

- 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