

GLOSSARY

Ingredients, Kitchen Concepts and Tools

ABURA-AGE (FRIED TOFU POUCHES)

Abura-age is made by deep-frying thin slices of tofu. The results of this culinary trick produce golden brown pouches that resemble a form of skin. Abura-age can be simmered in stock, soy sauce, and other flavorings to render a succulently flavored and textured soy product that can be added to noodles, vegetables, and other dishes. It can also be split open and stuffed with sushi rice to make inari-zushi. It is sold in plastic bags, usually in packs of three pouches.

AGAR AGAR (KANTEN)

A tasteless, clear sea vegetable product that is the vegetarian equivalent of gelatin, made from a sea vegetable called ten-gusa. In the winter of 1647 Lord Shimazu of Kyushu discovered that a dish made from ten-gusa left outside in the cold froze overnight, then melted under the sun by day and then dried out. He called this freeze-dried product kan-ten (kan is the character for "cold", ten for "heaven") and went on to invent its first dish, tokoroten, a dish of slippery kanten noodles.

Agar agar has virtually no calories and is high in fiber. It is available in three forms: bars, flakes, and powder. The bars must first be soaked in water for several minutes to soften, then they are squeezed and shredded by hand into the liquid used for dissolving them. The flakes can be added to the liquid, allowed to soften for a moment, then dissolved over heat. The powdered form is the easiest to use, requiring only whisking into the liquid. All forms of agar agar must be boiled for a couple of minutes to produce a gelling effect, although once gelled, they will remain congealed at room temperature. Dishes containing a high amount of an acidic ingredient, such as lemon juice, will require more agar agar to gel. The Japanese company Sokensha has a powdered form that is vastly superior to any other I have used. It renders a gelatinous quality that is very similar to gelatin. (Generally, agar agar produces a firmer, less "wobbly" texture than gelatin.

AGE-MONO

Fried dishes.

AJITSUKE-NORI

Nori that has been seasoned, usually with soy sauce, sugar, and MSG. It is pre-cut into little rectangles and packaged in little packets for individual use with rice. (With unseasoned nori, you would usually tear it yourself and dip in soy sauce to eat with rice.) If you choose to eat this kind of nori, try to find one without MSG.

AN, ANKAKE

An is a lightly gelatinous sauce that is generally thickened by kuzu, arrowroot, or cornstarch. Ankaake is a dish with a sauce poured over it.

AO-NORI

A flaked, bright green dried seaweed typically sprinkled on yaki-soba (fried noodles), okonomiyaki (Japanese savory pancakes), and other dishes.

ATSU-AGE

Deep-fried tofu blocks. Deep-frying forms a brown, tasty exterior and a firm interior. It is good for stir-fries, soups, sukiyaki, nabe-mono (Japanese hot pot), and simply with a little ginger, green onion, and soy sauce.

AZUKI

Azuki beans are small red beans with a high sugar content. They are used to form a sweet bean paste for desserts and are simmered with sugar to make zen-zai, a sweet desert soup with o-mochi (pounded rice cake).

BENTO (O-BENTO)

A boxed lunch, usually consisting of a container of wood, metal, or plastic with several compartments, the largest for rice, and others for the various okazu (side dishes or entrées).

CHA (O-CHA)

Green tea. This is the national drink, and it is consumed throughout the day.

CHA-WAN (O-CHA-WAN)

Literally, "tea bowl". This can encompass a cup for tea or a bowl for rice (into which you might indeed pour tea; see cha-zuke).

CHA-WAN-MUSHI (O-CHA-WAN-MUSHI)

A custard soup steamed in individual cups with lids. Usually made with dashi (stock) and eggs, it contains little "surprises" at the bottom, such as seafood, chicken, ginko nuts, shiitake mushrooms, and vegetables. It is considered a delicacy in Japan.

CHA-ZUKE (O-CHA-ZUKE)

Rice with tea poured over it. It can be seasoned with other ingredients as well, including finely chopped vegetables or pickles, Japanese herbs such as shiso, or seafood.

DAIKON (O-DAIKON)

A long, white, mild-flavored Japanese radish. Can be eaten raw or cooked.

DANGO (O-DANGO)

Japanese sweet dumplings made of rice or sweet rice flour.

DASHI (O-DASHI)

Japanese soup stock, traditionally made from konbu (a sea vegetable), katsuobushi (dried fish flakes), and sometimes dried shiitake. This becomes the basis for flavoring many dishes from soups and vegetables to entrées. Several recipes for vegetarian dashi are provided in this book.

DO-NABE

An earthenware pot, usually decorated on the outside, that can be placed directly over the heat. Nabe-mono

(Japanese one pot meal) would be made in a large donabe. They can be purchased at Japanese hardware or supply stores and are relatively inexpensive.

DONBURI (O-DONBURI)

A large bowl, particularly for individual use, either for noodles or the genre of rice dishes known by the same name. In these dishes, the rice is topped with savory meat, vegetables, eggs, or seafood. Juices or the sauce from the dish imbue the rice with flavor.

ENOKI

A white mushroom with a long, thin stem and tiny cap, grown in little bundles. It has very delicate flavor.

FU

A light, puffy, bread-like product made from gluten. It is often colorful and made in various shapes. It is sold dried and reconstituted in soups, primarily suimono (consommé). Children love these!

GEN-MAI

Brown rice. Although considerably more nutritious than white rice, brown rice is difficult to come by in Japan.

GOHAN

Steamed Japanese rice; also means "meal" and can refer to any meal.

GOMA

Sesame seeds. Goma-shio is a topping for sprinkling on rice. It is made from toasted, lightly ground natural or black sesame seeds and salt. Sesame seeds are high in calcium and can be used in a variety of ways to season foods.

GOMA-ABURA

Toasted sesame oil. A few drops of this added at the end of cooking to stir-fries, soups, and sauces greatly enhances the flavor. Sesame oil has a low smoking point and is thus best used in combination with another oil, such as canola, for sautéing purposes. Some of the best tempura restaurants in Japan add sesame oil to their frying oil to impart flavor.

GOMA-DOFU

A silky, rich, slightly gelatinous "tofu" made from sesame butter.

HAKUSAI

Napa cabbage. Can be eaten cooked, raw, or pickled.

HASHI (O-HASHI)

Chopsticks. Japanese chopsticks are shorter than Chinese ones. They are often lacquered and highly decorated.

HIJIKI

A black, short, thread-like sea vegetable. High in calcium and iron, it is extremely flavorful.

INARI-ZUSHI

See O-inori-san.

KANTEN

See agar agar. A gelatin-like dessert made with agar-agar that is firmer and less "wobbly" than Jell-O. Generally sold in dry form, it requires reconstituting in water before using.

KARASHI

Bright yellow Japanese hot mustard. It usually comes in a powdered form that can be easily mixed with a little water and can also be found in a prepared form in a tube. It differs in flavor from most Western mustards and is hotter.

KATAKURIKO

Potato starch. Can be used like cornstarch.

KO-ME (O-KO-ME)

Uncooked rice. Cooked rice is referred to as gohan.

KONBU

A stiff, green sea vegetable used primarily for flavoring dashi (stock). It is also used in thin strips to tie or bundle vegetables or other savory items.

KONNYAKU

A white or grayish, opaque product made from the konnyaku-imo (mountain yam), konnyaku is unlike anything in Western cuisine and thus very hard to describe. It is sold in rectangular blocks packaged in plastic in the refrigerated section of Japanese food stores. Although it has little flavor, the slightly rubbery texture of konnyaku is interesting, and it can absorb other flavors and become quite succulent. It has virtually no calories and is very high in fiber. Konnyaku can be sliced and stewed, sautéed, or broiled.

KUZU, KUZU-KO

A high-quality thickening agent made from the ground root of the kuzu plant. It comes in small, rock-like chunks that dissolve easily in liquids. Kuzu is more concentrated than cornstarch, it is cornstarch, it is considered more healthful; in fact, it is said to possess many medicinal qualities. Arrowroot, cornstarch, or katakuriko (potato starch) can be substituted.

LOTUS ROOT

See Renkon.

MATCHA

Japanese powdered green tea used for tea ceremonies. It is made in a very different manner from other teas in that it is not steeped in hot water. Rather, the powdered tea is mixed with hot water in the bowl form which it will be drunk with a little wooden whisk. The resulting tea is thick, opaque, almost milky, and has the flavor of the tea leaves. This is the tea that is used in so-called "green tea ice cream".

MATSUTAKE

Literally translated as "pine mushroom". An aromatic, woody-flavored mushroom that is among the world's most expensive – it can fetch a cool \$50 per pound. Fortunately, only a few are needed to flavor a whole pot of rice or soup. These are in season for only a brief time in the fall, and any dish with matsutake mushrooms is considered a delicacy.

MIRIN

Japanese sweet sake. Used primarily for cooking (not drinking), it tempers the sauce or salt in a dish.

MISO (O-MISO)

Fermented soybean paste. Miso is the basis for miso-shiru (miso soup), a staple in the Japanese diet. It is also an important flavoring agent in many sauces and dishes. A good light miso and a dark red one are musts in the Japanese cupboard. There are so many varieties of miso that a shopper can become utterly baffled as to which type to buy. Although miso is primarily made from soybeans, it can also contain rice, barley, or other grains, often with vastly different results. Miso that contains rice is often mellow and mild.

In general, the non-Japanese shopper need be concerned only about whether their miso is white or red. White miso tends to be milder and sweeter, while red is intense and salty. White miso is not pure white, however, and can range in color from straw to a light brown. It can be very smooth looking or somewhat lumpy. Red miso is really more of a dark brick brown.

Since there is such a great variation in flavor, it would behoove the shopper to inquire with the Japanese shopkeeper as to which misos they consider the tastiest. Many families in Japan have a particular brand of miso they prefer. Some brands may contain MSG, so it is wise to read the label. Also, due to recent concerns about diet and health and the sodium content of foods, reduced-sodium misos are available.

MITSUBA (TREFOIL)

A delicately fragrant herb with a long stem. If you are lucky enough to find it, make yourself some suimono (clear soup) and top it with some of this wonderful herb. Its delicate and unmistakable flavor will permeate your mouth.

MOCHI (O-MOCHI)

Pounded rice cake. O-mochi is traditionally made in a ritualistic, ceremonial fashion with men taking turns pounding hot, glutinous rice with a large wooden mallet. It almost verges on a dance. Within minutes, the rice begins to look like bread dough as it becomes stretchy and smooth. It can then be eaten fresh, rolled in a little kinako (soy flour), or broiled with nori and soy sauce. Nothing compares to fresh o-mochi, although the dried form is more readily available. Fresh o-mochi is shaped into small round cakes or flattened out, allowed to dry and harden, then cut into small rectangles. This is the traditional food of O-sho-gatsu (New Year's Day), when it makes an appearance in O-zoni (New Year's Soup) and other dishes.

Several natural food manufacturers in the U.S. now make o-mochi and sell it vacuum-packed either refrigerated or frozen. Japanese o-mochi is usually made from white rice, although genmai-mochi (brown rice mochi) can be found in natural food stores. American mochi can come in different flavors, including cinnamon raisin, although such flavorings are unheard of in Japan and could be considered heretical.

MYOGA

Young ginger buds. These can be sliced and eaten raw, added to soups, or used as a garnish.

NAMEKO

A small, brown mushroom with a slightly slimy surface, usually sold in little packages or canned. Very good in dark miso soup.

NATTO

Fermented soybeans. Sticky and slimy, natto is thought by some to have an offensive flavor, although many Japanese find it delicious. In fact, young children usually love it if they are exposed to it at an early age. Usually, it is simply mixed with soy sauce and karashi (hot Japanese mustard) and eaten over rice, although there are many other methods of preparation for this highly healthful food. Natto contains many digestive enzymes.

NORI

Sheets of dark (usually black) dried seaweed. Toasted, torn into lit-tle rectangles, and dipped in soy sauce, it is the perfect accompaniment to hot rice when you may not have many other items to eat. Children love to munch on plain nori as a snack. It can also be used in vegetarian dishes to lend a "fishy" flavor.

O-INORI-SAN (INARI-ZUSHI)

Literally meaning a "prayer" because, according to folklore, demonic foxes were said to like them, o-inori-san are rice balls stuffed in abura-age (fried tofu) pouches that have been simmered in a slightly sweet mixture of dashi (stock), soy sauce, and mirin.

OKARA

Okara is the high-fiber by-product of tofu manufacturing. It is white, moist, and resembles clumped snow. It is usually stewed with vegetables and seasonings as a side dish.

OKAZU

Because there are no entrees in a traditional Japanese meal, all of the dishes that accompany gohan (rice) are called okazu, whether they are as substantial as entrees or light as side dishes.

O-MI-O-TSUKE

"Honorable miso soup," another term for the soup that

completes any meal.

O-NIGIRI

Japanese rice balls seasoned with sea salt, containing a morsel of something good in the middle (typically umeboshi [salty pickled plums] or fish), and wrapped in nori or sprinkled with sesame seeds. The first item on the menu for any respectable Japanese picnic would be a selection of o-nigiri.

OROSHI-KI

A Japanese grater that reduces hard vegetables, such as daikon or ginger, to a pulp. It is flat with a little receptacle at the bottom where the grated substance can set during grating. It is inexpensive and extremely useful for grating ginger, as well as making daikon oroshi (grated daikon) for tempura and other dishes.

PANKO

Light, crispy, dried breadcrumbs. Coating food to be deep-fried in commercially available panko will produce vastly superior results than using homemade

breadcrumbs. Although the ingredients may not be as "pure" as crumbs made from whole grain bread purchased from your local natural food store, sometimes the culinary results are worth sacrificing a little nutritional value.

PONZU

A light dipping sauce made from a citrus juice, soy sauce, and mirin.

RAMEN

The Japanese version of Chinese noodles in soup. In the U.S. it is known primarily in its dried, "instant" style and is sold in little cellophane packages with a small packet of powdered broth. If fresh ramen noodles are available (and contain no eggs), a stint in the kitchen producing steaming hot bowls of real ramen would prove quite worth the simple effort.

RENKON

Lotus root. Must be peeled before use. If not used immediately, immerse in water to prevent discoloration resulting from oxidation.

RICE VINEGAR (SU, O-SU)

A very mild vinegar used to make dressings, pickles, and sauces. Available plain and seasoned with sea salt and a small amount of sugar.

SAKE (O-SAKE)

Wine made from rice. Although the impression that many people have of sake is that it is always drunk hot, sake can be enjoyed either warm or cold. The best sakes, made by microwineries in Japan, are in fact most often enjoyed chilled. There are many varieties with different degrees of sweetness or dryness, as well as flavour. For cooking purposes, there is no need to buy an expensive bottle of sake; Japanese grocery stores carry magnums of perfectly adequate sake for \$5 to \$6.

SANSHO

A slightly spicy Japanese herb, usually found in powdered form and sprinkled on unagi (eel).

SASHIMI (O-SASHIMI)

Raw fish served with soy sauce and wasabi. The only vegetarian equivalent would be a high-quality konnyaku (page 25), thinly sliced. Some supermarkets in Japan feature delicately textured white or green konnyaku meant to be served sliced with wasabi-joyu (wasabi and soy sauce) in the style of sashimi.

Senbei (O-senbei)-Japanese rice crackers made from glutinous rice. The varieties are endless for this most delicious treat, an excellent snack with green tea. A classic example would be nori senbei, a rice cracker glazed in soy sauce and wrapped in nori. They are crunchy, tasty, and usually close to fat-free.

SESAME OIL

See goma-abura. In choosing sesame oil, always buy the dark toasted variety, not the clear oil made from raw sesame seeds.

SHAMOJI

A small wooden paddle-like utensil used for serving rice. Before using, a shamoji is dipped in water so that

the rice will not stick to it. It is also used for "fluffing up" the rice before serving.

SHICHIMI-TOGARASHI

A mixture of seven Japanese spicy peppers. It can be sprinkled in dishes to add heat and is often served with soba or udon noodles.

SHIITAKE

Black mushrooms. Available either fresh or dried. In purchasing shiitake, either fresh or dried, look for mushrooms that have the thickest looking caps. The highest quality, called donko shiitake, are far meatier, more flavorful, and silkier in texture than their thinner cousins. Dried donko shiitake will have caps that have deep cracks in them. To reconstitute dried shiitake, soak in cold or tepid water for several hours or overnight. Reconstituting in hot water expedites the process but sacrifices some of the flavor. The water used for soaking forms the base for delicious soups, dashi (stock), and sauces. Leftover reconstituted shiitake and the soaking liquid can be kept refrigerated for about a week.

SHINKO (O-SHINKO)

Japanese pickles made from various vegetal. Served with most meals as an aid to digestion.

SHIRATAKI

White or grayish noodles made from konnyaku (see above). Like konnyaku, shirataki contains no calories and is a boon for dieters. Shirataki absorbs the flavors of the sauce or broth that it is simmered in and is thus used for sukiyaki.

SHISO (O-SHISO)

Perilla leaves or beefsteak plant leaves. A cousin of our basil, shiso is a highly decorative and fragrant herb with a hint of mint. Equally befitting Japanese and Western dishes, the beautiful large leaves can be ground into a shiso pesto sauce or rolled up with avocado and natto to make a delicious sushi. There are numerous recipes here with shiso. Although I lack a green thumb and have not been successful growing much of anything, my mother has found that shiso is very easy to grow. This is a good idea for someone living in an area where it is not available since it is such a delightful and versatile herb.

SHOYU (O-SHOYU)

Japanese soy sauce. Japanese soy sauce is traditionally made from soy beans, wheat, and sea salt through a natural fermentation process. Shoyu is the essential seasoning in Japanese cuisine; trying to cook Japanese food without soy sauce would be tantamount to cooking authentic French food without butter. The most widely available, high-quality soy sauce in the U.S. is Kikkoman. In Japan, many varieties exist with a wide range of prices, although most households use Kikkoman or equivalent brands. The Japanese soy sauce most commonly found here is referred to as koi-kuchi shoyu, or "dark-taste soy sauce".

Although it can be universally used for any dish in this book, its cousin, usu-kuchi shoyu (light-taste soy sauce, which is paler in color though saltier in taste), is preferable for suimono (clear soup) where a dark color is not desirable.

For those with wheat allergies, tamari-joyu (tamari) is available in most natural food stores. Tamari is made only from soybeans and has a darker, richer flavor.

SOBA (O-SOBA)

Japanese noodles made with a high percentage of buckwheat flour. Most soba noodles contain wheat as well, since buckwheat lacks the gluten to produce the elasticity desired. Soba made from 100 percent buckwheat flour is called ju-wari soba; 80% buckwheat noodles are called hachi-wari soba. Unless this is written on the package, assume most soba on the market is made with far less buckwheat flour. Soba can be served hot in broth or cold, dipped in sauce. Although fresh soba noodles are sometimes available, they are most readily available dried.

SOMEN

Japanese vermicelli, white, often with a few colored strands (such as pink) thrown in for aesthetics. Generally slurped up icy cold during the hot summer months.

SOSU (O-SOSU OR TONKATSU SOSU)

This borrowed term for sauce has taken on new meaning in Japan. "Sauce," a thick, brown concoction with a flavor resembling Worcestershire sauce, is as ubiquitous in Japan as soy sauce. It is served over tonkatsu (deep-fried pork), kushi-age (fried skewered foods), and other items that have typically been coated in bread crumbs and deep-fried, as well as okonomiyaki (Japanese savory pancakes) and yakisoba (fried noodles). No Japanese kitchen would be complete without it. Available in many brands and, principally, three different viscosities (thin, regular, and thick—their use depending on the flavors desired or type of dish being prepared).

SOY SAUCE

See shoyu.

SU (O-SU)

Vinegar, typically rice vinegar. Rice vinegar has a low acidity and is thus very mild. Dressings made with rice vinegar require less oil to balance the acidity.

SUIMONO (O-SUIMONO)

Literally "water dish," this is the Japanese equivalent of consommé. Often served in place of miso soup.

SU-NO-MONO

Literally translates as "vinegared dish." It includes raw vegetables, sea vegetables, and seafood tossed with a vinegar-based dressing and served as an appetizer or side dish.

SURIBACHI

A Japanese ceramic mortar and wooden pestle. The mortar has grooves which facilitate grinding and smashing seeds and nuts.

SUSHI (O-SUSHI)

Probably the most popular Japanese dish in America! Sweet, vinegared rice formed into small cakes and topped with various types of raw fish, vegetables, or eggs. Vegetarian sushi featuring cucumber, shiitake, avocado, and other vegetables are also popular.

TAKENOKO

Bamboo shoots. Available fresh or canned, although fresh is far superior.

TAKUAN

Pickled daikon radish, often colored with yellow food coloring. Natural takuan is hard to find, although it is generally superior in flavor.

TERIYAKI

A marinade or sauce made from soy sauce, sugar or other sweetener, and mirin. Many types of food can be made teriyaki-style.

TOFU (O-TOFU)

Perhaps the most misunderstood food in America, tofu has had a long and reputable history in Japan. It has long been touted as a health food, promoting longevity and aiding in weight loss. Recent studies here have shown tofu to be rich in phytoestrogens that help prevent breast and ovarian cancer. Made in a similar manner to cheese, tofu is the product of pressing the curds that have separated from the whey in coagulated soymilk. Americans might call it bland; I think of it as delicate in flavor. Although different consistencies of tofu can be found in the United States ranging from soft to very firm. Japanese tofu is generally what might be labeled "regular" or firm. There are two types of tofu in Japan: momen (cotton) and kinugoshi (silkstrained; silken). They are made in a slightly different manner with different results, the former being the more common "regular" tofu that is usually found fresh in American markets, and the latter, the ultrasmooth, silky type that often comes in aseptic boxes (widely distributed by Mori-Nu). Silken tofu, unlike regular tofu, is not pressed. Unless silken tofu has been specified in a recipe, use regular tofu. Always choose fresh tofu; if it has a sharp smell, it will probably taste sour.

TONKATSU SAUCE

See sosu.

TORORO-KONBU

Sea vegetable shavings with a slightly acidic flavor. Can be served as an instant soup by adding hot water and a dash of soy sauce.

TSUKEMONO (O- TSUKEMONO)

Japanese pickled vegetables. See Shinko (O-shinko).

TSUYU (O-TSUYU)

A soup or broth for noodles or a thin sauce for dipping noodles or other items. Ten-tsyuyu is a dipping sauce for tempura.

UDON

Fat, white flour noodles made from wheat.

UMEBOSHI

Salty pickled plums made from a particular variety of Japanese plums (not the sweet variety that typically grows here). Said to kill stomach viruses and aid in digestion, it is often given during illness along with o-kayu (rice gruel). During World War II, an o-bento (lunch box) with rice and a single umeboshi plum in the center represented the Japanese flag and was often all some citizens ate. Try to find some without red food coloring. They are generally paler in color.

WAKAME

A dark green, common sea vegetable often served in miso soup or salads. It can be purchased dried or fresh-packed in sea salt. If purchasing dried wakame, look or ask for "cut wakame" or "salad wakame," which is more tender than the type in long strands. The "cut" or "salad" variety reconstitutes much faster and can be thrown as is into your miso soup, while the type in long strands must first be soaked, cut, and then sometimes simmered if it is especially tough. The cut variety expands about 8 to 10 fold, so watch the portions! If fresh wakame is used, be sure to rinse out the sea salt, then soak and rinse again.

WASABI

A green Japanese horseradish with a pungent flavor. A big dab will overwhelm all but the staunchest horseradish aficionados! Wasabi is a natural accompaniment to sushi and soy sauce. It is usually sold in a powdered form that is mixed with a small amount of water to form a paste, but can also be found in tubes. Fresh wasabi, however, is incomparable in flavor and fragrance, although it is virtually impossible to come by in the United States. Wasabi-joyu is soy sauce with wasabi.

YAKI-DO

Grilled tofu. Sold in plastic packages, it is a firm-textured tofu with distinct grill marks on it.

YAMA-IMO

Mountain yam. Long, tan, hairy tubers that are peeled, then grated or sliced.

YUBA

A soy product made by removing and drying the skin that forms on soymilk when it is heated. Usually sold in a dried form in plastic packages, it is very fragile. It must be reconstituted to form a soft consistency before being used. If available, Chinese yuba is often sold in frozen form and is sturdier.

YUZU

An aromatic Japanese citrus fruit, used primarily for its fragrant rind. Lemons or limes can be substituted but will give different results.

Phone: 341-7001
 Fax: 345-0777
 e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – FOOD CLUB
 H-1076 BUDAPEST,
 HUNYADI TÉR 7.
 APRIL 25 AND 27, 2006





**Professional
 gourmet chef service.**
**At home, at the office,
 anywhere.**

James McClure
+36-70 382-1281
cook@jpcuisine.com

Cocktail receptions
 Private served lunches
 and dinners.
 At home cooking
 demonstrations
 Catered events

ÖSSZEFOGLALÓ

Hozzávalók, technikák, eszközök

ABURA-AGE (SÜLT TOFUTÁSKÁK)

Az Abura-age-et vékony tofu szeletek panírozásával készítik. Ezen "konyhatrűkk" használatával aranybarna táskákat készíthetünk, melyek formára egy börtömlőre hasonlítanak. Az abura-age-et párolhatja húslevesben, szójaszószban, vagy más ízesítőben, ezáltal egy ízletes, szójaterméket kap, amelyet tésztákhoz, zöldségekhez, vagy más ételekhez fogyaszthat. Ha felvágja, és szuszi-rizzsel tölti meg inari-szusit kap. Általában hármásával, műanyagba csomagolva kapható.

AGAR AGAR (KANTEN)

Íztelen, színtelen, tiszta tengeri zöltség, a zselatin vegetáriánus megfelelője, amelyet a ten-gusa nevű tengeri zöldekből állítanak elő. 1647 telén a kyushui Shimazu fejedelem felfedezte, hogy egy ten-gusa-ból készült étel – amelyet a szabadban felejtettek – az éjszaka során megfagyott, nappal pedig megolvadt, majd kiszáradt. Ezt a terméket kan-ten-nek nevezte el (a kan írásjel a hideget, a ten pedig a mennyországot jelenti), majd megalkotta első ételét, a tokoroten-t kanten tésztából.

Az agar-agar gyakorlatilag kalóriamentes, és rostokban gazdag. Három formában kapható: rúdként, „pehelyként” és por formájában. A rúdként kapható agar-agart néhány percre vízbe kell áztatni, hogy megpuhuljon, majd össze kell préselni, és kézzel apró darabokra tépni, ezt követően pedig beledobni abba a folyadékba, amelyben fel lesz oldva. A „pehelyeket” folyadékhoz kell adni, egy pillanatig hagyni, hogy megpuhuljanak, majd tűz felett feloldani. A por formájú agar-agart a legkönnyebb használni, ezt csak el kell keverni folyadékkal. Mindhárom esetben az agar-agart néhány percig főzni kell a "zseléhatás" eléréséhez, de miután bezséledett, "megdermedt" állapotban marad szobahőmérsékleten is. Az olyan ételeknél, amelyeknek magas a savtartalma – pl. a citromlé – több agar-agart kell használni a zselésedés eléréséhez. A japán Sokensha cég kiemelkedő minőségű agar-agar port gyárt, amelynek minősége gyakorlatilag eléri a zselatin minőségét. (Az agar-agarral általában szilárdabb, kevésbé "rezgős" zselé hozható létre, mint a zselatinnal).

AGE-MONO

Sült/rántott ételek.

AJITSUKE-NORI

Szójaszósszal, cukorral és monoszódium glutamáttal (MSG) ízesített nori.

Csomagolva, kis négyzetekre vágva kapható, melyeket rizzsel fogyasztanak. (Az ízesítés nélküli nori-t általában fogyasztáskor darabolják fel, majd szójaszószba tunkolják, és rizzsel eszik.)

Ha ízesített norit kíván fogyasztani, keressen olyan fajtát, amely nem tartalmaz MSG-t.

AN, ANKAKE

Az an egy enyhén zselészerű szósz, amelyet általában kuzu-val, vagy kukoricakeményítővel sűrítnek be, míg az ankake egy olyan étel amit ezzel a szósszal öntenek le.

AO-NORI

Pehely formában kapható, világoszöld, szárított tengeri alga, amelyet általában yaki-soba-ra (sült tészta), okonomiyaki-ra (pikáns japán tekercs), és más ételekre szórnak.

ATSU-AGE

Panírozott tofukockák, melyek a panírozás révén barnás, ízes burkot és szilárd belsőt kapnak. Fogyassza stir-fry-okhoz, levesekhez, sukiyaki-hoz, nabe-monohoz (forró japán egytálétel), vagy "natúr" egy kevés gyömbérrel, zöld hagymával, és szójaszósszal.

AZUKI

Az Azuki bab kis méretű, piros színű babfajta, magas cukortartalommal. A belőlük készült édes babpasztát desszertekhez használják, valamint cukorral párolva zen-zai-t készítenek belőle, amely egy édes desszertleves, o-mochi-val (apróra tört rizssütemény).

BENTO (O-BENTO)

Étel csomagolására szolgáló doboz, amely többnyire fából, fémből vagy műanyagból készül, és több rekeszrel rendelkezik, melyek közül a legnagyobb a rizs számára a többi a különféle okazu (köretek vagy előételek) számára biztosít helyet.

CHA (O-CHA)

Zöldtea, a japán nemzeti ital, amelyet minden napokban fogyasztanak.

CHA-WAN (O-CHA-WAN)

Szó szerinti fordításban "tea kehely". Mind egy csésze – amelyből a teát isszák – mind egy tál – amelyből a rizst eszik – lehet (amelybe azonban teát is tölthetnek, ld. cha-zuke).

CHA-WAN-MUSHI

(O-CHA-WAN-MUSHI)

Tejsodó leves, amelyet általában lefedve, külön-külön csészékben főznek. Többnyire dashi-vel (sűrített húsleves) és tojással készül, de az alján gyakran találunk „meglepetéseket”, mint például tenger gyümölcseit, csirkehúst, ginko diókat, shiitake gombát, és zöldeket. Japánban igazi inyenccfaltnak számít.

CHA-ZUKE (O-CHA-ZUKE)

Teával leöntött rizs. Ízesíthető apróra vágott zöldekkel, savanyúsággal, tenger gyümölcseivel, vagy japán fűszernövényekkel (mint amilyen például a shiso).

DAIKON (O-DAIKON)

Hosszú, fehér színű, ízében enyhe japán retek. Fogyasztható nyersen, vagy főzve.

DANGO (O-DANGO)

Édes ízű, japán gombócok, amelyek rizsből, vagy édes rizslisztből készülnek.

DASHI (O-DASHI)

Japán húsleves, amelyet hagyományosan konbu-ból (tengeri zöldség), katsuobushi-ból (száritott halpikelyből), és ritkán, száritott shiitake gombából készítenek. Gyakran használják ízesítésre, levesektől kezdve zöldségekig, és előételekig.

DO-NABE

Agyagedény, amely kívül díszítőelemeket tartalmaz. Közvetlenül a tűzre helyezhető. A nabe-mono-t (japán egytálétel) egy nagy do-nabe-ban készítik. Japán vasárú boltjaiban relatív olcsón beszerezhető.

DONBURI (O-DONBURI)

Nagyméretű tál, amelyből vagy tésztát, vagy az azonos nevű rizsételeket fogyasztják. Ezekben a tálakban a rizst pikáns ízű hússal, zöldségekkel, tojással, vagy tengeri halakkal fedik le. Ezek leve, illetve a különféle szavak átadják ízüket a rizsnek.

ENOKI

Fehér színű, hosszú, vékony szárral, és kis kalappal rendelkező gomba, amelyet kis kötegekben természetesen. Nagyon ízletes.

FU

Könnnyű, puffasztott, kenyérszerű, sikersből készült termék. Gyakran különböző, színes formákban készítik. Száritott formában kapható, és levegekben – többnyire suimono-ban használják. A gyerekek kedvelik!

GEN-MAI

Barna rizs. Bár lényegesen táplálóbb, mint a fehér rizs, a barna rizshez nehezebb hozzájutni Japánban.

GOHAN

Párolt japán rizs, de a szó az "étkezést" is jelenti.

GOMA

Szezámgyövek. A Goma-shio-t rizsre szórva ízesítésként használják. Pírtott, enyhén őrölt természetes, vagy fekete szezámgyövekből és sóból készül. A szezámgyövek sok kalciumot tartalmaznak, és sokféleképpen használhatóak ételek ízesítésére.

GOMA-ABURA

Pírtott szezámolaj. Néhány csepp, a főzés végén levegekhez, stir-fry-okhoz, és szószokhoz adott goma-abura különleges ízt ad az ételeknek. A szezámolajnak alacsony a forráspontja ezért legjobb, ha más olajokkal – mint például a canola – együtt használjuk. Japán legjobb tempura éttermei közül néhány szezámolajat ad a sütőolajhoz, a jobb íz érdekében.

GOMA-DOFU

Bársonyos, gazdag, kissé zselészerű tofu amely szezámgyövekből készül.

HAKUSAI

Napa káposzta. Fogyasztható nyersen, főzve, illetve savanyítva.

HASHI (O-HASHI)

Evőpálcikák. A japán evőpálcikák rövidebbek a kínaiaknál. Gyakran vannak lakkozva, és díszítve.

HIJIKI

Fekete, cérnaszerű, ízletes tengeri zöldség. Kalciumban és vasban gazdag.

INARI-ZUSHI

Ld. O-inori-san.

KANTEN

Ld. agar agar. Zselatinszerű, agar-aggarral készülő desszert, amely szilárdabb és kevésbé "remegő", mint a Jell-O. Általában száritott formában kapható, így használat előtt vízben kell "formázni".

KARASHI

Élénksárga színű, csipős japán mustár. Általában por formájában kapható, amit aztán egy kevés vízzel kell összekeverni, de megtalálható konyhakész változatban is tubusban. Ízében különbözik az európai mustártól, és csipősebb is.

KATAKURIKO

Kukoricakeményítő. Hasonlóan használható, mint a kukoricakeményítő.

KO-ME (O-KO-ME)

Főzetlen rizs. A főtt rizsre gohan-ként hivatkoznak.

KONBU

Nyúlós, zöld színű, tengeri zöldség, amelyet elsősorban dashi (húsleves) ízesítéséhez használnak. Vékony szálakban használják még zöldségek összekötésére is.

KONNYAKU

Fehér, vagy szürkés színű, nem átlátszó termék, amelyet konnyaku-imo-ból (hegyi yam) készítenek. A konnyaku-nak nincs megfelelője a nyugati konyhában, éppen ezért roppant nehéz leírni, milyen is. A japán élelmiszerboltok mirelit osztályán találja, kocka alakú tömbökben, műanyag csomagolásban. Bár gyakorlatilag íztelen, a konnyaku némileg gumi-szerű anyaga, az ízeket kiválóan elnyeli, miközben lédússá, és zamatosná válik. Gyakorlatilag kalória-mentes, és rostokban gazdag. A konnyaku-t felszeletelheti és párolhatja, illetve rostoson megsütheti.

KUZU, KUZU-KO

Kiváló minőségű sűrítőanyag, amelyet a kuzu növény gyökeréből készítenek. Kis, kőszertű darabokban kapható, amelyek könnyedén feloldódnak folyadékban. A kuzu koncentráltabb, mint a kukoricakeményítő, és egészségesebb is; sőt sokan tulajdonítanak neki gyógyító képességeket is.

LOTUSZ GYÖKÉR

Ld. Renkon.

MATCHA

A tea szertartások során használt őrölt, japán zöldtea. A többi teától teljesen eltérő módon ezt a fajtát nem áztatják forró vízbe. Ehelyett a teát por formájában egy tálban forró vízzel összekeverik, amelyből egy kis "faseprű" segítségével isszák. Az így kapott tea sűrű, majdnemhogy tejes jellegű, és a tealevelek aromája kiválóan érződik rajta. Ezt a fajtát használják az úgynevezett "zöldtea jégkrém" is.

MATSUTAKE

Szó szerinti fordításban "fenyőgombát" jelent. Aromás, "fás-ízű" gomba, amelyet a világ legrágább gombáinak egyikeként tartanak számon. Fontjáért gyakran elkérnek 50 dollárt is. Szerencsére egy fazéknyi rizs vagy leves ízesítéséhez elég néhány darab. Mivel igen rövid a szezonja – néhány őszi hét – minden matsutake gombát tartalmazó étel valódi inycenfalatnak minősül.

MIRIN

Édes japán szake. Elsősorban főzésre – és nem ivásra – használják, mivel mérsékli a só és a szószok ízét az ételekben.

MISO (O-MISO)

Erjesztett szójabab paszta. A miso a miso-shiru-nak (miso leves), a japán konyha egyik legfontosabb ételének az alapanyaga. Emellett fontos ízesítőszer, melyet számos szószban és ételben használnak. Egy japán konyhaszekényből nem hiányozhat a világos, és a pirosas színű miso. Annyiféle miso kapható, hogy a vásárló könnyedén összezavarodhat, hogy melyik fajtát vegye. Bár a miso alapvetően szójababból készül, tartalmazhat rizst, árpát, vagy más gabonaféléket, de ilyenkor teljesen eltérő eredményeket érhetünk el. A rizst tartalmazó miso gyakran lágy és könnyű ízű.

Általánosságban elmondható, hogy a nem-japán vásárló szempontjából csak az a fontos, hogy az általa vásárolt miso fehér vagy piros-e.

A fehér színű miso lágyabb, és édesebb, míg a piros intenzívebb, sósabb ízű. A fehér miso sem teljesen fehér színű, sőt a színe a szalmától a világosbarnáig széles skálán mozoghat. Felülete lehet sima, vagy valamennyire "göngyös". A piros miso színére a sötét téglavörös jelző jobban illik.

Mivel rengeteg fajta, ízében is eltérő miso kapható, célszerű a vásárlónak megkérdeznie a japán boltost, hogy szerinte melyek a legfinomabb fajták. A legtöbb japán család általában egy fajta miso-t részesít előnyben. Egyes márkák tartalmaznak monoszódiám glutamátot (nátrium glutamát), ezért ajánlott alaposan elolvasni a címkét. Az utóbbi időben felmerülő – a táplálkozással és az egészséggel kapcsolatos – aggályok miatt, csökkentett nátriumtartalmú misok is kaphatóak.

MITSUBA (LÓHERE)

Illatos hosszú szárú fűszernövény. Ha eléggé szerencsés, és ilyen növényt talál, készítsen suimono-t (leves) és szórja meg vele. Csodálatos, összetéveszthetetlen ízű.

MOCHI (O-MOCHI)

Apróra tört rizssütemény. Az o-mochi-t egy hagyományos, ünnepélyes szertartás során készítik, amelyen a forró, nyúlós rizsre azt kerülgető férfiak egy nagy fakalapáccsal súlytanak le. Az egész folyamat leginkább egy tánra hasonlít.

Pár perc után a rizs a kenyértésztaéhoz hasonlatosan nyúlóssá, és puhává válik. Ilyenkor frissen fogyasztható némi kinako-ba (szójaliszt) forgatva, vagy nori-val és szójaszósszal süthető. Semmi sem hasonlítható a friss o-mochi-hoz, bár a szárított változata jóval elterjedtebb. A friss o-mochit kinyújtják vagy kis, kör alakú süteményeket formáznak belőle. Ezt követően kiszáritják, majd miután megkeményedett téglalap formájúra vágják.

Az O-sho-gatsu (Újév) hagyományos étele, amely az O-zoni-ban (Újévi leves) és más ételekben jelenik meg. Az Egyesült Államokban számos természetes élelmiszereket előállító cég gyárt már o-mochi-t, amelyet vákuumfóliázva, hűtve, vagy fagyaszttva hoznak forgalomba. A japán o-mochi általában fehér rizs felhasználásával készül, bár genmai-mochi-ként (barna rizs mochi) is kapható. Az amerikai mochi különféle – például fahéjas mazsolás – ízekben kapható, amelyekről Japánban természetesen sosem hallottak, és mármár a konyhaművészeti eretnység határát súrolják.

MYOGA

Zsenge gyömbérrügyek. Felvágva nyersen, illetve levesekhez, vagy köretként fogyasztható.

NAMEKO

Kisméretű, barna gomba, enyhén nyálkás felülettel, amely kis csomagokban, vagy konzervként kapható. Nagyon jó sötét miso leveshez.

NATTO

Erjesztett szójabab szemek. Ragadós, és nyálkás, valamint egyesek szerint kellemetlen illatú – bár sok japán éppen hogy felségesnek tartja. A gyerekek imádják, ha már eléggé kis korukban találkoznak vele. Általában szójaszósszal és karashi-vel (csípős japán mustár) keverik, vagy rizzsel fogyasztják, de rengeteg más módon is elkészíthető ez a kifejezetten egészséges étel. A natto rengeteg, az emésztést elősegítő enzimet tartalmaz.

NORI

Sötétszínű (általában fekete) szárított algából készült lapok. Pirítva, kis négyzetekre törve, szójaszószba mártogatva tökéletesen kiegészítik a forró, főtt rizs ízét. A sima nori-t a gyerekek imádják rágszálni. Használatával a vegetáriánus ételeknek „halas” ízt kölcsönözhetünk.

O-INORI-SAN (INARI-ZUSHI)

Szó szerinti jelentése „ima”, mivel a helyi folklór szerint a „démoni rókák” szerették eme ételt. Az o-inori-san abura-age-be (sült tofu) táskába tömött rizslabda. A táskákat enyhén édes dashi (húsleves) szójaszósz és mirin szószba áztatják.

OKARA

Az okara a tofugyártás magas rosttartalmú mellékterméke. Fehér színű, nedves, és némileg a halomba rakott hóra emlékeztet. Általában fűszerekkel, és zöldekkel párolják, és köretként szolgálják fel.

OKAZU

Mivel a hagyományos japán fogások között nincsenek előételek, minden olyan étel, ami a gohan-t (rizs) kíséri az okazu nevet viseli, legyen akár kiadós – mint az előételek, vagy könnyedebb – mint a köret.

O-MI-O-TSUKE

"A megbecsült misoleves," egy másik kifejezés a levesre, amellyel befejeznek minden étkezést.

O-NIGIRI

Sóval ízesített japán rizsgolyók, amelyek közepén egy falatnyi finomságot tartalmaznak (általában ume-boshi-t [sós, savanyított szilva] vagy halat). Ezeket

nori-ba tekerik, vagy szezámagokkal meghintik. Minden japán piknik első étele az o-nigiri.

OROSHI-KI

Japán reszelő, amellyel az olyan kemény zöldségeket, mint a daikon vagy a gyömbér könnyen kásássá alakíthatjuk. Lapos felületű, és alján egy gyűjtő található, amely felfogja a reszeléket. Olcsó, és kifejezetten hasznos, ha gyömbért szeretne reszelni, vagy daikon oroshi-t (reszelt daikon) készíteni tempurához, vagy más ételekhez.

PANKO

Könnyű, ropogós, szárított kenyérmorzsa. Ha a panírozáshoz a kereskedelemben kapható panko-t használunk, és ebben is sütjük ki az ételeket, sokkal jobb eredményeket érhetünk el, mintha házi kenyérmorzst használnánk. Bár ilyenkor a hozzávalók nem annyira „tiszták” mint a pékségben vásárolt kenyérből készített kenyérmorzsa esetén, de néha megéri a tápértéket feláldozni az ingyenség oltárán.

PONZU

Könnyű mártogató szósz, amely citromléből, szójaszószból és mirinből készül.

RAMEN

A kínai levestészta japán változata. Az Egyesült Államokban általában a szárított, „instant” változata elterjedt, amely celofán csomagolásban kapható, por formájú húslevesvel.

Ha rendelkezésre áll friss ramen tészta (amely nem tartalmaz tojást), egy pár perc alatt friss ramen-t tartalmazó forró ételek készíthetők, amelyek mindeképpen megérik ezt az apró fáradságot.

RENKON

Lótuszgyökér. Használat előtt hámozza meg! Ha nem használja fel azonnal – a hámozott burgonyához hasonlóan – helyezze egy vízzel telt edénybe, hogy elkerülje az oxidációból eredő elszíneződést.

RIZSECET (SU, O-SU)

Ízében kellemesen lágy ecet, melyet öntetek, savanyúságok és szószok készítéséhez használnak. „Natur”, valamint tengeri sóval, illetve egy kevés cukorral ízesített változatokban kapható.

SZAKE (O-SAKE)

Rizsből készült bor. Bár sokakban él a kép, miszerint a szakét mindig forrón isszák, mind melegen, mind hidegen élvezhető, sőt a legjobb szakékat – melyeket a kis japán borászatok készítenek – leggyakrabban hűtve fogyasztják. Rengeteg fajtája létezik, amelyek az édes és a száraz közötti széles palettán mozognak, és ízben is különböznek. Ha csak főzésre kívánja használni nincs értelme drága szakét vennie, mivel a japán vegyesboltokban a célnak tökéletesen megfelelő olcsó, nagyüveges kiserelésű szakékat vásárolhat.

SANSHO

Enyhe ízű japán fűszernövény. Gyakran por formában kapható, amit unagi-re (angolna) szórnak.

SASHIMI (O-SASHIMI)

Nyers hal, amelyet szójaszósszal és wasabi-val szolgálnak fel. Egyetlen vegetáriánus alternatívája a jó minőségű, vékonyra szelt konnyaku. Egyes japán szupermarketekben finoman texturázott fehér és zöld

konnyaku-t is találhat, amelyet szeletelve wasabi-joyu-val (wasabi és szójaszósz) a sashimi-hez hasonlóan ajánlott felszolgálni.

SENBEI (O-SENBEI)

Japán rizskeksz, amely „nyúlós” rizsből készül. Rengeteg variációban kapható ez a különösen zöld teához illő snack. Klasszikus senbei recept a nori senbei, ahol a rizskekszet szójaszósszal vonják be, majd nori-ba tekerik. Ropogós, finom, és majdnem zsírmentes.

SZEZÁMOLAJ

Ld. goma-abura. Amikor szezámolajat vásárol, mindig a sötétebb színű, pírított fajtákat válassza az áttetsző fajta helyett, amelyet nyers szezámagokból készítenek.

SHAMOJI

Kisméretű, fából készült, az evezőhöz hasonló eszköz, amelyet a rizs tálalásakor alkalmaznak. Használat előtt vízbe mártogatják, hogy a rizs ne tapadjon hozzá. A rizs felszolgálás előtti „lazítására” is használják.

SHICHIMI-TOGARASHI

Hétfajta japán borsból készülő fűszerkeverék. Ételekre szórva csípős ízt érhetünk el vele, gyakran soba vagy udon tésztával szolgálják fel.

SHIITAKE

Fekete színű gombák, melyeket frissen, illetve szárítva vásárolhat meg. Ha shiitake-t vásárol, azokat a gombákat keresse, amelyeknek a legvastagabbnak kinéző kalapja van. A legmagasabb minőségű – úgynevezett donko shiitake – jóval „húsosabb”, ízletesebb, és bársonyosabb textúrájú, mint a kisebb testvérei. A szárított donko shiitake kalapján mély barázdák vannak.

A szárított shiitake-t fogyasztás előtt hideg/langyos vízbe áztassa be pár órára vagy éjszakára. Ha forró vízbe áztatja a gombát felgyorsítja a folyamatot, de valamennyit feláldoz az ízről. Az áztatásra használt vizet levesek alapjaként, illetve szószokhoz használhatja. A megmaradt, beáztatott shiitake és az áztatásra használt vizet hűtőben körülbelül még egy hétig tarthatja el.

SHINKO (O-SHINKO)

Különböző zöldségekből készülő japán savanyúság, amelyet a legtöbb étel mellé kínálnak, az emésztést elősegítendő.

SHIRATAKI

Konnyaku-ból (ld. feljebb) készült fehér vagy szürkés színű metélt. A konnyaku-hoz hasonlóan a shirataki sem tartalmaz kalóriát és egy igazi „áldás” a diétázóknak. A shirataki magába szívja az öntet vagy húsleves ízeit, amelyben főzik, és ezért gyakran használják sukiyaki készítéséhez.

SHISO (O-SHISO)

A mi bazsalikomunkkal rokonságban álló shiso egy különösen dekoratív és illatos fűszer, enyhe mentajellel. Ugyanolyan jól illik a japán, mint az európai ételekhez: a gyönyörű, nagy levelek ledarálásával shiso pestoszós készíthető, vagy ha avokádóval és natto-val feltekerjük izletes sushit kapunk. Számtalan shiso-s recept létezik. Otthon is könnyen termesztendő, ami különösen akkor jó ötlet, ha olyan környéken él, ahol máskülönben nem juthat ehhez a sokoldalú és pompás fűszerhez.

SHOYU (O-SHOYU)

Japán szójaszós, amely hagyományosan szójababból, búzából és tengeri sóból készül, természetes erjesztéssel. A Shoyu a japán konyha elengedhetetlen fűszere; a japán konyha szójaszós nélkül olyan, mintha a hagyományos francia konyha szerint próbálna főzni, csak éppen vaj nélkül. A világon legelterjedtebb, jó minőségű szójaszós a Kikkoman, és bár Japánban a szójaszósok széles választéka – mind minőségben, mind árban – megtalálható, a legtöbb japán család Kikkoman-t, vagy hasonló kategóriájú márkákat használ. A legelterjedtebb japán szójaszós-fajta a koi-kuchi shoyu, vagy „sötét szójaszós”.
 Fakóbb színű, de sósabb ízű „testvére” az usu-kuchi shoyu (világos szója szósz), amely jobban illik az olyan ételekhez, mint például a suimono (áttetsző leves) ahol a sötét szín nem kívánatos. A búzaallergiában szenvedők fogyaszthatnak tamari-joyu-t (tamari), amely a legtöbb bioboltban (natural food store) megtalálható. A tamari kizárólag szójababból készül, sötétebb, gazdagabb ízű.

SOBA (O-SOBA)

Magas pohánka liszt tartalmú japán tészta. A legtöbb soba tészta búzát is tartalmaz, mivel a pohánkának alacsony a sikér tartalma, ezáltal kevésbé rugalmas. A száz százalékban pohánka lisztből készült soba-t juwari soba-nak; a 80%-ban pohánka lisztből készültet pedig hachi-wari soba-nak nevezik. Amennyiben nincs külön feltüntetve a csomagoláson, induljunk ki abból, hogy a legtöbb, bolti forgalomban kapható soba jóval kevesebb pohánkalisztet tartalmaz. Fogyasztható melegen levesekben, illetve hidegen szószba mártogatva. Bár néha kapható friss soba tészta, leggyakrabban szárított formában találkozunk vele.

SOMEN

Fehér színű japán cérnametél, amely gyakran tartalmaz néhány más színű (pl. rózsaszín) szálát, pusztán az esztétika kedvéért. Általában jéghidegen fogyasztják a forró nyári hónapok alatt.

SOSU (O-SOSU OR TONKATSU SOSU)

A szósz szó Japánban meghonosodott változata, amely teljesen új értelmet nyert. A "szósz" egy sűrű, barna színű készítmény, amelynek ize a Worcestershire szószra emlékeztet, és legalább olyan elterjedt a szigetországban, mint a szójaszós. Használják tonkatsu (panírozott sertés), kushi-age (sült, nyársra húzott étel), és számos más étel készítéséhez, melyeket zsemlemorzssával vonnak be, majd kisütnek, de az okonomiyaki-hoz (pikáns japán „palacsinta”) és yaki-soba-hoz (sült tészta) is elengedhetetlen. Egyik japán konyhából sem hiányozhat. Sok fajtája kapható, általánosságban 3 féle sűrűségben: híg, normál, és sűrű – melyeket az elkészítendő ételnek megfelelően kell kiválasztani.

SZÓJASZÓSZ

Ld. shoyu.

SU (O-SU)

Ecet, általában rizsecet. A rizsecet kevésbé savanyú/savas, ezért ízében is lágyabb. A rizsecetből készülő öntetek készítésekor kevesebb olaj szükséges a savasság ellensúlyozásához.

SUIMONO (O-SUIMONO)

Bár szó szerinti fordításban "vízelt" jelent, de igazából a húsleves japán megfelelője. Gyakran miso-leves helyett szolgálják fel.

SU-NO-MONO

Szó szerinti fordításban "ecetes ételt" jelent. Nyers zöldségeket, tengeri zöldségeket és tenger gyümölcseit tartalmazó, ecet alapú öntetes étel, amelyet előételként, illetve köretként fogyasztanak.

SURIBACHI

Japán kerámiamozsár, fa mozsártörővel. A barázdált mozsár révén kiválóan alkalmas magvak és dió őrlésére és törésére.

SUSHI (O-SUSHI)

Valószínűleg a legnépszerűbb japán étel külföldön! Édes, ecetes rizspogácsák, különféle nyers halfajtákkal, zöldségekkel, vagy tojással fedve. Az uborkával, shi-itake gombával, és más zöldségekkel készülő vegásushi is igen közkedvelt.

TAKENOKO

Bambuszrügy (hajtás). Frissen és konzervként is kapható, de frissen sokkal jobb ízű.

TAKUAN

Savanyított daikon retek, amely gyakran sárga étel-színezéket tartalmaz. A természetes takuan bár ízletesebb, nehezen fellelhető.

TERIYAKI

Szójaszószból, cukorból vagy más édesítőszerekből, és mirinből készülő páclé vagy szósz. Rengeteg fajta étel készíthető teriyaki módra.

TOFU (O-TOFU)

Valószínűleg a leginkább félreértett japán étel Amerikában. A tofunak hosszú, és „tisztességes” története van Japánban. Sokáig gyógyhatású ételként fogyasztották, amely elősegíti a hosszú életet, és segít a fogyásban. Legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a tofu gazdag phytoösztrogénekben, amelyek segítenek megelőzni a mell- és a petefészekrákot.

A tofut a sajthoz hasonló módon készítik: a savótól elvált aludttejet alvadt szójatejbe keverik. Rengeteg fajta, különböző sűrűségű tofu kapható – a puhától a keményig. A japán tofu inkább kemény, mint puha. Japánban kétfajta tofu kapható: a momen és a kinugoshi. Ezek elkészítésükben különböznek egymástól, az első az elterjedtebb, „hagyományos” tofu, amely frissen külföldön is megtalálható, míg az utóbbi a selymesebb tofu, steril csomagolásban kapható. A „selymesebb tofu”-t, a hagyományos tofuval ellentétben nem préselik. Amennyiben a recept nem ír elő kifejezetten „selyem” tofut, használjon hagyományos tofut. Mindig friss tofu-t válasszon: ennek erős szaga, és savanyú ize van.

TONKATSU SZÓSZ

Ld. Sosu.

TORORO-KONBU

Enyhén savanykás ízű tengerinövény „forgácsok”. Forró víz, és némi szójaszós hozzákeverésével gyakran fogyasztják instant levesként.

TSUKEMONO (O-TSUKEMONO)

Japán savanyított zöldségek. Ld. Shinko (O-shinko).

TSUYU (O-TSUYU)

Leves vagy húsvés - tészta számára - vagy egy híg szósz, amelybe tésztát és más ételeket mártogatnak. A Ten-tsuju-ba tempura-t mártogatnak.

UDON

Búzából készült, zsíros, fehér „lisztnudlik”.

UMEBOSHI

Sós, pácolt szilvák, melyeket egy speciális, japán szilva-fajta felhasználásával (nem az elterjedt édes fajta-val) készítenek. A „folklor” szerint megöli a gyomor-vírusokat, és segíti az emésztést, betegség alatt gyakran fogyasztják, az o-kayu-val (rizs) egyetemben. A második világháború alatt sok japán számára az egyetlen étel egy rizszel töltött o-bento (ételes doboz) volt, ahol a rizs közepén egy szem umeboshi szilva jelképezte a japán zászlót.

Keressen olyan fajtákat, amelyek mentesek a piros ételszínezéktől. Ezek értelemszerűen valamennyire fakóbbak.

WAKAME

Sötétzöld, tengeri zöldség, amelyet gyakorta használnak miso leveshez és salátákhoz. Szárítva, illetve frissen, tengeri sóba csomagolva kapható. Ha szárított wakame-t vásárol, keresse a „vágott wakame”-t, vagy a „saláta wakame”-t, amelyek puhábbak mint a hosszú szálú fajták. A „vágott” és „saláta” fajták lényegesen gyorsabban oldódnak fel, és minden további nélkül bele lehet dobni őket a miso levesbe, míg a hosszabb szárú fajtákat előbb be kell áztatni és felválni, néha pedig lassan fel kell őket főzni, ha különösen kemények. Ha friss wakame-t használ ne felejtse el leöblíteni a tengeri sót, majd áztassa be a wakame-t, és ismét öblítse le.

WASABI

Csipős ízű, zöld színű, japán retek. A wasabi a sushi és a szójaszósz kísérője. Általában por formájában kapható, amit egy kevés vízzel összekeverve pasztát alkot, de tubusban is kapható. Ugyanakkor ízben és illatban a friss wasabival össze sem lehet hasonlítani, bár ezt gyakorlatilag lehetetlen Japánon kívül beszerezni. A wasabi-s szójaszószot wasabi-joyu-nak nevezzük.

YAKI-DO

Grillezett tofu. Csomagolva kapható, erősen texturált tofu, amely magán viseli a grillezés nyomait.

YAMA-IMO

Hegyi yamgyökér. Hosszú, barnás, bolyhos gumók, amelyeket meghámoznak, majd felszeletelnek, vagy lereszelnek.

YUBA

Szójatermék, amelyet a szójatejen melegítés hatására képződő tejfél szárításával állítanak elő. Általában szárítva, műanyag csomagolásban kapható ez a törekeny étel. Használat előtt vissza kell állítani a puha állapotát. A kínai yuba gyakran fagyasztva kapható, szilárdabb.

YUZU

Aromagazdag japán citrusféle, amelyet főleg illatos héja miatt használnak. Citrommal vagy lime-mal helyettesíthető, de az eredmény némileg eltérő lesz.




www.jpcuisine.com

**Professional
gourmet chef service.
At home, at the office,
anywhere.**

**James McClure
+36-70 382-1281
cook@jpcuisine.com**

Cocktail receptions
Private served lunches
and dinners.
At home cooking
demonstrations
Catered events