



Contents

- Washoku (和食) oder Nihon Ryōri (日本料理)
- Kyōdo ryōri (京道料理)
- 旬 Shun
- Tsukemono
- Umeboshi
- Nuka-zuke
- Asa-zuki
- Shio-zuke
- Sunomono
- Nihai-zu
- Ama-zu

Reading Time: 5 minutes

Washoku (和食) oder



Nihon Ryōri (日本料理)

Die traditionelle japanische Küche wird Nihon ryori (日本料理) oder Washoku (和食) genannt.

“Nihon” oder “wa” bedeuten Japan oder japanisch. “Ryori” steht für die Küche, die Art der Speisen und die Zubereitung.

Kyōdo ryōri (郷土料理)

Diese Bezeichnung bezieht sich auf regionale Speisen und Spezialitäten. Die Unterscheidung erfolgt in Kanto und Kansai Region. In der Kanto Region, rund um Tokio, wird mit dunkler Sojasauce kräftig gewürzt. In der Kansai Region rund um Kyoto, wird weniger stark, mit heller Sojasauce und Shiro Miso (hellem Miso), gewürzt.

旬 Shun

Wie die Wagashi sind Zutaten und Präsentation der Speisen dem Jahreszeitenzyklus unterworfen. Saisonale Produkte prägen die Küche. Frische Zutaten sind das oberste Gebot. So gibt es zum Beispiel Kuri Gohan (Maronen-Reis) im Herbst oder Takenoko Gohan (Reis mit Bambussprossen) im Frühling. Dadurch wird die Umwelt geschont, denn lange Transportwege fallen aus. Vitamingehalt und Geschmack der Speisen ist höher.

Einiges japanisches Gemüse ist auch bei uns erhältlich. Gobo Wurzel kann durch Schwarzwurzel ersetzt werden. Taro durch Kartoffeln und Daikon durch weißen, klassischen Rettich.

Eine klassische japanische Speise besteht aus Reis (gohan), Miso Suppe (miso shiru) und mehreren Okazu (Beilagengerichte) zusammen. Diese können Fisch, Fleisch oder Tofu sein.

Die “3-Seiten-Suppe” ist ein klassisches japanisches Gericht.



Okazu werden entsprechend der Kochtechnik unterteilt:

Yakimono (焼物): Gebratenes, Gerilltes, z. B. Lachs Teriyaki

Agemono (揚げ物): Frittiertes, z. B. Tempura

Nimono (煮物): Geschmortes

Nabemono (鍋物): in einem Topf (donabe) Gekochtes, Eintopfgerichte

Itamemono (炒め物): Pfannengerührtes

Mushimono (蒸し物): Gedämpftes, z. B. Chawan Mushi

Aemono (あんかけ): mit einem Dressing überzogen

Sunomono (酢物) leicht gesäuert

Tsukemono (漬物) Eingelegtes (in Salz, Miso, Sake Kasu, Senf und nuka (Reiskleie)).

Suppen:

Suimono (澄まし) klare Suppen

Shirumono (味噌) Miso Suppen

Okazu sind meist Proteine, Gemüse, Bohnen und ein Tsukemono. Dazu kommt, dass sie nicht immer warm sein müssen.

Im Gegensatz zu europäischen Menüs, gibt es beim Okazu keine Reihenfolge. Reis, Okazu, Tsukemono und Suppe werden gleichzeitig gegessen. Die Suppe wird gegebenenfalls dazu getrunken.

Jedes Okazu wird in einem eigenen Schälchen serviert und zusätzlich dekoriert. Das ganze Essen muss aufeinander abgestimmt sein. Alles sollte sich gegenseitig ergänzen und zueinander passen. Das Essen soll zum Einen den Hunger stillen, zum Anderen das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern.

Das Geschirr ist, wie das Essen, Jahreszeitenorientiert. Glas oder Porzellan werden im Sommer serviert, während lackiertes Holz und Keramik im Winter präsentiert werden.



Die Geschichte hat großen Einfluss auf die japanische Küche gehabt. über 1000 Jahre lang war der Verzehr von Fleisch verboten. Ausnahmen bildeten Huhn und Fisch. Das änderte sich erst im 19. Jahrhundert, als Japan anfang immer mehr zu verwestlichen.

In der japanische Küche wird besonders auf die Frische der Zutaten geachtet. Zudem spielte Kuhmilch in der japanischen Küche lange keine große Rolle, was der Forschung nach die Ausbreitung von Osteoporose verhindert.

[Wagashi Maniacs Artikel über die Japanische Küche](#)

Originally posted 2018-03-27 09:25:00.