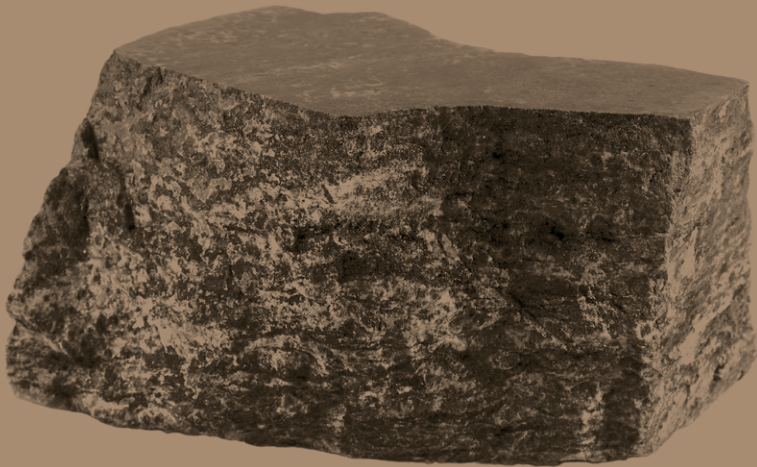


Shinroku Shimokawa  
Man kann keine Steine essen

Kochbuch eines  
japanischen Bildhauers



Shinroku Shimokawa

Man kann keine Steine essen  
Kochbuch eines japanischen Bildhauers

Prima.Publicationen



9 Vorwort  
Peter Granser

13 Japanische Basiszutaten

### Frühling

28 Raps (Nanohana)  
30 Miso-Suppe  
36 Reis (Gohan)  
40 Teriyaki-Fisch  
44 Adlerfarn (Warabi)  
48 Eltern-Kind-Schüssel (Oyakodon)  
54 Sushi-Reis  
58 Nigiri Sushi  
66 Uramaki Sushi (Inside-Out-Rolle, Lachsspezial)  
72 Chirashi Sushi  
74 Oshi Sushi (gepresstes Sushi)  
80 Geröstete Sojabohnen

### Sommer

86 Gelee (Kanten) mit Johannisbeeren  
90 Gurkensalat mit Fisch (Sunomono)  
94 Gegrillte Aubergine (Yakinasu)  
98 Gegrillter Zuckermais (Yaki Tomorokoshi)  
102 Salzpflaumen (Umeboshi)  
106 Sommerrollen  
112 Getrockneter Fisch (Himono)  
120 Japanische Nudeln  
130 Kalte Udon und Soba  
132 Kalte Ramen (Hiyashi Chuka)  
138 Sesameis

### Herbst

144 Pilze sammeln  
153 Pilzsuppe  
154 Reiskugeln (Onigiri)  
159 Bento  
160 Ginko (Ginnan)  
164 Eierstich (Chawanmushi)  
168 Gemischter Reis (Takikomi Gohan)  
172 Fermentierte Sojabohnen (Natto)  
176 Schweinefleisch in Salzkruste

### Winter

183 Eingelegtes Gemüse (Asazuke, Tsukemono)  
190 Gedünstete Mairübenblätter (Kabunoha Itame)  
192 Teigtaschen (Gyoza)  
198 Nudelsuppe (Ramen)  
204 Pasta Gorgonzola auf japanische Art  
206 Curry-Udon mit Garnelen-Tempura  
210 Fondue (Shabu Shabu)  
214 Schnee-Eintopf (Mizore Nabe)  
219 Gerösteter grüner Tee (Houjicha)

227 Nachwort  
Shinroku Shimokawa

230 Index

233 Kurzvita  
Dank  
Impressum



»... (die Küche) bezeichnet nicht nur den Übergang von der Natur zur Kultur: mittels ihrer und durch sie hindurch definiert sich das menschliche Dasein mit all seinen Eigenschaften, sogar solchen, die – wie die Sterblichkeit – am unbestreitbarsten natürlich sein können.«

Claude Lévi-Strauss  
Das Rohe und das Gekochte (1971)



Frühling







## Raps

In Deutschland kommt Raps als Gemüse eigentlich kaum auf den Tisch. Aber in Japan kann man Rapsblüten im Gemüseladen kaufen. Viele Gourmetköche verwenden Raps als Zeichen für Frühling auf dem Teller.

Kurz vor Ostern gehe ich zu Rapsfeldern. Die einzelne Raps-pflanze ist noch grün, aber die Felder haben einen gelben Stich und leuchten von fern. Dies ist die Zeit, die ich nicht verpassen möchte. Ich pflücke die Rapspflanzen nur am Rand vom Feld, um keinen Ärger vom Bauern zu bekommen. Die obersten zehn Zentimeter des Stiels mit der Knospe sind sehr fein, unterhalb schmeckt die Pflanze zäh und fasrig. Möglicherweise ist der Raps gespritzt, aber wenn man ihn blanchiert und das Kochwasser wegschüttet, kann man ihn bedenkenlos essen. Rapsknospen sollten am gleichen Tag verarbeitet werden, sie werden sonst von Tag zu Tag zäher und blühen sogar im Kühlschrank auf.

Raps gut waschen, mit etwas Salz in kochendes Wasser geben und etwa eine Minute blanchieren, aber nicht länger. Danach gleich in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser kurz abbrausen.

Ich verwende den Raps als Beilage wie grünen Spargel oder als Vorspeise mit Sesamsoße: Sesam rösten und im Mörser oder Zerkleinerer fein mahlen. Wasser, Sojasoße, Zucker und etwas Senf dazugeben und vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

## Zutaten für zwei Portionen

200 g Raps  
60 g weißer Sesam  
60 ml Wasser  
2 EL Sojasoße  
1 TL Zucker  
Etwas Senf



## Geröstete Sojabohnen

Geröstete Sojabohnen sind ein prima Snack für Wanderungen und lange Autofahrten. Neben gelben kann man auch schwarze Sojabohnen rösten, diese sind größer und besonders lecker.

Sojabohnen in ein Sieb geben und über dem Spülbecken kochendes Wasser darüber gießen, etwa zehn Minuten stehen lassen. Die leicht feuchten Bohnen ohne Fett in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten rösten. Dabei ab und zu an der Pfanne rütteln. Sobald die Bohnen duften und goldbraun werden, mit starker Hitze etwa drei Minuten weiterrösten, bis die Schalen aufplatzen. Wenn die Sojabohnen abgekühlt sind, können sie sofort geknabbert werden.



## Salzpflaumen (Umeboshi)

In Japan sind Pflaumen kein Obst. Zumindest habe ich sie noch nie als Obst gegessen. Die meisten japanischen Pflaumen werden wahrscheinlich als Salzpflaumen oder in Form von Pflaumenwein konsumiert.

Vor meinem Atelier in Stuttgart gibt es viele Zwetschgenbäume. Leider werden die meisten Zwetschgen dort nicht von uns, sondern von Wespen und Waldmäusen verspeist. Die Waldmäuse sammeln die Kerne der Zwetschgen und verstecken sie für den Winter überall in meinem Atelier.

Japanische Pflaumen ähneln Aprikosen, deshalb zögerte ich zunächst, aus meinen Atelierzwetschgen Salzpflaumen zu machen. Doch das war unbegründet. Salzzwetschgen schmecken ganz ähnlich wie japanische Salzpflaumen. Man isst sie normalerweise zum Frühstück mit Reis oder versteckt sie als Füllung in Onigiris (Reiskugeln). Ich verwende sie auch oft als Gewürz in verschiedenen Gerichten, zum Beispiel kleingeschnitten in Salatsoßen oder auch zu gegrilltem Fisch.

Im Juli ernte ich halbreife, teilweise sogar noch grüne Zwetschgen (man kann auch mit reifen Zwetschgen Salzpflaumen machen, aber sie sollten nicht zu weich sein). Die Pflaumen abwägen und gründlich waschen. Ich tropfe ein wenig starken Alkohol (zum Beispiel Whisky, Wodka oder Gin) darüber, um Bakterien zu vertreiben, das muss aber nicht unbedingt sein. Die Pflaumen samt Kern in einen sauberen, tiefen Edelstahltopf legen und Salz dazugeben (die Salzmenge entspricht 20 Prozent des Gewichts der Pflaumen). Einen Teller, der etwa so groß ist wie der Topf, auf die Pflaumen legen und mit einem sauberen Stein als Gewicht beschweren. Den Topf mit einem Deckel

verschließen und an einem kühlen dunklen Ort drei Wochen lagern. Die Pflaumen verlieren mit der Zeit Saft, den Pflaumenessig. Dieser sollte die Pflaumen ganz bedecken, sodass sie nicht mit Luft in Berührung kommen.

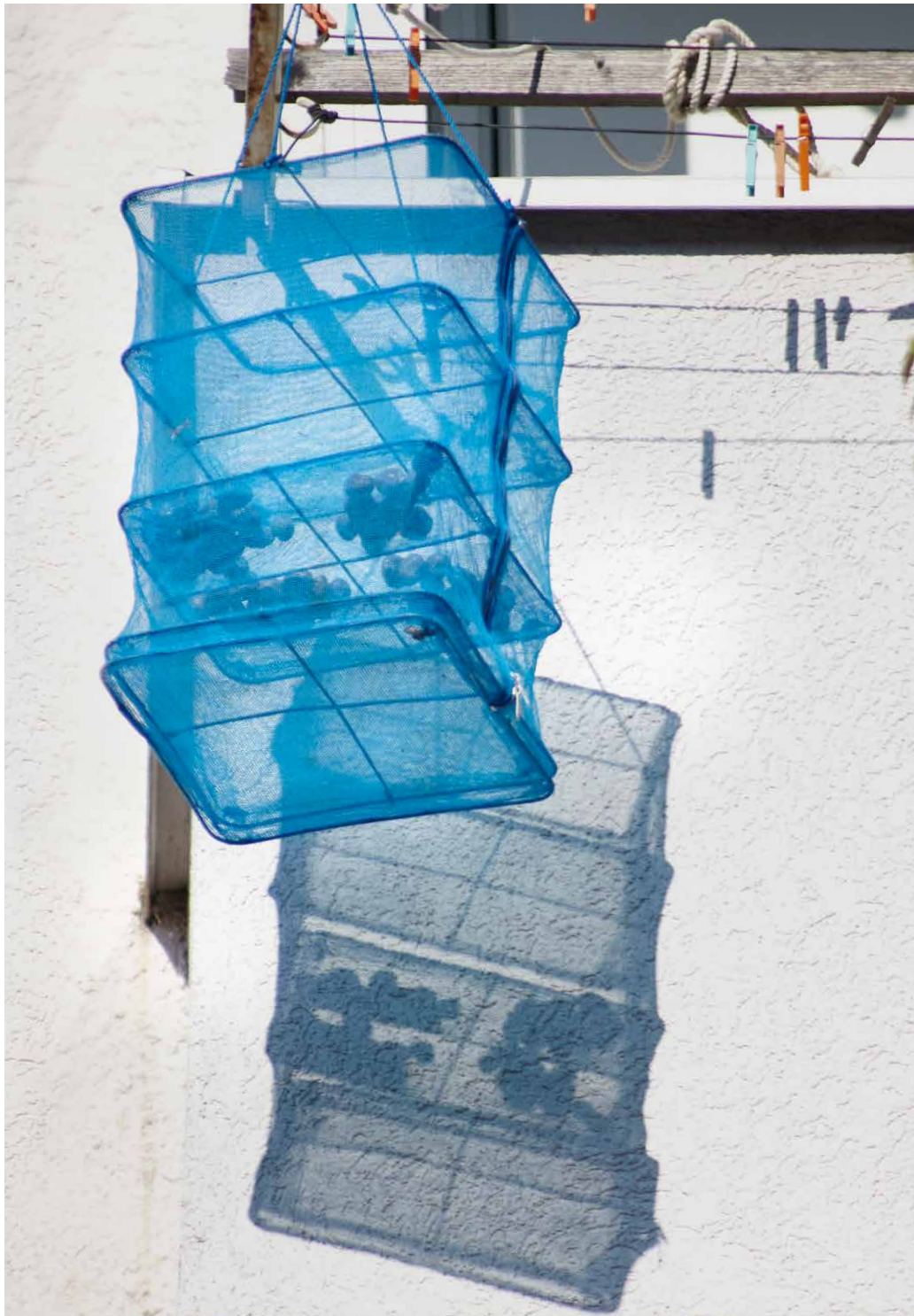
Im August bei gutem Wetter trockne ich die Pflaumen drei Tage lang auf einem Gitter oder Netz in der Sonne. Nach dem ersten Tag in der Sonne kommen die Pflaumen abends wieder zurück in den Topf zu ihrem Saft. Am Morgen des zweiten Tages lege ich sie wieder in die Sonne. Jetzt können die Pflaumen Tag und Nacht draußen getrocknet werden.

Die Reste vom Pflaumenessig (sehr salzig) kann man gut für Salatsoßen verwenden oder Radieschen oder Mairüben darin einlegen.

Die fertigen Salzpflaumen können in einem Glas mit Deckel fast ewig aufbewahrt werden. In Japan gibt es bei einer großen Bauernfamilie selbstgemachte Salzpflaumen aus dem Jahr 1576, vermutlich kann man sie noch essen.

## Zutaten

1 kg halbreife Pflaumen oder Zwetschgen  
200 g Salz





Für Shinroku Shimokawa sind Bildhauerei und Kochen eng miteinander verbunden. Er schneidet, zerkleinert, schiebt, zerlegt, klopft und beobachtet das Material. Die Küche ist Werkstatt und die Natur Inspiration und Speisekammer: Er sammelt Pilze, Ginkosamen, Adlerfarn, Giersch oder Raps. Mit regionalen Zutaten und selbstgefertigten Kochutensilien macht er für sich die japanische Küche in Deutschland heimisch. Das Künstlerkochbuch gibt einen persönlichen Einblick in japanische Kultur, Bildhauerei und Kochen. Rezepte für alle Jahreszeiten regen zum Rausgehen und Nachkochen an.