

Japanskar konur
hraustar og grannar



Efnisyfirlit

Nokkur orð frá þýðanda	7
Inngangur	9
Tókýó-eldhús móður minnar	19
Í japönskum tangerínuskógi	39
Leyndarmálin sjö úr Tókýó-eldhúsi móður minnar	47
Hvernig þú útbýrð þitt eigið Tókýó-eldhús	79
Hinir sjö máttarstólpar japanskrar heimaeldamennsku	135
Mataræði samúræjans	243
Matarfórnin mikla	255
Heimildaskrá	261
Uppskriftaskrá	271

Nokkur orð frá þjóðanda

Það verður að játast að mér kom virkilega á óvart hvað hægt er að nálgast mikið af hráefninu sem gefið er upp í þessari bók hér á landi. Vissulega þarf að grúska dálítið og einstaka sinnum er lítið annað að gera en að skipta einu út fyrir annað en í grunninn er þetta nánast allt fánlegt. Þær verslanir sem við bendum helst á eru Oriental og Maður lifandi en „stóru búðirnar“ á borð við Krónuna, Bónus, Hagkaup og Nóatún eru einnig með austurlenskar deildir sem bjóða upp á mikið úrval af japönsku hráefni.

Fyrir mér opnaðist nýr heimur við þýðingu þessarar bókar. Í kjölfarið fór ég að endurskoða allar mínar neysluvenjur og ég komst að því að *hara hachi bunme* – eða *borðið þar til þið eruð 80 prósent södd* er í raun lykilatriði – að minnsta kosti hvað mig varðar. Engu er ofaukið í mataræðinu og sú tilhneiging sem ég hafði áður að drekkja matnum í sojasósu með tilheyrandi bragðlaukafyllerí heyrir blessunarlega fortíðinni til.

Annað sem mér fannst frábært að kynnast var sú fagurfræðilega áhersla sem lögð er á framsetningu fæðunnar. Sjálf hef ég alltaf haft gaman af því að safna litlum skálum, diskum og öðrum „óhefðbundnum“ borðbúnaði. Margar verslanir héraendis bjóða upp á mikið úrval alls kyns borðbúnaðar sem henta fullkomlega fyrir japanska matargerð – hafi fólk á annað borð áhuga á því. Lágvörubúðir á borð við Tiger og Grænu systurnar koma þar sterkar inn svo að kostnaðurinn þarf ekki að vera mikill.

Ég óska þér, kæri lesandi, góðrar skemmtunar á ferðalagi þínu um undraveröld japanskrar heimaeldamennsku. Þótt þú tileinkir þér aðeins brot af því sem hér er um rætt efast ég ekki um að þú munir verða hraustari og grennri í kjölfarið.

Sjálf bið ég spennt eftir hundrað ára afmælinu mínu ...

Njóttu vel,
Þóra Sigurðardóttir

máli í þessu samhengi en það er mataræðið. „Ég held að asískt mataræði sé það heilsusamlegasta í heiminum,“ segir dr. Dean Ornish, yfirmaður The Preventive Medicine Research Institute í Kaliforníu. „Mataræðið sem við fundum út að geti ekki bara hindrað ristilkrabbamein heldur læknað það, byggir í raun á asísku mataræði. Hvort sem það kallast japanskt eða kínverskt – þá byggist það aðallega á ávöxtum, grænmeti, grófu korni, og óunnum sojaafurðum. Fyrir fólk sem reynir að fyrirbyggja hjartasjúkdóma er fiski bætt við fæðuna en þó frekar sem meðlæti en aðalrétti.“

JAPANSKUR HEIMILISMATUR

Svarið við japönsku þversögninni er ekki síst að finna í hinni hefðbundnu japönsku eldamennsku, í töfrum hins japanska heimilismatar. Í matnum sem móðir mín, auk milljóna annarra japanskra mæðra, eldar dagsdaglega. Og það er einmitt það sem ég vil deila með ykkur í þessari bók.

Það skal þó haft í huga að þetta er ekki megrunarbók.

Þetta er heldur ekki bók um sushi-gerð.

Móðir mín býr reyndar frekar sjaldan til sushi og sjálf geri ég það aldrei. Ég borða það og mér finnst það frábært, en ég læt sérfræðingana um að búa það til.

Með öðrum orðum þá fjallar þessi bók ekki um japanskan veitingahúsamat, heldur er hún kynning á algjörlega nýrri aðferð við að elda heima – á japanska vísu. Auðvitað skarast hún stundum við veitingahúsafæðið en margt af því sem Japánar borða daglega með fjölskyldum sínum er öðruvísi – og auðveldara að búa til en þig grunar.

Í þessari bók má finna leið til þess að uppgötva ánægjuna og gleðina sem fylgir því að útbúa hversdagslegan japanskan heimilismat. Og jafnframt velta fyrir sér skoðunum sérfræðinga heimsins á langlífi og offitu, þeirra sem reyna að varpa ljósi á það hvernig japanskt mataræði stuðlar að hinu ótrúlega heilbrigði Japana.

Síðast en ekki síst er það markmið þessarar bókar að kenna þér að búa til nokkra af þeim réttum sem japanskar konur elda handa fjölskyldum sínum. Undirstöðuatriðin verða útskýrð og í kaflanum *Hvernig þú skapar þitt eigið Tókýó-eldhús* fer ég yfir grundvallarhráefnin sem þarf í þessa rétti. (Ef hráefni sem þú kannast ekki við er í einhverri uppskriftinni þá eru upplýsingarnar um það og hvar hægt er að nálgast það innan seilingar.)

Ég er ekki í nokkrum vafa um að þú getur auðveldlega tileinkað þér japanska matargerð og ég er nokkuð viss um að þú eigir eftir að standa þig vel.

Um leið og þú byrjar þá er annað sem ég er handviss um:

Þér á eftir að líða stórkostlega.

Þegar þú gengur um Tókýó, eða hvaða aðra japanska borg sem er, tekurðu nánast samstundis eftir því að Japanar geisla af heilbrigði ...

Meðal Japana er jafnframt lægri tíðni heilaáfalla og brjóst- og blöðruhálskrabbameins. Og á léttari nótunum þá líta margir út fyrir að vera að minnsta kosti tíu árum yngri en þeir eru í raun og veru. Augu þeirra eru skærari, húðin glóir og hárið glansar.

– Kelly Baker, blaðamaður

TILLÖGUR ÚR TÓKÝÓ-ELDHÚSINU

Nú þegar þið hafið lesið allar uppskriftirnar í bókinni eru hér nokkrar hugmyndir um hvernig má setja þær saman í heila máltíð.

Dæmigerð heimalöguð japönsk máltíð, sérstaklega kvöldmatur, samanstendur af:

- Hrísgjónaskál
- Mísósúpu eða tærri súpu
- Premur hliðarréttum með fjölbreyttu innihaldi

Réttirnir eru nánast allir bornir fram um leið, ólíkt formlegum vestrænum kvöldverði, eða margrétta máltíð á fínum japönskum veitingastað eða kaiseki. Heimalöguð japönsk máltíð samanstendur af litlum skömmtum af hverjum rétti sem allir eru borðaðir um leið í stað þess að einbeita sér að einum rétti í einu. Þegar núðluréttur er borinn fram kemur hann í staðinn fyrir hrísgjónin á matseðlinum. Það er heldur ekki borin fram súpa með núðluréttum því þeir liggja í sodi sem kemur hæglega í staðinn fyrir súpur. Þegar matreitt hráefni er notað ofan á hrísgjón eða núðlur, eins og nautakjöt á hrísgjónabeði, kjúklingur og egg á hrísgjónabeði eða rækju-tempura á núðlubeði, eru einungis einn eða tveir hliðarréttir með. Réttir sem bornir eru fram ofan á hrísgjónum eða núðlum eru yfirleitt fremur hversdagslegir og kjörnir í hádeginu.

Tillögur að morgunverði

Fyrsta tillagan er dæmigerður japanskur morgunverður. Hver hluti hans er lítill en þeir sameinast í heilan skammt sem er hlaðinn orku.

Morgunverður 1

Soðin hrísgrjón; hvít eða brún (bls. 66-67)

Mísósúpa með kínahreðkum og tófúi (bls. 203)

Lítill biti af pönnusteiktum Atlantshafsmakríl (bls. 50)

Ein eða tvær sneiðar af Tamago (japönsk eggjakaka) (bls. 217)

Litlir bitar af nori-þangi (bls. 165)

Grænt te (bls. 109)

Næsti morgunverður er sérstök útgáfa sem ættuð er beint úr eldhúsi móður minnar. Súpan er svo saðsöm að það þarf einungis hrísgrjón með henni.

Morgunverður 2

Soðin hrísgrjón; hvít eða brún (bls. 66-67)

Belgbaunir, kínahreðkur og eggjasúpa (bls. 106)

Grænt te (bls. 109)

Morgunverður númer þrjú er sannkallaður ofurmorgunverður á minn hátt: Hrísgrijón, mísósúpa, fjalla- og sjávargrænmeti og egg – allt í einum pakka.

Morgunverður 3

Japanskur ofurmorgunverður úr sveitinni; nori-þangi sáldrað yfir. (bls. 68)

Tillögur að hádegisverði

Hádegisverður inniheldur oft færri rétti en kvöldverður, þó aðallega vegna þess að fólk er að flýta sér!

Hádegisverður 1

Japönsk vellíðunarfæða: Hrísgrjónakúllur (bls. 189)

Tókýó-salat (bls. 179)

Grænt te (bls. 109)

Hádegisverður 2

Kaldar soba-núðlur úr bókhveiti (bls. 215)

Tamago – japönsk eggjakaka (bls. 217)

Bragðgóðar edamame-baunir (bls. 205)

Grænt te (bls. 109)

Hádegisverður 3

Kjúklingur og egg á hrísgrjónabeði (bls. 188)

Mísósúpa með kínahreðkum og tófúi (bls. 203)

Grænt te (bls. 109)

Hádegisverður 4

Hin fullkomna soba-núðluskál (bls. 213)

Kinpira, burdock-rót og gulrætur (bls. 178)

Grænt te (bls. 109)

Tillögur að kvöldverði

Þegar ég set saman máltíð, sérstaklega kvöldmáltíð, reyni ég að hafa eins fjölbreytt úrval af hráefni, bragði, áferð og

eldunaraðferðum og kostur er. Með fiski hef ég eggja- og grænmetisrétti, tvo grænmetisrétti með kjúklingi eða þrjá mismunandi grænmetisrétti eina og sér.

Til að bragðið sé sem fjölbreyttast blanda ég sætum og sterkum réttum saman við bragðmildari rétti. Ég hef í huga bragðið af hráefninu sjálfu en ekki eingöngu kryddinu sem ég nota. Ég blanda kannski saman feitum teriyaki-fiski og Tókýó-salati með ediki, eða kannski sætu spínati með sesamfræjum saman við hihiki-sjávargrænmeti og tófú soðnu upp úr dashi. Að blanda saman mismunandi áferð þýðir að matreiða til dæmis eitthvað stökkt með einhverju mjúku, eða eitthvað vökvakennt með einhverju þurru eða þéttu. Mismunandi eldunaraðferðir gera líka gæfumuninn því þá blandast saman soðinn og steiktur matur og jafnvel hrár.

Kvöldverður 1

- Soðin hrísgrjón; hvít eða brún (bls. 66-67)
- Mísósúpa með skelfiski (bls. 150)
- Spínat með sesamfræjum (bls. 169)
- Steiktur Tókýó-kjúklingur (bls. 124)
- Hijiki-þang og steikt tófú (bls. 121)
- Grænt te (bls. 109)
- Eftirréttur: Ferskir, niðurskornir ávextir (bls. 235)

Kvöldverður 2

- Soðin hrísgrjón; hvít eða brún (bls. 66-67)
- Mísósúpa með kínahreðkum og tófúi (bls. 203)
- Laxa- og edamame-borgari (bls. 153)
- Snögsteikt eggaldin með mísói (bls. 112)