

Frühlings sushi für das Mädchenfest am 3. März



Jetzt möchte ich Ihnen ein Sushi-Rezept vorstellen, das für das traditionelle Mädchenfest, welches jedes Jahr am 3. März in japanischen Familien mit Töchtern gefeiert wird, zubereitet wird. Seit etwa 500 Jahren werden farbenfrohe Sushi-Reis-Gerichte in adeligen Familien zu besonderen Feierlichkeiten gekocht. Zum Frühlingsfest garnieren wir besonders dekorativ. Sushi-Reis wird mit Garnelen in rosa (die gebogenen Garnelen haben eine symbolische Bedeutung für ein langes Leben), mit grünen Erbsen (die Laute „Mame“ für Erbsen bedeuten

als Homonym Fleiß) und mit fein geschnittenen Ei-Crepes (diese heißen symbolisch „Kin-shi“ für „goldene Fäden“) vermischt. Mit dem Kochen von Sushi wünschen Mütter ihren Töchtern ein glückliches Leben.

Hier zeige ich ein einfaches Rezept, für das Sie einige spezielle Zutaten benötigen. Hoffentlich bekommen Sie diese in einem Asialaden in Ihrer Nähe.

Rezept für 2-3 Personen :

1. 2 Tassen Reis (etwa 350 g) etwas fester als gewöhnlich kochen (am besten im Reiskocher)
2. Sushi-Essig zubereiten aus

5 EL	Reisessig
3 EL	Zucker
1 TL	Salz

Reisessig, Zucker und Salz aufkochen und abkühlen lassen.

3. Nach dem Quellen den Reis in einen Hangiri (hölzerne Schüssel speziell für die Sushi-Reis-Zubereitung) oder eine größere Schüssel füllen. Dazu einen Holz- oder Plastiklöffel bzw. Spatel verwenden, da Metall den Geschmack beeinflusst.

Nun den vermischten Reisessig mit einem Reislöffel oder -spatel unter den Reis heben.

4. Gemüse-Gemisch kochen aus

2	Shiitake-Pilzen,
1/2	Möhre
50g	Bambussprossen

Alles fein schneiden, in einen Topf hineingeben und mit so viel Wasser auffüllen, dass alles knapp bedeckt ist. 4 EL Soja-Soße, 1 EL Sake, 1 EL Mirin, 1 EL Zucker dazugeben, alles aufkochen und abkühlen lassen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen und unter den Reis heben.

5. Dünne Eier-Crepe backen

Dazu ein Ei aufschlagen und mit 1/2 TL Zucker, 1/4 TL Sake , 1 Prise Salz mischen.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Überschüssiges Öl mit einem Papiertuch entfernen. Eine dünne Schicht der Eimischung in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme braten. Wenn die Crepe fertig ist, schneiden sie sie in ganz feine Streifen.

6. Garnieren mit

in Salzwasser und Sake gegarten Garnelen

in Salzwasser gegarten Erbsen

Seelachs, der in Form einer Rose zusammengerollt wird

Mitsuba-Kraut (oder glatter Petersilie)

feinen Nori(Seetang)-Schnitten

von Shoko Kinoshita

春の寿司 – 3月3日ひな祭りに



ここで伝統的なひな祭りの寿司レシピ、毎年3月3日、日本の女兒のいる家庭で祝う時の料理をご紹介します。およそ500年前から身分の高い家庭では、特別な祝いごとにちらし寿司が作られてきました。この春の祭りにはことのほか豪華に飾りつけます。寿司飯にピンク色の海老(背中の曲がった海老は長寿の意味)、緑色の豆

(「まめ」は同音異義語として働き者の意味)、細く刻んだ薄焼き卵(これは象徴的に「錦糸」といいます)を混ぜます。母親は寿司を料理しながら娘の幸せな人生を願うのです。

ここでご覧に入れるのは簡単なレシピで、特殊な食材を必要とします。お近くのアジア食材店で入手できればよろしいですね。

2 人用レシピ :

1. 2合の米(約350g)の米を通常よりも固めに炊く(炊飯器でするのがベスト)
2. 寿司酢を作る: 米酢(大さじ5)、砂糖(大さじ3)、塩(小さじ1)を煮立てて、冷ます。
3. 米をむらしてから、すし桶、あるいは大きなボウルにあける。その場合、木、あるいはプラスチックのへらを使う。金属製は味を損なう。合わせ酢を米に混ぜ込む。
4. 野菜の具を作る

しいたけ2、にんじん1/2本、筍50gをすべて細切りにして、具が浸かるだけの水、

しょうゆ大さじ4、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1と合わせて煮立て、冷まし、

汁気を切って、3の米に混ぜ込む..

5. 薄焼き卵を焼く

その前に卵1個をときほぐし、砂糖小さじ1/2、酒 小さじ1/4、塩一つまみ を加える。

油少々をフライパンで熱する。余分な油はペーパータオルでふき取る。とき卵をフライパンに薄く広げ、とろ火で焼く。薄焼き卵ができたら、非常に細い千切りにする。

6. 飾りつけ

塩水に酒を加えてゆでた海老

塩ゆでしたさやえんどう

スモークドサーモンスライス数枚をバラの花のように巻いたもの

三つ葉 (あるいはイタリアンパセリ)

細切りした海苔

木下 祥子