



すし料理教室

SUSHI - KOCHKURS



Japan Feinkost Fukue Shoten
Grindelberg 41, 20144 Hamburg

Tel.: 040-422 19 14

Fax: 040-422 19 11

www.japan-feinkost.de

すし料理教室 SUSHI Kochkurs

Irasshaimase - Herzlich Willkommen!
いらっしやいませ。

Konnichiwa - Guten Tag.
こんにちは。

Arigatogozaimasu - Danke schön!
ありがとうございます。

Doitashimashite - Bitte schön!
どういたしまして。

Itadakimasu - Guten Appetit!
いただきます。

Oishii - Schmeckt gut.
おいしい。

Anata ga Suki desu - Ich liebe dich.
あなたが好きです。

Sayonara - Auf Wiedersehen!
さようなら。

Kanpai - Prost!
カンパイ。

すし料理教室

酢飯の合わせかた

Sushi-Reis-Zubereitung



1. Sushi-Reis waschen

Waschen Sie zuerst 4 Tassen Reis* gründlich: Dafür geben Sie ein wenig Wasser in den Topf und bewegen ihn hin und her. Anschließend gießen Sie das Wasser wieder ab.

Das verbleibende Wasser muß dabei **vorsichtig** ausgedrückt werden. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte.

Das Wasser wird zunächst von der Kleie ein wenig weiß sein. Waschen Sie den Reis so oft, bis das Wasser klar ist. Dann fügen Sie 4 Tassen Wasser und noch einen kleinen Schluck (ca. 10%) zusätzlich hinzu.



* 1 Tasse Reis = ca. 150g

2. Sushi-Reis kochen

Den Topf mit dem Deckel luftdicht verschließen und 8 Minuten bei starker Hitze (Schaltstufe 3 oder 12, je nach Herdart) zugedeckt kochen lassen. Dann auf Stufe 1 herunterschalten und noch 7 Minuten köcheln, ohne jedoch den Deckel dabei zu öffnen.

Den Herd abstellen und den Reis noch 5 Minuten stehen lassen. Anschließend den geschlossenen Topf mit dem Boden in kaltes Wasser tauchen, damit sich der Reis so vom Boden lösen kann.



Abbildung 1: Reis in eine runde Holzschale füllen.

Abbildung 2: 100ml Sushi-Essig über den Reis gießen



Abbildung 3: Das ganze rasch und gründlich (eve. Bällchen auflösen) verrühren und mit dem Sushi-Essig vermischen.

Abbildung 4: Reis jetzt mit Fächer oder Papierblatt befächern.



Abbildung 5: mit einem Tuch zugedeckt lauwarm halten.

Wenn Sie den Sushi-Reis gut kochen und ansäuern, sind Sie schon ein Sushi-Meister.

すし料理教室

おみそ汁

(Miso-Suppe)

Miso-Suppe für 4 Personen

- Zutaten: 160g Tofu
1 Stk. Aburaage
(dünn, frittiertes Tofu)
10g Wakame
(eine Seetangart)
60g Misopaste
720ml Dashi-Brühe
(10g Dashi-Konbu-Seetang in 720ml Wasser einweichen und dann aufkochen, danach Seetang entfernen und 10g Bonitoflocken hineinrühren*)
1 Stk. Porree ca. 5cm lang



Tofu in kleine Würfel von ca. 1cm Länge schneiden. Aburaage in mundgerechte, rechteckige Stücke und den geputzten Porree in ganz dünne Ringe schneiden. Anschließend die Wakame in kaltem Wasser ca. 5Min. einweichen und dann abtropfen lassen.

Anschließend die Dashi-Brühe im Topf zum Kochen bringen. Den Tofu, die Wakame und die Aburaage in den Topf hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. kochen. Nun Misopaste in eine Kelle oder kleines Sieb legen, in die Suppe tauchen und unter Rühren mit einem Löffel nach und nach die Misopaste auflösen.

Achtung! Damit sie das Miso-Aroma nicht verliert, die Suppe nicht aufkochen lassen. Zum Schluß den geschnittenen Porree als Verfeinerung dazugeben.



* Normalerweise werden an Stelle der hier verwendeten kleinen und feinen Bonitoflocken noch größere Bonitoflocken verwendet, doch diese stehen im Moment nicht zur Verfügung. Sie sind größer und werden nach dem Kochen abgesehen. Bei guter Qualität lassen sie sich trocknen und sind noch mal benutzbar. Falls Sie einmal keine Zeit haben und auch keine Bonitoflocken zur Verfügung stehen, gibt es die Möglichkeit ein Instantpulver zu benutzen.

すし料理教室

寿司用えびの茹で方

Shrimps oder Garnelen Zubereitung



1. Spießen Sie Garnelen auf, damit sie sich nicht beim Kochvorgang krümmen, und legen sie in leicht gesalzenes, kochendes Wasser, dem Sie noch einen Schuß Reiswein für das Aroma zufügen.

2. Nehmen Sie die Garnelen heraus und werfen Sie sie in Eiswasser.

3. Nach dem leichten Abkühlen Spieße drehend herausziehen, Garnelen schälen und die Beine entfernen.



4. Ein Stück vom Schwanzende belassen. Danach die Garnelen an der Bauchseite aufschlitzen, aber nicht bis zum Rücken durchtrennen, und die dunkle Darmvene entfernen.

5. Tip: Kurz vor dem Andrücken auf dem Reisbällchen (Nigri) Garnelen für ca. 2 Minuten in Sushiessig einlegen.



すし料理教室

寿司のにぎり方

Nigiri-Sushiform



1) schneiden



2) in die Hand nehmen



3) Reisbällchen



4) Wasabipaste geben



5) darauf Reisbällchen



6) umdrehen



7) oben leicht drücken



8) Das Sushi ist fertig

すし料理教室

巻きずしの巻き方

Maki-Sushi

