

- |                                                        |                                             |                                 |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|
| 04) Vorwort von Sabine Scholl                          | 100) Bento-Boxen                            | 206) Stefan Moerth, Koch, Tokio |
| 06) Kochkurs: Sachiko Tejima, Kochschullehrerin, Tokio | 110) Baden in Hoshi Onsen                   | 222) Izu, Japan und das Meer    |
| 20) TV                                                 | 120) Takayama                               | 232) Glossar                    |
| 22) Tokio                                              | 122) Hida-Beef                              | 238) Dank und Impressum         |
| 28) Minoru Odajima, Koch, Tokio                        | 124) Shabu shabu                            |                                 |
| 44) Sakura, Kirschblüte im Ueno Park, Tokio            | 126) Restaurant Kyoya, Takayama             |                                 |
| 58) Kiyomi Mikuni, Koch, Tokio                         | 130) Reisball, Takayama                     |                                 |
| 72) Tsukiji-Fischmarkt, Tokio                          | 134) Kyoto                                  |                                 |
| 84) Sushiko: Mamoru Sugiyama, Sushichef, Tokio         | 136) Nishiki-Markt, Kyoto                   |                                 |
| 88) Sushi                                              | 146) Eiichi Takahashi, Koch, Kyoto          |                                 |
| 94) Alltagsküche bei Tomoko Kitao, Tokio               | 153) Restaurant WAS, Kyoto                  |                                 |
|                                                        | 158) Tempelberg Koya-San                    |                                 |
|                                                        | 164) Tempura                                |                                 |
|                                                        | 168) Grüntee                                |                                 |
|                                                        | 180) Tofu: Kazunari Miyake, Tofukoch, Tokio |                                 |
|                                                        | 189) Takoyaki                               |                                 |
|                                                        | 192) Hiromasa Suzuki, Koch, Tokio           |                                 |

Sachiko Tejima >

- 09) Reis kochen (01
- 10) Dashi, Grundfond (02
- 13) Gedämpftes Gemüse in Dashi (03
- 14) Frittierte Frühlingszwiebeln und Fava-Bohnen (04
- 17) Fleischbällchen vom Huhn (05

Minorou Odajima >

- 33) Meeresfrüchtesalat (06
- 34) Frühlingsgemüse mit Yuzu (07
- 37) Gänseleber auf Daikon (08
- 38) Yakitori, Pouletspießchen (09
- 41) Thunfisch-Sashimi (10

Sakura >

- 57) Reiscrêpe im Kirschblatt (11

Kiyomi Mikuni >

- 60) Kalte Erbsensuppe (12
- 63) Lachs auf Kirschblütenrisotto (13
- 64) Schweinekotelett mit schwarzen Oliven (14
- 67) Fromage blanc mit Aronia und Veilchen (15
- 68) Crème brûlée von der Passionsfrucht (16

Mamoru Sugiyama >

- 90) Sushireis (17
- 91) Nigiri Sushi (18
- 92) Maki Sushi (19

Tomoko Kitao >

- 95) Reis mit Lachs und Lachsrogen (20
- 96) Udon-Nudeln mit Gemüse und Pilzen (21

Hoshi Onsen >

- 117) Soba mit Nameko und Yams (22

Hida-Beef >

- 124) Shabu shabu (23

Naoki Nishimura >

- 128) Soba-Nudeln im Nori-Blatt (24

Takayama >

- 131) Reishälle (25

Nishiki-Markt >

- 140) Mariniertes Oktopus (26
- 143) Soba-Nudelsuppe mit Ente (27
- 144) Curry-Nudelsuppe (28

Naoki Miyake >

- 154) Lachs und Jakobsmuschel an Ponzusauce (29

Tempura >

- 166) Tempura auf Reis (30

Grüntee >

- 176) Matcha-Grüntee-Eis (31

Kazunari Miyake >

- 182) Frittierter Tofu an Bernsteinsauce (32
- 185) Frittierter Tofu mit Daikon (33
- 186) Tofu-Frühlingsrollen an Miso-Sauce (34

Takoyaki >

- 190) Oktopuskugeln (35

Hiromasa Suzuki >

- 194) Gemüsesuppe (36
- 197) Lunch im Insekten-Körbchen (37
- 198) Geschmorter Schweinebauch (38
- 201) Dorade, Tee und Reis (39
- 202) Im Sake gedämpfte Dorade (40
- Stefan Moerth >
- 210) Mariniertes Sakura Masu (41
- 213) Steinbutt auf Ochsenchwanzragout (42
- 216) Rindssteak in Wasabi-Kruste (43
- Izu >
- 228) Fugu Tawashi, gehäkelt (44