

## 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

REISESSIG

094

---

# AGEMONO

---

FRITTIERT

GEBIRGSGEMÜSE

120

# MUSHIMONO & NIMONO

---

GEDÄMPFT UND  
GEGART

KOYASAN

166

## ITAMEMONO & YAKIMONO

---

PFANNENGERÜHRT  
UND GEGRILLT

MIRIN

196

---

## HANMONO

---

REIS

OKAYU: EIN REISBREI, DER KÖRPER  
UND SEELE HEILT

292

## SHIRUMONO

---

SUPPEN

EINE SCHALE MISO-SUPPE ANRICHTEN

236

## TSUKEMONO & HOZONSHOKU

---

EINGELEGT UND  
KONSERViert

SONNENGETROCKNETES GEMÜSE

298

---

## KANMI

---

SÜSSES

JAPANISCHER ZUCKER

322