

Das schönste Buch  
des Jahres ...



Man kann  
keine Steine essen

Kochbuch eines  
japanischen Bildhauers



... kommt im Januar  
druckfrisch zu dir!

## Raps

In Deutschland kommt Raps als Gemüse kaum auf den Tisch, 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 Rapspflanze ist noch grün, aber die Felder haben einen gelben Stich und leuchten von fern. 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

## Getrockneter Fisch (Himono)

In Japan isst man viel Fisch. Es gibt verschiedene Arten ihn zuzubereiten und zu konservieren. Fisch zu trocknen ist eine Konservierungsmethode, aber der Zweck des Trocknens ist nicht nur die Konservierung: Beim Trocknen verwandelt sich Eiweiß in Aminosäure und diese vermehrt sich im Fisch. Japaner essen getrockneten Fisch gern und öfter als gegrillten frischen Fisch, denn frische Fische sind nicht immer am Besten. Es gibt in Japan Restaurants, die auf getrockneten Fisch spezialisiert sind. Zum Trocknen eignen sich vor allem eher kleinere Fische, diese kann man ganz trocknen.

Fisch ausnehmen: Bei Forelle oder Makrele den Kiefer und die Innereien entfernen. Blut an der Wirbelsäule mit dem Daumen ausputzen. Haut mit Salz einreiben und die Schleimschicht abreiben und abwaschen. Wenn man einen etwas größeren Fisch hat, ist es wichtig diesen davor zu filetieren, weil er sonst nicht richtig durchtrocknet. Die Fische etwa eine Stunde in Salzwasser (zehn Prozent Salzgehalt) einlegen (bei großem Fisch länger). Beim kleineren ganzen Fisch, mit einem Zahnstocher den Bauch offen halten und in einem verschließbaren Trockennetz zwei bis drei Tage trocknen. Das Netz darf nicht direkt in der Sonne aufgehängt werden, eher im Schatten oder Halbschatten unter einem Dach. Vorsicht bei Wespen! Fertig getrocknete Fische können im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahrt werden, im Gefrierfach noch länger. Vor dem Essen grillt man den Fisch kurz auf dem Grill oder im Backofen, bis er durch ist. Kleine Gräten kann man gut kauen und mitessen.

## Reiskugeln (Onigiri)

Wie bei den Deutschen das Käsebrot oder die Butterbrezel, ist die mit Nori umwickelte Reiskugel das typische japanische Essen zum Mitnehmen. Wenn ich einen Ausflug mache, sind Onigiri fast immer dabei. Ich habe hier eine herbstliche Variante mit Sesam, Granatapfelkernen und gerösteten Sonnenblumenkernen ausprobiert. Sind Reis und Nori von guter Qualität, braucht es nicht unbedingt eine Füllung. Das einfache Onigiri ehrt die Qualität der Zutaten und die Reduktion. Reis waschen und kochen. Onigiri müssen geformt werden, wenn der Reis noch heiß ist: Hände waschen und auf die nassen Hände Salz streuen. Mit einer Hand vorsichtig den heißen Reis aufnehmen und mit Hilfe der anderen Hand zu einer Kugel oder einem dicken Dreieck formen. Nicht zu stark drücken, gerade so, dass die Oberfläche schön fest und die Form kompakt ist. Für gemischte Onigiri die Zutaten in einer Schüssel mischen und ebenso formen.

### Zutaten für etwa acht Onigiri

3 Tassen Reis  
3,6 Tassen Wasser  
2 Nori-Blätter (der Länge nach in vier Stücke schneiden)  
Salz

### Für gemischte Onigiri

Gerösteten Sesam  
Granatapfelkerne  
Geröstete Sonnenblumenkerne

## Salzpflaumen (Umeboshi)

Im Juli ernte ich halbreife, teilweise sogar noch grüne Zwetschgen. 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. 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