

# SUOMALAIS-JAPANILAISEN YHDISTYKSEN KOKKIKURSSI 23.4.2008. Klo 17.30 – 21.00

Taivallahden koulu: Eteläinen Hesperiankatu 38

Kurssin vetäjä: Etsuko Nagata

## SAKE NO MISOZUKE / サーモンの味噌漬け (Misolla maustettu lohi)

lohta	4 palaa (1 pala = noin 100-120 g)
miso-tahnaa	6 rkl
miriniä (tai sakea)	4 tl (tai miriniä 2 tl + sakea 2 tl)



Sekoita miso-tahna ja mirin (tai sake).

Levitä tuorekelmun päälle puolet sekoitetusta tahnasta ja laita sen päälle lohi. Levitä loput tahnasta lohen yläpintaan ja käännä kelmu tiiviisti päälle.

Jätä paketti sellaisenaan jääkaappiin noin 2-3 päivän ajaksi kunnes tahnan maku imeytyy loheen. Jos haluat säilyttää pakettia yli viikon, voit myös pakastaa sen.

Ennen lohen paistamista ota miso-tahna huolellisesti pois (muuten se palaa paistettaessa). Tahna kannattaa poistaa ensin lastalla ja loput kostealla talouspaperilla.

Ota myös ylimääräiset nesteet pois lohesta talouspaperilla.

Laita paistinpannulle leivinpaperia ja paista lohen molemmat puolet sen päällä keskilämmöllä. Varo polttamasta pintaa.

(Jos paistat uunissa, lämmitä uuni ensin 200 asteeseen, paista lohta noin 3 minuuttia, käännä ympäri ja paista taas noin 3 minuuttia. Uunin voi jopa sammuttaa lohen kääntämiseen jälkeen.)

## NAMASU / なます (Etikkainen retikkaporkkasalaatti)

retikkaa	n. 10 cm
porkkanaa	n. 10 cm
inkivääriä	1 pieni pala
seesaminsiemeniä	1 rkl
(riisi)etikkaa	3-4 rkl
sokeria	2 rkl
suolaa	1-2 tl



Leikkaa retikka ja porkkana ohuiksi ja kapeiksi suikaleiksi.

Lisää suola ja odota kunnes vihannekset vähän pehmenevät (noin 5-6 minuuttia).

Ota ylimääräiset nesteet pois puristamalla.

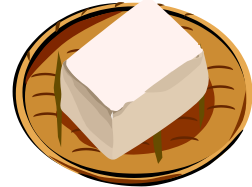
Leikkaa myös inkivääri ohuiksi ja kapeiksi suikaleiksi.

Sekoita etikka ja sokeri keskenään ja lisää siihen retikka ja porkkana sekä vähäisen sekoituksen jälkeen inkivääri.

Ripottele päälle seesaminsiemeniä juuri ennen tarjoilua.

## TOFU STEEKI NO YASAI ANKAKE / 豆腐ステーキの野菜あんかけ (Tofu-pihvi vihanneskastikkeella)

tofua (firm, eli kiinteä)	1 pkt
vehnäjauhoa	1 rkl
perunajauhoa	1 rkl
porkkanaa	½ kpl (noin 30 g)
sipulia	½ kpl (noin 40 g)
sokeriherneitä	10 kpl (noin 30 g)
siitake-sieniä	8-10 kpl (noin 20 g)
inkivääriä	1 pala
kevätsipulia	oman maun mukaan
seesamisiemeniä	oman maun mukaan
vettä	3 dl
dashi-liemijauhetta	½ tl
soijakastiketta	1½ tl
suolaa	oman maun mukaan
miriniä	2 tl
(sokeria	noin ½ tl, tarvittaessa)
suurustamiseen:	
vettä	1 rkl
perunajauhoa	1 tl
paistamiseen:	
öljyä	



Kääri tofu talouspaperiin, laita lautanen sen päälle ja anna ylimääräisen veden valua noin 15 minuuttia. Leikkaa tofu 4-5 palaksi.

Sekoita vehnäjauho ja perunajauho. Leivitä tofu-pihvit jauhoseoksessa.

Laita pihvit paistinpannuun (Teflon-paistipannu) jossa on 1-2 tl öljyä ja paista ne keskilämmöllä molemmin puolin.

Keitä sokeriherneet kiehuvässä vedessä ja leikkaa ne ohuiksi ja kapeiksi suikaleiksi.

Leikkaa myös porkkana, sipuli, siitake-sienet ja inkivääri samalla tavalla.

Paista vihannokset (paitsi sokeriherne) 1 tl öljyssä ja lisää vesi. Kun vesi kiehuu, alenna levyn lämpötila ja lisää mausteet.

Kun porkkana tulee pehmeäksi, suurusta vihannesseos veden ja perunajauhon sekoituksella.

Lisää lopuksi sokeriherneet.

Aseta tofu-pihvi lautaselle ja kaada vihanneskastike sen päälle. Annoksen voi koristella seesaminsiemeneillä ja leikatuilla kevätsipuleilla.

## MISO-SHIRU / お味噌汁 (Misokeitto)

abura-agea (tofu-tyyny)	2/3 - 1 kpl
Taro-perunaa	3 kpl
purjoa	noin 10 cm
kevätsipulia	oman maun mukaan
(kiehuvaa vettä)	
vettä	9 dl

dashi-liemijauhetta 2 tl  
miso-tahnaa 2-3 rkl

(vettä + suolaa, Taro-perunan limamaisen pintakerroksen poistamiseksi)

Kuori Taro-peruna ja leikkaa se viipaleiksi. Pese viipaleet kevyesti suolavedessä limamaisen pintakerroksen poistamiseksi.

Kaada kiehuva vesi abura-ageen ylimääräisen rasvaisuuden poistamiseksi. Leikkaa abura-age ensin puoliksi pituussuuntaan ja sen jälkeen noin 5 cm:n suikaleiksi.

Leikkaa purjo noin 1 cm:n paloiksi.

Laita Taro-peruna 9 dl:aan kylmää vettä. Keitä keskilämmöllä ilman kantta. Kerää vaahto pois pinnasta. Kun peruna on tullut pehmeäksi, lisää keittoon abura-age ja purjo. Keitä vielä noin 2-3 minuuttia.

Lisää dashi-liemijauhe ja miso-tahna.

Lopuksi ripottele kevätsipulia.

Lämmitä keitto mutta **älä keitä** sitä enää, koska silloin misossa olevat hyödylliset bakteerit ja hivenaineet tuhoutuvat.

## GOHAN / ご飯 (Keitetty riisi)

Valkoinen, lyhyt ja pyöreä riisinjyvä on tyypillinen japanilaisessa keittiössä. Sitä löytyy useimmista itämaisistä ruokatarvikkeista myyvistä liikkeistä. Riisi paisuu noin kaksinkertaiseksi keitettyä. Yleensä kun riisiä keitetään, veden ja riisin määrä (tilavuus) on sama, mutta kuivilla alueilla (esim. Kaliforniassa ja Italiassa) kasvatettu riisi tarvitsee hieman enemmän vettä keittämiseen.

riisiä 3,0 dl  
vettä 3,5 dl



Huuhdo riisi siivilässä tai kulhossa vedellä kunnes vesi on kirkasta. Anna riisin liota yllämainitussa määrässä vettä ainakin 30 minuuttia.

Keitä riisi kannellisessa kattilassa.

Kun riisi on alkanut kiehua korkealämpöiseksi (sähkö 5-6) laitetulla levyllä, siirrä kattila matalalämpöiseksi (sähkö 1-2) laitetulle levyllä ja keitä riisiä noin 15 minuuttia. Älä avaa kantta vaikka keitos pursuileekin.

Katkaise lämpö mutta anna riisin hautua vielä 10 minuuttia. Tänä aikana riisi "asettuu" ja siitä tulee herkullista.

Ennen tarjoilua kuohkeuta vielä riisi tasaisella puukauhalla leikkaavin liikkein.

## SHISO GOHAN / しそご飯 (Veripeipilla maustettu riisi)

keitettyä riisiä  
Yukaria (kuvivatut veripeipit)  
seesaminsiemeniä  
Nori-merilevää

Leikkaa Nori-merilevälevy 16 osaan.  
Sekoita Yukari (noin 1-1½ tl) ja seesaminsiemenet (1-1½ tl) noin 2 dl:aan keitettyä riisiä.  
Laita riisi sushi-muottiin ja muotoile.  
Kääri suikaleiksi leikattu Nori-merilevä riisipallon ympärille.

## TOFU SHIRATAMA / とうふ白玉 (Tofu-riisijauhomyky)

Shiratama-riisijauhoa	100 g (1 pkt)
tofua (silken eli pehmeä)	100-140 g
keittämiseen: vettä	
keitettyä ja sokeroitua Azuki-paputahnaa	1 prk
Kinako-soijajauhetta	oman maun mukaan

Laita Shiratama-riisijauho kulhoon. Lisää sekaan vähitellen tofu ja sekoita käsin.  
Vatkaa kunnolla kunnes seos tulee sopivan kovukseksi (sanotaan noin korvalehden kovuus).

Muotoile taikina pitkäksi pötköksi ja leikkaa noin 25 osaan.  
Pyörittele jokainen pala ja paina vähän keskikohtaa.

Keitä vesi kiehuvaaksi ja lisää siihen pyöreät mykyt. Kun mykyt nousevat pinnalle, keitä niitä vielä 2-3 minuuttia ja ota ne sen jälkeen kylmään veteen.

Laita keitetyt mykyt jälkiruokakulhoon ja mausta Azuki-tahnalla (Anko) ja Kinako-jauheella.  
Tarvittaessa voit myös laittaa Maccha-siirappia (ks. alla).

### Maccha-siirappi (makea vihreäteeleimi)

Laita kulhoon sokeria (30 g) ja Maccha-jauhetta (1 tl) ja sekoita.  
Laimenna hunaja (1 rkl) kiehuvalle vedelle (0,5 dl) ja lisää se sokeri/maccha seokseen.



**Hyvää ruokahalua!!**