



SUOMALAIS-JAPANILAINEN YHDISTYS
KOKKIKURSSI 9.2.2006 Klo 17:00

Ressun Peruskoulu, Lapinlahdenkatu 10
Kurssin vetäjä : Sirku Sakane

(Kaikki annokset ovat 6:lle hengelle)

1. Retikkasalatti / 大根のサラダ (Daikon no Salada)

retikkaa	n. 20cm:n pala
porkkanaa	2 keskikokoista
kurkkua	1/3 pala

Pese vihannekset, kuori retikka ja porkkana.

Leikkaa vihanneksista ohuita viipaleita, jotka leikataan edelleen ohuiksi suikaleiksi.

Sekoita vihannekset keskenään.

Seesaminsiemien-salaattikastike / ごまドレッシング (Goma Dressing)

ruokaöljyä (esim. rypsi)	1 dl (vajaa – siten, että seesamiöljyn kanssa tulee 1dl)
paahdettua seesamiöljyä	2 rkl
japanilaista etikkaa	2 rkl
soijaa	1 rkl
hunajaa	1 rkl (tai sokeria 1,5 rkl)
sinaappia	1 rkl
japanilaista seesamia	2 rkl (hienonnettavaksi) + 1 rkl sellaisenaan

Hienonna seesamit jauheeksi (antaa hyvän tuoksun).

Lisää kaikki aineet lasipurkkiin, sulje kansi ja sekoita.

Kaada salaatile maun mukaan.



2. Friteerattua kanaa japanilaisittain / 鶏のから揚げ (Tori no Kara-age)

(jos tarjoaa yhdessä esim. kalan kanssa, niin kuin tänään, puolet riittää)

kanan rintapaloja 6 / 3

Marinaadi:

"sake":a 2 rkl / 1 rkl
suolaa & pippuria hiukan
kananmuna 2 pientä / 1 pieni
perunajauhoja 4 rkl / 2 rkl
paahdettua seesamiöljyä muutama tippa

Kuorrutus:

vehnä jauhoja 1,5 dl / 3/4 dl
perunajauhoja 1,5 dl / 3/4 dl

ruokaöljyä (esim. rypsi) paistamiseen (sen verran, että lihapalat peittyvät rasvaan)

Dippikastike:

soijaa 6 rkl / 3 rkl
sokeria 2 rkl / 1 rkl
japanilaista etikkaa 4 rkl / 2 rkl
paahdettua seesamiöljyä ripaus
kevätsipulia 1 / 1/2

Leikkaa rintapalat suupalankokoisiksi. Lisää muut aineet kulhoon ja sekoita.

Lisää lihapalat kulhoon ja sekoita käsin siten, että taikinaa on tasaisesti lihapaloissa.

Sekoita jauhot tasaisesti kuorrutusta varten matalapohjaisessa astiassa.

Kuumenna ruokaöljy paistamista varten n. 170-180 asteiseksi. Korkeareunainen paistinpannu, tavallinen kattila tai wok-pannu mikä vain käy.

Kieritä lihapalat kevyesti kuorrutuksessa ja paista rasvassa. Säättele hellan lämpöä siten, että rasva ei pääse kuumenemaan liiaksi.

Nosta paistetut palat talouspaperille, jotta liika rasva imeytyy pois. (Sisältä kypsät palat tunnistaa siitä, että sisältä tulee lihalientä. Voit myös ottaa yhden palan kokeeksi pois rasvasta, halkaista sen ja katsoa, onko se kypsynyt sisältä.)

(Huom : lisää lihapalat rasvaan siten, että kerralla ei ole liikaa paloja!)

Valmista dippikastike. Lisää kaikki aineet keskenään, ja leikkaa kevätsipuli pieneksi silpuksi joukkoon. Dippikastike jaetaan pieniin astioihin kullekin erikseen.

3. Silakoita teriyaki-tyyliin / いわしの照り焼き (Iwashi no Teri-yaki)

silakoita	18 filettä (isoa tai keskikokoista)
ruokaöljyä (esim. rypsi)	paistamiseen

Marinaadi:

soijaa	5 rkl
"mirin":tä	3 rkl
"sake":a	4 tl
sokeria	3 tl
inkiväärin lientä	4 tl (pala inkivääriä, jonka raastelientä käytetään)

Pese ja kuori inkivääripala. Raasta se pieneksi, ja purista raasteesta liemi, jota käytetään.

Inkiväärin liemi lisätään muuhun marinaadiin, joka kaadetaan tasapohjaiseen astiaan.

Laita silakat astiaan marinoitumaan max. 10 minuutiksi, ja pyyhi kevyesti talouspaperilla.

Älä heitä lientä pois!

(Huom: älä jätä liian pitkäksi aikaa marinoitumaan, ettei mausta tule liian vahvaa.)

Lämmitä paistinpannu ja levitä ruokaöljyä paistinpannulle, kun se on lämmennyt.

Paista ensin sisäpuoli, ja käännä puolta, kun se on saanut väriä.

Lisää marinaadi silakoiden päälle ja anna kiehua siiheksi, että liemi on hävinnyt. Mirin (makeutettu riisiviini) ja sokeri antavat kiiltävän "teriyaki"-pinnan silakoille.

4. Keitetty herne-riisi / グリーンピースご飯 (Green peace Gohan)

riisiä	4 kuppia (1 kuppi = 2dl)
vettä	900dl
suolaa	1/3 tl
"sake":a	2rkl
("konbu":a	4cm:n pala)
pakasteherneitä	1-2 pussia maun mukaan



Riisi pestään kevyesti, jonka jälkeen laitetaan yhdessä veden, suolan ja saken (sekä konbun palan) kanssa kannelliseen, paksupohjaiseen kattilaan. Kattila pannaan liedelle, ja riisiin annetaan kiehua suurimmalla lämmöllä. Heti, kun riisi alkaa kiehua, lämpöä pienennetään puoleen ja siinä keitetään 5min., jonka jälkeen lämpö sammutetaan. Riisiin annetaan muhia jälkilämmössä vielä 10min.

(HUOM: kantta EI saa avata kesken, vaikka kiehuisi yli!)

Pakasteherneet pannaan syvään astiaan ja sulatetaan (kaada kuumaa vettä herneiden päälle ja anna sulaa siinä muutama minuutti).

Sulaneet herneet kaadetaan kiehuneen riisin päälle, ja riisiä sekoitetaan kevyesti, jotta

ilmaa pääsee riisin kanssa kosketukseen ja riisistä tulisi kuohkeaa.

5. Miso-keitto / みそ汁 (Misoshiru)

vettä	9dl (1 kuppia kohtaan vajaa n. 1,5dl)
*) "konbu":a	2 x n. 5cmx10cm:n palaa
*) "katsuo-bushi":a	(kuivattua tonnikalan purua) n. 10g
miso-tahnaa	runsas 4 rkl
sipulia	1 keskikokoinen (2 pientä)
tofua	1/2 – 1 (maustamatonta!)
kevätsipulia	1
"wakame"-levää	maun mukaan



*) **"dashi"** = perus "umami"-maku, joka on ehdottoman tärkeä antamaan japanilainen maku

(dashi:na voi käyttää myös kuivattuja shitake-sieniä (1 keskikokoinen/kuppi) tai kuivattuja muikkuja (30g/ 1l vettä), tai kemiallisesti valmistettua "dashi-no-moto"-jauhetta)

Pyvyhi kostealla talouspaperilla "konbu":n pinta, ja laita yhdessä kylmän veden kanssa kattilaan.

Dashi-lientä keitetään miedolla lämmöllä, jotta "konbu":sta ehtii tulla "umami"-makua. Konbu pitää ottaa pois kattilasta heti, kun vesi alkaa kiehua, ettei maku huonone!

Sammuta levy, ja lisää tonnikala-puru kattilaan. Odota, että puru on laskeutunut kattilan pohjaan ja poista puru. (Kaada dashi-liemi esim. siivilän läpi toiseen astiaan, jonka jälkeen takaisin kattilaan. Keitettyä "katsuo-bushi":a ei syödä, vaan käytetään ainoastaan sen maku.)

Laita kattila takaisin tulelle, ja lisää pieneksi leikattu sipuli. Leikkaa tofu pieniksi kuutioiksi sillä välin ja silppua kevätsipuli.

Kun sipuli on kiehunut aikansa, lisää miso dashi-liemeen (ota osa liemestä erilliseen kuppiin, sekoita ja sulata miso siinä ensin ja lisää takaisin kattilaan).

Lopuksi lisätään tofu, kevätsipuli ja "wakame". Kiehauta keitto nopeasti, mutta älä keitä!

6. Matcha-jäätelöä / 抹茶アイス (Matcha Aisu)

(matcha = vihreistä teelehdistä tehtyä jauhetta, jota käytetään teeseremoniassa)

vanilijajäätelöä	1 l
"matcha"-jauhetta	2 rkl



Sulata jäätelö pehmeäksi huoneen lämmössä.

Lisää matcha-pulveria jäätelöön ja sekoita tehosekoittimella (onnistuu myös käsin, jos annos on pienempi).

Laita jäätelö takaisin pakastimeen kovettumaan.