Spis med ØJNENE

Et vellykket japansk måltid kan være berusende i al sin velsmag – også uden sake. Kodeordene er enkelhed, kvalitet og mange små retter, der taler til både syn og smagsløg.

Zoë Escher er uddannet sushikok fra California Sushi Academy i Los Angeles. Hvert andet år rejser hun til Tokyo for at få inspiration og holde sig up-to-date i det japanske køkken.

AF ZOË ESCHER FOTO COLUMBUS LETH OG TRINE BIRK REGI BOUTIQUE TAEKO, GOTHERSGADE 17, 1123 KØBENHAVN K TAK TIL HTH KØKKENFORUM

Du tænker måske sushi som det første, når talen falder på det japanske køkken. I så fald har du allerede fat i kernen. Sushi er små forskellige hapser, der spises i rækkefølge, arrangeret med omhu og præcision, og du kan umiddelbart se, hvad det er, du skal til at sætte tænderne i. Selvom sushi kun udgør 30 pct. af det japanske ken, så illustrerer sushien essensen i det japanske køkken: enkelt, minimalistisk smukt anrettet. Det er ikke mad, som man bare skovler ind fra en ende af talenen på ti minutter. Nej, hellere flere forskellige retter serveret i en bestemt kefølge eller samtidig i små skåle på bordet. De mange retter er sammensat, så ppen ernæringsmæssigt får dækket hele sit behov, og selvom du spiser et måltid flere små retter, så ligger det ikke tungt i maven.

EMHÆV SMAGEN

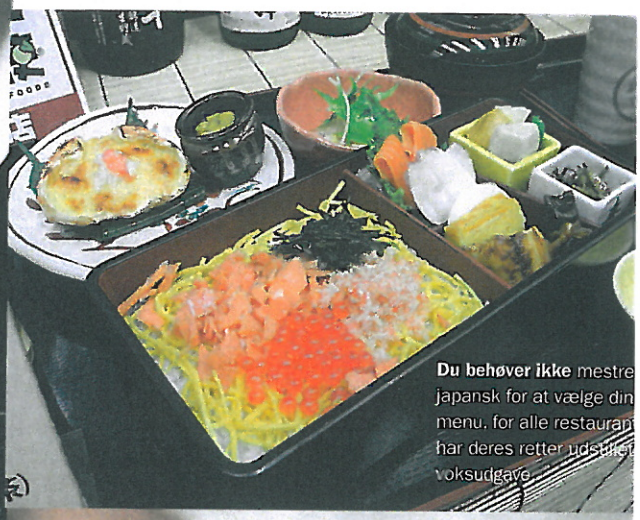
t unikke ved det japanske køkken er, at det er meget varieret, bredt og af get høj kvalitet. Du skal ikke have gang i så mange forskellige ingredienser n bruge rigtig mange friske råvarer. Til gengæld bruger japanerne forskellige eredningsteknikker for at fremme den enkelte råvares smag, sprødhed eller lre karakteristika. I dokumentarfilmen Jiro Dreams of Sushi fra 2011 kan fx se, hvordan kokkene på den lille Michelin-sushibar i Tokyo 'masserer' en ksprutte i timevis, for at den skal få den helt rigtige konsistens og ikke være elastisk. Det er fascinerende, men mindre kan gøre det!

RET TIL ØJNENE

e anretningen af maden er et meget vigtigt element i det japanske køkken. nerne spiser med øjnene og har sans for detaljer. I Japan betragtes anretnin- som en del af oplevelsen ved at spise et måltid, uanset om der er tale om den le nudelbar eller en Michelin-restaurant. Men du skal også have det godt efter

"Det japanske køkken er enkelt, minimalistisk, stilrent og visuelt."

SUSHIKOK ZOË ESCHER



Du behøver ikke mestre japansk for at vælge din menu, for alle restaurant har deres retter udstilte voksudgave.

Et af kodeordene i det japans køkken er få ingredienser af h kvalitet og en smuk anretning

"I Japan betragtes anretningen som en del af oplevelsen ved at spise et måltid, uanset om der er tale om den lokale nudelbar eller en Michelin-restaurant."

SUSHIKOK ZOË ESCHER

"Sushi er en lækker og populær spise i Japan, men den udgør kun 30 pct. af det japanske køkken."

SUSHIKOK ZOË ESCHER

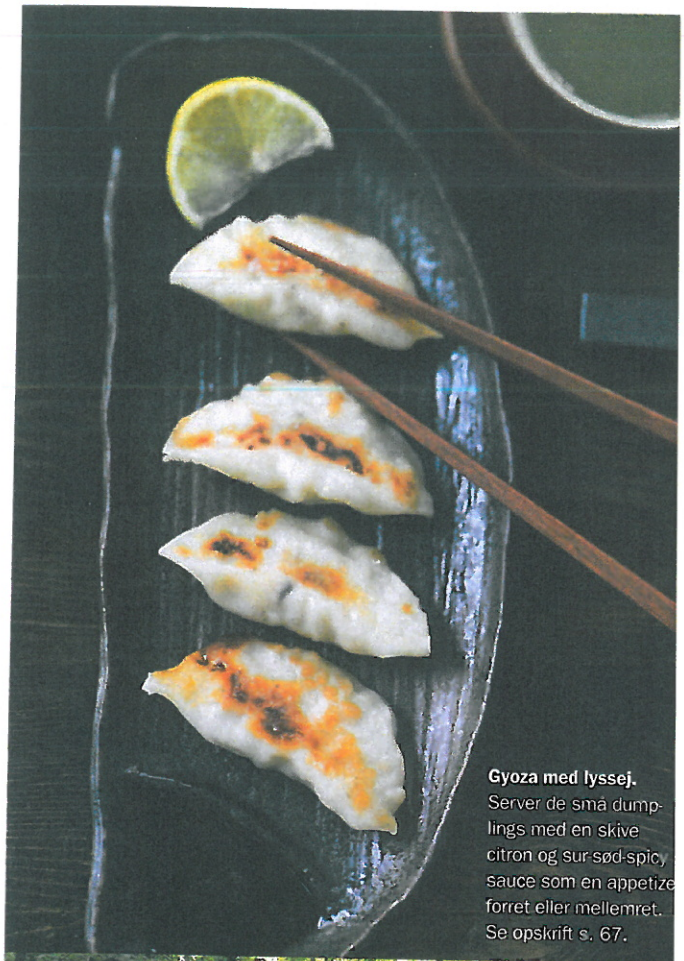
måltidet. Sundhed og velvære er to vigtige elementer i den japanske diæt, og rigtig mange råvarer i det japanske køkken har egenskaber, som gavner helbredet.
Fisk, frugt og grønt, miso, ris, soja, tofu og wasabi er faste ingredienser. Der bliver også spist rigtig meget ingefær, kinaradise og tang, som tilfører store mængder mineraler, renser og hjælper på fordøjelsen. Kylling bruges for det meste til grillspyd, oksekød bruges mest i traditionelle gryderetter, og svinekød i nudler, gyoza etc. Til at skylle den herlige spise ned drikker japanerne adskillige liter grøn te om dagen. Om aftenen drikker de øl til maden, og til fest drikker de sake.
Der er stor forskel på, hvad der havner på tallerkenen i nord og syd i Japan. Kyoto har fx altid været centrum for teceremonien, som blev udviklet i 1500-tallet, men også det meget forskellige klima fra nord til syd og fra kyst til fastland har indflydelse på metoderne, der bruges til at tilberede den samme ret eller råvarer, fx har vejrforholdene betydning for, hvor meget vand der bruges til at koge sushiris.

WIENERBRØD ER EN DELIKATESSE

I det sidste årti er der sket et lille skift i den japanske madkultur. Det japanske køkken er især blevet påvirket af Europa og USA, og kæder som McDonalds og 7-Eleven har gjort deres indtog, og man kan nu også finde danske oste, hvidt brød, wienerbrød og pasta på de japanske hylder. Dansk wienerbrød og hvidt brød betragtes lidt som gourmetmad. Den japanskejede bager Andersen Bakery i Tokyo (som også har filialer i Danmark) præsenterer usunde danske specialiteter som en slags delikatesse. Det er især de unge, der har taget de nye tendenser til sig i en grad, så de nu er begyndt at døje med overvægtsproblemer. Det har skabt ekstra fokus på de gamle dyder, hvor det er den traditionelle sunde japanske madkultur, som er i centrum.

IND I BOKSEN

Japanerne går tit ud og spiser, men ikke hvad som helst. De er ultra kvalitetsbeviste, og Tokyo er den by i verden, der har flest Michelin-restauranter. 10-15 timer om dagen tilbringer man på arbejdet, og nogle arbejder seks dage om ugen. Så er der ikke tid til de store kulinariske udfoldelser i privaten i hverdagen. Ved 18-19-tiden sidder japanerne bænket på en række på de lokale nudel-, tempura- og sushibarer. Eller de lægger vejen forbi stormagasinerne, som har store madafdelinger i underetagen, hvor alt kan købes som takeaway. Spiser man sammen med vennerne, er det typisk i små restauranter, hvor man kan holde sin egen lille fest i private og lukkede båse.
Flere og flere japanere forbliver singler og bliver boende hjemme, så der er en stor meget købestærk gruppe, som bruger mange af deres penge på at gå ud og spise. En anden del af den japanske kultur er, at de yngre generationer tager sig af de ældste. De ældste familiemedlemmer bor sammen med de yngre, så de stærke familiebånd bliver bevaret. I familien deler man så ansvaret for, at den ældste får sine måltider. Til gengæld er det den ældste, der betaler. ■



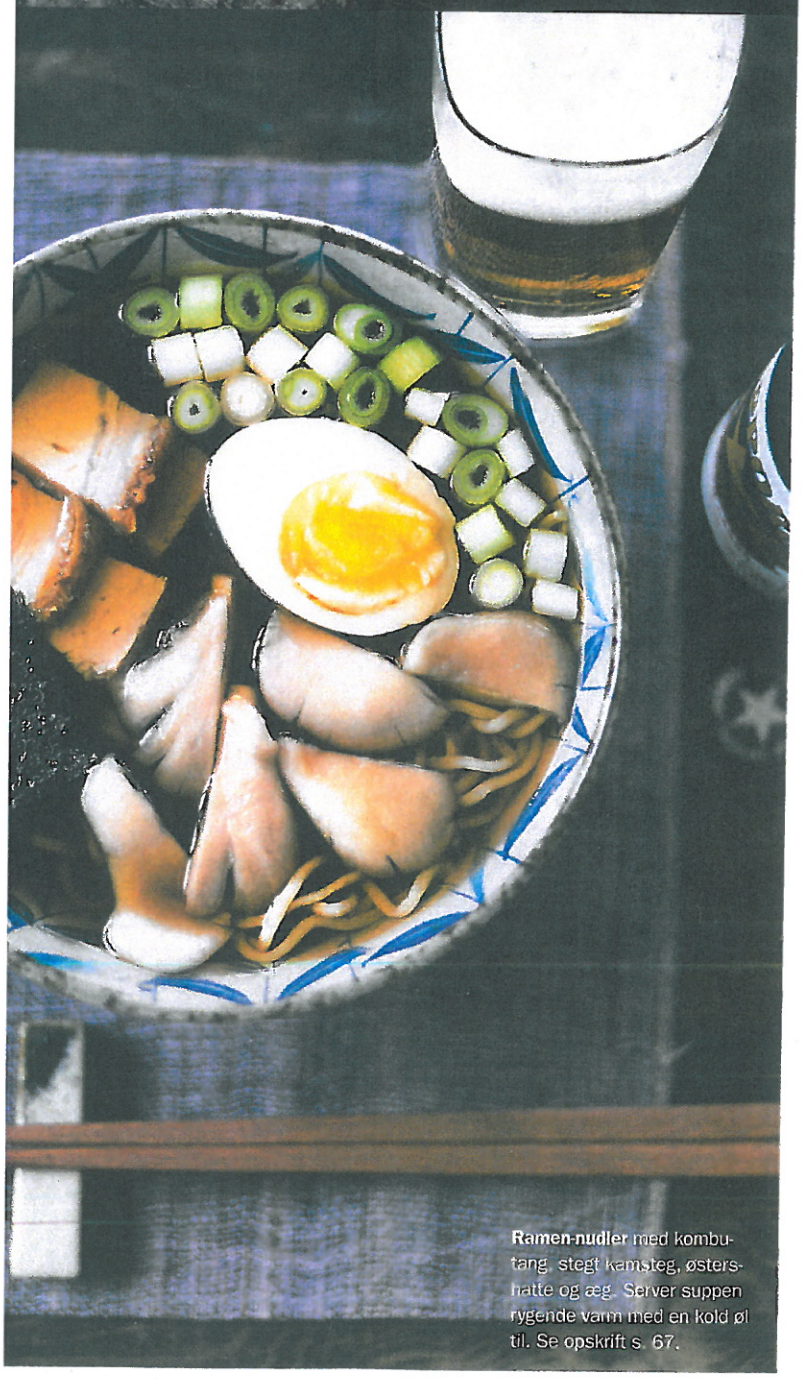
Gyoza med lyssej. Server de små dumplings med en skive citron og sur-sød-spicy sauce som en appetizer, forret eller mellemret. Se opskrift s. 67.

Helleflynder med forårsløg og yuzu. Server den rå fisk som forret eller som en frisk mellemret. Se opskrift s. 67.

Gør det lettere for dig selv ved at købe en helleflynder, der allerede er fileteret, og skær så kødet på tværs, så skiverne bliver tynde som carpaccio.

Tsukiki fiskemarked i Tokyo er verdens største.

Tigerrejer med agurkesalat. Server retten som forret eller som en lille mellemret. Se opskrift s. 67.



Ramen-nudler med kombutang, stegt kamsteg, østershatte og æg. Server suppen rygende varm med en kold øl til. Se opskrift s. 67.

OM ZOË ESCHER

Zoë Escher er 38 år. Da hun var yngre, dyrkede hun kampsporten kendo, og det førte hende i 2004 til Tokyo på et træningsophold, og her lærte hun det japanske køkken at kende. I 2006 blev Zoë Escher uddannet sushikok hos California Sushi Academy i Los Angeles af den anerkendte japanske instruktør Toshi Sugiura, som også er kendiskok i Hollywood og dømmer ved sushikonkurrencer i Japan. Under opholdet lavede hun catering hos kendisser i Bel Air, Beverly Hills og Hollywood.

Udgav i 2010 kogebogen 'Matcha, omakase og sushi', hvor hun videregiver de japanske teknikker, der skal til for at lave sushi af høj kvalitet.

Underviser på weekendkurser i sushi, afholder skræddersyede kurser for private selskaber og kurser i traditionelle japanske hverdagsretter. Se www.zoeescher.com

Stiftede i 2010 Sakana – Club Gourmet, et netværk, der tilbyder unikke gourmetoplevelser. Se www.sakana.dk

INSIDERTIPS TIL TOKYO

OVERBLIK: Der er 13 millioner indbyggere i Tokyo, men relativt få af dem taler engelsk i det offentlige rum af egen fri vilje. Da stort set alt desuden står på japansk, er det en god idé at gøre sig nogle overvejelser på forhånd om, hvad man gerne vil opleve. Hop fx på en sightseeing-bus, og få et hurtigt overblik over bydele og sights som kejserslottet, Tokyo Tower og Tsukiki fiskemarked.

KULTUR Japan har en lang og spændende historie, og et besøg i nationalmuseet giver et fint indblik i højdepunkter og traditioner. Besøg også byens mange smukke japanske haver, templer og helligdomme.

RESTAURANTER Japanerne spiser rigtig mange måltider ude, og du kan finde en nudelbar på næsten hvert et gadehjørne. Retterne i restauranterne er typisk vist i plastikversion i vinduet. Prøv dig frem, og spis de steder, hvor japanerne kommer.

Hvis du er interesseret i at vide, hvad japanere køber som takeaway på vej hjem fra arbejdet, bør du besøge Seibu og Tobu department store, der ligger i Ikebukuro i Tokyo. I kælderen er der mange madstande, og de giver dig et godt indblik i hvilke retter, der opteger japanerne mest.

En af Zoë Eschers favoritrestauranter i Tokyo er den eksklusive sushi-restaurant Kyubey (Kyuben) i det eksklusive shoppingområde Ginza i Tokyo. Det kræver ingen bordreservation at spise frokost på restauranten, men vil du spise der om aftenen, skal du booke flere uger i forvejen.

OVERNATNING Der er to forskellige overnatningsmuligheder: Ryokan (Japanese style), hvor alt er indrettet på den japanske måde, og du sover på futonmadras, og almindeligt hotel (Western style), som vi kender det i Europa.

RÅVARER OG RETTER

• Grundelementerne i det japanske køkken er fisk, frugt, grøntsager, grøn te, ingefær, kylling, miso, oksekød, ris, soja, svinekød, tang, tofu og wasabi.

• Sundhed og velvære er vigtigt, og ingefær, kinaradise og tang, som er rensende, godt for fordøjelsen og indeholder mange mineraler, bliver spist i stor stil.

• Ris og en lille skål misosuppe er et mere eller mindre fast element i måltiderne i løbet af dagen. En autentisk japansk misosuppe er lavet på tørret fisk, sojabønner og tang.

• Japanerne spiser fisk flere gange om dagen, tilberedt på forskellige måder: grillet, friturestegt, marineret, saltet, rå eller tørret.

• Der indgår ofte mange små retter i måltidet. På den måde sikres en varieret kost, og retterne er sammensat, så måltidet ikke ligger tungt i maven.

JAPANSK FOR BEGYNDERE

Find de specielle ingredienser i opskrifterne i kinesiske eller thailandske specialbutikker, eller erstat dem med mere gængse varer fra supermarkedets specialhylder, læs her hvilke.

BONITOFLAGER Tørrede flager fra fisken bonito, som er i familie med sardiner. Alternativet er hon-dashi eller en fiske- eller grøntsagsbouillon.

KOMBU Tørret tang der vokser langs Japans kyster. Alternativet er hon-dashi eller fiske- eller grøntsagsbouillon.

Bonitoflager og kombu er ingredienser, som bruges til at lave fiskefonden dashi, som er fundamentet i det japanske køkken. Det er dashien, der giver den autentiske smag, som du finder i restauranterne i Tokyo.

GYOZA Japanske dumplings. Gyoza-dejpladerne svarer til kinesiske dejplader til dumplings og kan købes i specialbutikker.

HON-DASHI Færdigblandet fiskebouillon. Hvis du ikke kan skaffe den, så brug i stedet fiske- eller grøntsagsbouillon.

(HON) MIRIN Japansk risvin, brug alternativt risvin fra Blue Dragon-serien, som kan fås i supermarkedet.

LEE KUM KEE Stærk chiliolie.

MADLAVNINGSSAKE Japansk risvin særligt egnet til madlavning, alternativt kan du bruge en sake med lav alkoholprocent.

RAMAN-NUDLER Hvedenudler, fås bl.a. i Føtex og Kvickly.

SANBISHI Japansk soja, alternativt kan du bruge Kikkoman-soja.

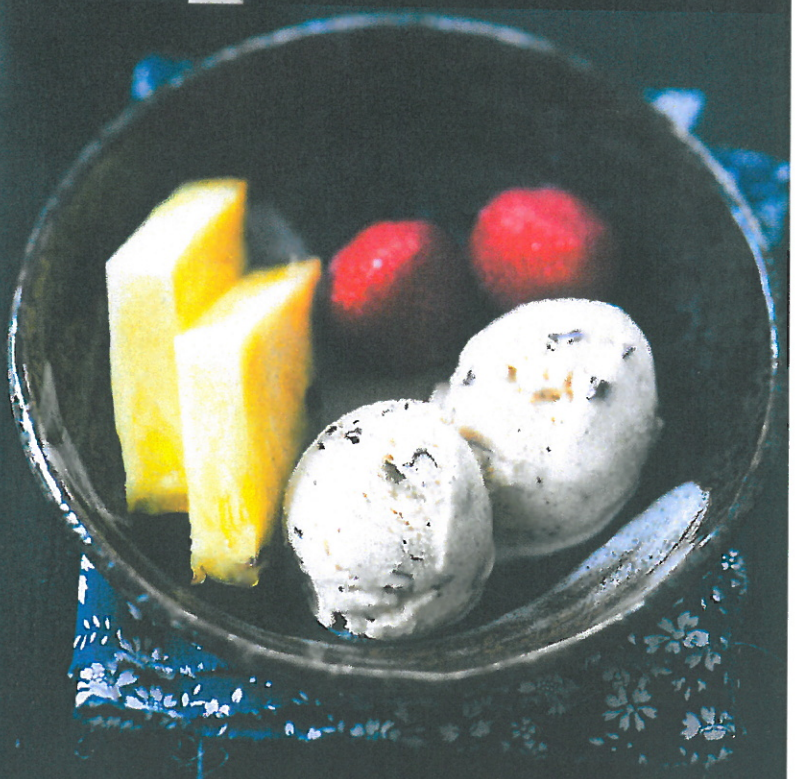
SHIBOR YUZU Citrusjuice, du kan erstatte den med en blanding af saft fra lime og citron.

SHICHIMI TOGARASHI Japansk chiliblanding. Du kan også bruge almindeligt chilipulver.

UCHIBORI – KOMET SU Riseddike. Blue Dragon-riseddike kan også bruges.

YAMASA SOJASAUCE-USUKCHI Japansk lys sojasauce, kan erstattes med Kikkoman-soja.

Kylling teriyaki med lynstegte grøntsager.



Sojabønneis med chokoladestykker pyntet med skiver af ananas og friske jordbær.

6-RETTERS JAPANSK MENU

Vælg selv om du vil servere retterne som en sammenhængende menu, eller pluk i retterne til en appetizer, forret, en dessert eller et let måltid. Forklaringer og tips til de specielle ingredienser finder du i boksen.

HELLEFLYNDER MED FORÅRSLØG OG YUZU

4 personer

2 forårsløg • et stykke kinaradise (15 cm) • ½ tsk chilipulver, gerne shichimi togarashi • 1 helleflynder • 4 spsk citrussaft, gerne shibor yuzu, ellers en blanding af lime- og citronsaft

Snit forårsløgene i papirtynde skiver, skil løgringene fra hinanden, og læg dem i en skål med koldt vand i 10 min., det får den bitre smag til at forsvinde. Læg derefter løgringene på et stykke køkkenrulle, som kan suge vandet. Skræl kinaradisen, og riv den fint på et rivejern. Si væden fra. Bland revet kinaradise med shichimi togarashi. Halver fisken på midten, langs rygraden. Skær hver filet på skrå, så skiverne bliver lige så tynde som carpaccio. Fordel skiverne på en tallerken. Drys med forårsløg og revet kinaradise. Dryp til sidst med lidt yuzu.

GYOZA MED LYSSEJ

Japanske dumplings ca. 30 stk.

2 tørrede shiitakesvampe • 450 g lyssejfilet • 4 fed hvidløg • 2 forårsløg • 4 g fiskebouillon, hon-dashi • 1 spsk sesamolie • salt og peber • 2 pakker gyoza-dejplader • 1 dl vand GYOZA-SAUCE: **3 spsk japansk soja (sanbishi) • 3 spsk riseddike (uchibori – komet su) • lidt sukker • et par dråber chili-olie (lee kum kee)** PYNT: **1 citron**

Læg shiitakesvampene i blød i en skål i 2 timer. Hak lyssejfileten fint, så den får konsistens som en fars. Pil og pres hvidløg, og snit forårsløg og shiitakesvampe fint. Læg det i en skål sammen med farsen. Hæld hon-dashi, sesamolie, lidt salt og peber i skålen, og bland det hele godt. Læg en dejplade på et rent skærebræt. Placer en lille teskefuld fars på midten af dejpladen. Fugt med lidt vand på en finger langs kanten på den ene halvdel. Fold dejpladen, og luk den ved at lave små æselører. Steg gyozaen på en pande i et par minutter på den ene side, til den har fået lidt farve. Hæld 1 dl vand på panden, og damp gyozaerne videre med låg i ca. 5 min. til vandet er fordampet, og de er gennemdampet.

Gyozasauce: Hæld japansk soja, eddike, sukker og et par dråber chiliolie i en lille skål, og rør til sukkeret er opløst. Anret gyozaerne med en citronbåd på hver tallerken, og server gyozasaucen som dyppelse.

SUPPE MED RAMEN-NUDLER

4 personer

1,8 l vand • et stykke kombu-tang (10 x 15 cm) • 2 håndfulde bonitoflager • 8 spsk lys soja (yamasa sojasauce-usukchi) • 8 spsk mørk sojasauce (sanbishi) • 4 spsk japansk risvin (hon mirin) • 2 tsk salt • 2 tsk sukker • 12 nori-tang-stykker (4 x 4 cm) • 4 skiver stegt kamsteg • 2 æg • 6 forårsløg • 1 pakke østershatte • 4 pakker ramen-nudler

Hæld vandet i en gryde. Tør forsigtigt overfladen af kombu-tangen med en fugtig klud, så det grå forsvinder. Læg tangstykket i gryden, og varm stille og roligt vandet op, men sluk for komfuret, inden vandet begynder at koge, og hæld en sjat koldt vand i gryden for at sænke temperaturen. Hæld to håndfulde bonitoflager i gryden, og lad det trække i ca. 20 min. Læg en ren karklud hen over en si, og hæld væden igennem sien og tilbage i gryden. Hæld lys og mørk sojasauce, mirin, salt og sukker i gryden, og kog det ved svag varme til sukker og salt er opløst. Klip en sushi nori-tangplade til fire kantede stykker. Skær et stykke kamsteg i fire skiver, og skær det derefter i fire mindre stykker. Kog æggene til blommen har fået en fasthed. Afkøl æggene, pil dem, og halver dem på langs. Skyl og snit forårsløg og østershatte i grove stykker. Læg nudelpakkerne i hver sin dybe suppeskål, og hæld suppevæden i skålene til kanten. Anret forårsløg, østershatte, 4 skiver kamsteg, tang og det halve æg i hver skål, og server retten rygende varm.

KYLLING-TERIYAKI MED LYNSTEGTE GRØNTSAGER

4 personer

1 dl japansk soja (sanbishi) • 1 dl madlavnings-sake • 8 kyllingelår TERIYAKISAUCE: **80 ml japansk soja (sanbishi) • 80 ml mirin (hon mirin) • 40 ml madlavnings-sake • 2 spsk sukker** STEGTE GRØNTSAGER: **1 rød peberfrugt • 1 squash • 1 bundt asparges • 1 pakke bønnespirer • 2 spsk solsikkeolie • lidt salt**

Bland soja og sake sammen til en marinade. Læg kyllingelårene i en pose sammen med marinaden, og stil den i køleskabet i 20 min. Vend posen efter 10 min., så marinaden bliver jævnt fordelt. Læg kyllingelårene i et fad med halvdelen af marinaden, og steg i ovnen ved 175° i 45 min.

Teriyakisauce: Hæld ingredienserne til saucen i en gryde, og lad den koge ved svag varme til saucen er en anelse tyk, ca. 5 min.

Lynstegte grøntsager: Skær peberfrugten i strimler, og halver dem på midten. Skær squashen i 5 cm lange stave med en bredde på ca. ½ cm. Skyl asparges og skær dem i tre mindre stykker. Skyl bønnespirerne let. Lynsteg grøntsagerne på en pande eller i en wok i lidt olie, og krydr med lidt salt. Anret de stegte grøntsager på en tallerken sammen med kyllingelårene. Pensl kyllingelårene med den varme teriyakisauce.

TIGERREJER MED AGURKESALAT

4 personer

8 tigerrejer • ½ agurk AMAZUDRESSING: **4 spsk eddike (uchibori – komet su) • 8 spsk vand • 20 ml sukker • lidt salt** PYNT: **ristede sesamfrø**

Stik et træspyd igennem hver tigerreje mellem ryggen og skallen, så den bliver rettet helt ud. Kog tigerrejerne i vand tilsat lidt citronsaft i 2 min., og hæld så koldt vand i gryden for at stoppe kogningen. Tag tigerrejerne af træspyddene, og fjern skallen. Skær tigerrejerne let (ikke helt igennem) fra nakke til hale på midten af ryggen, og fjern tarmen. Skyl derefter tigerrejen i rent vand. Halver agurken, og fjern kernehuset. Snit agurken i tynde skiver, og læg dem i en lille skål.

Amazudressing: Rør ingredienserne til dressingen sammen i en lille skål, indtil sukker og salt er opløst. Vend agurkeskiverne i dressingen. Anret en portion af agurkeskiverne i hver skål og læg to tigerrejer på agurkesalaten. Drys til sidst lidt ristede sesamfrø på tigerrejerne.

SOJABØNNEIS MED CHOKOLADESTYKKER

4 personer

1 stang vanilje • 4 pasteuriserede æggeblommer • 3 spsk flormelis • 2 spsk sojabønnepulver • 2 dl letmælk • 2½ dl piskefløde • 40 g chokolade (70 %) • 1 ananas • 1 bakke jordbær

Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Pisk æggeblommer, vaniljekorn, flormelis og sojabønnepulver så lyst som muligt. Tilsæt mælken forsigtigt under piskningen. Pisk piskefløden til skum, og vend den forsigtigt med æggemassen. Hak chokoladen groft, og tilsæt den til æggemassen. Hæld cremen i en beholder, og dæk den til med tætsluttende låg. Sæt cremen i fryseren i 2-3 timer, eller kør cremen til is på en ismaskine. Skyl formen under koldt vand, så isen løsnes langs kanten. Skær ananassen i skiver, og del skiverne i små trekanter. Skyl jordbærrene. Form isen til kugler, og anret små skåle med ananas, jordbær og is.

TIP

KAN DU IKKE SKAFFE SOJABØNNEPULVER, SÅ BRUG SOJAMÆLK I STEDET FOR SOJABØNNEPULVER OG LETMÆLK.