

## JAPÁN GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST JAPAN GASTRONOMY AND COOKING SHOW

### NATTO OKRÁVAL

4 személyre

<i>natto</i>	1 cs.
<i>okra</i>	4 db
<i>tojás sárgája</i>	1 db
<i>szójaszós</i>	2 ek.
<i>dashi</i>	1 kk.
<i>cukor</i>	1 kk.

Forrázzuk le az okrát, majd hűtsük le azonnal jeges vízben (blansírozás). Szárítsuk meg és vágjuk vékony szeletekre. Keverőtálban óvatosan keverjük össze a többi hozzávalóval.



### NATTO WITH OKRA

serves 4

<i>natto</i>	1 pcg.
<i>okra</i>	5 dkg
<i>egg-yolk</i>	1
<i>soysauce</i>	2 tbs.
<i>dashi</i>	1 ts.
<i>sugar</i>	1 ts.

Scald the okra, then cool the whole thing in cold water. Dry them, then cut them thin slices. In a mixing bowl mix them up with the other ingredients.

### OSZTRIGA PONZU MÁRTÁSSAL

4 személyre

<i>osztriga</i>	12 db
<i>szójaszós</i>	100ml
<i>víz</i>	100ml
<i>cukor</i>	2 kk.
<i>mirin</i>	1 kk.
<i>dashi</i>	1 kk.
<i>rizsecet</i>	1 ek.
<i>citrom</i>	2 karika
<i>lime</i>	1 karika
<i>jégcsapretek</i>	50g
<i>snidling</i>	1 csokor

A mártáshoz forraljuk fel a vizet a szójaszósszal, a cukorral, a mirinnel, a dashival és a rizsecettel. 2 percre forraljuk, tűzről levéve adjuk hozzá a citrom és a lime karikákat, végül hűtsük le. A kinyitott osztrigákat óvatosan mossuk át folyóvízben, hogy megtisztítsuk a homoktól. Locsoljunk a mártásból a kagylókra, tegyük mellé reszelt jégcsapretket és finomra vágott metélőhagymát.



### OYTERS IN PONZU SAUCE

serves 4

<i>oysters</i>	12 pcs.
<i>soysauce</i>	100ml
<i>water</i>	100ml
<i>sugar</i>	2 ts.
<i>mirin</i>	1 ts.
<i>dashi</i>	1 ts.
<i>rice vinegar</i>	1 tbs.
<i>lemon</i>	2 slice
<i>lime</i>	1 slice
<i>iceredish</i>	50g
<i>chives</i>	1 bunch

Boil the water with the soysauce for the sauce, and season with sugar, mirin, dashi and vinegar. Boil it for 2 minutes, put in the lime and the lemon slices, then chill it for a few minutes. Wash the opened oysters carefully in running water, for clean them from the sand. Sprinkle the sauce to the oysters, and put the radish and the navy cutted chives next to them.

### AGEDASI TOFU

4 személyre

<i>tofu</i>	2 csomag
<i>víz</i>	200ml
<i>koreai chili paszta</i>	1 kk.
<i>dashi</i>	1 kk.
<i>szójaszós</i>	2 ek.
<i>snidling</i>	1 csokor
<i>gyömbér</i>	15 dkg
<i>nori</i>	1 lap

Vágjuk a tofu kockákat négy darabra, szárítsuk le konyhai törülközővel, majd forgassuk meg liszt és keményítő keverékében. Forró olajban süssük a kockákat arany barnára, majd jól csepegtessük le róluk az olajat. A mártáshoz forraljuk fel a vizet, a szójaszósszal, a chili pasztát és a dashit. Tegyük tányérra a tofu kockákat, locsoljuk körbe mártással. A tofu tetejére szórjunk frissen reszelt gyömbért, reszelt jégcsapretket, vékony csíkokra vágott norit és snidlinget.



### AGEDASI TOFU

serves 4

<i>tofu</i>	2 packs
<i>water</i>	200ml
<i>Korean chili paste</i>	1 ts.
<i>dashi</i>	1 ts.
<i>soysauce</i>	2 tsp.
<i>chives</i>	1 bunch
<i>ginger</i>	15 dkg
<i>nori</i>	1 sheet

Cut the tofu for 4 slices, dry them with towels, then roll them in a flour-starch mixture. Deep-fry them on hot oil, and drain. Boil water for the sauce, season with soysauce, chili paste and dashi. Put the tofu slices on a plate, and sprinkle with the sauce. Strew freshly crushed ginger, grated radish, thinly sliced nori and chives to the top of the tofu.

**Előadó:**  
**MASAYO**  
**NISHIMURA**

a Wasabi étterem  
séfje

**WASABI**

RUNNING SUSHI & WOK RESTAURANT

Bp., III. Szépvölgyi út 15.  
Bp., VI. Podmaniczky u. 21.  
Debrecen, Piac u. 18.

[www.wasabi.hu](http://www.wasabi.hu)

Tel.: 345-0779

Fax: 345-0777

e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)

[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – ÍZAKADÉMIA**

1036 BUDAPEST,

PERC U. 8.

2008. FEBRUÁR 26., 27., 28

**Előadó:  
MASAYO  
NISHIMURA**

a Wasabi étterem  
séfje



Bp., III. Szépvölgyi út 15.  
Bp., VI. Podmaniczky u. 21.  
Debrecen, Piac u. 18.  
[www.wasabi.hu](http://www.wasabi.hu)

Phone: 345-0779  
Fax: 345-0777  
e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)  
[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – FOOD CLUB**  
H-1036 BUDAPEST,  
PERC U. 8.  
26; 27; 28 FEBRUARY 2008

## WAKAME SALÁTA

4 személyre

wakame	50 g
sárgarépa	50 g
kigyóuborka	50 g
kaliforniai paprika	50 g
koktélparadicsom	16 db
szójaszószt	150ml
cukor	2 ek.
rizsecet	50 ml
szeszám olaj	1 ek.
szeszám mag	2 ek.

Áztassuk be a wakamét langyos vízbe és hagyjuk állni 15 percet. Miután megdagadt, nyomkodjuk ki a vizet belőle. A zöldségeket vágjuk julienne-re, koktélparadicsomokat ketté. Keverjük a wakamehez a zöldségeket a szójaszószt, a cukrot, a szeszámolajat, a rizsecetet, a szeszámmagot és a koktélparadicsomokat.

## WAKAME SALAD

serves 4



wakame	50g
carrots	50g
cucumber	50g
paprika	50g
cherry tomatoes	16
soysauce	150ml
sugar	2 tsp.
rice vinegar	50ml
sesameoil	1 tsp.
sesameseeds	2 tsp.

Soak the wakame in lukewarm water and take rest in 15 minutes. When it's swelled, press the water out from it. Cut the vegetables julienne, and cut half the cerry tomatoes. Whisk it with the wakame and mix it with soysauce, sugar, sesameoil, vinegar and sesame-seeds.

## TEMPURA UDON

4 személyre

udon tészta	400 g
víz	2 l
szójaszószt	150 ml
cukor	5 ek.
só	1 ek.
dashi	3 ek.
bonito	2 ek.
snidling	1 csokor
kaliforniai paprika	2 db
salotthagyma	1 db
cukkini	1 db
sárgarépa	1 db
tempura liszt	100 g
tojás	1 db



A leveshez forraljuk fel a vizet a szójaszósztal, a cukorral, a sóval és a dashival. A zöldségeket vágjuk julienne-re, majd szórjuk meg egy kevés tempura lisztel. Keverjük el a tojássárgáját egy kevés hideg vízzel, adjunk hozzá egy kevés apróra tört jeget és a tempura lisztet. Az összekevert zöldségeket mártjuk meg a masszában és süssük ropogósra 180 fokos olajban. Ha megsült, csepegtessük le az olajat. Bő, forrásban lévő vízben főzzük meg a tésztát, majd szűrjük le. Tegyük a levesestálba adagonként, és öntsük rá a forró levest. A tészta tetejére halmozzuk a tempurált zöldségeket, a finomra vágott metélőhagymát, valamint a bonito pelyhet.

## TEMPURA UDON

serves 4

udon noodles	400g
water	2l
soysauce	150ml
sugar	5 tsp.
salt	1 tsp.
dashi	3 tsp.
bonito	2 tsp.
chives	1 bunch
paprika	2
shalott	1
zucchini	1
carrot	1
tempura flour	100g
egg	1

Boil the water with soysauce, sugar, salt and dashi. Cut the vegetables to julienne and sprinkle with tempure flour. Mix the egg-yolks with cold water, add some crushed ice and the tempure flour. Dip the vegetables in the pastry and deep-fry them in 180° hot oil. Cook the noodles in hot water, then strain them off. Put the noodles into small bowls and add the hot soup. Add the vegetables, the thinly sliced chives and the bonito flakes into the top.

## TONHAL TATAKI

4 személyre

tonhal filé	200 g
szójaszószt	400 ml
mirin	200 ml
cukor	70 ml
rizsecet	50 ml
dashi	1 kk.
szeszám olaj	1 kk.
narancs	1 karika
citrom	3 karika
lime	2 karika
gyömbér	10dkg
snidling	1 csokor
borsóhüvely	100 g



tuna fillet	200g
soysauce	400ml
mirin	200ml
sugar	70ml
vinegar	50ml
dashi	1 ts.
sesameoil	1 ts.
orange	1 slice
lemon	3 slice
lime	2 slice
ginger	10dkg
chives	1 csokor
pea-pod	100g

## TUNA TATAKI

serves 4

# CULINARIS

FINOMSÁGOK ÉS FÜSZEREK

Előadó:  
**MASAYO  
NISHIMURA**

a Wasabi étterem  
séfje

**WASABI**  
RUNNING SUSHI & WOK RESTAURANT

Bp., III. Szépvölgyi út 15.  
Bp., VI. Podmaniczky u. 21.  
Debrecen, Piac u. 18.

[www.wasabi.hu](http://www.wasabi.hu)

Tel.: 345-0779

Fax: 345-0777

e-mail: [fc@culinaris.hu](mailto:fc@culinaris.hu)

[www.culinaris.hu](http://www.culinaris.hu)

**CULINARIS – ÍZAKADÉMIA**

1036 BUDAPEST,

PERC U. 8.

2008. FEBRUÁR 26., 27., 28

Forraljuk fel a marinádroz a szójaszószt, a mirint. Hagyjuk kihűlni. A tonhalat sózzuk, borsozzuk majd forró serpenyőben egy nagyon kevés olajon pirítsuk meg a halat. Csak egy rövid ideig pirítsuk, hogy a belseje nyers maradjon. Tegyük az elősütött halat a kihűlt marinádba. Hagyjuk állni legalább 30 percre. A mártáshoz forraljuk fel a szójaszószt, a mirint, a cukrot, a dashit és a rizsecetet, tűzről levéve tegyük bele a narancs, a lime és a citrom karikákat, valamint a szezám olajat. Tálalás előtt vegyük ki a marinádból, szeleteljük fel, rendezzük tányérra. Locsoljuk meg a kihűtött mártással. Szórjuk meg frissen reszelt gyömbérrel, apróra vágott snidlinggel valamint felszeletelt borsóhüvellyel.

Boil the soysauce with the mirin, and let it cold. Season the tuna with salt and pepper and roast them in hot oil. Put the roasted fish to the cold marinade and take it rest for 30 minutes. Boil the soysauce, the mirin, the sugar, the dashi with the vinegar, then add the orange-, the lime-, the lemon slices and the sesame oil. Impress the marinade, and slice the tuna thinly. Sprinkle with the cold sauce. Season with fresh grated ginger, and add some thinly sliced chives, and cutted pea-pod.

## YUZU SORBET

4 személyre

tojás fehérje	4 db
tejszín	200 ml
cukor	120 g
yuzu héj	100 g

Verjük habbá a tejszínt, majd a tojásfehérjét is verjük fel a cukorral. A yuzut vágjuk apróra és óvatosan keverjük össze a tojásfehérjével, majd a habbá vert tejszínnel. Tegyük a keveréket mélyhűtőbe. Egy óra elteltével kissé keverjük fel a sorbet, hogy levegősebb legyen. Majd tálalásig tegyük a fagyasztóba.



## YUZU SORBET

serve 4

egg-white	4
cream	200 ml
sugar	120 g
yuzu peel	100 g

Whip a foam from the cream, then whip the egg-whites with the sugar. Cut the yuzu small and mix them careful whit the egg-white foam, then with the whipped cream. Put the mixture to the freezer. After an hour, stir it a bit, then put it back to the freezer.

## BOROK / WINES



Monarchia Zen  
2006



Monarchia  
Rhapsody in Red  
2004

Borospoharainkat a



biztosította.

A Culinaris Ízakadémia **STEENBERGS ORGANIC®** fűszereket használ.

A Culinaris Ízakadémia konyha gépeit a Siemens biztosította.

**SIEMENS**

1126 Budapest, Királyhágó tér 8-9.  
[www.siemens-haztartasi-gepek.hu](http://www.siemens-haztartasi-gepek.hu)