi suikaleiksi. Laita kaikki ainekset pakastepussiin ja anna jäähtyä jääkaapissa 10-20 minuuttia.

6. Dorayaki / だら焼き (Ohukaiskaku japanilaisittain)

(ohje 6 kappaleelle)

muna	2 kpl
sokeria	70 g
hunajaa	1 rkl
vehnäjauhoa	80 g
leivinjauhetta	½ tl
vettä	4-6 tl
anko-tahna	
(anko on aduki-papuista tehty makeat jälkiruoka-ainekset)	

Sekoita muna, sokeri ja hunaja vatkaamalla kuohkeaksi vaahdoksi.
Sekoita hyvin kuivat ainekset ja lisää yllä olevaan seokseen.
Lisää 2 tl:sta vettä joukkoon ja anna taikina levätä noin 15 minuuttia.

Lisää loput 2 tl:sta vettä joukkoon ja tarkastele taikinan paksuutta. Tarvittaessa lisää vielä vähän vettä.

Kuumenna pienellä/keski-lämmöllä rasvatettu paistinpannu/lettupannu. Laita sen päälle taikina pieneksi pyöreäksi.
Kun ohukaiset ovat valmiina, jäähdytä ne esim. leikkuulaudan päälle ja kostea liinan alla.

Laita anko-tahna kahden ohukaisten väliin.

7. Gohan / ご飯 (Normaali maustamaton riisi)

riisiä	3 dl
vettä	3 ½ dl

Pese riisi siivilässä tai kulhossa kunnes vesi on kirkasta. Anna valua ainakin 30 minuuttia. Keitä kannellisessa kattilassa. Kun riisi on alkanut kiehua, anna sen kiehua vielä kovalla tulella minuutti ja käännä lämpö vähän pienemmälle ja anna kiehua 4-5 minuuttia. HUOM: Älä avaa kantta vaikka keitos pursuileekin!!

Vähennä lämpö ihan minimiin 10 minuutiksi ja katkaise lämpö. Mutta anna riisin hautua vielä noin 10 minuuttia.

Ennen tarjoilua kuohkeutat riisin tasaisella puuhauhalla leikkaavin liikkein.

HYVÄÄ RUOKAHALUA!!