

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
-------------------	----------

<b>Der Norden</b>	<b>10</b>
-------------------	-----------

In diesen kühleren Gefilden sind Eintöpfe und Suppen sehr beliebt, zusammen mit lokalen Meeresfruchtspezialitäten, wie Lachs und Krabben, in Hokkaido.

<b>Tokio und die Mitte</b>	<b>60</b>
----------------------------	-----------

Die moderne Küche Tokios vereint – wie die vieler florierender Metropolen – Tradition mit Aromen aus aller Welt. Im Westen sind Nagano und die japanischen Alpen Regionen der deftigen Bergkost.

<b>Kansai</b>	<b>124</b>
---------------	------------

Diese Region bietet beides: die raffinierteste Küche des Landes – vor allem in Kyoto, wo kaiserliche Einflüsse vorherrschen – und die herzhafte, bodenständige Kost des von Händlern gegründeten Osaka.

<b>Der Westen</b>	<b>184</b>
-------------------	------------

Diese Region ist von zwei Meeren umgeben und bietet das ganze Jahr über frischen Fisch. Aufgrund des gemäßigten Klimas sind auch Reis und Gemüse reichlich vorhanden; die Gerichte hier sind süß und aromatisch.

<b>Der Süden</b>	<b>216</b>
------------------	------------

Mit ihrem subtropischen Klima sind Okinawa und die südwestlichen Inseln bekannt für Schweinefleischgerichte und eine deutlich von den kulinarischen Traditionen anderer japanischer Regionen abweichende Küche.

<b>Grundrezepte</b>	<b>264</b>
---------------------	------------

<b>Adressen</b>	<b>266</b>
-----------------	------------

<b>Glossar</b>	<b>268</b>
----------------	------------

<b>Über die Autoren &amp; den Fotografen</b>	<b>269</b>
--	------------

<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>270</b>
--------------------------	------------

<b>Impressum</b>	<b>272</b>
------------------	------------