

EINLEITUNG

009

GESCHICHTE DER VEGETARISCHEN JAPANISCHEN KÜCHE

012

TRADITIONELLE ZUBEREITUNG UND ESSKULTUR

015



REZEPTE

020



GLOSSAR

344

BEZUGSQUELLEN

355

LITERATUR

357

REGISTER

358

SHIKOMI

VORBEREITUNG

KONBU

020

ZENSAI

VOR DEM ESSEN

JAPANISCHER TOFU

040

AEMONO

ANGEMACHT

NATTO

068

SUNOMONO

GESÄUERT

REISSESSIG

094

AGEMONO

FRITTIERT

GEBIRGSGEMÜSE

120

MUSHIMONO
& NIMONO

GEDÄMPFT UND
GEGART

KOYASAN

166

ITAMEMONO
& YAKIMONO

PFANNENGERÜHRT
UND GEGRILLT

MIRIN

196

SHIRUMONO

SUPPEN

EINE SCHALE MISO-SUPPE ANRICHTEN

236

HANMONO

REIS

OKAYU: EIN REISBREI, DER KÖRPER
UND SEELE HEILT

292

TSUKEMONO
& HOZONSHOKU

EINGELEGT UND
KONSERVIERT

SONNENGETROCKNETES GEMÜSE

298

KANMI

SÜSSES

JAPANISCHER ZUCKER

322