

Ateriakokonaisuuden suunnitteli Mari Kanou, joka on saanut oppinsa Tokion kotitalouskorkeakoulussa.

### **SHIROMI SAKANA NO NITSUKE / 白身魚の煮付け eli soijassa keitettyä valkoista kalaa**

#### Tarvikkeet:

4 palaa valkoista kalaa, esimerkiksi kuhaa  
1 pala inkivääriä  
2 dl vettä  
2 rkl miriniä  
2½ rkl sakea  
2 rkl soijakastiketta

#### Tee näin:

Leikkaa inkivääri viipaleiksi.  
Viiltele kalapalan nahkapinta.  
Kiehauta vesi, sake, mirin ja soijakastike kattilassa.  
Laita kalaviipaleet liemeen nahkapuoli ylöspäin. Kiehauta ja lisää inkivääri.  
Laita OTOSHIBUTA (välikansi, voit tehdä sellaisen esim. alumiinifoliosta) kalan päälle.  
Keitä keskilämmöllä noin 15 minuuttia. Valele kalaa silloin tällöin keitinliemellä.  
Kun maku on imeytynyt kalaan, ota pannu liedeltä pois.

### **GYUUNIKU TO GOBOO NO SUKIYAKI-FUU / 牛肉とごぼうのすき焼き風 eli nautaa ja mustajuurta sukiyaki-kastikkeessa**

#### Tarvikkeet

300 g naudanlihaa leikattuna ohuiksi viipaleiksi  
½ kpl (noin 120 g) mustajuurta (goboo)  
vähän kevätsipulia  
2 dl vettä  
2½ rkl sakea tai miriniä  
2 rkl sokeria  
2 rkl soijakastiketta  
1 rkl seesamiöljyä  
vähän chilijauhetta  
1 rkl etikkaa

#### Tee näin

Kuori mustajuuuri ja veistele siitä kuorintaveitsellä ohuita pitkiä suikaleita.  
Laita ne muutamaksi minuutiksi etikalla maustettuun veteen  
Kaada etikkavesi pois ja anna valua siivilässä.  
Silppua kevätsipuli pieneksi.  
Kuumenna seesamiöljy kattilassa ja lisää mustajuuriviipaleet.  
Kuullota kunnes juurisuikaleet ovat hieman pehmenneet, lisää naudanliha.  
Lisää vesi ja anna kiehua. Kuori kuonavaahto pinnalta.  
Lisää sokeri, sake ja soijakastike ja keitä vielä noin 4 – 5 minuuttia.  
Annostele lautaselle ja ripottele silputtua kevätsipulia/ruohosipulia koristeeksi.

## CHIKUZEN-NI / 筑前煮 eli keitettyjä vihanneksia ja kanaa

### Tarvikkeet

200 g kanaa  
½ - 1 kpl porkkanoita  
6 kpl eddo (taro) perunoita  
½ kpl konnyakua  
8 kpl sokeriherneitä  
3 kpl kuivattuja shiitake-sieniä  
2 dl vettä  
2 rkl soijakastiketta  
2 rkl sakea tai miriniä  
2 rkl sokeria  
1 dl lämmintä vettä  
vähän suolaa

### Tee näin:

Liuota kuivatut siitake-sienet lämpimässä vedessä pehmeiksi.  
Purista sienistä vesi ja leikkaa kahteen osaan. Säilytä liuotusvesi myöhempää käyttöä varten.  
Leikkaa liha, porkkana, ja eddo(taro)-perunat suupalan kokoisiksi.  
Konnyaku leikataan 2x6 paloiksi. Konnyakun voimakas haju poistetaan keittämällä sitä noin 3 in.

Kiehauta sokeriherneet suolatussa vedessä n. 2 min.  
Laita kattilaan 1 dl vettä, sakea, soijakastiketta ja sokeria ja kiehauta  
Lisää kana ja anna kiehua noin 2 minuuttia ja ota pois kattilasta.  
Lisää loput vedestä (1 dl), lämmin vesi jossa kuivatut sienet pehmitettiin, porkkana, eddoperuna, kon-nyaku ja siitakesienet. Keitä niitä kunnes kaikki ovat pehmeitä.  
Lisää kana viimeisenä kattilaan.

## HOORENSOO NO SHIROAE / ほうれん草の白和え eli pinaattia tofun kera

### Tarvikkeet

1 pkt pinaatin lehtiä  
1 pkt pehmeää tofua  
½ tl suolaa  
1½ rkl sokeria  
½ rkl soijakastiketta  
3 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

Keitä tofu hiljalleen kiehuvaan vedessä 5 minuuttia ja jäähdytä siivilässä.  
Laita pinaatit kiehuvaan suolattuun veteen, anna kiehua 2-3 min.  
Kaada siivilään ja huuhtelee nopeasti kylmällä vedellä.  
Purista vesi pinaatista samalla muokaten lehdistä n. 10-15 cm pötkö ja leikkaa n. 5 cm pituiseksi.  
Puristele tofu hajalle käsin, lisää sokeri, soijakastike ja kevyesti murskatut seesamsiemenet.  
Lisää pinaatti ja sekoita.

## KENCHIN-JIRU / けんちん汁 eli tuhti keitto

### Tarvikkeet

200 g porsaanlihaa  
1 kpl porkkanoita  
6 cm retikka  
½ konyaku  
30 g siitakesieniä (kuivattuja)  
1 kevätsipuli  
1 kpl paistettuja tofu-pusseja eli abura-agea  
1 kpl inkivääri

8 - 9 dl vettä  
3 rkl miso-tahnaa  
1 rkl soijakastiketta  
½ tl suolaa  
1rkl kasvisöljyä

### Tee näin

Leikkaa konnyaku noin 3 mm suikaleiksi. Keitä niitä kiehuvaassa vedessä noin 3 minuuttia voimakkaan hajun poistamiseksi.

Kaada kiehuvaa vettä abura-agen päälle liiallisen öljyn poistamiseksi.

Leikkaa kaikki vihannekset, liha ja abura-age ohuiksi suikaleiksi. Pilko inkivääri todella pieneksi.

Kuumenna öljy kattilassa, lisää inkivääri ja liha.

Kun liha on lähes kypsää, lisää muut ainekset.

Lisää vettä sen verran että kaikki ainekset peittyvät. Lisää hieman suolaa.

Keitä hiljalleen kunnes kaikki pehmenevät.

Mausta miso-tahanalla ja soijakastikkeella ja kiehauta lyhyesti.

## **GOHAN / ご飯 eli keitetty riisi**

Valkoinen, lyhyt ja pyöreä riisinjyvä on tyypillinen japanilaisessa keittiössä. Japanilaista riisiä myydään useimmissa itämaisissä ruokatarvikkeissa myyvissä liikkeissä.

Riisi paisuu noin kaksinkertaiseksi keitetäessä. Yleensä kun riisiä keitetään, veden ja riisin määrä on sama, mutta kuivilla alueilla kuten esim. Kaliforniassa ja Italiassa kasvatettu riisi tarvitsee hieman enemmän vettä keittämiseen jolloin käytetään suhdetta 3 dl riisiä ja 3,5 dl vettä.

### Tee näin

Huuhto riisi siivilässä tai kulhossa vedellä kunnes vesi on kirkasta.

Anna riisin liota yllämainitussa määrässä vettä ainakin 30 minuuttia.

Keitä riisi kannellisessa kattilassa.

Kun riisi on alkanut kiehua (sähkö 5-6) laitetulla levyllä, siirrä kattila

(sähkö 1-2) levyllä ja keitä riisiä 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.

Ennen tarjoilua kuohkeuta vielä riisi tasaisella puukauhalla leikkaavin liikkein.

## **MACCHA MUSHI KEEKI / 抹茶の蒸しケーキ eli vihreäteemuffinsi**

### Tarvikkeet

4 kahvikuppia noin ø 6,5 cm

1 kpl muna

40 g sokeria

1 rkl öljyä

2 rkl maitoa

50 g vehnä jauhoja

½ tl leivinjauhetta

1½ tl macchajauhetta (pulverimaista vihreää teejauhetta)

Vatkaa muna ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi.

Lisää öljy ja maito.

Sekoita kuivat ainekset keskenään ja siivilöi, lisää yllä olevaan ja sekoita kunnolla.

Laita seos kuppiin ja paista mikroaaltouunilla 2 – 2½ minuuttia.