

- 7** Einführung
- 8** Portrait: Laure Kié
- 10** Die japanische Küche
- 16** Eine japanische Mahlzeit

GRUNDREZEPTE

- 18** Vorräte
- 24** Früchte, Gemüse und Aromaten
- 29** Saucen
- 29** Ponzu, Zitrussauce
- 29** Goma Dare, Sesamsauce
- 30** Yakitori-Sauce
- 30** Miso-Sauce
- 32** Algen
- 34** Portrait: Ryoko Sekiguchi
- 38** Würzmittel
- 38** Furikake
- 38** Gurken-Tsukemono mit Kombu
- 39** Takuan
- 39** Chinakohl mit Umeboshi
- 42** Reis kochen
- 42** Sushi-Reis
- 44** Dashi, die japanische Brühe
- 44** Ichiban Dashi
- 44** Niban Dashi
- 44** Vegetarisches Dashi
- 46** Miso Shiru, Miso-Suppe
- 46** Suimono mit Pilzen

RUND UM DEN REIS

- 50** Chirashi Zushi
- 52** Portrait: Atsunobu Kohira
- 56** Nigiri-Zushi, Sushi-Platte
- 56** Nigiri-Zushi mit Fisch
- 56** Nigiri-Zushi mit Tamagoyaki
- 56** Gunkan mit Lachsrogen
- 58** Futomaki
- 62** Oyakodon
- 64** Gyudon
- 66** Onigiri mit Furikake
- 66** Onigiri mit Umeboshi
- 66** Onigiri mit Thunfisch
- 68** Portrait: Kengo Saito
- 72** Yaki Meshi
- 74** Bento
- 74** Karaage
- 77** Kartoffelsalat

RUND UM DIE NUDELN

- 80** Soba mit Ente
- 82** Soba-Salat
- 86** Niku Udon
- 88** Bukkake Udon
- 90** Zaru Somen
- 92** Yakisoba
- 94** Portrait: Kaori Ito
- 98** Tonkotsu Ramen
- 100** Miso Ramen
- 102** Ramen mit Sesam
- 104** Gyoza mit Shiitake

GEMÜSE, TOFU UND EIER

- 146** Sunomo-Salat
- 146** Fruchtiger Salat
- 150** Lauch mit Ponzu-Sauce
- 152** Nasu Dengaku
- 153** Auberginen mit Ingwer
- 153** Auberginen mit Ponzu-Sauce
- 156** Spinat mit Miso & Bonitoflocken
- 158** Shiitake aus dem Ofen
- 160** Kinpira
- 164** Chawan Mushi
- 166** Tofu mit Sesam
- 168** Agedashi Dofu
- 170** Tamagoyaki

WEITERE SPEZIALITÄTEN

- 108** Sashimi-Platte
- 110** Tonkatsu
- 112** Tempura
- 114** Nikujaga
- 116** Kare Raisu
- 118** *Portrait: Maïa Barouh*
- 122** Thunfisch-Tataki
- 124** Gebackene Makrelen
- 126** Gegrillter Kabeljau
- 128** Yakitori
- 130** Shabu Shabu
- 132** Sukiyaki
- 134** *Portrait: Haruna Kishi*
- 138** Okonomiyaki
- 140** Yakiniku
- 142** Teriyaki-Hähnchen

DESSERTS UND GETRÄNKE

- 176** Anko, Adzukibohnenpaste
- 178** Wagashi
- 180** Mochi mit Kumquats
- 182** *Portrait: June Fujiwara*
- 186** Fluffige Matcha-Pfannkuchen
- 188** Castella
- 190** Dorayaki
- 192** Erdbeer-Daifuku
- 194** Fondants au Chocolat
- 196** Matcha Latte
- 196** Mugicha
- 196** Sencha
- 198** *Portrait: Madame Saké*
- 202** Sake
- 202** Sake Ingwer-Grapefruit
- 202** Ume Highball