

Makumatka Japaniin Bentō-aterian resepti

Reseptit on tehty neljälle hengelle, eli niistä riittää ruokaa neljään omaan eväsrasiaan. Yhdessä eväsrasiassa on aina yhden hengen annos.

Huomaathan, että videolla valmistetaan ruokaa yhteen eväsrasiaan, joten reseptin määrät ja videolla näkyvät määrät eivät ole aina samat.

Video 2/5 Ruoanlaitto 1: Riisiä japaninaprikoosilla ja naurispikkelssi

Riisiä japaninaprikoosilla (*umeboshilla*) – Ume takigomigohan

480 g riisiä (tai 3 gō-riisimittaa)

5,4 dl vettä riisin keittoon (tai 3 gō-riisimittaa)

1 rkl + 1 tl sakea

25 g tai 1 rkl + 1 tl *umeboshia* eli säilötyn japaninaprikoosin hedelmälihaa (kutsutaan myös luumuksi)

1/2 tl suolaa

3 cm pätkä kombu-merilevää

Yukari, *shiso*-kasvista valmistettu riisimauste. *Shiso* on veripeipin (punaperilla) muunnos.

Riisin pesu

Ennen pesua, huuhtelee riisi kerran veden alla, jotta sen pinnalla oleva pöly ja lika irtoavat. Kaada riisin päälle vettä ja sekoita sitä kädellä noin 20 kertaa ajatellen, että kitka puhdistaa riisin pinnan. Kaada likainen vesi pois.

Riisiä pestäessä kulhon pohjaan kerääntyy valkoisen väristä likavettä. Älä kaada sitä heti pois vaan lisää runsaasti uutta puhdasta vettä, sekoita 2-3 kertaa ja laimenna likavettä. Kaada likavesi sitten pois. Toista tämä vielä kerran.

Varmista, onko riisistä tullut puhdasta. Kaada riisin päälle vettä. Jos vesi pysyy suhteellisen läpinäkyvänä on riisin pesu valmis.

Riisin pesemisen jälkeen jätä riisi likoamaan veteen puolesta tunnista tuntiin.

Siivilöi vesi pois ja laita riisi riisinkeittimeen tai kattilaan. Lisää päälle vesi, sake, *umeboshit* eli säilötyt japaninaprikoosit, suola ja kombu. Keitä riisi.

Riisin valmistuttua poista kombu ja lisää riisin joukkoon yukari-riisimaustetta antamaan väriä ja makua.

Naurispikkelssi – Kabu no tsukemono

4 naurista, käytä täytetyistä nauriista ylijäämänä jääneet nauriiden kuoret ja lehdet (katso video 4/5).

vähän porkkanaa

suolaa

maustamiseen: vähän seesamin siemeniä, umami-maustetta eli arominvahvennetta (natriumglutamaatti), yuzu-sitrushedelmän mehua

Tähän pikkelsiin käytetään se ylijäämä nauris, mitä ei käytetty täytetyissä nauriksissa (katso video 4/5).

Pese nauriin kuori ja lehdet huolellisesti sekä poista huonot lehdet. Sirottele päälle suolaa noin 3–4 prosenttia nauriiden painosta, sekoittele hieman, jotta suolaa osuu kaikkialle ja pane nauriit jääkaappiin 2–3 päiväksi niin, että niiden päällä on mahdollisimman suuri paino. Perinteisesti käytetään pikkelsikiveä, mutta muunlaisetkin painot käyvät. Ota nauriit pois jääkaapista ja purista niistä vesi pois ja leikkaa pieneksi. Leikkaa porkkana ohuiksi raasteen kaltaisiksi suikaleiksi ja lisää nauriiseen. Mausta oman maun mukaan seesamin siemenillä, umami-mausteella eli arominvahventeella ja yuzu-sitrushedelmämehulla.

Video 3/5 Ruoanlaitto 2: Munakoiso lihasassa misokastikkeessa

Munakoiso lihasassa misokastikkeessa

150 g kanan jauhelihaa

1/4 munakoiso

2 rkl sakea

1 rkl miriniä

5 rkl vettä

3 rkl/ 50 g misoa

1 rkl sokeria

1 rkl soijakastiketta

1 rkl inkiväärilientä

(Annostele mausteita ja erityisesti sokeria oman maun ja sen mukaan, millaista misoa

käytät.)

Lisää kanan jauhelihaan vettä, jotta se murenee pieneksi. Lisää jauheliha kiehuvaan veteen ja heti perään kylmään veteen. Tarkoitus ei ole keittää lihaa. Valuta jauheliha lävikössä. Lisää jauheliha mausteiden (sake, mirin, miso, sokeri, soijakastike, inkivääriliemi) kanssa kattilaan ja paista sopivan kypsäksi.

Leikkaa munakoison kuoreen viiltoja ja leikkaa suupalan kokoisiksi paloiksi. Uppopaista munakoisonpalat 180°C asteisessa ruokaöljyssä.

Sekoita munakoisot ja liha keskenään ja ripottele päälle hieman kevätsipulia tai ruohosipulia.

Video 4/5 Ruoanlaitto 3: Täytetty nauris ja ankake-kastike, dashi-liemi

Täytetty nauris ja ankake-kastike

4 naurista

50 g kanan jauhelihaa

suolaa

vähän porkkanaa

vähän perunajauhoa

katsuodashi-lientä (katso resepti alta)

1 rkl sakea

1/2 rkl miriniä

1 rkl mietoa soijakastiketta

bekkōan-kastike: 1 dl dashi-lientä, 1 tl sokeria, 2 tl viinietikkaa, 1/2 rkl soijakastiketta, bambunverso (*take no ko*)

Pese ja kuori nauris videon ohjeen mukaan n. 2 mm paksuudelta. Kuoren palat ja lehdet käytetään naurispikkelssiin (video 2/5). Koverra nauriiseen kolo ja leikkaa koverrettu osa pieneksi silpuksi. Leikkaa myös porkkana pieneksi silpuksi. Paista pieneksi leikattua porkkanaa ja naurista öljytyssä kattilassa.

Lisää kanan jauhelihaan hyppysellinen suolaa ja sekoita sormin kunnes liha tahmenee. Lisää sekaan äsken paistetut vihannekset. Sivele nauriin koverrettuun koloon perunajauhoa ja täytä se kanavihannesseoksella. Laita täytetyt nauriit kattilaan 4,7 dl

katsuodashi-liemen, 1 rkl saken, 1/2 rkl mirinin ja 1 rkl soijakastikkeen kanssa. Hauduta nauriita matalalla lämmöllä noin puolituntia tai niin kauan, kunnes ne ja kana ovat kypsyneet. Anna niiden jäähtyä.

Tee tässä välissä bekkōan-kastike valmiiksi.

Ota nauriit pois liemestä, kun ne ovat jäähtyneet ja lisää kattilaan jääneeseen liemeen (sitä pitäisi olla n. 2,4 dl) 1 tl sokeria, 1 tl riisiviinietikkaa ja 1/2 rkl soijakastiketta. Kiehauta liemi ja ota sitten levy pois päältä. Suurusta kastike perunajauholla (liuota ensin n. 2 tl perunajauhoa n. 2 tl veteen) ja sekoita se dashi-liemeen. Laita levy päälle vasta kun perunajauho on seikoittunut kunnolla. Sekoittele kastiketta miedolla lämmöllä kunnes se alkaa sakeutua. Lämmitä kastiketta kunnes kastike on sopivan paksuinen. Sulje sitten levy ja anna jäähtyä. Bekkōan-kastike on valmis.

Valmista sitten koristeet

Leikkaa porkkana (n. 10 g) ohuiksi suikaleiksi ja paista 2,4 dl katsuodashi-liemessä. Lisää sekaan myös 1 tl miriniä ja 1 tl mietoa soijakastiketta.

Kiehauta pienet villiparsat (noin kaksi per annos) ja jäähdytä ne kylmässä vedessä. Sivele parsan päälle hieman suolaa ja laita ne viilenneeseen dashi-liemeen.

Leikkaa bambun verso (*take no ko*) sopivan kokoisiksi pieniksi paloiksi ja kiehauta. Keitä 2,4 dl dashi-liemessä, lisäten joukkoon 1 tl sakea, 1 tl miriniä ja 2 tl mietoa soijakastiketta. Anna jäähtyä.

Asettele eväsrasiaan täytetty nauris ja kaada sen päälle bekkō'an-kastiketta. Asettele nauriin päälle porkkanasuikaleet ja viereen parsa ja bambunversion palat.

Näin teet katsuodashi-liemen:

10 g dashi-kombu-merilevää

20 g katsuobushi eli bonito-kalahiutaleita

1 l vettä

- ① Laita kattilaan 1 l vettä ja 10 g kombu-merilevää. Anna seistä puolesta tunnista tuntiin.
- ② Laita liesi päälle ja lämmitä vettä kunnes kattilan pohjassa alkaa näkyä pieniä kuplia (vesi on tällöin noin 80 asteista). Sammuta liesi ja poista kombu.
- ③ Lämmitä kattilaa uudelleen, niin että vesi alkaa kiehua. Sammuta liesi ja lisää katsuobushi-hiutaleet. Anna seistä 2 tuntia.

- ④ Siivilöi liemi pienireikäisen lävikön läpi. Dashi-liemi on valmis käytettäväksi

Video 5/5 Ruoanlaitto 4: Paistettavat ruoat

Ahventa ja parsaa teriyaki-kastikkeessa

parsaa (vihreää tai valkoista tai molempia, yhden ahvenfileen sisään n. 2-3 parsan kappaletta)

ahvenfileitä (yhteen annokseen kaksi ahvenfilettä.)

(Videolla käytetään ahvenen lisäksi nieriäfileitä. Voit käyttää haluamaasi kalafileitä.)

teriyaki-kastike: 1 rkl soijakastiketta, 1 rkl sakea, 1 rkl miriniä

Leikkaa parsat pitkittäissuunnassa neljään osaan. Kiehauta parsat kevyesti ja viilennä ne kylmässä vedessä. Kuivaa parsat. Leikkaa parsat kalafileen mittaisiksi paloiksi.

Mausta ahvenfileet (ja nieriäfileet) suolalla ja pippurilla, pyöräytä ne vehnäjauhossa.

Kiedo yksi ahvenfile kahden parsapalan ympärille ja kiinnitä hammastikuilla. Paista öljytyllä paistinpannulla. Kun kalat alkavat olla paistuneita, lisää pannulle sakea, soijaa ja miriniä.

Pinaattia seesaminsiemellä

n. 150 g pinaattia

1 rkl/ 20 g vaaleita seesaminsiemeniä (*irigoma*)

1 rkl soijakastiketta

1/2 tl sokeria

Lisää pinaatti keitettyyn veteen, kiehauta. Jäähdytä sitten pinaatti kylmässä vedessä. Purista vesi pois ja leikkaa noin 3 cm mittaisiksi paloiksi.

Laita seesaminsiemenet mortteliin ja murskaa ne. Jos käyttämäsi seesamin siemenet eivät ole valmiiksi paahdettuja (*irigoma*), paahda niitä ensin paistinpannulla noin 3 minuuttia. Murskaa siemeniä niin kauan, että haistat seesamin tuoksun. Lisää murskattuihin seesaminsiemeniin sokeri ja soijakastike. Tarkista, että maku on kohdallaan. Sekoita maustetut seesaminsiemenet pinaatin kanssa.

Sieniä valkoretikkaraasteella

5 g kuivattuja sieniä (voit käyttää myös pakastettuja)

200 g valkoretikkaraastetta

Kastike:

1 rkl ruokaöljyä

1 rkl soijakastiketta

1 rkl riisiviinietikkaa

Laita kuivatut sienet kuumaan veteen palautumaan. Voit käyttää myös pakastettuja sieniä; siinä tapauksessa sulata ne. Puhdista sienet ja valuta lävikön avulla ylimääräinen vesi pois. Sekoita viinietikka, soijakastike ja ruokaöljy keskenään. Kaada seos sienten päälle ja säilö sienet jääkaapissa yhden yön yli. Raasta valkoretikka ja purista siitä vesi pois. Sekoita valkoretikkaraaste sieniin. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa vähän riisiviinietikkaa tai soijakastiketta.