

ZU GAST IN JAPAN

料理
の
旅
日
記

CLÉMENCE LELEU & ANNA SHOJI
ILLUSTRATIONEN VON ADRIEN MARTIN

ZU GAST IN JAPAN

EINE KULINARISCHE REISE
VON HOKKAIDO BIS OKINAWA.
MIT 60 REZEPTEN

PRESTEL
MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK

Für meine Eltern Annie und Claude Leleu

DIE REISEROUTE

Tokio _____ 19

Die größte Stadtlandschaft der Welt, wo die kulinarischen Einflüsse aus ganz Japan, ja sogar aus aller Welt zusammenfließen und in der japanischen Hauptstadt auf eigene Weise neu erfunden werden.

Kansai _____ 77

Kansai oder Kinki ist eine Region der Kontraste zwischen dem traditionellen Kyoto und dem populären Osaka. Hier mischt sich die feine vegetarische Küche mit vollmundigem Streetfood.

Kyushu _____ 141

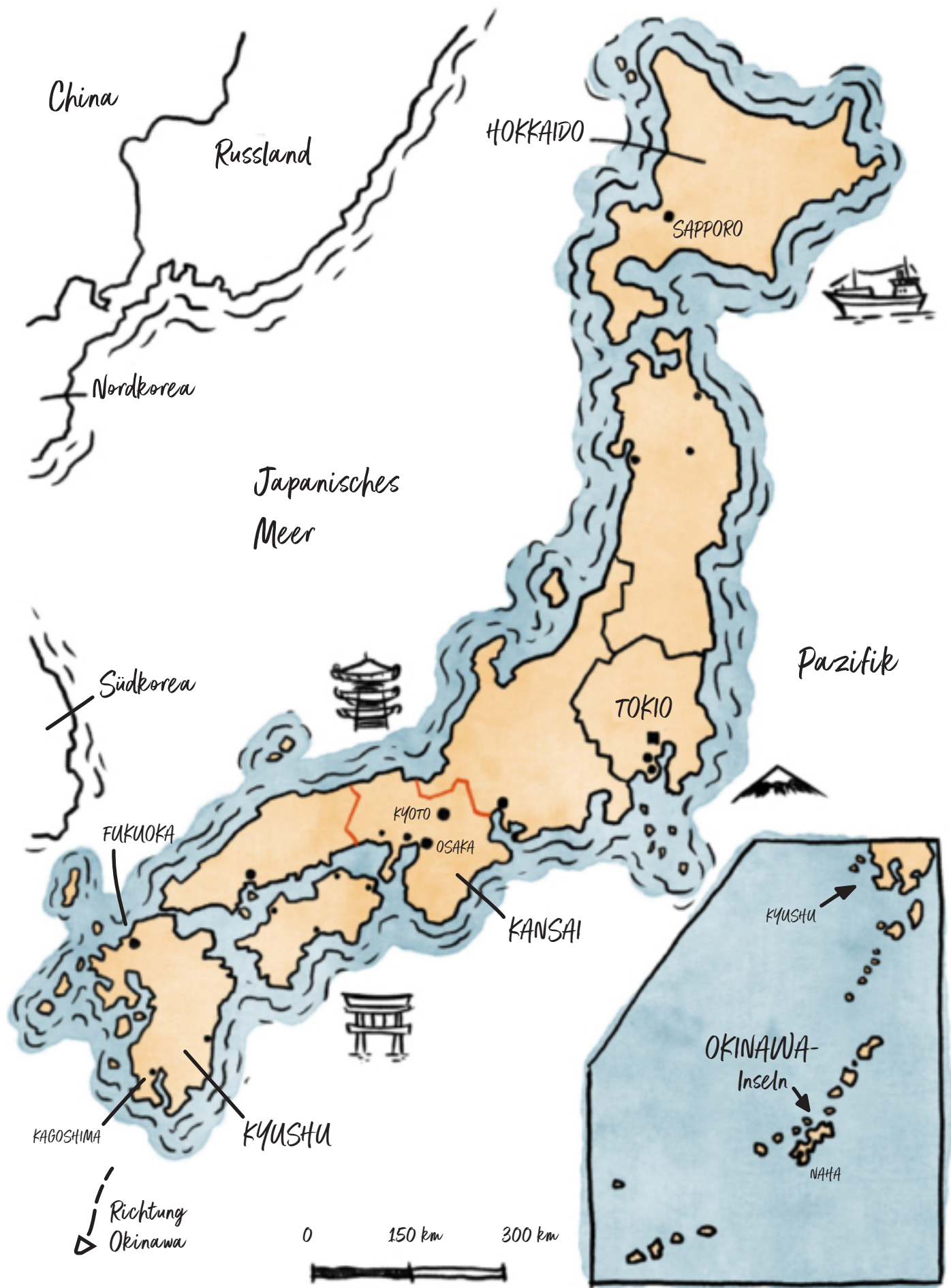
Kyushu ist die Insel mit der höchsten Zahl aktiver Vulkane in Japan. Diese vulkanische Aktivität wirkt sich auf das Leben der Inselbewohner aus. Sie prägt überdies die Böden der Insel und somit die Produkte, die hier angebaut werden.

Hokkaido _____ 191

Hokkaido ist die Insel der Meeresfrüchte und der wärmenden Familiengerichte, mit denen man dem Winter dort trotzt. Sie ist auch die Heimat der Ainu, einem indigenen Volk Japans.

Okinawa _____ 239

Dieser Archipel aus über 150 Inseln ist eine der Regionen mit den meisten Hundertjährigen auf der Welt. Jedoch sind die Inseln auch stark durch die Besatzung durch die US-amerikanische Armee geprägt.



EINLEITUNG

Zu Gast in Japan – Der Anfang einer kulinarischen Reise ins Land der aufgehenden Sonne

„Um zu verstehen, muss man zuerst einmal essen, also setz dich.“ Die Worte von Usa Teruyo klingen noch in meinen Ohren. Usa gehört dem Volk der Ainu an, den Ureinwohnern der Insel Hokkaido. Bevor sie von ihren Vorfahren erzählt und der Art und Weise, wie sie versucht, ihre Sitten und Gebräuche, speziell die kulinarischen, aufrechtzuerhalten, war es ihr wichtig, dass wir eine Mahlzeit einnehmen: gemeinsam und schweigend. Also haben wir gestampfte Süßkartoffel in einer Holzschüssel genossen, gefolgt von Würstchen, die mit den wilden Zwiebeln gefüllt waren, wie man sie hauptsächlich in den Bergen dieser Insel findet. „Wenn du dir die Mühe machst, neue Dinge zu kosten, wenn du dich für ihre Herkunft interessierst, wirst du auch die verstehen, die sie kultivieren und mit ihnen kochen. Die Küche ist das beste Medium, Menschen, Länder oder Kulturen kennenzulernen.“

Zu Gast in Japan ist eine Art kulinarisches Tagebuch über eine Entdeckungsreise der japanischen Küche und allem, was man mit ihr verbindet: was darüber gesagt wird, aber auch, was sie über das ganze Land sagt, über seine Zutaten, seine Gemeinsamkeiten, seine Eigenheiten und kleinen Marotten.

Wie Usa sagte: Die Küche ist vielleicht das beste Tor zu einer fremden Kultur – auf alle Fälle aber das am wenigsten kostspielige. Die meisten Men-

schen können kochen und suchen gerne Zutaten aus. Sie interpretieren Rezepte je nach Lust, Laune und eigenen Mitteln, sie verändern sie, verbiegen sie ein wenig. Wenn man die Küche eines anderen Landes ausprobiert, kann man sich dort für die Zeit einer Mahlzeit aufhalten, ohne dafür ein Bahn- oder Flugticket kaufen zu müssen.

EINE REISE IN FÜNF ETAPPEN

Fünf geografische Zonen haben wir ausgewählt, entweder weil sie charakteristisch für die Inselgruppe sind oder weil sie für eine kulinarische Identität stehen. Jeder wurde ein Kapitel gewidmet, das zusätzlich Informationen zu Themen enthält, die im weiteren Sinne mit der japanischen Küche verbunden sind. Meine Texte sind mit zahlreichen Rezepten angereichert, die von meiner Kollegin Anna Shoji stammen. Anna ist seit 2015 Gärtnerin in der Touraine. Sie baut mit Achtung vor der Erde und den Produkten Gemüse, Früchte und japanische Pflanzen an.

Unser Reisetagebuch beginnt in Tokio. In dieser größten Metropole der Welt mischen sich die kulinarischen Einflüsse aus ganz Japan und der ausländischen Küchen. Die Hauptstadt nimmt sie auf und

erfindet sie oft auf ihre Weise neu. Nachdem wir einen Fischmarkt von der Größe eines Kontinents entdeckt haben, schlendern wir über die Straße der Liebhaber für Küchenbedarf, die berühmte Kappabashi-dori, bevor wir noch tiefer in die Materie eintauchen: den *Konbini*, diesen Mini-Supermärkten, die ein perfekter Spiegel der japanischen Gesellschaft sind. Wer könnte uns schließlich besser diese Stadt erklären, als die Dichterin Ryōko Sekiguchi. Sie bietet uns einen neuen Blick auf etwas, das man oft für völlig bar jeder kulinarischen Identität hält.

Weiter geht es in Richtung Kansai – einer Region voller Kontraste, zwischen dem traditionellen Kyoto und dem populären Osaka gelegen. Hier mischt sich die feine vegetarische Küche mit vollmundigem Streetfood. Man drückt die Tür zu den Teehäusern auf, die in den 1960er-Jahren geschlossen blieben, oder bleibt immer wieder stehen, um ein *Takoyaki* (Tintenfischbällchen) oder *Kushikatsu* (Spießchen) als Fingerfood zu kosten, bevor man zu einer traditionellen Konditorei weiterbummelt, um dort die

berühmten japanischen Leckereien, die *Wagashi*, zu genießen.

Die Reise geht weiter auf die Insel Kyushu, der südlichsten der vier Hauptinseln des Landes. Mit ihrer Vulkanerde ist sie das Land der Gärtner, die den Reichtum ihres Bodens preisen. Allerdings war Kyushu lange Zeit das einzige Tor für Japans Handel mit Südkorea, später auch mit Portugal und den Niederlanden. Die Küche der Insel speiste sich daher lange aus multikulturellen Quellen. Hier füllen *Tonkotsu* (fette Brühe), *Tempura* (Frittiertes) oder *Kare raisu* (japanisches Curry) die Teller. Vor dem Abschied von der Insel ist noch ein Umweg nach Fukuoka mit seinen *Yatai* fällig, diesen Essensständen auf Rädern, zu denen man ab 17 Uhr auf einen Plausch und ein schnelles Essen kommt, bevor sie um Mitternacht wieder verschwinden.

Anschließend nehmen wir Kurs auf Hokkaido, die nördlichste der Inselgruppe. Hier ist der Fischfang König. Meeresfrüchte, Fische und Algen werden von





diesen Inseln aus ins ganze Land verschickt. Hier schmückt man die Teller mit gefüllten Tintenfischen, Lachsrogen, Krabben oder Schalentieren. Aber Hokkaido ist auch das Land der Ainu, dem indigenen Volk mit seinen vielen kulinarischen Traditionen, die fast verschwunden sind.

Und schließlich führt uns die letzte Etappe der Reise in die Tropen. Okinawa ist eine Kette von über 150 Inseln, die hauptsächlich für ihre türkisen Gewässer und ihre feinen Sandstrände bekannt ist. Diese Inselkette zählt außerdem zu den sogenannten „blauen Zonen“: Hier lebt man deutlich länger als in den meisten Ländern dieser Erde. So ist die Gruppe der Hundertjährigen auf den Inseln größer als im ganzen Rest der Welt.

Aber was wäre eine Mahlzeit ohne Getränke? Im letzten Kapitel füllen sich die Gläser mit Sake, Whisky und Sochu, drei alkoholischen Getränken, die in Japan hergestellt werden. Nachdem wir uns in die asketische Kulisse der traditionellen Teehäuser und ihren Tatami-Matten haben gleiten lassen, um zu entdecken, wie die Teezeremonie die japanische Kultur befruchtet hat (Keramik- und Gartenkunst, Architektur usw.), ist es quasi Pflicht, sich für ein weiteres unumgängliches Element im Landschaftsbild Nippons zu interessieren: den Automaten.

JAPAN UND SEINE ZWEI SEITEN ENTDECKEN

Dieses Buch erkundet die Regionen des Archipels – ihre Besonderheiten und ihre vielen Facetten, die alle enthüllen, dass „japanisch zu essen“ in der Realität viel mehr bedeutet, als es den Anschein hat. Natürlich ist es die Geschichte der Geschmacksnoten, der Jahreszeiten, der Regionalität oder der Beziehungen zur Natur und allen Lebewesen. Aber die Küche trägt auch Spuren, bisweilen sogar die Wundmale der Geschichte. In der japanischen Küche kreuzen sich verschiedene kulinarische Kulturen. Sie ist das Ergebnis von Anleihen und Machtspielen, von Zeiten der Eroberung und der Besatzung. Man schmeckt das beim Essen heraus, dass hier die chinesische, koreanische und auch die holländische oder portugiesische Kultur eingeflossen ist.

Es wird deutlich, dass das, was man isst, mehr mit Politik zu tun hat, als man gedacht hätte: nämlich wie die Gerichte entstanden sind, die Sorgfalt beim Gemüseanbau oder die Wahl der Tiere, um ihre Nachhaltigkeit zu gewährleisten, der Kampf um den Erhalt des althergebrachten Könnens oder der kulinarischen Gebräuche der indigenen Völker ... Es war mir daher unmöglich, ein Buch über die japanische Küche zu schreiben, ohne dabei die Geschichte der Ainu anzusprechen oder mich für den Einfluss zu interessieren, den die amerikanische Besatzung der Okinawa-Inseln hatte – und bis heute immer noch hat. Im Hinblick auf heutige Entwicklungen kommt man nicht darum herum, über die sich erschöpfenden Fischbestände in den japanischen Gewässern zu sprechen oder auf die bereits spürbaren Auswirkungen der Erderwärmung auf den Gemüseanbau und die Gewinnung von Meeresfrüchten in Japan einzugehen.

Und zu guter Letzt war es mir wichtig, dass dieses Buch Rezepte für den Alltag bietet, für eine Küche, die jedem zugänglich ist. Ich versuche daher in diesem Kochbuch mit Zutaten zu arbeiten, die man bei uns findet, sei es, weil sie bei uns angebaut bzw. hergestellt werden, sei es, weil man sie leicht im Supermarkt oder in Asia-Läden bekommen kann.

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Reise und *Itadakimasu* (guten Appetit)! ■

Anna Shoji:

„Der Geschmack Japans ist der Geschmack unseres Landes, der sich in bestimmte Gerichte schmuggelt, um uns daran zu erinnern.“

Ohne Anna Shoji gäbe es kein Rezept dieses Buches. Sie ist Gemüsegärtnerin in der Touraine, leidenschaftliche Köchin und Mitgründerin eines Ökodorfes in der Île-de-France, das in erster Linie der kulinarischen Kultur Japans gewidmet ist. Sie berichtet von der Umstellung zur ökologischen Landwirtschaft, ihrer Liebe zum Land und ihrer Leidenschaft für die gute Küche, ob sie nun japanisch oder französisch ist.

Wurde dir die Liebe zur Landwirtschaft, dem Land und deinem Anbaugelände vererbt?

Keinesfalls. Kein Mitglied meiner Familie besaß Land oder Kenntnisse im Anbau von Gemüse. Meine Familie lebt schon seit mehreren Generationen in Tokio. Ich hatte also noch nicht einmal eine Großmutter auf dem Land mit einem Gemüsegarten. Es war also nichts, was mir in die Wiege gelegt wurde. Ich entdeckte die Landwirtschaft, als ich zum Arbeiten nach Algerien ging. Dort teilten wir uns mit anderen Japanern ein Gemüsebeet. Ich liebte die

Arbeit, und diese Verbindung zur Erde gefiel mir so sehr, dass ich meinen Beruf ändern wollte. So machte ich mich auf die Suche nach einem Stück Land, das ich bebauen konnte.

Wie kommt es, dass du in Frankreich mit dem Gemüseanbau angefangen hast?

Ich bin in Tokio aufgewachsen und dort in eine französisch-japanische Schule gegangen. Meine Familie war ziemlich europäisiert: Mein Vater führte italienische Restaurants. Meine Mutter hatte eine Schule für Porzellanbemalung, die

aber vom dänischen, deutschen und französischen Design inspiriert war. Wir waren oft in Europa und haben sogar zwei Jahre in Dänemark gelebt. Mein Leben verlief also zwischen Japan und Europa und speziell Frankreich.

Ich habe beschlossen, mich hier einzurichten, weil ich das Land schon etwas kannte und weil ich wusste, dass man hier der Bodenbeschaffenheit genauso viel Bedeutung beimisst wie in Japan.

Seit 2015 bist du nun in der Touraine, wo du auf zwei Hektar Land japanische Gemüse anbaust.



Genau. Zunächst wollte ich in den Süden gehen, denn dort hatte ich einen Teil meines Studiums absolviert, kannte viele Leute, dort war es schön warm, und ich dachte, dort seien gute Bedingungen für mein Gemüse. Aber als ich mich etwas genauer damit befasste,

erkannte ich, dass der Boden dort sehr trocken und kalkhaltig ist. Sicher, hier wachsen viele gute Gemüse, aber ich fand, dass der Unterschied zu dem Boden und dem Wasser, das ich aus Japan kannte, zu groß war. Dann erzählte man mir von der Touraine, dem

„Garten Frankreichs“. Und so bin ich hier gelandet. Ich hatte ein kleines Stück Land gesucht, aber in Frankreich sind die Bauernhöfe sehr groß, d.h. sie haben 10 oder 20 Hektar. Ich wollte aber nur einen Hektar. Bei diesen kleinen Landflächen, gab es aber

keine Infrastruktur. Ich hätte bei null anfangen müssen, Gewächshäuser aufstellen, einen Brunnen ausheben ... Schließlich fand ich aber doch dieses Stück Land mit seinen Gewächshäusern, Bewässerung, Elektrizität und Pumpen: Der alte Besitzer hatte alles da gelassen. Genau das Richtige für den Anfang. So habe ich dieses Land in Ligueil, eine Stunde südlich von Tours, gekauft.

Hattest Du Schwierigkeiten mit deinen japanischen Gemüsesorten und Pflanzen in der Touraine, oder hat alles sofort funktioniert?

Es hat sofort geklappt. Ich habe mit den Pflanzenfamilien angefangen, von denen es eine „französische Version“ gibt: Kohlsorten, Gurken oder Rüben ... Es gab also keinen Grund, warum ihr japanisches Pendant nicht wachsen sollte.

Es hat sich bewährt, die Anbaumethoden anzupassen. Die Art des Anbaus und der Ernte oder die Erntezeiten sind unterschiedlich. Die japanischen Gemüse isst man oft roh oder kurz gegart. Sie müssen daher zart und knackig sein.

In Ligueil baust du Produkte für lokale Küchenchefs an und verwendest dabei keine Pestizide.

Ja, das stimmt. Ich benutze keinerlei chemische Produkte, noch nicht einmal die, die man normalerweise für Bioprodukte nutzen darf. Dennoch habe ich das Gütesiegel nicht, denn nicht alle meine Samen sind biozertifiziert. Der größte Teil schon, aber ich kann mein Feld nicht in biozertifiziert und nicht biozertifiziert aufteilen. Ein Teil meiner Produktion trägt also das Gütesiegel, d.h. alles, wofür ich kein Saatgut benötige, wie Lotuswurzeln oder Ingwer. Am wichtigsten ist mir jedoch

nicht das Siegel, sondern keine chemischen Produkte für meine Anbaukulturen zu verwenden.

Gibt es zwischen Frankreich und Japan einen Unterschied in der Art, wie man mit Gemüse kocht?

In Japan isst man Gemüse eher roh. In Frankreich wird es oft als Salat oder in Gerichten wie der Ratatouille gegessen und als Beilage zu Fleisch oder Fisch gesehen. Es bleibt eher Nebensache.

In Japan sind Gemüse vollwertige Zutaten. Man kann eine ganze Mahlzeit aus Gemüsen zubereiten, ohne deswegen Vegetarier*in sein zu müssen. Der Begriff Vegetarier kann erschrecken, denn er suggeriert Einschränkung und Zwang, was aber in Wirklichkeit gar nicht so ist! Gemüse als Hauptgericht können sich selbst genügen, ohne dass das Gericht fade wäre. Wir sind daher anspruchsvoller im Hinblick auf Aroma oder Textur. Für ein Ragout oder eine Ratatouille wird Gemüse sehr lange gekocht. Natürlich muss es Geschmack haben, aber es ist dennoch anders. Überdies versucht man in Japan die Gemüsearten in ihrer Gesamtheit zu essen, d.h. mit ihrem Kraut, ihren Blättern, Wurzeln, der Haut bzw. Schale ... Das ist der Grund, weshalb sie punktgenau geerntet werden müssen: sie dürfen nicht zu weich und nicht zu hart sein.

Was sind die Charakteristika eines Anbaubereichs in Japan?

Ein Anbaubereich zeichnet sich in Japan vor allem durch äußere Umstände aus, die für eine Stadt bzw. eine Gegend sehr spezifisch sind und die sich zwischen dem Norden und Süden des Landes sehr unterscheiden können. Auch das Klima unterscheidet sich stark und führt so zu sehr verschiede-

nen und sehr spezifischen landwirtschaftlichen Anbaubereichen.

Und dann gehört zu einem Anbaubereich auch die Art, wie die Menschen, die dort leben, für den Erhalt der Lebensmittel, des lokalen Wissens über sie und den Erhalt der kulinarischen Besonderheiten sorgen, die oft aus den klimatisch bedingten Beschränkungen entstanden sind. So findet man z.B. im Norden Japans in Akita den *Takuan*, einen getrockneten Rettich, der ganz gelb ist, ein wenig wie ein knackiges Dillgürkchen. Normalerweise trocknet man Rettiche, bevor man sie in eine Salzlake gibt. Aber im Norden wird es so kalt, dass man sie wegen des Frosts nicht trocknen lassen kann. Die Einwohner haben daher ein Räuchersystem erfunden, um sie zu trocknen, was den Rettichen einen köstlichen Rauchgeschmack verleiht. Im Anschluss werden sie eingelegt. Es ist diese Verbindung von Geografie, Topografie und Klima, die das Anbaubereich besonders macht und aus der sich das spezielle Wissen ergibt, das dann weitergegeben werden muss.

Siehst du Unterschiede oder Ähnlichkeiten zwischen französischen und japanischen Anbaubereichen?

Es ergeben sich viele Ähnlichkeiten, denn Frankreich ist reich an Anbaubereichen mit vielen Nuancen. Beispielsweise kann man in der Kategorie Käse dieselbe Milchbasis verwenden, um – je nach Herstellungsregion des Käses – verschiedene Geschmacks- oder Texturergebnisse zu erzielen. Die Bakterien sind von Region zu Region unterschiedlich, was Nuancen mit sich bringt. Das ist etwas, was wir in Japan nicht haben: diese Nuancen. Jede Region in Japan bringt einen sehr unterschiedlichen Geschmack hervor.

Viele Gerichte werden mit einem bestimmten Ort in Verbindung gebracht, sodass die Gastronomie dort fester Bestandteil einer Reise ist. Die Japaner lieben es zu essen, und wenn man reist, assoziiert man sofort einen Ort mit einem Gewürz, einer Zutat oder einem Gericht, man sieht also die kulinarischen Etappen der Expedition schon vor sich, bevor man überhaupt aufgebrochen ist.

Auch der Schutz der Anbaugebiete ist unterschiedlich. In Frankreich gibt es die AOP und AOC, eine geschützte bzw. kontrollierte Herkunftsbezeichnung. In Japan gibt es wenige geschützte Bezeichnungen. Hier sind Tradition und Kultur die Vektoren der Weitergabe und des Bewahrens.

Du baust lokal an, aber japanische Gemüse. Was ist lokal? Offensichtlich bedeutet „lokal“ nicht unbedingt „national“.

So ist es. Es stimmt, dass ich in der Touraine japanisches Gemüse anbaue, aber meine Erzeugnisse sind lokal. Das mag erst einmal seltsam klingen, wenn jemand mich fragt, was ich in der Touraine anbaue und ich antworte: Japanisches Gemüse. Aber so ist es.

Meine Erzeugnisse sind eine Mischung aus lokal und japanisch. Ich denke, es ist besser, etwas lokal zu produzieren, als es zu importieren. Shiso und japanische Gemüse wachsen hier in Frankreich sehr gut. Es geht auch ohne Importe per Schiff oder Flugzeug. Das Lokale, selbst wenn es den Anbau fremder Gemüsesorten einbezieht, ist mit dem Erhalt der Umwelt verbunden. Ich hoffe, dass in 30 oder 50 Jahren jeder meine Gemüse als lokal betrachten wird.

Gibt es für dich einen „Geschmack Japans“?

Ja, auf alle Fälle. Das gilt für Dashi, *Umami*, das Süß-Salzige des Mirin-Reisweins und die Sojasauce. In französischen Restaurants werden manchmal etwas Kombu oder Dashi verwendet, sodass das Gericht ein wenig japanisches Kolorit erhält und uns an das Essen erinnert, das wir von Japan gewohnt sind. Das tut gut.

Wie sehen die zukünftigen Herausforderungen in der japanischen Landwirtschaft aus?

In Japan ist man so zufrieden mit der lokalen Erzeugung, dem *Made in Japan*, dass die Leute nicht darauf achten, ob etwas ökologisch erzeugt bzw. nicht zu viele Pestizide eingesetzt wurden. Japan ist allerdings einer der größten Verbraucher von Pestiziden weltweit, auch wenn sich die Dinge allmählich etwas verbessern.

Japaner möchten heute perfekt geformte Früchte und Gemüse mit gutem Geschmack. Man denkt eher an den Geschmack und das Aussehen. Früchte und Gemüse werden stückweise und einzeln verpackt verkauft ... Wenn man etwas Gutes und Schönes essen kann, fällt der Umweltaspekt gerne unter den Tisch. Die Generation meiner Großeltern dachte nicht so. Ich glaube tatsächlich, dass es genügen würde, wenn die Japaner über dieses Thema gut informiert und dafür sensibilisiert wären, damit sich die Anbaubedingungen schnell verändern würden. Man hat sie einfach noch nicht ausreichend zum Nachdenken gebracht. Man hat ihnen die Risiken der derzeitigen Art der Landwirtschaft nicht ausreichend nahegebracht.

Man müsste sich auch vom standardisierten Anbau verabschie-

den. So müssen heute etwa die Gurken alle gerade und gleich groß sein, denn sonst passen sie nicht in die Kartons. Auf Seiten der Erzeuger kommt es so zu enormen Verlusten, was sich wiederum in den Preisen niederschlägt.

Du bist auch Mitbegründerin von Mura, einem japanischen Ökodorf bei Laval-en-Brie in der Île-de-France, in dem die Bedeutung der japanischen Küche im Vordergrund steht. Kannst du uns ein bisschen mehr darüber erzählen?

Mura ist ein Ort, der von Frauen für Frauen erschaffen wurde. Aber natürlich sind auch Männer hier willkommen! Wir sind vier Japanerinnen, die dieses Projekt aufgebaut haben. Wir wollten einen Ort haben, wo berufstätige Frauen und Mütter sich entspannen können. Maki Maruyama, Terumi Yoshimura, Hiromi Kobayashi und ich haben diesen Rückzugsort geschaffen, um dort wieder den Reichtum der Natur und den Wechsel der Jahreszeiten spüren zu können.

Alle angebotenen Aktivitäten stehen im Zusammenhang mit der japanischen Esskultur. Die Idee ist, Gemüse aus dem Garten zu holen oder Kräuter im Wald zu pflücken und dann gemeinsam etwas damit zu kochen, zu töpfern, das Färben zu lernen ... In Mura lernen wir, was wir alles mit unseren Händen machen können und zu schätzen, was die Natur uns bietet, wenn wir die Jahreszeiten achten und für unsere Umwelt zu sorgen. Wir möchten die Menschen, die uns besuchen, durch Entdecken, praktisches Lernen und Teilen, aber vor allem auch durch gutes Essen sensibilisieren. Tatsächlich sind es etwa vierzig Schlemmer*innen, die dieses Projekt aufgezogen haben. ■

Die Grundzutaten

Hier sind einige Zutaten, die man im Küchenschrank haben sollte, bevor man sich an die Umsetzung eines japanischen Kochrezepts macht. Diese Liste ist nur beispielhaft und keinesfalls vollständig. Vervollständigen Sie sie nach Ihrem Geschmack und Ihren Vorstellungen.

- ① **Anko** – Wer diese leicht gezuckerte rote Bohnenpaste nicht selbst zubereiten will, kann sie auch kaufen. Sie wird meist als Konserve mit glatter Konsistenz oder als Püree mit kleinen Bohnenstückchen angeboten. Anko wird zu zahlreichen Desserts hinzugefügt, wie den *Dorayaki* (Anko-Pfannkuchen).
- ② **Dashi** – Diese Brühe gilt als Grundlage der japanischen Küche. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil von Suppen und Eintöpfen. In der Regel ist sie als Pulver erhältlich. Es gibt sie aber auch in der Flasche. Man kann sie sogar aus Katsuo-bushi und der Kombu-Alge selbst herstellen.
- ③ **Katsuobushi** – Diese Flocken aus getrocknetem, geräuchertem und fermentiertem Bonitofisch werden für die Dashi-Zubereitung und einige Gerichte wie die *Okonomiyaki* verwendet, auf denen die Flocken durch die aufsteigende Hitze zu tanzen scheinen.
- ④ **Miso** – Diese Paste besteht aus dicken Bohnen und Reis oder fermentierter Gerste. Es gibt mehrere Sorten, wobei ihre Farbe vom Grad der Fermentation abhängt. Die üblichsten sind weißer und roter Miso.
- ⑤ **Shoyu** – Diese Sojasauce ist in der japanischen Küche unverzichtbar. Sie besteht aus Sojasamen, Weizen, Salz und Wasser. Sie passt als Würze zu Fleisch und Fisch, aber auch zu Marinaden. Mit wenigen Tropfen kann man eine Vinaigrette verfeinern, indem man ihr einen Hauch *Umami* verleiht.
- ⑥ **Sake** – In Frankreich gibt es Kochweine, in Japan Kochsake. Dieser Reiswein wird hauptsächlich zum Anrühren von Saucen verwendet. Er ist besonders berühmt für sein starkes *Umami*-Aroma. Er verleiht einem Gericht einen leicht malzigen und erdigen, in jedem Fall jedoch abgerundeten Geschmack.
- ⑦ **Sancho** – Dieses Gewürz wird auch „japanischer Pfeffer“ genannt, was er jedoch nicht ist. Es wird zwar wie Pfeffer verwendet, gehört aber zur Familie der *Rutaceae*, wie z. B. die Zitrusfrüchte. So besitzt es neben würzigen- und pfeffrigen Aromen auch Zitrusnoten.
- ⑧ **Wasabi** – Dieses Gewürz stammt aus derselben Familie wie Senf und Meerrettich. Seine Wurzeln werden vor der Verarbeitung zur Paste geraspelt, die dann zur Verfeinerung von Sushi, Sashimi oder kalten Soba-Nudeln dient.
- ⑨ **Yuzukosho** – Diese Gewürzpaste wird aus Yuzu, einer japanischen Zitrone, und Chilischoten hergestellt. Sie kann in der Miso-Suppe oder *Nabe*, einem Wintergericht mit Fondue-Charakter, verwendet werden. Sie eignet sich auch für Sashimi.
- ⑩ **Reisessig** – Er ist perfekt für Gemüsemarinaden, als Salatwürze und vor allem für Sushi-Reis. Nur wenige Tropfen Reisessig verleihen jedem Gericht einen malzigen Geschmack.
- ⑪ **Tamari** – Sie kann wie Sojasauce verwendet werden, besteht jedoch ausschließlich aus Soja ohne zusätzlichen Weizen. Daher eignet sie sich auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.
- ⑫ **Mirin** – Die Grundlage bildet hier Reisalkohol, der gesüßt wird. Der Reiswein wird zum Kochen verwendet und verleiht beispielsweise Saucen eine süß-salzige Note. Er sollte kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden.
- ⑬ **Tempurako** – Diese köstliche Mischung von Kartoffelstärke und Weizenmehl wird für knusprige und luftige Panaden zum Frittieren wie Tempura eingesetzt.



1



2



3



4



5



6



7



8



10



9



11



12



TOKIO

Die <i>Konbini</i> - Spiegel der japanischen Gesellschaft	20
Der Fischmarkt - eine Tokioter Institution	33
Ein Bummel über die Kappabashi-dōri - die Straße für Kochbegeisterte	46
Ryōko Sekiguchi: „Da Tokio kein eigenes Anbaugebiet mehr besitzt, eröffnet es alle Möglichkeiten“	60
Das Bento - die japanische Antwort auf die Brotdose	72

Die *Konbini* – Spiegel der japanischen Gesellschaft

Diese Mini-Supermärkte sind ein Spiegelbild des Archipels. Man findet dort absolut alles für den täglichen Bedarf – und noch eine Menge mehr.

Bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass das, was sie anbieten, ein Abbild der japanischen Gesellschaft der Gegenwart ist.

„*Irasshaimase!*“ Kaum tritt man durch die Tür eines *Konbini*, ertönt vom Personal dieses berühmte „Willkommen“, das so charakteristisch für diese Nachbarschaftsläden ist, die jeden Tag und manchmal auch nachts geöffnet sind. Ob man sich in Tokio, Kyoto, Osaka oder mitten auf dem Land befindet, man kann sie nie verfehlen. Und das aus gutem Grund: Im Jahr 2020 zählte man in ganz Japan 50 000 *Konbini*, d. h. einen pro 2500 Einwohner.

Das Konzept, das aus den USA importiert, aber à la Nippon perfektioniert wurde, führte Japan 1974 ein. Das erste *Konbini* – die japanisierte Fassung des englischen *convenience store* – öffnete seine Pforten im Viertel Toyosu in der Bucht von Tokio. Das Konzept ist simpel: man findet in den kleinen Läden alles, was man für den täglichen Bedarf braucht, von Nahrung bis zu Hygiene- oder Reinigungsprodukten. In dieser Zeit der hohen Wachstumsraten wird das *Konbini* auch zur unverzichtbaren Adresse für einen weiteren charakteristischen Typ dieser fetten Jahre: dem *salariman*. Dieser Vorzeigangestellte der Japan AG mit schwarzem Anzug, weißem Hemd und Aktenkoffer hatte aus den Mini-Supermärkten eine Erweiterung seines Heims gemacht. Hier holte er sich am Morgen

einen Kaffee, kaufte ein Bento oder ein paar Onigiri fürs Mittagessen, und wenn er den letzten Zug nach Hause am Abend vorher nicht mehr erwischte hatte, fand er hier sogar ein Oberhemd, Socken und eine Unterhose, um einen neuen Tag ordnungsgemäß gekleidet beginnen zu können.

DIE KUNST, SICH UNENTBEHRlich ZU MACHEN

Der Erfolg der *Konbini* führte dazu, dass sie sich in jede noch so kleine Parzelle des Landes vorwagten, um auch dort ihre perfekt sortierten und schnurgerade aufgereihten Regale aufzustellen. Sie eroberten die Wohngebiete und die Geschäftsviertel, fanden ihre Lücke in den Stationen der Metro und der Bahn, drangen in Universitätsgelände vor und versorgten die Reisenden auf Autobahnrastplätzen. Drei *Konbini*-Ketten teilen sich heute 80 % des Umsatzes in diesem Sektor: Führend ist *Seven Eleven*, gefolgt von *Family Mart* und *Lawson*. Nur selten läuft man – speziell in Tokio mit seinen 2100 *Seven Eleven* – mehr als 200 Meter, ohne dem Logo einer der drei Ketten zu

begegnen. Manchmal stehen sich zwei *Konbini* derselben Gruppe an einer Kreuzung sogar gegenüber. Eine Strategie, die reiflich überlegt ist, wie Minoru Matsumoto, einer der Kommunikationsbeauftragten von *Seven & I Holdings Co* der Presse erläuterte: „Wir wenden die Dominanzstrategie an: Auch wenn wir schon ein *Seven Eleven* an einer Kreuzung haben, ist ein zweites Geschäft dort gerechtfertigt, denn es erspart dem potenziellen Kunden das Überqueren der Kreuzung.“

Die *Konbini* beherrschen die Kunst, sich unentbehrlich zu machen. In den 1970er-Jahren boten diese Mini-Märkte hauptsächlich Lebensmittel, Getränke, Pflegeprodukte, Hygieneartikel und Zeitschriften an. Im Laufe der Jahre kamen weitere Produkte und zudem verschiedene Dienstleistungen hinzu. Jetzt

können Sie im *Konbini* Konzertkarten reservieren, die Wäsche waschen und bügeln lassen, Ihre Gemeindesteuern bezahlen, die Autovignette kaufen, Geld abheben, ein Fax versenden (immer noch sehr populär in Japan), jedes beliebige Dokument ausdrucken oder auch Post verschicken.

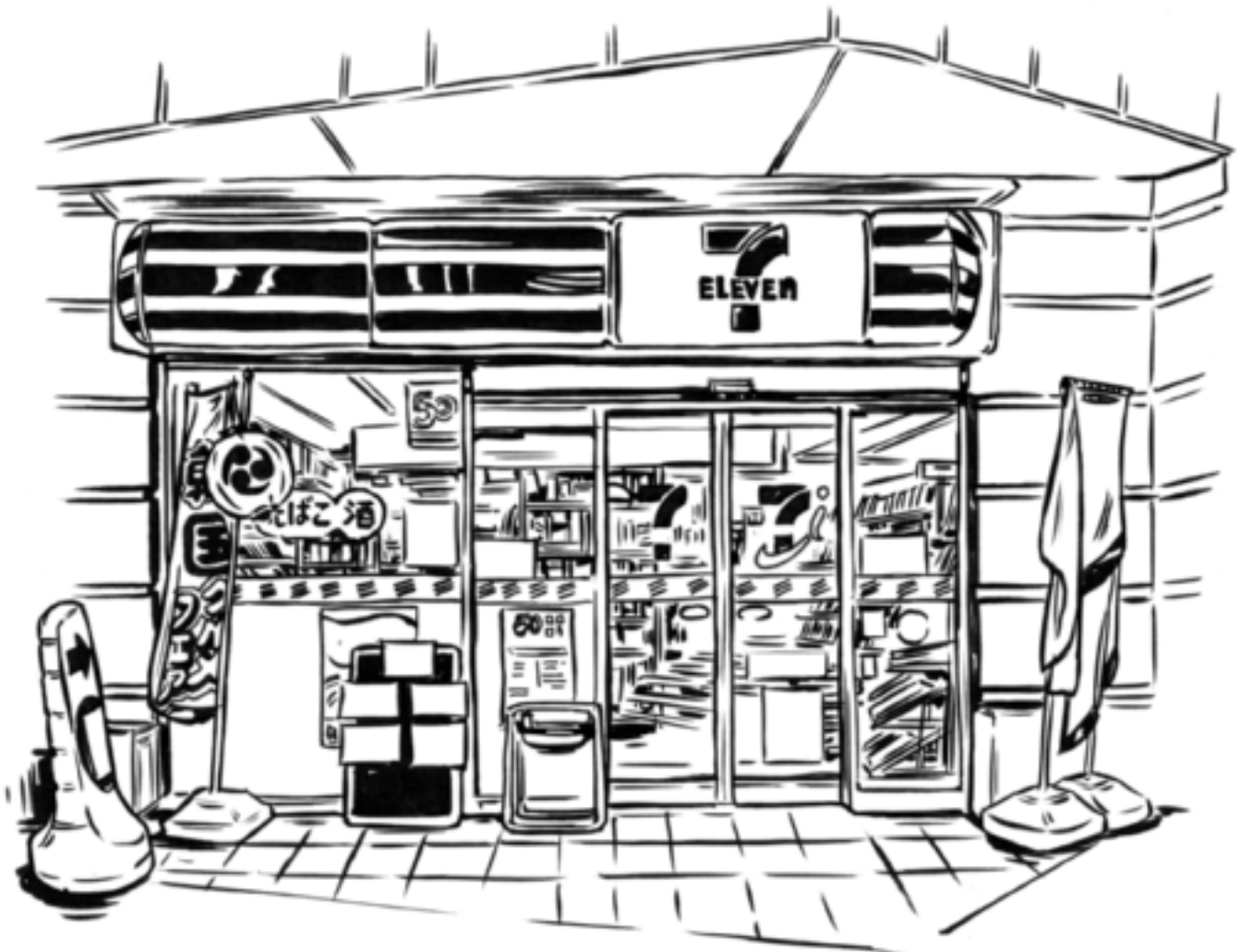
Kein Supermarkt oder Lebensmittelladen eines Viertels könnte sich mit so vielen Dienstleistungen à la carte brüsten – und alles in einem Laden, der nie größer ist als 100 m².

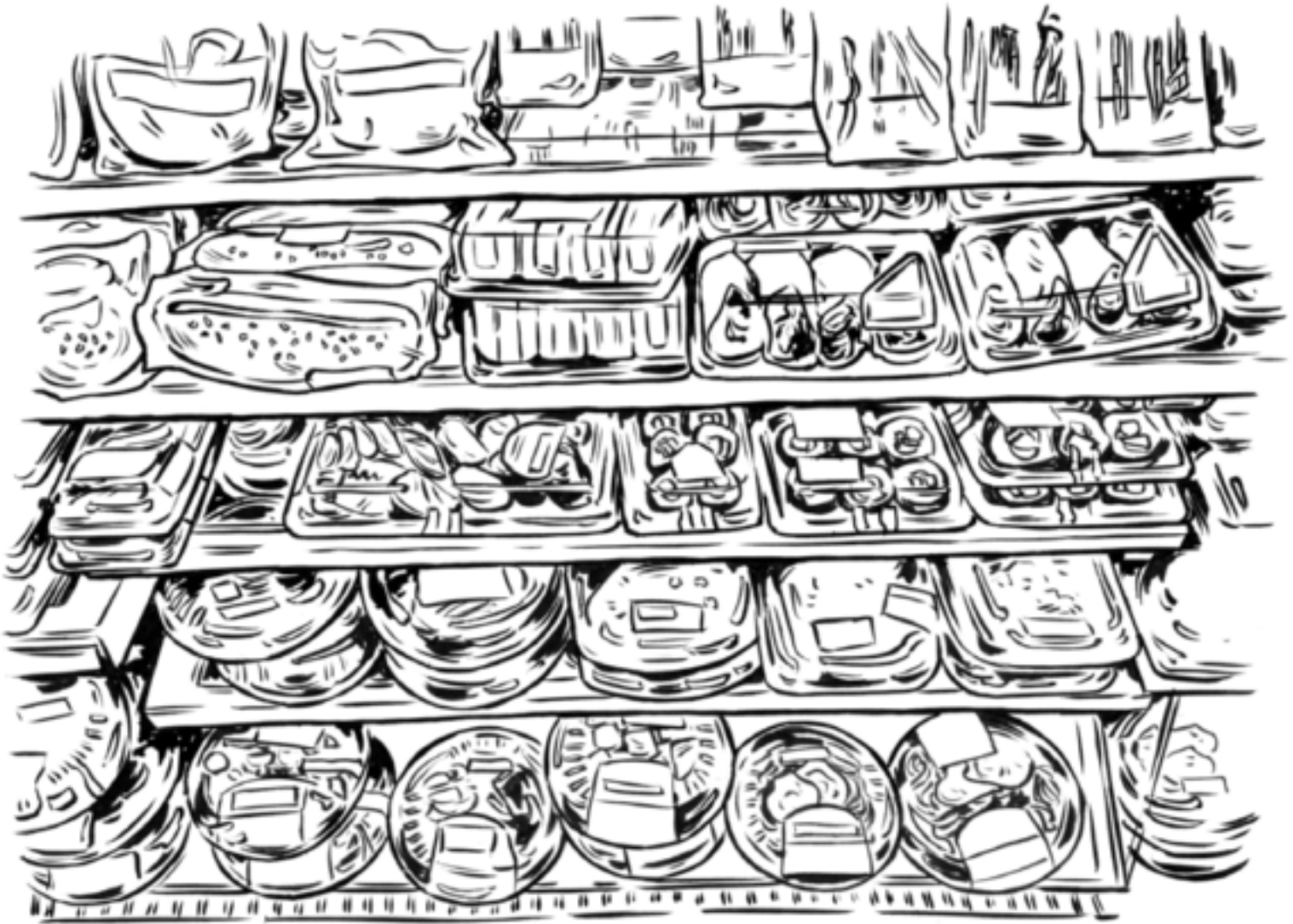
DAS WETTRENNEN UM ECHTZEITDATEN

Den größten Umsatz erwirtschaften die *Konbini* mit Lebensmitteln (genau drei Viertel des Gesamtumsatzes). Die Hälfte



davon entfällt auf Produkte zum Direktverzehr. Um ihre Kundschaft immer zufriedenzustellen, setzen die Mini-Märkte auf eine Just-in-time-Beschickung ihrer Regale, die auf der Analyse von Echtzeitdaten beruht. Noch bevor die Kassiererin auch nur Ihren ersten





Angesichts der alternden japanischen Gesellschaft besteht der neueste Trend in der Anpassung der Konbini an eine immer älter werdende Kundschaft. In den Geschäften ist an alles gedacht, was den Senioren das Leben erleichtert.

Artikel gescannt hat, werden zwei Informationen an die Kasse übermittelt: Ihr Geschlecht und Ihr ungefähres Alter. So erfährt man, welcher Kundentyp den Laden frequentiert, um das Verkaufsangebot feiner abstimmen zu können. Außer zu wissen, mit was die Regale bestückt werden sollten, können durch diese Analyse von Echtzeitdaten auch Fehlmengen vermieden werden. Denn in den *Konbini* lautet das Grundprinzip, keine Lagerbestände in einem Hinterzimmer zu haben. Dank der Strichcodes werden die

zentralisierten Vertriebsplattformen der Ladenketten umgehend von dem Verkauf und folglich dem Lagerbestand des Produkts im Regal informiert. Auch die Nachbestellungen werden sofort bearbeitet: Die Information wird ans Zentrallager übermittelt, das im Anschluss einen Lieferwagen schickt. So kann der Kunde zu jeder Tages- und Nachtzeit frisch zubereitete Onigiri oder ihr *Tamago sando* bekommen, das in Japan sehr populäre Eiersandwich, das immer im Regal ist, selbst zu Spitzenzeiten am Mittag.

Die Tendenzen und Veränderungen dieser Taschen-Supermärkte zu beobachten, erlaubt auch Rückschlüsse auf die Mechanismen, die in der japanischen Gesellschaft am Werk sind. So haben im Laufe der Zeit immer mehr Hygieneprodukte Platz in den Regalen eingenommen, seit die Frauen im ganzen Land leichter Zugang zum Arbeitsmarkt haben. Manches ist auch verschwunden, wie die Erotikhefte, die bei den großen internationalen Wettkämpfen wie der Rugby-Weltmeisterschaft oder den Olympischen Spielen einen schlechten Eindruck machten. Aber

der letzte Trend ist die Anpassung der *Konbini* an eine immer älter werdende Kundschaft. Im Jahr 2021 waren 30% der Japaner über 65 Jahre alt. Werden die alleinstehenden Männer und die Jugendlichen, die heute den größten Teil der *Konbini*-Kunden ausmachen, bald durch die Senioren ersetzt? Vertraut man den letzten Innovationen dieser Giganten der Nahversorgung, dann könnte es bald so kommen. *Seven Eleven* hat vor Kurzem einen Essenslieferdienst für alte Menschen ins Leben gerufen. Die *Lawson*-Kette geht noch weiter: 2006 hat sie in Awaji, wenige Kilometer von Kobe entfernt, ihr erstes Geschäft ausschließlich für Senioren eröffnet. Es ist an alles gedacht, was das Leben dieser Zielgruppe leichter machen könnte: Die Gänge sind breiter, die Regale weniger hoch,

die Preisschilder größer, die Türen öffnen sich automatisch, und es gibt Essbereiche mit Tischen und Stühlen, wo sich die Kunden niederlassen können. Und das ist erst der Anfang, denn die Ladenkette möchte bis 2025 20% seiner Läden für die Zielgruppe der Rentner reservieren.

IST DAS KONBINI EIN AUSLAUFMODELL?

Trotz ihres unschlagbar effizienten Managements haben die *Konbini*-Ketten nicht das Sandkorn vorausgesehen, das diese gut geölte Maschine seit einiger Zeit ausbremst: Die Schwierigkeit, Personal zu bekommen. Jeder Laden ist ein Franchise-Unternehmen, das seine Teams rekrutieren muss.

Sie setzen sich überwiegend aus Studenten, Hausfrauen in Teilzeit oder Arbeitsmigranten zusammen, die hauptsächlich aus Südostasien stammen.

Diese *Arubaito* – also prekäre, schlechte bezahlte Nebenjobs – finden immer weniger Anklang, speziell was die Nachtschichten angeht. Angesichts des Mangels an Kandidaten für die Nachtarbeit haben einige Läden daher begonnen, ihre Öffnungszeiten zu kürzen, was die Muttergesellschaften nicht übermäßig erfreut hat. Ein Franchisenehmer in der Region Osaka musste bereits dafür büßen. Als er sein *Konbini* zwischen 1 Uhr und 6 Uhr morgens schloss, zog er sich den Zorn von *Seven Eleven* zu, die ihm mit einer Vertragsstrafe von 17 Millionen Yen, d.h. 135 000 € drohten. Schließlich verlor er die Franchiselizenz für sein Geschäft. Dieser Konflikt, der in den Medien stark präsent war, mündete in einer Untersuchung, der im Oktober 2020 ein Bericht der Japanischen Kommission für fairen Handel folgte, der die Geschäftspraktiken der wichtigsten Ketten dieses Sektors infrage stellte und einen Plan für kollektive Maßnahmen forderte. Einige Ketten haben unter dem Druck akzeptiert, die Höhe der von den Franchisenehmern einbehaltenen Einnahmen zu überprüfen und erlaubten nach und nach einigen Geschäften, ihre Öffnungszeiten zu reduzieren, ein Vorgehen, das durch die Coronapandemie beschleunigt wurde. Das *Konbini*-Modell – Ausdruck einer Zeit starken Wachstums – durchlebt gerade zweifellos seine bislang größte Veränderung. —



Onigiri

1 Lachssteak
(ca. 100-120 g)

Salz

300 g weißer
Rundkornreis

2 Blätter Nori-Alge

½ TL Sesamsamen

Zubereitung

Am Vorabend das Lachssteak auf der Hautseite mit 1 TL Salz einreiben. Mindestens 1 Nacht (wenn möglich 2-3 Nächte) auf einem Teller in den Kühlschrank stellen.

Den Reis vorsichtig unter klarem, fließendem Wasser abspülen, ohne dass die Körner zerbrechen. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, dann den Reis in einem Sieb abtropfen lassen. Reis und 360 ml filtriertes Wasser in einen Topf geben. Abdecken und mindestens 30 Minuten vor dem Kochen ruhen lassen. Bei starker Hitze 5 Minuten aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten weiterköcheln lassen. Den Herd ausschalten und noch 10 Minuten ruhen lassen, ohne den Deckel abzunehmen.

Mit Küchenpapier alles überflüssige Salz und Wasser vom Lachs abtupfen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Deckel auflegen und möglichst einen kleinen Spalt offen lassen. Dann bei schwacher Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen. Den fertigen Lachs in 4 Stücke schneiden. Wenn Sie die Haut mögen, kann sie für die Herstellung der Onigiri aufgehoben werden; wenn nicht, die Haut abziehen.

In einer Schüssel 100 ml Wasser und 1 EL Salz mischen. Handflächen und Finger mit dem Salzwasser benetzen, damit der Reis nicht an ihnen kleben bleibt. Dann etwa 100-120 g Reis in der Hand leicht flach drücken, in der Mitte eine kleine Delle formen und den zubereiteten Lachs hineingeben. Aus der Masse ein Dreieck formen: dabei sollten Sie mit geringem, aber genügend Druck arbeiten, damit der Reis zusammenhält. Jedes Noriblatt in 3-4 Teile schneiden. Das Reisdreck in ein Nori-Stück einschlagen. Mit Sesamsamen bestreuen. Mit dem restlichen Reis, Lachs und Nori-Stücken ebenso verfahren. Sofort servieren.

Wenn Sie die Onigiri später essen wollen, schlagen Sie sie erst kurz davor in das Algenblatt ein, damit es knusprig bleibt.



Tonkatsu

100 g Weizenmehl
Type 405
1 Ei
100 g Paniermehl
2 Scheiben Schweine-
nack (ca. 1-1,5 cm dick)
1 Prise Salz und frisch
gemahlener Pfeffer
500 ml Frittieröl
¼ Weißkohl, in feine
Streifen geschnitten
(Julienne)
¼ Zitrone
4 EL Tonkatsu-Sauce

Zubereitung

Zunächst 3 Teller oder flache Gefäße bereitstellen: einen für das Mehl, einen für das mit 2 EL Wasser verquirlte Ei und einen für das Paniermehl.

Schweinenack salzen und pfeffern, dann auf allen Seiten mit Mehl bedecken.

Die mehlbestäubten Scheiben im verquirlten Ei und danach im Paniermehl wenden.

Das Frittieröl auf 170-180 °C erhitzen. Die Schweinenackenscheiben darin 10-15 Minuten frittieren, bis die Panade goldgelb ist. Das Fleisch aus dem Öl nehmen und in einem Frittiersieb abtropfen lassen.

Den Schweinenack mit dem Weißkohl, der Zitrone und der *Tonkatsu*-Sauce servieren.



Gyoza

Gyoza-Teig

125 g Weizenmehl
Type 550
2 Prisen Salz
1 Handvoll Kartoffelstärke

Füllung

150 g Kohl (nach Wahl)
50 g Frühlingszwiebeln
(oder Lauch)
50 g Lauchzwiebeln
3 g Salz
150 g Schweine- oder
Geflügelhackfleisch
1 TL geriebener
Knoblauch
1 TL geriebener Ingwer
1 TL Sesamöl
1 TL Mirin
1 TL Sake
1 TL Sojasauce
1 Prise frisch gemahlener
Pfeffer
1 Handvoll Kartoffelstärke
zum Arbeiten

Zubereitung

Teig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. 85 ml Wasser aufkochen und dazugießen. Mit Esstäbchen oder einer Gabel verrühren. Der Teig muss noch keine homogene Masse ergeben. Alles 5 Minuten kneten, damit sich eine glatte Kugel ohne Falten oder Risse formen lässt.

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln oder mit einer umgestülpten Schüssel bedecken und 15–20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Dann die Teigkugel halbieren und jede Hälfte mit den Händen zu einer Rolle formen. Jede Rolle in 9 gleiche Stücke schneiden (18 insgesamt) und daraus kleine Kugeln formen.

Den Tisch und 1 Kugel mit Kartoffelstärke bestäuben. Kugel zunächst mit der Handfläche flach drücken, dann mit dem Nudelholz zu einer Scheibe von etwa 10 cm Durchmesser ausrollen, wobei die Ränder etwas dünner sein sollten als die Mitte. Mit den restlichen Stücken wiederholen.

Achtung! Der Teig wird sehr schnell trocken, daher den Teig bzw. die Kugeln abdecken, die gerade nicht bearbeitet werden, damit sie nicht austrocknen.

Füllung

Kohl waschen, Frühlingszwiebeln und Lauchzwiebeln waschen und alles fein hacken. Salz hinzufügen, vermengen und 10 Minuten ruhen lassen, bis das Gemüse Wasser zieht.

In einer Schüssel alle restlichen Zutaten für die Füllung mischen und gut durchkneten.

Das Gemüse gut abtropfen lassen, in die Schüssel geben und alles wieder verkneten.

Die Füllung an einem kühlen Ort 15 Minuten ruhen lassen.

