

HIROHIKO SHODA

和

WASHOKU

食

UMĚNÍ TRADIČNÍ
JAPONSKÉ KUCHYNĚ

nastole

Washoku

Umění tradiční japonské kuchyně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Hirohiko Shoda
Washoku – Umění tradiční japonské kuchyně – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

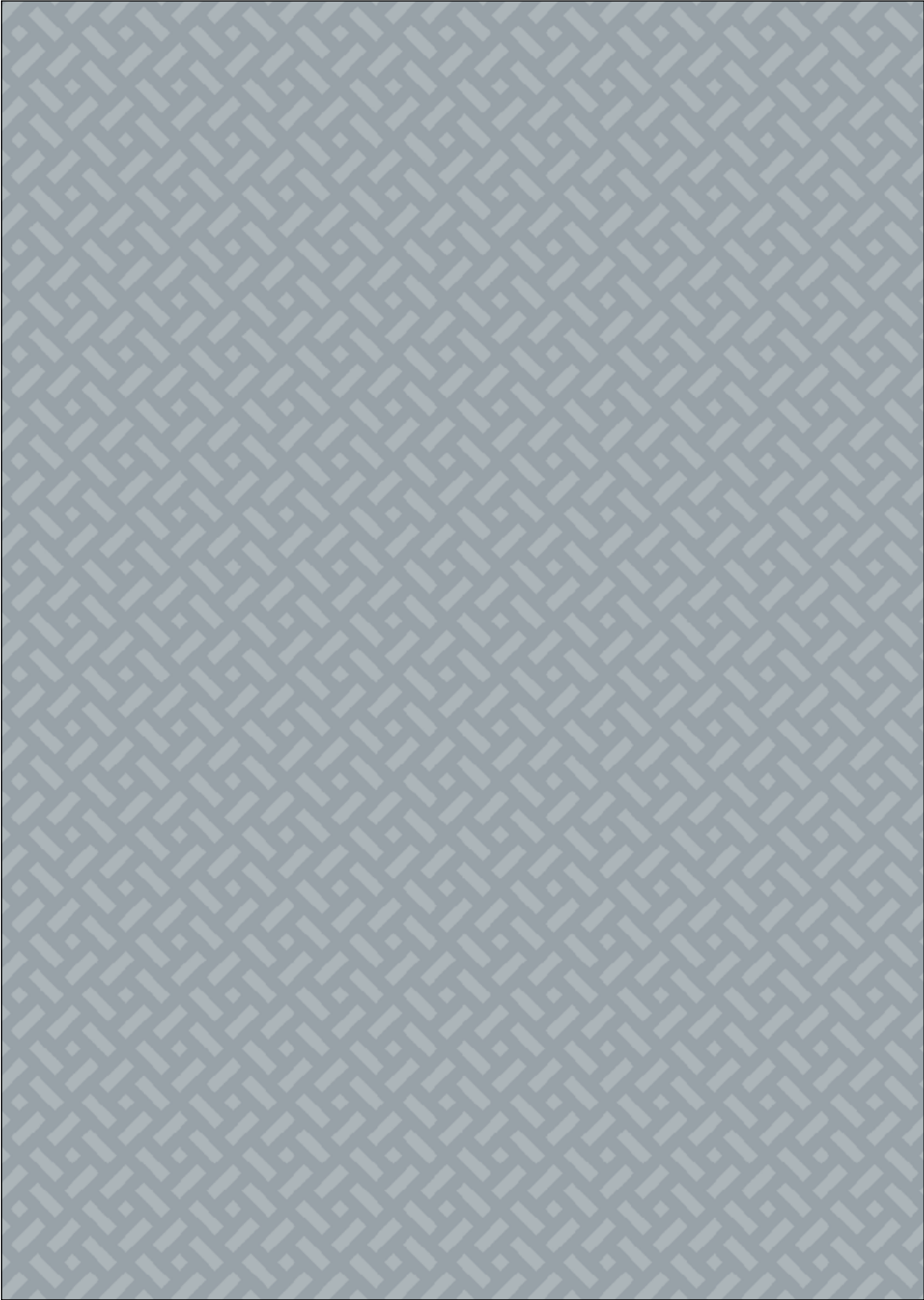
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

HIROHIKO SHODA

和
WASHOKU
食

UMĚNÍ TRADIČNÍ
JAPONSKÉ KUCHYNĚ



OBSAH

Upozornění	6	KOME (JAPONSKÁ RÝŽE)	160
		Proces vaření rýže	162
Úvod do tradiční japonské kuchyně	9	Meshi nebo gohan	163
		Donburi	174
Hlavní ingredience	14	MEN	
Nože	22	(JAPONSKÉ TĚSTOVINY)	186
Typy nožů	26	Postup přípravy těsta a nástroje	188
Technika broušení	28	Kaeshi	191
Technika krájení zeleniny	30	Soba	192
Technika přípravy ryb	33	Udon	200
WASHOKU		RAMEN	206
UMĚNÍ JAPONSKÉ KUCHYNĚ		AGEMONO (SMAŽENÉ)	222
SUSHI	38	YAKIMONO (GLILOVANÉ)	240
Nástroje pro sushi	42	JAPONSKÉ CITRUSY	244
Příprava rýže přísady pro sushi	45	WAGYU (JAPONSKÉ HOVĚZÍ)	260
Přílohy k sushi a k sashimi	46	NIMONO (DUŠENÉ)	268
SASHIMI (SYROVÉ)	76	BENTO	286
DASHI (VÝVAR)	98	STREET FOOD	290
MUSHIMONO (V PÁŘE)	110	WAGASHI	
NABEMONO (VAŘENÉ)	122	(JAPONSKÉ SLADKOSTI)	298
YASAI TO TOFU		Glosář	307
(ZELENINA A TOFU)	132	Recepty	313
TAMAGO (VAJÍČKA)	152	Šéfkuchař	316
HASSUN	158		

UPOZORNĚNÍ

Na tomto místě se text knihy liší od originálu – tam bychom našli přepis japonské výslovnosti do italštiny, což je pro českého čtenáře irelevantní. Proto bychom na tomto místě chtěli uvést několik upřesnění k české transkripci.

Vzhledem k tomu, že čeština disponuje – stejně jako japonština – znaky pro zápis zvuků jako š, č, ž, které jsou angličtina nebo italština nuceny naznačovat shluky jako sh, ch a podobně, je česká transkripce japonských termínů přesnější a pohodlnější. V této knize ji budeme používat pro místní názvy (Tokio, Ósaka, Kjóto) a také pro názvy jednotlivých císařských dynastií.

Není to sice systémové, ale pro názvy pokrmů jsme se na konec po dlouhém uvažování rozhodli používat transkripci anglickou. Zvláště v případě zavedených jídel typu suši či sašimi jsme velmi dlouho váhali, ale důvody, proč jsme na konec zvolili anglický přepis, jsou dva. Zaprvé v případě suši se vyskytují i odvozeniny typu oishi sushi, které už nejsou tak notoricky známé, a kombinovat češtinu s angličtinou se nám nezdálo vhodné. Ten hlavní důvod je ovšem ten, že většinu produktů je u nás dnes možné snadno pořídit ve specializovaných prodejnách či na internetu, ovšem právě pod „anglickým“ názvem. Abychom tedy čtenářům usnadnili hledání, rozhodli jsme se ponechat transkripci anglickou.

S mnohými japonskými ingrediencemi se budeme v receptech setkávat velmi často. Ty, které se pravidelně opakují (renkon – kořen lotosu jedlého, dashi – japonský vývar, daikon – bílá ředkev), jsou vysvětleny na začátku a v receptech už je dále překládat nebudeme. Ty ingredience, které se objevují zřídka, aspoň čas od času připomeneme českým překladem. Všechny ingredience, nástroje i postupy jsou pak popsány vzadu v glosáři.

Čtenáře může překvapit i uvádění měrných jednotek pro objem v gramech. V případě vody je to jednoduché – všichni si z fyziky nepochybně pamatujeme, že jeden litr se rovná jednomu kilogramu. V případě ostatních kapalin bude nutno odvažovat...

A poslední poznámka: dvě fotografie neodpovídají popisku. Na příslušných místech je upozornění.



ÚVOD DO TRADIČNÍ JAPONSKÉ KUCHYNĚ

Termínem *washoku* se označuje japonská strava a kultura stravování, včetně sociálních a duchovních aspektů spojených s uměním servírování, konceptem respektu k jídlu, společenskosti a pohostinnosti a s pravidly týkajícími se etikety a životního stylu.

Kromě nesčetného množství čerstvých ingrediencí, technik a způsobů vaření zahrnuje široký pojem *washoku* také všechny faktory spojené s organizací přípravy jídla, péčí o prezentaci pokrmu a s respektem k ingrediencím.

Součástí ceremonie spojené s jídlem je řada výrazů, například *itadakimasu* (velmi zdvořilý termín s významem „přijmout s vděčností“, tedy ocenění přijetí něčeho od někoho a pocit vděčnosti vůči jídlu, lidem a přírodě), *mottainai* (upozornění vyjadřující lítost nad plýtváním jídlem) a *gochisosama* (vyjádření zdvořilosti a vděčnosti v závěru jídla), jež odrážejí oduševnělost Japonců.

V širším konceptu *washoku* jsou zahrnuty také tradiční japonské techniky zpracování, ochrany a propagace surovin z různých regionů Japonska. Kultura *washoku* má důležitou roli posilující sociální soudržnost japonského národa, jeho identitu a sounáležitost. Na základě těchto důvodů světová organizace UNESCO zapsala 4. prosince 2013 tradiční japonskou kuchyni *washoku* na seznam kulturního dědictví nehmotných statků lidstva.

Základ, ze kterého princip *washoku* před více než tisícem let vyšel, je definován slovy *ichiju sansai*, kde *ichi* znamená „jeden“, *ju* znamená „polévka“, *san* znamená „tři“ a *sai* znamená „talíře“. Tedy doslova: „jedna polévka, tři talíře“. Japonské jídlo se skládá z rýže, polévky, hlavní přílohy, dvou dalších jídel

a nakládané zeleniny. Někdy se může začít sezónním předkrmem, nazývaným *torizakana*. To je v podstatě jednohubka, která symbolizuje požehnání a přízeň nebes.

V každodenním životě jsou pokrmy obvykle podávány současně na jednom podnose. Začíná se syrovým pokrmem. To představuje maximální vyjádření filozofie *kasshu hoju*, doslova přeloženo: *ka* (krájení), *shu* (hlavní), *ho* (vaření), *ju* (následovat). Toto pojetí tedy přisuzuje krájení větší důležitost než vaření. Pokračujeme jídly připravenými různými způsoby, jako je grilování, vaření v páře, vaření ve vodě, smažení nebo dušení. Základním prvkem téměř všech příprav je *dashi*, vývar složený z určitých ingrediencí a koření, bez kterého nelze hovořit o japonské kuchyni.

Všechny ingredience a nádobí jsou v dokonalé harmonii s aktuálním ročním obdobím, jak co se týče chuti, tak pokud jde o barvu a tvar. Pro jarní období se obvykle používá tenké a mělké keramické nádobí a jídla se často vyřezávají a zdobí, například do podoby okvětních lístků třešňového květu (*sakury*). V létě, během období dešťů, se často používá sklo a zelenina může mít někdy podobu hromu nebo hada.

Na podzim sahají Japonci po silnějším a hlubším keramickém nádobí a zelenina je často vyřezávána do tvaru javorového listu (*momiji*). V zimě se jídla obvykle podávají v hrncích s pokličkou a při příležitosti nového roku se často využívají barvy tradiční pro toto období – červená a bílá.

Také se používají lakované a malované misky, ze kterých se může přímo pít. K jídlu lze podávat alkoholické nápoje, jako je *saké*, *shochu* a *awamori*, nebo nápoje nealkoholické, jako je zelený čaj, *sencha*, *gyokuro*, *genmaicha*, *bancha* a *hojicha*.

Původ *ichiju sansai* sahá do období Heian (794–1185), kdy aristokracie konzumovala jídlo při bohatých hostinách nazývaných *daikyo ryori* (*daikyo* znamená „hostina“, *ryori* znamená „kuchyně“). Později, ve středověkém období Muromachi (1336–1573), samurajská válečnická třída zavedla tzv. *honzen ryori* (*honzen* znamená „ceremoniální“), kde bylo jídlo podáváno na nejrůznějších podnosech s nožičkami.



Pokrmby byly mnohočetné a sledovaly předem stanovený pořádek, jídlo mohlo trvat i celý den.

Ichiju sansai

Tento druh hostiny byl ovšem v ostrém kontrastu s *shojin ryori* (*shojin* znamená „duchovní praxe“ či „katarze“ – vnitřní očista člověka po dramatickém zážitku), životním stylem a způsobem stravování buddhistických mnichů. Ten má svůj počátek již v období Kamakura (1185–1333) a jeho základem je zákaz „brát život“, tedy zabíjet jakékoliv živočichy. V tomto období vzniká kuchyně založená na zelenině, rýži, sójových bobech a jejich derivátech, zcela bez masa; jsou také ctěny všechny s jídlem související rituály, od čajového obřadu po technologii zpracování rýže a sójové omáčky.

V této souvislosti je také třeba připomenout mnicha Sen no Rikyua (1522–1591), který jako první v praxi uplatnil filozofii *wabi cha* a čajový obřad (*cha no yu*), soubor pravidel založených na jednoduchosti a střídmosti v dokonalé harmonii se zenovým učením a v protikladu k pompě zenové kuchyně *honzen*. Mezi tato pravidla patří také malé jídlo podávané před přípravou čaje, za účelem dokonalého ocenění chuti a blahodárnosti tohoto nápoje.

Období Azuči Momojama (1573–1603) je obdobím rozkvětu a dalšího zdokonalení čajového obřadu a kuchyně s ním spojené. Ta se nazývá *chakaiseki ryori* (lze přeložit jako „jídlo před čajovým obřadem“) a můžeme ji považovat za nejlepší vyjádření japonského principu *omotenashi* – vřelosti, pohostinnosti a pokory vůči hostům.

V období Edo (1603–1867) dochází k rozvoji *kaiseki ryori* (*kaiseki* znamená jídlo mnoha chodů). Tento přístup k jídlu navazuje na bohatou kuchyni *honzen* v éře samurajů, vyznačující se množstvím chodů, ale i na *chakaiseki* respektující sezónnost a principy pohostinnosti. Kuchyně *kaiseki* – to je spousta chodů, servírovaných postupně, tak, jak jsou připravovány (na rozdíl od *ichiju sansai*, kdy se všechny chody servírují najednou), a vychutnávaných společně se saké. Pořadí chodů *kaiseki ryori* je odlišné než v minulosti: polévka a rýže se podávají až na konec, na rozdíl od *ichiju sansai* a *chakaiseki*, v nichž se servírovaly jako první.

Kuchyně *kaiseki* prezentuje filozofii *wabi cha*, dokonale vyjadřuje japonskou vizi vnímání světa a zhmotňuje její estetiku a podstatu: hledání dokonalosti v nedokonalosti.

Tato kuchyně položila základy moderní japonské gastronomie a měla obrovský vliv v odvětví restaurátérství.

Tento druh kuchyně nabízí jak prestižní specializované restaurace, tak tradiční hostince (*ryokan*). Kuchyně *kaiseki* dnes může být považována za vytříbený projev japonské gastronomie.

Princip *washoku* je součástí každodenního života Japonců, je však také spojen s každoročními oslavami, ceremoniemi a rituály. Volba ingrediencí při těchto příležitostech přesně odpovídá symbolice daného období a příslušné události. Například *Osechi ryori* je označení pro tradiční pokrmy podávané při oslavách Nového roku (*Oshogatsu*). *Yusoku ryori* je označení pro jídlo připravované pro oficiální slavnosti a hostiny.

V tomto kontextu je třeba zdůraznit také velkou pozornost a úctu Japonců k řemeslné práci, která často produkuje skutečná umělecká díla. Japonská řemeslná zručnost je hodnota, kterou je třeba chránit, a je základem nejen japonské kuchyně, ale i mnoha tradičních řemesel. Patří mezi ně práce mistrů zpracování keramiky, dřeva, skla, laku, papíru či textilií – zkrátka tvůrců všech výrobků, které se po staletí neustále zdokonalují, ale stále se drží po generace předávaných tradic.

Historická období Japonska

PRAVĚK

Období Kjúseki	(přibližně 15 000 př. n. l.)
Období Šinseki	(přibližně 15 000 – 12 000 př. n. l.)
Období Džómon	(přibližně 12 000 – 400 př. n. l.)
Období Jajoi	(přibližně 400 – 350 př. n. l.)
Období Kofun (nebo Jamato)	(přibližně 350 př. n. l. – 592 n. l.)

TRADIČNÍ JAPONSKO

Období Asuka	(592–710)
Období Nara	(710–794)
Období Heian	(794–1185)

STŘEDOVĚK

Období Kamakura	(1185–1333)
Období Muromači	(1333–1573)

PŘEDSOUČASNÉ

Období Ažuči Momojama	(1573–1603)
Období Edo	(1603–1868)

SOUČASNÉ

Období Meidži	(1868–1912)
Období Taišó	(1912–1926)
Období Šówa	(1926–1989)
Období Heisei	(1989 – 30. dubna 2019)
Období Reiwa	(1. května 2019 – dodnes)

Reiwa, současná doba
Japonska, nazývaná
„krása harmonie“



HLAVNÍ INGREDIENCE

Japonsko je od severu k jihu obklopeno oceánem. Je to souostroví, které se táhne přes rozsáhlou oblast s velmi různorodým klimatem a střídají se tam čtyři roční období. Zdroje vody jsou hojné a taktéž i srážky. Japonské území se rozprostírá od horských a lesnatých krajů až po oblasti se subtropickým klimatem. Tato morfologie také ovlivňuje potravinnou různorodost: základními potravinami japonské gastronomické kultury jsou zelenina, ovoce, ryby, mořské plody a řasy, které se konzumují ve velkém množství.

Po dlouhou dobu, až do období Meidži (1868–1912), byla z náboženských důvodů (vliv buddhismu) zakázána konzumace masa, takže chov dobytka a výroba mléčných výrobků neměly v minulosti velký význam. Také používání olejů a koření nebylo po velmi dlouhou dobu rozšířené.

Základ japonské kuchyně, kromě dashi – což je vývar z *kat-suobushi* (sušeného tuňáka) a řasy kombu, jenž se používá téměř ve všech pokrmech – tvoří dalších pět hlavních komponentů, které nesmějí nikdy chybět. Ve zkratce je označujeme jedním termínem, který odkazuje na správné pořadí jejich použití, „*sa-shi-su-se-so*“:

sa (sato) = cukr

shi (shio) = sůl

su (komezu) = rýžový ocet

se (shoyo), původně se vyslovovalo *seuyu*) = sójová omáčka

so = miso

Tyto přísady mohou být použity samostatně nebo všechny společně. Ve druhém případě je nutné dodržovat přesné pořadí užití, a to na základě jejich odolnosti vůči teplu a také podle chuti: od nejjemnější (cukr) až po nejintenzivnější



(miso). Pokud se toto pořadí nedodrží, neproniknou jemné chutě do jídla a konečná chuť nebude dokonale vyvážená. Sójová omáčka a miso jsou nejnáchylnější k ovlivnění vysokými teplotami, takže je nutné je přidat až nakonec, někdy se miso dokonce přidává až po vypnutí plotny.

Cukr naopak proniká do dalších surovin nejobtížněji, takže je důležité ho přidat hned na začátku. Pro zvýraznění sladké chuti se v japonské kuchyni používá také saké a rýžové víno mirin, které se vždy přidávají na začátku vaření nejen pro dodání sladkosti, ale také proto, aby se odpařil alkohol.

Charakteristické ingredience | Na fotografii jsou zobrazeny některé z hlavních ingrediencí japonské kuchyně: 1. mirin; 2. sójová omáčka tamari; 3. rýžový ocet komezu; 4. saké; 5. usukuchii – světlá sójová omáčka; 6. tmavá sójová omáčka koikuchi; 7 a 9. katsuobushi (sušený tuňák); 8. japonské švestky umeboshi; 10. japonský pepř sansho; 11. shichimi togarashi – koření sedmi vůní; 12. bílé, červené a žluté miso. Mořské řasy (kombu, wakame, nori, aonori), houby shiitake, shiso a sezam jsou zobrazeny na stranách 18–20.

Cílem japonské kuchyně je zdůraznit přirozené chutě, nikoli je změnit. Správné užívání různých ingrediencí také přispívá k maximálnímu zvýraznění chuti jídla.

Hlavní ingredience japonské kuchyně

Tyto suroviny jsou hlavními složkami japonské kuchyně a vyskytují se v mnoha japonských pokrmech



Shoyu

Shoyu

Sójová omáčka je tradiční dochucovadlo získané fermentací směsi sójových bobů, pšenice a *koji* s přidáním vody a soli. *Koji* (*Aspergillus oryzae* – česky kropidlák rýžový) je mikroorganismus z kategorie hub a plísní, který se pěstuje na různých obilovinách, jako je sója, rýže či ječmen. Jeho enzymy přeměňují škrob a proteiny na cukry a aminokyseliny, což představuje základ fermentace při výrobě různých produktů, jako je shoyu, miso a saké.

Shoyu dělíme do pěti typů:

■ *Koikuchi*, tmavá sójová omáčka. Má svůj původ v severovýchodní části Japonska a vznikla jako dochucovadlo v období Edo. Má charakteristickou vůni a tmavou barvu. Poměr sóji a pšenice je přibližně 1:1.

■ *Usukuchi*, světlá sójová omáčka. Je velmi často používaná v oblasti Kinki Kansai a ve středojižních částech Japonska. Má charakteristickou průhlednou barvu výtečně zvýrazňující vzhled a chuť přísad, ke kterým se přidává. Ve srovnání se sójovou omáčkou koikuchi je v ní méně opražené pšenice a přidává se do ní saké. Obsahuje méně koji a větší množství soli.

■ *Tamari*, starobylá sójová omáčka. Vyrobená tradičními, klasickými metodami, bohatá na chuť, aroma a barvu. Sójové boby jsou hlavní ingrediencí, pšenice se nepoužívá vůbec nebo jen v minimálním množství.

■ *Saijikomi*, *saishikomi*, intenzivní sójová omáčka, vhodná na sashimi. Je bohatá na chuť a barvu. Získává se dvojím kvašením a přidáváním další sójové omáčky místo slané vody. Tato omáčka je zvláště kvalitní a vyrábí se v omezeném množství.

■ *Shiro*, bílá sójová omáčka. Má světle jantarovou barvu. Chuť je charakteristická svou sladkostí. Je vyrobena z pšeni-

ce, sójové boby se vůbec nepoužívají nebo jen v minimálním množství.

Další typy sójových omáček s nízkým obsahem soli:

■ *Genenshoyu*, ve které je poměr soli snížen přibližně o 50 % oproti ostatním klasickým omáčkám.

■ *Usushioshoyu*, ve které je poměr soli snížen přibližně o 20 % oproti ostatním klasickým omáčkám.

Saké

Rýžové víno. Tradiční japonský alkoholický nápoj získaný fermentací (nikoli destilací) směsi rýže, vody a koji. Obsah alkoholu se pohybuje mezi 15 a 16 %.

Mirin

Sladké rýžové víno získané fermentací směsi *mochigome* (speciální odrůda rýže s vysokým obsahem lepku), koji a alkoholu (především *shochu*, což je japonský destilát vyrobený z ječmene, sladkých brambor nebo rýže), která se nechává fermentovat přibližně 60 dní při pokojové teplotě. Je to sladký nápoj jantarové barvy obsahující přibližně 40–50 % cukru a přibližně 14 % alkoholu. Jídlům dodává lesk.

Miso

Dochucovadlo získané fermentačním procesem ze základní směsi sójových bobů a *koji*, ke které je přidána sůl. Podle starých tradic se směs nechává fermentovat ve velkých dřevěných nádobách, ve kterých je stlačena speciálními kameny a nechá se po dobu jednoho až dvou let kvasit spolu se slanou vodou. Průmyslový proces naopak zkracuje dobu kvašení na několik hodin, zahrnuje pasterizaci a případné dodání stabilizačních přísad.

Existují tři hlavní typy pasty *miso*:

■ *Mame miso*, které se získává fermentací sójových bobů, koji a soli.

■ *Kome miso*, do kterého se během fermentační fáze přidává rýže.

■ *Mugi miso*, kam se během fermentační fáze přidává ječmen.



Saké



Mirin

Miso



**Katsuobushi**

V závislosti na délce a teplotě fermentační fáze nebo na regionu, kde se vyrábí, může mít miso různý stupeň intenzity chuti i různé barvy: bílé (*shiro miso*), s jemnou sladkou chutí; žluté (klasické *miso*), s intenzivní sladkou chutí; a nakonec červené (*aka miso*), s výraznou silnou chutí.

Katsuobushi

Konzervované plátky tuňáka pruhovaného (*Katsuwonus pelamis*). Rybí plátky jsou vařené, uzené nebo sušené. Mají velmi pevnou konzistenci, s velmi tmavou barvou na povrchu a růžovější uvnitř. Závěrečná úprava probíhá pomocí speciálního nástroje nazývaného *katsuobushi kezuriki*, což je dřevěná krabička s víkem, která má v horní stěně čepel a pod ní dřevěnou zásuvku, kam padají nastrouhané rybí plátky různých velikostí.

Shiitake

Druh japonské houby s kulatým hnědým kloboukem, který je jemně žíhaný světlejšími žilkami. Pěstují se v kontrolovaném prostředí na kmenech listnatých stromů, konzumují se jak čerstvé, tak sušené. Mají charakteristickou bohatou chuť umami.

Shiitake

Shiso

Japonská bylina s charakteristickým špičatým zoubkováním listem, vyznačující se kyselostí a aromatickou, lehce citrusovou vůní, může připomínat bazalku, mátu či meduňku. V kuchyni se používají její klíčky; pupeny (*hojiso*) se často uplatní při finální úpravě *sashimi*, ze semen se vyrábí olej, čerstvé listy se konzumují jak syrové, tak vařené. Rozděluje se podle zbarvení lístků, tedy na shiso červené a zelené.

Umeboshi

Běžně se jim říká japonské švestky (*ume*), ale ve skutečnosti jsou odrůdou meruněk. Sklízají se v červnu během dozrávání a poté se několik dnů marinují ve slaném nálevu. Následně se suší přirozenou cestou na vzduchu a pak se macerují ve slaném nálevu spolu s červenými lístky *shisa*, což jim dodává charakteristickou intenzivní červenou barvu a typickou kyselo-slanou chuť.

Komezu

Rýžový ocet tradičně získávaný fermentací rýže pomocí usazenin vzniklých při výrobě saké. Má mírnou kyselost a velmi světlou, téměř průhlednou barvu.

Goma

Sezamová semínka. Používají se převážně k výrobě oleje, ale také jsou využívána přímo: pražená, rozdrcená nebo zpracovaná na pastu jako dochucovadlo. Rozdělujeme je podle barvy:

- *Shirogoma*, bílá semínka s jemnou chutí.
- *Kigoma*, žlutá semínka s velmi intenzivní vůní a chutí.
- *Kurogoma*, černá semínka s intenzivní vůní.

Kaiso (japonské řasy)

■ *Kombu* roste především na Hokkaidu, v severní oblasti Japonska, a může dosahovat opravdu velkých rozměrů, vytváří skutečné mořské lesy. Po sklizni se řasy kombu suší na slunci a poté kontrolovaně zrají po dobu jednoho až deseti roků. Jsou bohaté na vlákninu a obsahují složky, které jsou typické pro chuť umami – jednu z charakteristických chutí japonské kuchyně.



Zelené a červené shiso



Umeboshi

Komezu





**Kaso (japonské
mořské řasy)**

■ *Wakame*, hnědá mořská řasa podporující regenerační a stimulační vlastnosti organismu. Je jednou z nejoblíbenějších jedlých řas v Japonsku. Může se používat čerstvá – přidává se do polévek nebo vývarů –, nebo také sušená. Jídla s wakame se často připravují při různých oslavách jako symbol požehnání.

■ *Nori*, řasy podobné mořskému mechu. Po sklizni jsou zpracovány do husté směsi, která se rozetře na speciální sušicí rámy. Vzniknou tak tenké suché plátky, které mají v japonské kuchyni široké využití. Řasy nori se konzumují i čerstvé, dušené a také kandované. Jsou také součástí různých koření.

■ *Aonori*, mořské řasy, stejně jako nori jsou podobné mechu. Po sklizni se suší a následně melou na prášek. Existují tři hlavní druhy řas *aonori*, kromě základní *aonori* ještě další dva typy:

- *aonori*, velmi ceněná řasa s intenzivní vůní a jemnou chutí;
- *hitoegusa* nebo též *aosanori*, používá se především k dušení a kandování (*tsukudani*) v sójové omáčce a mirinu;
- *anaaosa* nebo též *aosa* je levnější verze produktu s méně intenzivní vůní a chutí, často používaná pro rychlé pokrmy a street food.

**Goma
(sezamová semínka)**



Koshinryo (japonské koření)

■ *Ichimi togarashi*, červený chilli prášek, který byl do Japonska přivezen Portugalci v roce 1542. Odtud se datuje kultura pikantního jídla, která je v Asii, zejména v Koreji, široce rozšířena. Největším producentem červeného chilli v Japonsku je oblast Tokia.

■ *Sansho*, běžně nazývané japonský pepř kvůli podobnosti s kuličkami černého pepře, i když ve skutečnosti mezi těmito dvěma kořeními neexistuje žádná spojitost. *Sansho* se získává ze slupek bobulí plodu *Zanthoxylum piperitum*, má pikantní, mírně citrusovou, svěží chuť. V Japonsku se také používají listy (*kinome*), květy (*hanazansho*) a nezralé plody (*aozansho*) této rostliny.

■ *Shichimi togarashi* je směs sedmi různých koření, jejich výběr vždy závisí na regionu, odkud pocházejí. Hlavními ingrediencemi jsou *ichimi togarashi*, *shiso*, *sansho*, černý pepř, bílý pepř, mandarinková kůra, řasa *aonori*, zázvor, mák. Největšími producenty sedmi koření jsou Tokio a Kjóto.



Koshinryo (japonské koření).
nahore i dole zleva *ichimi togarashi*, *sansho* a *shichimi togarashi*.



NOŽE

Japonské kuchyňské nože mají dlouhou historii. Jejich původ sahá až do středověku, kdy četné boje mezi šlechtickými rody přispěly ke zvýšení produkce a techniky výroby velmi ostrých mečů, slavných katan, určených proslulým samurajům. Během období Meidži (1868–1912) bylo samurajům ve snaze nastolit mír a vést zemi k modernizaci zakázáno meče nosit a pokles poptávky vedl řemeslníky k tomu, aby se zaměřili na výrobu nožů na řezání tabáku. Ten byl právě v té době do Japonska dovezen Portugalci a stal se zdrojem nového a prosperujícího obchodu. Od té doby se také začal šířit a rozvíjet trh s kuchyňskými noži.

Výroba japonských nožů je díky své dlouhé historii považována za skutečné umění, které má významné místo v národní kultuře a je také uznáváno a oceňováno na mezinárodní úrovni. Při výrobě japonských nožů se stále používají staré techniky kovářství a dokonalého broušení čepelí, které se uplatňovaly i při výrobě tradičních bojových katan, proslulých svou maximální ostrostí, účinností a trvanlivostí.

Tradičně byly katany vyráběny z uhlíkové oceli nazývané *tamahagane*. Tato ocel vzniká v peci nazývané *tatara* smícháním uhlíku a železného prášku. Tradiční postup výroby *tamahagane* je velmi složitý a nákladný, proto jsou katany považovány za předměty s vysokou historickou a uměleckou hodnotou, často se sbírají a vystavují.

Tradiční kování čepelí probíhalo vícestupňovým procesem, při kterém se pracovalo s takzvaným „paketem“ oceli.

**Na protější straně:
tradiční katany**



Paket se skládal ze dvou vrstev oceli, které byly předem zpracovány dvěma různými způsoby, aby měly odlišnou strukturu. Ty se nesčetněkrát přeložily a znovu vykovaly, čímž se získalo velké množství vrstev. Obě oceli se díky tomu spojily a vzniklo tak tvrdé jádro s vysokým obsahem uhlíku, pokryté silnou vrstvou pružnější a ohebnější oceli na povrchu, takže tvrdá ocel vystupovala pouze na ostří.

Nože, které vyrábějí mistři řemeslníci podle staré techniky kování katan (*honyaki*) ze 100% oceli, se nazývají *yasuki hagane* a jsou nejcennějšími a nejvyhledávanějšími noži japonských šéfkuchařů. Dnes se vyrábějí také vysoce kvalitní nože z cenově dostupnější první třídy oceli (*shirogami* a *ao-gami*) nebo z nerezové oceli (*gingami*).

Jakmile je čepel hotová, přichází čas ji vyčistit a vyleštit pomocí speciálních abrazivních technik, které odhalují jednotlivé vrstvy různého složení a vytvářejí tak charakteristický vzor zvaný *hamon* o *kasumi*.

Ocel japonských nožů má vysokou tvrdost, která umožňuje dokonalé nabroušení a dlouhou životnost. Extrémní tvrdost však znamená také menší pružnost čepele, což zvyšuje riziko jejího zlomení nebo odštípnutí.

**Ručně kované
japonské kuchyňské
nože.**





Oxidace také způsobuje, že japonské nože jsou mnohem náchylnější k rezivění. Použitím nerezové oceli (která se vyrábí přidáním určitého procenta jiných kovů) se zvyšuje odolnost vůči korozi, ale snižuje se tvrdost čepel.

Hamon o kasumi, typický vlnitý motiv, který se vytvoří při zpracování čepel.

Velmi důležitá a nezbytná je u japonských nožů pečlivá údržba a pravidelné čištění. Po každém použití je třeba je umýt, důkladně vysušit a také promazat. Japonský nůž je také charakteristický jednostranně ostřenou čepelí. To umožňuje přesnější a dokonalejší řez, který ovšem vyžaduje mimořádné dovednosti a zkušenost.

Rukojeť japonského nože je obvykle vyrobená ze dřeva, zejména z magnolie obovaty (známa jako magnolie japonská) nebo z třešně či palisandru. Jindy může být rukojeť vyrobená z buvolího rohu. Tvar rukojeti je na průřezu charakteristicky zaoblená a připomíná písmeno D nebo kaštan. V jiných případech může mít rukojeť osmihranný průřez.

Japonské nože se často uchovávají v dřevěném pouzdře, které se nazývá *saya*.

Typy nožů

Termín „kuchyňský nůž“ v japonštině pochází z kombinace slov *hoho* (ho = kuchyně a *cho* = kuchař). Mistrovské umění krájet různými druhy řezů je pro japonskou kuchyni zásadní, způsob krájení určuje úroveň a prestiž šéfkuchaře. Krájení také dokáže zdůraznit přirozenou chuť ingrediencí. Existuje několik typů japonských nožů, které se liší různými vlastnostmi, jako je délka a tvar čepele, materiál, původ a určení.

Deba bocho

Nůž se silnou čepelí a jednostranným ostrím používaný především k čištění a vykostování ryb. Čepel má trojúhelníkový tvar, je spíše těžší, a to proto, aby se při používání nedala ohnout nebo zlomit ani při vynaložení většího tlaku a síly. Velikost tohoto nože je různá, většinou zhruba od 10 do 30 cm. Existují různé varianty a rozměry tohoto nože podle toho, jaký druh ryby je třeba zpracovat.

Usuba bocho

Tenký nůž s jednostranným ostrím, který se používá převážně ke krájení zeleniny. Na severu Japonska má čepel obdélníkový tvar, na jihu je mírně zaoblená. Při zpracování zeleniny se používá typická technika krájení zvaná *katsuramuki*. Tímto nožem se z některých druhů zeleniny, jako je například daikon (japonská bílá ředkev) nebo okurka, krájí tenké a dlouhé, skoro průhledné plátky, které připomínají čistou tekoucí vodu, na něž je Japonsko bohaté.

Sashimi bocho

Dlouhý nůž určený ke krájení syrových ryb. Napomáhá k dokonalému jednosměrnému řezu rybou takovým způsobem, že maso zůstane nepoškozené, protože čepel tohoto typu je obzvlášť dlouhá.

Nože *yanagiba* jsou typické pro regiony z jihu Japonska, jejich čepel je obzvlášť špičatá.

Nože *takohiki* jsou typické pro sever Japonska, kraje čepele mají rovné a lehce ztenčené.



1. Maguro bocho, nůž na tuňáka
2. Sashimi bocho, nůž na syrové ryby
3. Usuba bocho, nůž s velmi tenkou čepelí ke krájení zeleniny. Obdélníkový tvar je typický pro sever Japonska.
4. Usuba bocho, nůž s velmi tenkou čepelí ke krájení zeleniny. Zaoblená hrana je typická pro jih Japonska.
5. Deba bocho, nůž se silnou čepelí a jednostranným ostřím, používá se hlavně k čištění a vykostění ryb.
6. Unagi saki, nůž na úhoře.
7. Men kiri, nůž na nudle (soba, udon, ramen).

Techniky broušení

K broušení čepele se používá kámen nazývaný *toishi*.

Kameny jsou k dostání v různých zrnitostech, v závislosti na velikosti brusných částic v nich obsažených. Zrnitost je označena číslem, které udává hustotu brusných částic v kameni. Čím vyšší je číselná hodnota částic, tím jemnější je zrnitost.

Rozdělujeme tři druhy zrnitosti kamene: *arato* (hrubé zrno), *nakato* / *nakato chudo* (střední zrno) a *shiage-to/shigedo* (jemné zrno):

- Arato se používá při potřebě opravy ostří.
- Nakato se používá pro primární broušení.
- Shiage-to slouží k dokonalému dobroušení.

V minulosti se používaly přírodní kameny namočené ve vodě, které dodnes upřednostňuje mnoho japonských šéfkuchařů. V období Meidži (1868–1912) se rozšířila výroba umělých kamenů: jejich výroba je snadná a mají obdobnou zrnitost.

Abychom dosáhli optimálního nabroušení nožů, je potřeba určitá praxe. Postup ale není vůbec složitý. Před použitím je nutné kámen namočit na 30 minut do vody, poté ho umístíte na stabilní pracovní plochu nebo protiskluzový podklad. Nůž se položí na kámen, levá ruka na čepel a pravá na rukojeť. Konec ostří se mírně přitlačí na kámen směrem dolů a nůž se nakloní přibližně pod úhlem 15–20 stupňů, špička nože je tedy mírně zvednutá, asi na výšku mince. Při zachování sklonu a neustálého kontaktu čepele s povrchem kamene se provádí plynulý pohyb dopředu a dozadu. Čepel se neustále navlhcuje, aby nedocházelo k nadměrnému tření.



Nechte kámen namočený po dobu 30 minut.



Položte kámen na stabilní povrch. Levou rukou přidržíte čepel a pravou držte rukojeť. Nejprve špičí nože provádějte krouživé pohyby.



Pak nožem jeďte vodorovně dopředu.



Nůž posuňte zpátky na začátek a pokračujte v broušení stále stejnými pohyby dopředu a dozadu.

Techniky krájení zeleniny

(Foto 1)

Katsuramuki: nakrájete bílou ředkev na špalíčky o délce 5–6 cm a z těch pak loupete tenké plátky o tloušťce 1–2 mm až ke středu tak, abyste získali velmi tenký a téměř průhledný proužek.

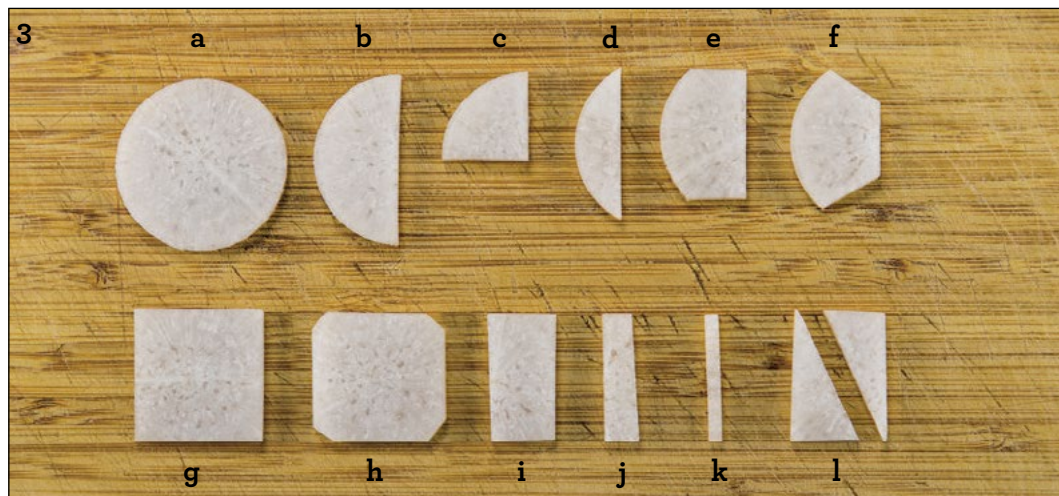
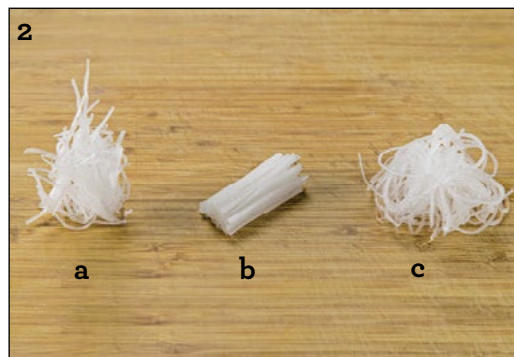
(Foto 2)

Ken je technika velmi jemného krájení zeleniny, která se poté podává jako příloha k sashimi.

a – Tateken: nakrájete plátek bílé ředkve svisle na nudličky o šířce 1–2 mm. Aby ředkev zůstala křupavá, uchovávejte ji ve studené vodě.

b – Sengiri: nakrájete bílou ředkev na hranolky o průměru 1–2 mm.

c – Yokoken: nakrájete plátek bílé ředkve horizontálně na nudličky o tloušťce 1–2 mm.



(Foto 3)

a - *Wagiri*: oloupejte bílou ředkev a nakrájejte ji na kulaté plátky.

b - *Hangetsugiri*: překrojte *wagiri* na polovinu.

c - *Ichogiri*: rozkrojte *wagiri* na čtvrtiny.

d - *Rikyugiri*: nakrájejte *wagiri* na půlměsíčky.

e - *Kushigiri*: rozkrojte *wagiri* na polovinu (*hangetsugiri*) a rovně seřízněte horní a dolní konec.

f - *Jigamigiri*: rozkrojte *wagiri* na polovinu (*hangetsugiri*) a seřízněte oba konce úhlopříčně.

g - *Shikishigiri*: vytvořte z *wagiri* čtvercový tvar.

h - *Koguchigiri*: odstraňte ze *shikishigiri* čtyři rohy

i - *Shihangiri*: rozkrojte na polovinu *shikishigiri*, vytvořte obdélník.

j - *Tanzakugiri*: rozkrojte *shihangiri* na polovinu, vytvořte menší obdélník.

k - *Hyoshigiri*: nakrájejte *tanzakugiri* na tyčinky.

l - *Kirichigai*: rozkrojte *shihangiri* úhlopříčně.

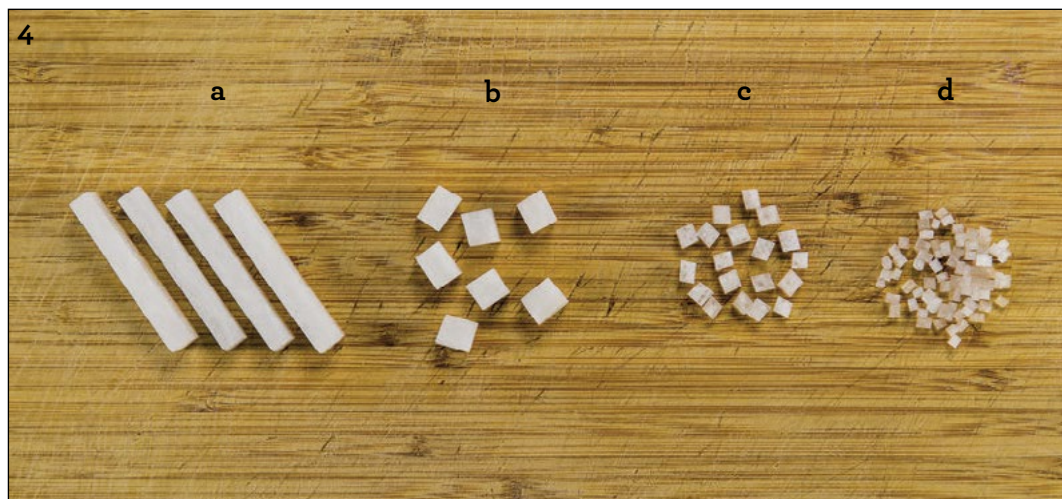
(Foto 4)

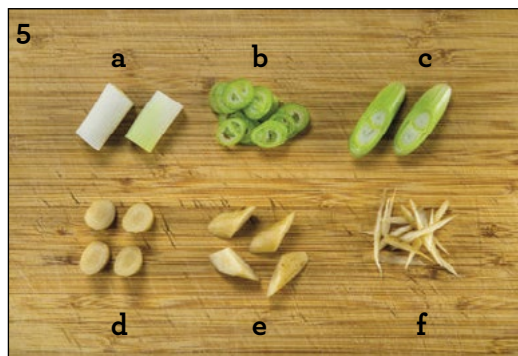
a - *Hyoshigiri*: nakrájejte bílou ředkev na tyčinky o délce 5–6 cm a průměru 7–8 mm.

b - *Sainomegiri*: nakrájejte ředkev na kostky o hraně 7–8 mm.

c - *Araregiri*: nakrájejte na kostičky o hraně 3–5 mm.

d - *Mijingiri*: nakrájejte na co nejmenší kostičky.




(Foto 5)

Krájení „dlouhých“ ingrediencí (okurka, ředkev, pórek).

a – Sungiri: nakrájejte zeleninu na špalíčky cca o délce *issun* – tato japonská míra odpovídá přesně 3,03 cm.

b – Koguchigiri: nakrájejte podélně na špalíčky a ty poté na plátky.

c – Nanamegiri: nakrájejte šikmo na špalíčky

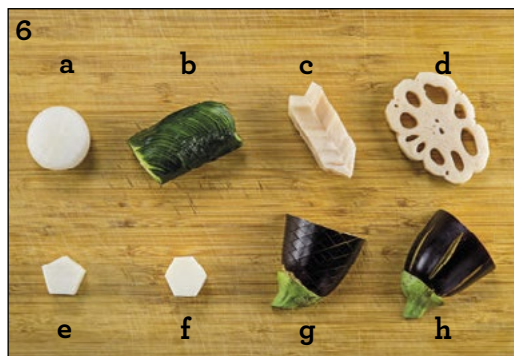
d – Komatsume: nakrájejte podélně na válečky, z jedné strany je seřízněte šikmo a z druhé rovně. Tento tvar se nazývá *kadomastru* a v Japonsku se používá pro novoroční dekorace.

e – Rangiri: krájejte šikmo, po každém řezu ingredienci pootočte.

f – Sasagaki: nakrájejte na hranolky a ty poté ořežte tak, jako byste ořezávali tužku.

(Foto 5)

Kazarigiri znamená krájení, které zhodnotí krásu ingrediencí a optimalizuje tepelnou úpravu dané suroviny.



a – Mentori: zarovnejte okraje ingredience, pak ji podélně nakrájejte, tak vám zůstane perfektní tvar i při vaření.

b – Jabara kyuri: nakrájejte okurku na šikmé špalíčky

c – Yabanerenkon: oloupejte a nakrájejte renkon (jedlý kořen lotosu) na šikmé plátky. Ty rozřízněte napůl, poskládejte na sebe a odřežte špičky tak, aby vznikl tvar šipky.

d – Hanarenkon: oloupejte a nakrájejte jedlý kořen lotosu na plátky tak, aby vznikl tvar květiny

e – Goho nebo gokaku: nakrájejte ingredienci na plátky pětiúhelníkového tvaru.

f – Kikko: nakrájejte ingredienci na plátky šestiúhelníkového tvaru.

g – Shikanoko nasu: odstraňte stopku lilku, rozkrojte jej napůl a nařežte povrch tak, abyste vytvořili motiv mřížky.

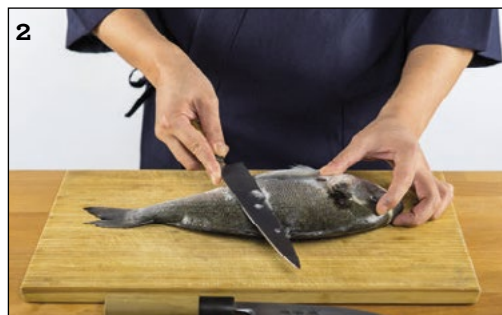
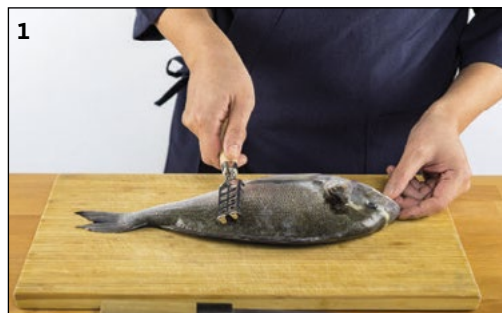
h – Chasen nasu: odstraňte stopku lilku a rozkrojte ho podélně.

Techniky přípravy ryb

ČIŠTĚNÍ A ZBAVENÍ ŠUPIN

Sakana no mizu arai

Postup čištění ryb zahrnuje následující kroky: zbavení šupin, odstranění vnitřností, omytí ryby, osušení papírovou utěrkou. Po dokončení tohoto postupu lze rybu skladovat v lednici celou nebo ji nafilovat a naporcovat pro další zpracování.



Uroko wo hiku

Standardní zbavení šupin

Položte rybu na podložku hlavou k levé straně a pomocí škrabky odstraňte šupiny krouživými pohyby směrem od ocasu k hlavě. **(Foto 1)**

Pomocí nože dočistěte šupiny na méně viditelných částech (okolo ploutví, břicha, líček a hlavy ryby).

Sukibocho

Odstranění šupin pomocí nože

Položte rybu na podložku, hlavou k levé straně. Postupujte od ocasu k hlavě a odstraňujte šupiny vložím nože mezi šupiny a kůži ryby. **(Foto 2)**

Odstranění vnitřností, omytí a osušení

Začněte od žaberních oblouků, odřežte břišní ploutev, rozřízněte břicho a vyjměte vnitřnosti, rybu umyjte a osušte papírovou utěrkou. **(Foto 3)**



Filetování

Sanmai oroshi

Standardní filetování

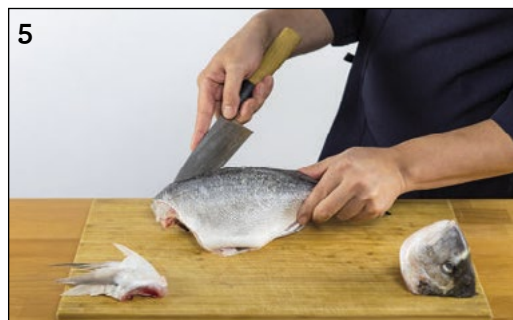
Odkrojíte hlavu, rybu položte ocasem vpravo a celou ji prořízněte. **(Foto 4)**

Otočte rybu hřbetem k sobě. Vedte řez po celé délce podél páteře **(Foto 5)**

Levou rukou nadzdvihněte rybu za ocas a celou ji prořízněte od ocasní ploutve směrem k hlavě, tak získáte rybí filet. Rybu otočte a řez zopakujte z druhé strany. **(Foto 6)**

Odřízněte břišní kosti. **(Foto 7)**

Vhodnou pinzetou odstraňte zbylé drobné kosti.

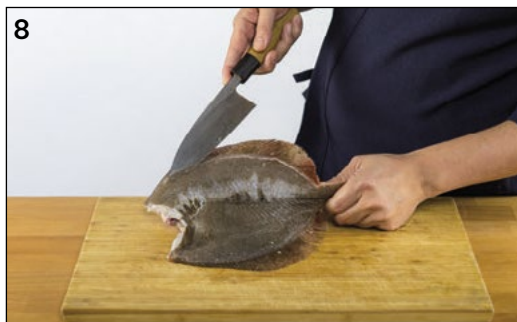


Gomai oroshi

Filetování plochých nebo velkých ryb

Položte rybu hlavou vlevo a odřízněte hlavu. Vedte řez od páteře až k břišní kosti. **(Foto 8)**

Vytvořte řez na hřbetní kosti, vložte do něj nůž a vedte řez podélně. Rybu otočte a znovu proveďte stejný řez. **(Foto 9)**



Daimyo oroshi

Filetování malých ryb

Odstraňte hlavu a rybu položte ocasem vlevo. Proveďte řez podél celého hřbetu od hlavy až k ocasní ploutvi. Řez vedte po celé délce. Rybu otočte a udělejte stejný filetovací řez i z druhé strany. **(Foto 10)**

Odřežte zbytky břišních kostí. **(Foto 11)**

Odstraňte zbylé drobné kosti pinzetou.







WASHOKU

UMĚNÍ
JAPONSKÉ
KUCHYNĚ

SUSHI

寿司

Sushi má velmi starou historii, první zmínky o něm sahají do období Nara (710–794). Jeho původ je spojen s konzervací ryb. Syrová ryba se vykuchala, osolila a navrstvila do velkých nádob spolu s vařenou rýží. Vše se pak stlačilo a bylo tak konzervováno po mnoho měsíců. Rýže kvasila a v nádobě tak postupně vznikalo kyselé prostředí. Tato technika umožňovala dlouhodobé uchování ryb a jejich přepravu. Fermentovaná rýže se pak vyhodila, jedla se pouze ryba, jejíž chuť byla velmi dobrá, ale podle všeho nepříjemně páchla. Přesto bylo toto *naresushi* po mnoho let ceněno a stále ho lze ochutnat v malých rybářských vesnicích v některých částech Japonska.

Během období Muromači (1333–1573) si získalo velkou oblibu *namanare*, které představovalo oproti *naresushi* určitý posun. Ryba se jedla téměř syrová společně s polofermentovanou rýží.

V období Edo (1603–1868) bylo Japonsko téměř zcela izolované od vnějšího světa. Ve starém městě Edo, dnešním Tokiu, se v té době rozšířilo tzv. rychlé sushi, *havasushi*, ve kterém se kyselé chuť rýže již nezískávala dlouhým fermentačním procesem, ale přidáním rýžového octa.

Rýže postupně přestala sloužit jen jako konzervant a začala být považována za potravinu, která se podává k rybě. Ryby se v té době nejedly syrové, ale marinované v sójové omáčce, vařené nebo nakládáné v octu.

Tento druh jídla se rychle šířil, prodával se v mnoha pouličních stáncích, kde vznikalo mnoho jeho nejrozličnějších variant. Porce se postupně začaly zmenšovat, aby se daly jíst po jednom soustu buď rukou, nebo s pomocí hůlek (*hashi*). Jídlo se tak začínalo podobat modernímu sushi, jaké známe dnes.



PŘEDMLUVA

Právě v Edo, dnešním Tokiu, v roce 1829 vzniklo *nigiri sushi* (*nigiri* znamená „držet v ruce“). Je to suši vyrobené a tvarované ručně, které je dnes hodně oblíbené v západních zemích. Používá se do něj marinovaná, dušená a vařená ryba, omeleta, marinovaná nebo dušená zelenina. Mezi rýží a hlavní surovinu se přidávalo *wasabi*, marinovaný zázvor nebo druh drceného duše-

ného rybího masa nazývaný *oboro*.

Často se sushi balilo do sušeného plátku *kanpya* (japonská dýně z čeledi *Cucurbitaceae*; pod názvem *kanpyo* jsou její sušené plátky k dostání ve specializovaných obchodech), ten se nejprve podusil a pak se nechal usušit. V moderní době se často jako alternativa *kanpya* používá řasa *nori*.

Kanpyo a shiraita kombu.



Nigiri sushi se může připravovat třemi různými způsoby – ty se liší podle toho, jak se rýže drží mezi prsty. Nejstarší metody se nazývají *hontegaeshi* a *tategaeshi*; dnes se nejčastěji používá metoda *kotegaeshi*.

Nigiri sushi se dá také tvarovat do různých forem: *tawaragata* (oválný tvar), *hakogata* (čtvercový tvar) a *funegata* (lodkovitý tvar), který se v současnosti používá nejčastěji.

Kromě *nigiri sushi* se objevovaly i další typy sushi: zavínuté, plněné, stlačované, někdy bylo sushi prezentováno v nových tvarech – jako inspirace sloužily například tradiční předměty, jako je *temari*, starobylá klubíčka užívaná ke hram, s nimiž se setkáváme už v prvním období Edo (asi 1600 n. l.).



Temari.

Všechny tyto druhy sushi se staly velmi populárními a rychle se začaly šířit jak ve městě Edo, tak v celém jižním Japonsku. V Ósace se v období Meidži (1868–1912) objevila varianta nazvaná *oshi sushi* (*oshi* znamená „stlačit“) složená z vrstvy okyselené rýže a plátků ryb pokrytých tenkým listem *shiraita kombu* (jemný list získaný z mořské řasy kombu marinované v rýžovém octě a poté usušené). Sushi se posléze stlačilo a tvarovalo do tradiční formy čtvercového nebo obdélníkového tvaru (dříve se tato forma vyráběla z cypřišového nebo cedrového dřeva, dnes častěji z borovice), nazývané *oshigata* nebo *oshibako*.

Od 20. století se s nástupem elektrické energie a rozvojem výroby ledu, a také se zdokonalením technologií rybolovu, začalo ještě více

obchodovat s čerstvým rybím masem, které je základní surovinou pro výrobu sushi. Sushi se tak v této době velmi rychle se rozšířilo po celém Japonsku.

V Japonsku je k získání titulu mistra sushi potřeba mnoho let praxe, velké množství zkušeností a dlouholetý trénink. Nutná je znalost sezónních surovin, všech technik krájení a zpracování ingrediencí a ryb. Pouze letitou praxí lze jen v několika dotecích dosáhnout dokonalé rovnováhy mezi rýží a rybou, mezi rýží a dochucovadlem. Mistři obvykle podávají své sushi přímo na pultech (*tsukedai*) a vytvářejí tak navíc dokonalou vazbu i mezi šéfkuchařem a jeho zákazníkem.

Tvorba sushi je opravdové umění, které musí být respektováno a chráněno, není to jen tak pro každého.

NÁSTROJE PRO PŘÍPRAVU SUSHI

1. Hangiri (*han* = rýže; *gi-ri* = řezání): nádoba pro míchání a ochucování rýže na sushi. Vyrábí se ze dřeva japonského cypřiše *sawara*, jehož kmen se řeže ve svislé poloze, aby miska získala optimální strukturu, která rovnoměrně absorbuje vlhkost a uchovává rýži měkkou a vlhkou.

2. Shamoji: dřevěná nebo bambusová lopatka oválného tvaru, používaná k podávání rýže nebo k jejímu míchání s dalšími ingrediencemi. Rýže se lopatkou míchá rychlými příčnými pohyby, jako byste ji chtěli řezat (odtud pochází termín *hangiri* pro misku, ve které se rýže míchá).

3. Uchiwa: vějířek, který slouží k rychlému ovívání a ochlazení rýže pro přípravu sushi. Snižuje se tak její teplota a zvyšuje její lesk.

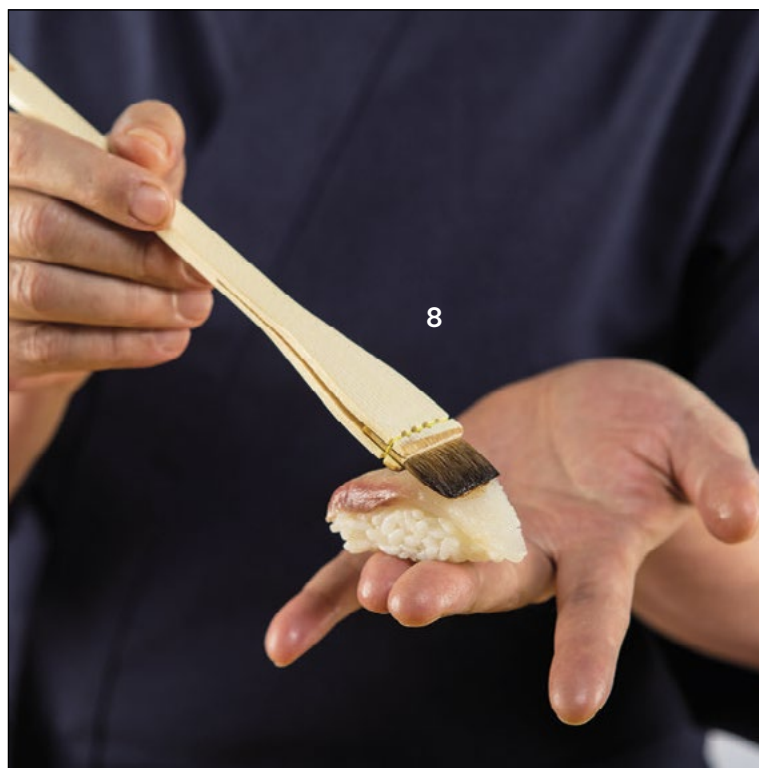
4. Ohitsu: nádoba pro udržování teploty rýže. Vyrábí se ze dřeva *sawara* stejnou metodou jako *hangiri*.

5. Sarashi: bavlněné pláténko, které se používá k nabírání a mísení rýže nebo k jejímu přikrytí, aby si uchovala teplotu a vlhkost. *Sarashi* se také používá k filtrování vývarů nebo jiných tekutin.

6. Makisu: bambusová podložka typická pro japonskou kuchyni. Dlouhý a tenký bambus se rozštípe na tenké proužky a ty se spojují bavlněným vláknem. Podložka má tvar čtverce o straně 25 až 30 cm. Bambus může být hrubší nebo tenčí.

7. Oshigata (nebo *oshibako*): dřevěná razicí krabička používaná k lisování tradičního druhu sushi. Lisovací formy se liší region od regionu, nemají pouze čtvercové tvary, ale také obdélníkové či vějířovité, najdeme i krabičky ve tvaru květin nebo listů.

8. Sushi hake: štětec s krátkými a plochými štětini, tradičně vyráběný z koňských žíní, používaný k potírání sushi omáčkou.



Nástroje na
sushi jsou
popsané na
protější straně.

POSTUP PŘÍPRAVY SUMESHI



1. Rýži před vařením několikrát propláchněte, nechte ji okapat a odpočinout.



2. Poté dejte rýži do hrnce s vodou a uvařte.



3. Přemístěte uvařenou rýži do speciální dřevěné nádoby (*hangiri*).



4. Do horké rýže přidejte dochucovadlo (*sushizu*) a promíchejte.



5. Dřevěnou vařečkou (*shamoji*) rýži příčně prokrajujte, k ochlazování použijte vějířek (*uchiwa*).



6. Přemístěte rýži do speciální dřevěné nádoby (*ohitsu*) a přikryjte ji navlhčeným plátnem (*sarashi*).

SUSHIZU A SUMESHI

na sushizu

75 g rýžového octa
30 g krupicového cukru
15 g soli

na sumeshi

450 g rýže
450 g vody
120 g sushizu

SUSHIZU

(PŘÍPRAVEK NA OCHUCENÍ RÝŽE)

V misce smíchejte všechny ingredience.

SUMESHI

(OCHUCENÁ RÝŽE NA SUSHI)

Rýži propláchněte pod tekoucí vodou, aby se odstranil škrob, přebytečnou vodu slijte a nechte rýži 30 minut odpočívat.

Propláchnutou a namočenou rýži dejte do hrnce s vodou.

Přikryjte hrnec poklicí a přiveďte vodu k varu.

Zmírněte plamen a vařte 15 minut.

Vypněte oheň a nechte 15 minut odpočívat.

Přidejte sushizu a promíchejte.

Přikryjte rýži vlhkým hadříkem a udržujte ji v teplotě 40 °C.

Příprava rýže a příloh pro sushi

Uvařená rýže, dochucená rýžovým octem, solí a cukrem, se nazývá *sumeshi*. Dochucovadlo *sushizu* má příjemnou chuť a vůni a používá se především k tomu, aby rýži dodalo lesk a pomohlo uchovat její jemnost. Původně se používal červený rýžový ocet bez cukru, ale po druhé světové válce ho nahradil bílý rýžový ocet s přidáním cukru pro zesílení chuti.

Rýže se před vařením musí několikrát propláchnout

a promnout prsty, aby se zbavila zoxidovaných částic, které se vytvářejí na jejím povrchu. Tento proces se nazývá *togu*. Postupujte po jednotlivých krocích vaření a dochucování, tak jak jsou popsány. Použijte přitom specifické nástroje a pohyby, které slouží k dosažení správné konzistence rýže, udržení jejího lesku, snížení nadměrné vlhkosti a zachování vůně *sushizu*, která má tendenci vyprchat.

Přílohy k sushi a sashimi

Tsuke joyu

Pod termínem *tsuke* = ingredience a *joyu* (*shoyu*) = sójová omáčka rozumíme silné a chutné omáčky, které se používají k syrovému rybímu masu. Rozdělujeme je do těchto kategorií:

■ *Sashimi joyu*, která se může podávat ve dvou variantách:

1. čistá, k její přípravě se používá výhradně *sashikomi shoyu* (dvakrát kvašená sójová omáčka). Je to sójová omáčka řemeslné výroby, která se produkuje v malém

množství, je velmi kvalitní a chuťově bohatá.

2. s přimícháním dalších ingrediencí – přidá se ještě *koikuchi shoyu* (tmavá sójová omáčka výrazné chuti), *tamari shoyu* (čistá sójová omáčka, bez mouky), a nakonec *dashi* (vývar).

■ *Tosa joyu* – tato omáčka vznikla v prefektuře Kóči, která se dříve jmenovala Tosa a specializovali se zde na výrobu *katsuobushi* (sušeného tuňáka). Právě ten společně se sójovou omáčkou, saké a mirinem tvoří *tosa joyu*. Všechny ingredience se společně smíchají, nechají projít varem a přefiltrují.

Wasabi

Jedlá rostlina japonského původu s výraznou ostrou a pálivou chutí.

Wasabi je kořen, který roste divoce podél čistých a studených horských potoků. Postupně se jeho kořeny začaly sbírat a přesazovat blíže k horským vesnicím.

V období Asuka (592-710) se wasabi používalo jako léčivo.

Čerstvé kořeny
wasabi.

Na protější straně
je gari, nastrohané
wasabi, sashimi joyu
a tosa joyu.





V období Muromači (1333–1573) se wasabi začalo uplatňovat jako dochucovadlo, stejně jako dnes. V období Edo (1603–1868) se v souvislosti s rozšířením oblíbenosti sushi a nudlí soba začalo pěstovat komerčně a jeho pěstování se rychle šířilo.

Existují dva způsoby pěstování wasabi:

1. mizu wasabi nebo *tani wasabi*, jedná se o wasabi pěstované v horách v čisté, divoké proudící vodě.

Teplota vody se pohybuje mezi 9 a 16 °C. Pěstování vyžaduje podloží s dobrou propustností vody (třeba písek), a zároveň i stinné místo. Tento způsob pěstování je velmi obtížný, protože je omezen na nepřístupná místa s hojnou čistou vodou;

2. hata wasabi nebo také *riku wasabi* je wasabi pěstované v zemi, jež nepotřebuje přímý přístup pramenité vody. Kvalita tohoto kořene je nižší než u wasabi pěstovaného přímo v čistých tocích, ale jeho pěstování je samozřejmě snazší.

Nastrouhaný kořen wasabi je jedním z hlavních doplňků sushi, sashimi a nudlí soba. K nastrouhání wasabi se tradičně používá struhadlo potažené žraločí kůží, nazývané *samekawa oroshi*.

Chuť a pálivá vůně wasabi jsou poměrně těkavé, a proto nastrouhané wasabi rychle ztrácí své charakteristiky.

Samekawa oroshi
(tradiční struhadlo
na wasabi)



TSUKE JOYU

sashimi joyu

100 g sójové omáčky
30 g sójové omáčky tamari
3 g řasy kombu

tosa joyu

50 g dashi
70 g sójové omáčky
30 g sójové omáčky tamari
10 g saké
10 g mirinu
2 g katsuobushi

SASHIMI JOYU

Do mísy přidejte všechny ingredience a nechte jeden den marinovat v lednici. Procedte přes sítko.

TOSA JOYU

V hrnci přiveďte k varu dashi a koření. Vypněte plotnu, přidejte katsuobushi, nechte 10 minut odpočinout. Procedte přes sítko.

Existuje známý druh wasabi, který se vyrábí marinováním kořene ve zbytcích ze zpracování saké (*sake kasu*), zvaný *wasabi zuke*. Blanšírované listy, stonky a květy wasabi lze konzumovat jako běžnou zeleninu. Listy a stonky marinované se sójovou omáčkou se často používají jako náplň do sushi, květy a listy wasabi jsou také vynikající v tempuře.

Vzhledem k jemnosti a snadnému poškození čerstvého wasabi je jeho přeprava velmi obtížná, a proto je také velmi těžké sehnat čerstvé wasabi mimo Japonsko.

Prodává se i sušené wasabi nebo wasabi v tubě, což je směs ingrediencí s charakteristickou ostrou chutí, avšak obsah pravého wasabi je v těchto výrobcích minimální.

Gari

Čerstvý zázvor nakrájený na tenké plátky a marinovaný ve směsi rýžového octa, soli a cukru. Je to typická příloha k sushi. Má pikantní, jemně kyselou a osvěžující chuť a příjemnou konzistenci. Řemeslně vyráběné gari vzniká bez přidání umělého barviva, zabarví se růžově díky působení rýžového octa.

握り寿司 **NIGIRI SUSHI**

Nigiri je nejoblíbenější sushi konzumované v Japonsku. Minimalistická prezentace vyžaduje velkou zručnost v technice krájení a mimořádnou čerstvost surovin.

nigiri sushi

40 g čerstvého filetu z tuňáka

40 g čerstvého filetu z lososa

40 g čerstvého filetu zubatce

40 g čerstvého filetu

kranase Dumerilova

40 g čerstvého filetu parmice

40 g čerstvého filetu makrely

40 g čerstvého filetu kanice

40 g kalamárů

2 krevety

2 garnáti

320 g sumeshi

podle chuti rýžového octa

podle chuti nastrohaného

wasabi

dokončení

podle chuti tsuke joyu

podle chuti gari

NIGIRI SUSHI

Z rybích filetů odstraňte kůži. Nakrájejte rybí filety a kalamáry na plátky o tloušťce 3 mm.

Do krevet vpíchněte od hlavy k ocásku špejli. Vařte je pět minut ve vroucí osolené vodě.

Nechte krevety vychladnout na pokojovou teplotu. Odstraňte špejli, oloupejte je a rozřízněte na polovinu řezem přes břicho. Vyjměte vnitřnosti. Z garnátů odstraňte hlavu a krunýř, vyjměte vnitřnosti, proveďte menší řez na hřbetě.

Navlhčete si ruce ve vodě s rýžovým octem.

Vezměte pravou rukou asi 18–20 g sumeshi a vytvarujte kuličku.

Levou rukou uchopte plátek ryby a ukazováčkem přidejte špetku wasabi.

Položte kuličku sumeshi na rybu.

Pravým ukazováčkem vytvořte na kuličce ze sumeshi malou prohlubeň.

Pravým prostředníčkem nigiri převraťte.

Palcem a prostředníčkem pravé ruky uchopte kraje nigiri a vymodelujte váleček.

Jemně nigiri stiskněte ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky, aby se ingredience dobře spojily.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte nigiri sushi.

Podávejte s gari a s omáčkou tsuke joyu v misce.



HOSO MAKI

Hoso maki je malý typ sushi, původem z Eda (starý název pro Tokio). Je plněný jednotlivými ingrediencemi a obalený řasou nori. Hoso maki plněné tuňákem se nazývá *tekka maki*, okurkou *kappa maki*, s marinovaným daikonem *shinko maki*. Krása tohoto sushi spočívá v dokonalé harmonii mezi rýží, řasou a náplní.

kanpyo

50 g kanpya

60 g sójové omáčky

5 g mirinu

75 g krupicového cukru

dle potřeby přidat vodu

dle potřeby přidat rýžový ocet

dle potřeby přidat sůl

hoso maki

2 listy řasy nori

40 g čerstvého tuňáka

40 g dušeného kanpya

40 g okurky

40 g bílé ředkve

280 g sumeshi

dle potřeby nastrouhané

wasabi

dokončení

dle potřeby tsuke joyu

dle potřeby gari

KANPYO (SUŠENÉ PLÁTKY JAPONSKÉ DÝNĚ)

Nechte plátky kanpya namočené ve slané vodě po dobu 30 minut. Scedte přebytečnou vodu. V hrnci přiveďte k varu vodu s rýžovým octem. Přidejte namočené kanpyo, vařte 30 minut a poté scedte. V hrnci smíchejte uvařené kanpyo, sójovou omáčku, mirin a cukr a vařte 20 minut.

HOSO MAKI

Rozkrojte každý plátek řasy nori na polovinu.

Nakrájejte čerstvý tuňákový fileť, kanpyo, okurku a ředkev na tyčinky přibližné délky 20 cm a průměru 8 mm.

Na bambusovou podložku položte polovinu plátku nori.

Vezměte přibližně 70 g sumeshi a rozprostřete ji po celé ploše řasy, nechte přibližně 1 cm volného místa na horní delší hraně.

Na střed plochy přidejte malé množství wasabi.

Na střed sumeshi umístěte tyčinku čerstvého tuňáka. S pomocí bambusové podložky začněte řasu nori rolovat, postupně uvolňujte konec podložky a rolku lehce stlačujte prsty.

Po zavnutí rolku rovnoměrně podélně dotvarujte. Poté nakrájejte na 6 válečků.

Opakujte postup s dýní kanpyo, okurkou a ředkví.

DOKONČENÍ

Hoso maki opatrně položte na servírovací talíř

Podávejte s gari a s omáčkou tsuke joyu v miskách.



GUNKAN MAKI

Gunkan v překladu znamená „černá loď“. Tmavě zelená, výrazná barva řasy nori, která pokrývá toto sushi, připomíná černou barvu starých válečných lodí. *Gunkan maki* pochází z počátku 40. let, slouží k zabalení křehkých nebo drobných ingrediencí, jako je maso mořských ježků, jikry lososa (červený kaviár), černý kaviár nebo nasekané kousky ryb.

gunkan maki

1 list řasy nori

120 g kaviáru

120 g sumeshi

dokončení

podle potřeby tsuke joyu

podle potřeby gari

GUNKAN MAKI

Rozkrojte řasu nori podélně na 6 proužků, dlouhých 19 cm a širokých 3,5 cm.

Do pravé ruky vezměte asi 20 g sumeshi a vytvarujte mírně do oválu protaženou kuličku.

Rýžovou kuličku obalte proužkem řasy nori a na povrch přidejte kaviár.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte *gunkan maki*.

Podávejte s *gari* a omáčkou *tsuke joyu* v miskách.



CHIRASHI SUSHI

Chirashi sushi, tradiční sushi z období Edo (1603–1868), vychází z *nigiri sushi*.

Termín *chirashi* znamená „rozміstit“ a odkazuje na jednoduchou metodu rozložení různých ingrediencí na povrch rýže.

tamago yaki

4 vejce
60 g *dashi*
10 g sójové omáčky
7,5 g krupicového cukru
7,5 g mirinu
podle potřeby rostlinný olej

zuke z čerstvého tuňáka

50 g čerstvého tuňáka
37,5 g sójové omáčky
15 g *saké*
30 g mirinu
2 g řasy kombu

chirashi sushi

50 g filetu z lososa
4 krevety
50 g chobotnice

dokončení

300 g *sumeshi*
20 g kaviáru
1/3 okurky

TAMAGO YAKI (OMELETA Z VAJEC)

V míse rozklepněte vejce a smíchejte s *dashi*, sójovou omáčkou, cukrem a mirinem. Rozpalte pánev a potřete ji rostlinným olejem. Dejte na ni tenkou vrstvu vaječné směsi a dobře ji rozlijte do krajů. Jakmile vznikne omeleta, opatrně ji na pánvi srolujte a posuňte na okraj. Srolovanou omeletu opatrně nadzvedněte a nalijte na pánev další vrstvu směsi, kterou první omeletou přikryjete tak, aby k ní ta druhá přilnula. V tomto vrstvení pokračujte, dokud nespotřebujete všechnu směs. Hotovou vrstvenou omeletu přesuňte na bambusovou podložku. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu a nakrájejte ji na kostky o hraně 1,5 cm.

TUŇÁKOVÉ ČERSTVÉ ZUKE (MARINOVANÝ ČERSTVÝ TUŇÁK)

Do hrnce s vodou dejte tekuté přísady, přidejte mořskou řasu kombu a přiveďte k varu. Vařte pár minut, aby se odpařil alkohol. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Nakrájejte čerstvý fileť z tuňáka na kostky o velikosti 1 cm. Na pět minut je naložte do marinády.

CHIRASHI SUSHI

Fileť z lososa zbavte kůže a nakrájejte na kostičky o velikosti 1 cm.

Do krevet vpíchněte od hlavy k ocasu špejli a vařte je pět minut v osolené vroucí vodě. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Špejli odstraňte, krevetou oloupejte a na břiše podélně rozřízněte. Odstraňte vnitřnosti a nakrájejte krevety na tři části.



Vyjměte z chobotnice vnitřnosti a promněte ji v soli. Opláchněte a odstraňte sliz. Chobotnici vařte deset minut ve vroucí vodě. Scedte a nechte vychladnout ve studené vodě s ledem. Nakrájejte na tenoučké plátky.

DOKONČENÍ

Do speciální misky dejte sumeshi. Na povrch pokladte marinované kostičky z čerstvého tuňáka a lososa, krevety a chobotnici. Přidejte kaviár a okurku nakrájenou na půlkolečka o tloušťce 5 mm.

INRO SUSHI

Je to druh sushi, kde se rýží plní různé dušené pokrmy. Dochucuje se redukcí z vařených ingrediencí, nazývanou *tsume*. Termín *inro* odkazuje na typický válcovitý tvar starobylé krabičky ze dřeva nebo kovu, která se nosila v kapse a sloužila k uschování nebo přepravě drobných předmětů jako pilulky, léčiva, parfémy nebo zápalky. Dnes jsou některé z těchto krabiček, zvláště ty, které patřily vysoce postaveným osobám či šlechtě, často velmi ceněné kvůli své historii i estetice a představují významné umělecké či dekorativní předměty.

sépie

2 sépie
800 g vody
70 g sójové omáčky
80 g saké
25 g mirinu
70 g hnědého cukru
10 g jarní cibulky
2 plátky bílé ředkve
2 plátky zázvoru

sumeshi

150 g sumeshi
2 g řasy aonori
30 g gari
1 g pražených bílých
sezamových semínek

SÉPIE

Odstraňte ze sépií vnitřnosti.

Do hrnce dejte všechny ingredience, přiklopte a přiveďte k varu.

Vypněte plotnu a nechte odpočívat při pokojové teplotě.

Vyjměte sépie, odřízněte chapadla a nasekejte je. Redukujte vývar, ve kterém se sépie vařily, dokud nedosáhne husté a chutné konzistence.

SUMESHI

Nasekejte *gari*.

V misce smíchejte všechny ingredience a přidejte nasekaná chapadla sépií.

INRO SUSHI

Naplňte sépie sumeshi a nakrájejte je na plátky o tloušťce 1,5 cm.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte *inro sushi*.

Povrch přelijte redukcí.



GOMOKU SUSHI

Gomoku je starý termín, který doslova znamená „pět druhů“. V kulinářství vyjadřuje odkaz na různorodost ingrediencí – převážně vařených nebo dušených – používaných při přípravě a dokončování jídla. Tradičně se *gomoku sushi* připravuje doma při tradičních oslavách, jako je *Hinamatsuri*, svátek panenek, který se slaví 3. března.

shiitake fukumeni

15 g sušených hub shiitake
5 g sójové omáčky
5 g mirinu
5 g krupicového cukru
1,25 g soli
75 g vody

marináda

90 g vody
60 g rýžového octa
37,5 g krupicového cukru
1 pálivá paprička

subasu

50 g kořene lotosu
jedlého (*renkon*)
dle potřeby voda
dle potřeby rýžový ocet
dle potřeby sůl

kinshi tamago

1 vejce
0,5 g soli
5 g krupicového cukru
3,75 g saké
podle potřeby rostlinný olej

SHIITAKE FUKUMENI (DUŠENÉ HOUBY SHIITAKE)

Namočte houby shiitake do vody a nechte je jeden den v lednici. Nožky hub odstraňte. Do hrnce nalijte 75 g vody, přidejte houby i všechny ostatní ingredience a přiveďte k varu. Přikryjte poklicí, vařte po dobu 20–30 minut. Poté nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Houby nakrájejte na tenké plátky.

MARINÁDA

V misce smíchejte vodu, rýžový ocet a krupicový cukr. Přidejte na jemné nudličky nakrájenou chilli papričku.

SUBASU (NAKLÁDANÝ KOŘEN LOTOSU JEDLÉHO)

Oloupejte nakládáný kořen lotosu, nakrájejte jej na tenké plátky o tloušťce 2 mm. Do misky s vodou, kterou jste mírně okyselili rýžovým octem, přidejte plátky lotosového kořene. Nechte deset minut odpočívat a scedte. Poté plátky pět minut povařte ve vroucí osolené a rýžovým octem ochucené vodě. Scedte a přesuňte lotos do marinády. Nechte v lednici jeden den marinovat.

KINSHI TAMAGO (VAJEČNÉ HEDVÁBÍ)

V míse rozklepněte vejce, dochuťte solí, krupicovým cukrem a saké. Rozpalte pánev a potřete ji rostlinným olejem. Nalijte na pánev malé množství vaječné směsi a rozlijte ji rovnoměrně jako palačinku. Opečte z obou stran, vyjměte z pánve a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.



Pokračujte, dokud vaječnou směs nespotřebujete. Palačinky srolujte a nakrájejte na vlasové nudličky.

HRÁŠEK

V hrnci ve vroucí osolené vodě pár minut povařte mladé lusky hrášku. Scedte a nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Šikmo nakrájejte na 2cm kousky.

DOKONČENÍ

Do servírovací misky položte rýži *sumeshi*, pokryjte ji vaječným hedvábím *kinshi tamago* a řasou nori nakrájenou na vlasové nudličky.

Přidejte kořen lotosu *subasu*, plátky *shiitake*, hráškové lusky a kaviár.

hrášek

2 mladé hráškové lusky

dokončení

300 g sumeshi

¼ listu řasy nori

15 g kaviáru

太 巻 き

FUTO MAKI

Futo maki je velký druh zavinitého sushi, typický pro jih Japonska. Je plněný různými vařenými nebo dušenými ingrediencemi. Při příležitosti svátku Setsubun 3. února se připravuje speciální futo maki plněné sedmi ingrediencemi jako hold sedmi hlavním japonským bohům a rituál k požehnání pro dobrou novou sezónu.

kanpyo

50 g kanpya
60 g sójové omáčky
5 g mirinu
75 g krupicového cukru
dle potřeby voda
dle potřeby rýžový ocet
dle potřeby sůl

atsuyaki tamago

25 g filetu zubatce
1 vejce
8 g dashi
4 g mirinu
10 g krupicového cukru
0,5 g soli
dle potřeby rostlinný olej

krevety

4 krevety

KANPYO (SUŠENÉ PLÁTKY JAPONSKÉ DÝNĚ)

Plátky kanpya nechte 30 minut namočené ve slané vodě. Pak scedte.

Přiveďte vodu s octem z rýže k varu. Přidejte namočené kanpyo, vařte 30 minut a scedte.

V hrnci smíchejte uvařené kanpyo, sójovou omáčku, mirin a cukr a vařte 20 minut.

ATSUYAKI TAMAGO (VAJEČNÁ OMELETA S RYBOU)

Odstraňte kůži z filetu zubatce, fileť s ostatními ingrediencemi rozmixujte v mixéru, dokud nezískáte hladkou směs. Rozpalte pánev a potřete ji rostlinným olejem. Nalijte směs na pánev a pomalu smažte. Otočte a pokračujte ve smažení, dokud nezískáte z obou stran zlatavou křustu. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

KREVETY

Odstraňte z krevet vnitřnosti.

Krevety od hlavy k ocasu napíchněte na špejli. Vařte pět minut ve vroucí osolené vodě. Nechte zchladnout na pokojovou teplotu. Špejli odstraňte a krevety oloupejte.

FUTO MAKI

Nakrájejte čerstvý fileť z tuňáka, okurku a atsuyaki tamago na tyčinky o průměru 8 mm a délce přibližně 20 cm. Položte řasu nori na bambusovou podložku, vezměte asi 150 g sumeshi, položte ji na řasu a rovnoměrně rozprostřete, vynechte 1 cm u delšího okraje, potřete troškou wasabi, poté pokladte ostatními ingrediencemi a pěkně je zarovnejte na střed sumeshi. S pomo-



cí bambusové podložky řasu rolujte, postupně uvolňujte konec podložky a rolku po délce lehce stlačujte prsty. Jakmile máte hotovo, nakrájejte 8 řezů.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte futo maki. Podávejte s gari a tsuke joyu v misce.

futo maki

2 plátky řasy nori
60 g čerstvého tuňáka
1/3 krájené okurky
300 g rýže sumeshi
podle potřeby
nastrouhané wasabi

dokončení

podle potřeby tsuke joyu
podle potřeby gari

INARI SUSHI

Inari sushi je druh sushi vyrobený ze smaženého tofu naplněného rýží ochucenou různými ingrediencemi. Jeho zlatá barva připomíná barvu liščí srsti. Liška je v Japonsku považována za posvátnou, je atributem boha Inariho, který je patronem pěstování rýže a zemědělství obecně. Je mu zasvěceno mnoho svatyní, včetně té nejslavnější Fušimi Inari-taiša v Kjótu.

abura age

4 ks abura age (smažené
tofu – prodává se v Japonsku
hotové. Tofu se osmaží
a poté zamrazí)
100 g dashi
20 g sójové omáčky
30 g krupicového cukru

shiitake fukumeni

15 g sušených hub shiitake
5 g sójové omáčky
5 g mirinu
5 g krupicového cukru
1,25 g soli
75 g vody

marinování

90 g vody
60 g rýžového octa
37,5 g krupicového cukru
1 pálivá paprička

subasu

50 g renkonu (kořen
lotosu jedlého)
dle potřeby voda
dle potřeby rýžový ocet
dle potřeby sůl

DUŠENÉ ABURA AGE (SMAŽENÉ A DUŠENÉ TOFU)

Ve vroucí vodě povařte taštičky abura age po dobu 2–3 minut. Scedte a vymačkejte přebytečnou vodu. V hrnci smíchejte vařené abura age a všechny ostatní přísady. Zakryjte poklicí. Přiveďte k varu a deset minut vařte. Opatrně scedte a abura age rozřízněte v půli jako kapsu.

SHIITAKE FUKUMENI (DUŠENÉ HOUBY SHIITAKE)

Namočte houby shiitake ve vodě a nechte je jeden den v lednici. Odstraňte nožky. Do hrnce nalijte 75 g vody, přidejte houby spolu s ostatními ingrediencemi a přiveďte k varu. Přikryjte poklicí, vařte 20–30 minut, poté nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Nařežte houby na tenké plátky.

MARINÁDA

V misce smíchejte vodu s rýžovým octem a krupicovým cukrem. Přidejte nejmenno nakrájenou pálivou papričku.

SUBASU (NAKLÁDANÝ KOŘEN LOTOSU)

Oloupejte renkon, nakrájejte jej na tenké plátky o tloušťce 2 mm. Do misky s vodou mírně ochucenou rýžovým octem přidejte plátky renkonu. Nechte deset minut odpočívat a scedte. V hrnci s osolenou vodou, ochucenou rýžovým octem, plátky renkonu pět minut povařte. Uvařené plátky renkonu scedte a vložte do marinády. Nechte jeden den marinovat v lednici.



INARI SUSHI

V misce smíchejte rýži sumeshi s praženými bílými sezamovými semínky. Přidejte nakrájené houby shiitake a marinované plátky lotosového a promíchejte. Vezměte přibližně 30 g rýžové směsi a vyplňte s ní kapsu vyříznutou v dušené taštičce abura age.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte inari sushi a na povrch přidejte kaviár. Podávejte s trochou karashi (japonská hořčice).

inari sushi

*240 g rýže sumeshi
podle potřeby pražené
sezamové semínko*

dokončení

*40 g kaviáru
5 g karashi*

押し寿司 OSHI SUSHI

Termín *oshi* znamená „stlačit“, odkazuje na tradiční způsob zpracování tohoto sushi, které se tvaruje stlačováním do speciálních dřevěných forem nazývaných *oshigata*.

marinovaný losos

80 g filetu z lososa
sůl podle potřeby
15 g sójové omáčky
45 g rýžového octa
30 g krupicového cukru

krevety

4 krevety

oshi sushi

250 g sumeshi
4 lístky shisa
1 plátek řasy nori
bambusové listy podle potřeby

dokončení

15 g kaviáru

MARINOVANÝ LOSOS

Osolte filet z lososa, nechte ho 30 minut odpočinout a osušte papírovou utěrkou.

V misce smíchejte všechny přísady a lososa, marinujte po dobu 60 minut.

Scedte a osušte papírovou utěrkou.

Odstraňte kůži a nakrájejte marinovaného lososa na plátky o tloušťce 5 mm.

KREVETY

Napíchněte krevety směrem od hlavy k ocasu na špejle.

Vařte pět minut ve vroucí osolené vodě. Nechte je vychladnout na pokojovou teplotu.

Odstraňte špejle, oloupejte a rozřízněte napůl řezem na břiše. Odstraňte vnitřnosti.

OSHI SUSHI

Položte bambusový list na spodní část formy.

Rozprostřete na něj plátky marinovaného lososa a krevety.

Pokryjte vše lístky shisa. Dále navrstvěte půlku sumeshi, lehce stlačte a pokryjte řasou nori.

Přidejte zbývající sumeshi, přikryjte bambusovým listem a lehce stlačte víkem formy. Opatrně vše z formy vyjměte, odstraňte bambusové listy a nakrájejte na 6 dílků.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte kousky oshi sushi. Ozdobte je kaviárem.



SHABA SUSHI

Je to tradiční druh sushi typický pro město Kjóto. *Saba* je makrela, *shime* pochází ze slovesa *shimeru*, které znamená „naložit do soli a octa“. Jedná se o staré konzervační metody, které používali rybáři k tomu, aby ryby vydržely transport.

shime saba

1 makrela o váze 500 g
sůl podle potřeby
500 g rýžového octa

shiraita kombu

1 list shiraita kombu
(tenký plátek řasy kombu,
která se nejprve marinuje
v rýžovém octě a poté suší)
50 g rýžového octa
50 g vody
45 g krupicového cukru

saba sushi

300 g sumeshi
podle potřeby gari

dokončení

2 bambusové listy
tsuke joyu podle potřeby

SHIME SABA

Makrelu očistěte, nafiletujte a odstraňte kosti. Lehce ji osolte a nechte hodinu odležet. Opláchněte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Položte filet makrely na podložku a potřete rýžovým octem. Marinujte 15 minut. Nechte okapat a poté osušte kuchyňskou utěrkou. Odstraňte kůži, zbytky ploutví a případné drobné kůstky.

SHIRAITA KOMBU (MARINOVANÁ ŘASA KOMBU)

V hrnci přiveďte k varu ocet, vodu a cukr. Přidejte řasu kombu a vařte 3–5 minut. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

SABA SUSHI

Rozprostřete *shime saba* na bambusovou podložku, na povrch pokladte *gari*. Pokryjte vrstvou *sumeshi*, přibližně 150 g. Pomocí bambusové podložky začněte rolovat, postupně podložku uvolňujte a konec lehce stlačujte prsty. Jakmile dokončíte zavinování, rolku rovnoměrně podélně vytvarujte. Rolku pokryjte řasou shiraita kombu a nakrájejte na 8 dílků.

DOKONČENÍ

Na servírovacím talíři podávejte *saba sushi* položené na bambusovém listu. Přidejte *tsuke joyu* v misce.



TEMAKI SUSHI

Typ sushi, který je ručně zavinutý v řase nori, bez použití bambusové podložky. Má charakteristický kuželovitý tvar. Vzniklo v roce 1971 v Tokiu, na slavném rybím trhu Cukidži. Od 80. let je velmi populární. Patří mezi sushi, které si snadno připravíte doma.

temaki sushi s tuňákem

1 list řasy nori
30 g čerstvého filetu z tuňáka
2 lístky shisa
80 g sumeshi
špetka nastrouhaného wasabi
špetka pražených
bílých a černých
sezamových semínek

temaki sushi s krevetami

1 list nori řasy
2 krevety
2 lístky shisa
80 g sumeshi
podle chuti nastrouhané
wasabi

temaki sushi z lososa

1 list nori řasy
30 g filetu z lososa
2 lístky shisa
80 g sumeshi
podle chuti nastrouhané
wasabi
20 g kaviáru

dokončení

podle chuti tsuke joyu
podle chuti gari

TEMAKI SUSHI S TUŇÁKEM

Nakrájejte čerstvého tuňáka na plátky o tloušťce přibližně 3 mm. Rozřízněte řasu nori na polovinu a na každou polovinu naneste 40 g sumeshi. Přidejte malé množství wasabi, vše přikryjte lístkem shisa. Pokladte plátky tuňáka a srolujte do tvaru kužele. Posypte praženými bílými a černými sezamovými semínky.

TEMAKI SUSHI S KREKETAMI

Napíchněte krevety směrem od hlavy k ocásku na špejli. Vařte pět minut ve vroucí osolené vodě. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Odstraňte špejli, krevetou očistěte, oloupejte, rozřízněte na břicho a odstraňte vnitřnosti. Rozřízněte list nori na polovinu a na každou z nich naneste 40 g sumeshi. Potřete malým množstvím wasabi a přikryjte lístkem shisa. Přidejte vařené krevety a zaviňte do tvaru kornoutku.

TEMAKI SUSHI S LOSOSEM

Odstraňte kůži z filetu lososa a nakrájejte jej na kostky o hraně 7 mm. Rozkrojte řasu nori na polovinu a na každou rozprostřete 40 g sumeshi. Naneste malé množství wasabi a přikryjte lístkem shisa. Přidejte kostky lososa a zaviňte do tvaru kornoutku. Ozdobte kaviárem.

DOKONČENÍ

Na vhodný servírovací talíř položte temaki sushi. Podávejte s gari a tsuke joyu v miskách.



TEMARI SUSHI

Tento druh sushi, který se konzumuje jako jedno sousto, má svůj původ v Kjótu. Jeho charakteristický kulatý tvar vychází z *temari*, což jsou tradiční vyšívané míčky, dnes považované za dekorativní předměty a velmi ceněné. Temari sushi se často podává při oslavách, jako je například Svátek dětí *Kodomo no hi*, který se slaví 5. května, nebo na Svátek hvězd a přání *Tanabata Matsuri*, který Japonci oslavují 7. července.

temari sushi s tuňákem

40 g čerstvého tuňáka
4 plátky okurky
60 g sumeshi
podle chuti nastrohané
wasabi
podle chuti pražená bílá
sezamová semínka

temari sushi s lososem

40 g lososového filetu
1 lístek shisa
60 g sumeshi
podle chuti nastrohané
wasabi

temari sushi se zubatcem

40 g čerstvého filetu zubatce
60 g sumeshi
podle chuti nastrohané
wasabi
podle chuti citronová kůra

temari sushi s krevetou

1 kreveta
60 g sumeshi
podle chuti nastrohané
wasabi

TEMARI SUSHI Z TUŇÁKA

Nakrájejte fileť z čerstvého tuňáka na plátky. Vezměte asi 30 g sumeshi a vytvořte z ní kuličku. Na potravinářskou fólii položte plátek tuňáka, plátek okurky, špetku wasabi a kuličku sumeshi. Zabalte do fólie a vytvarujte kuličku. Odstraňte fólii a povrch *temari sushi* posypte opraženým bílým sezamem.

TEMARI SUSHI S LOSOSEM

Odstraňte kůži z filetu z lososa a nakrájejte jej na plátky. Postupujte podle popisu předchozí varianty s použitím plátku lososa a půlky lístku shisa.

TEMARI SUSHI SE ZUBATCEM

Stáhněte kůži z filetu zubatce a nakrájejte jej na plátky. Opět postupujte podle popisu výše s použitím plátku zubatce. Odstraňte fólii z kuličky a přidejte na povrch *temari sushi* vlasově nakrájenou citronovou kůru.

TEMARI SUSHI S KREKETAMI

Krevety od hlavy k ocasu napíchněte na špejli. Vařte pět minut ve vroucí osolené vodě. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Odstraňte špejli, oloupejte a rozřízněte krevetou napůl, řezem přes břicho. Odstraňte vnitřnosti. Postupujte podle popisu výše s použitím poloviny krevety.



TEMARI SUSHI S VEJCI

V míse smíchejte vejce se solí, cukrem a saké. Do rozpálené pánve s trochou oleje nalijte tenkou vrstvu vaječné směsi. Osmažte omeletu z obou stran a nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

Vytvořte kuličku z 30 g sumeshi a obalte ji proužkem omelety dlouhým 20 cm a širokým 4 cm. Ozdobte ji kaviárem.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte *temari sushi*. Podávejte s *gari* a omáčkou *tsuke joyu* v misce.

temari sushi s vejcem

1 domácí vejce

0,5 g soli

5 g krupicového cukru

3,75 g saké

60 g sumeshi

15 g kaviáru

podle potřeby rostlinný olej

dokončení

podle potřeby *tsuke joyu*

podle potřeby *gari*

URA MAKI

Tento druh sushi vznikl v roce 1963 v Americe, v losangeleské čtvrti Little Tokyo. V té době konzumenti na Západě přijímali obal z řasy nori na vnější straně sushi s roz-paky, a tak japonská komunita představila verzi sushi rolky, která byla zpracována „obráceně“: řasa zůstávala uvnitř a na povrchu byla bílá rýže.

krevety

4 krevety

ura maki

1 plátek řasy nori

60 g čerstvého tuňáka

¹/₆ okurky

200 g filetu z lososa

200 g sumeshi

podle potřeby

nastrouhané wasabi

40 g kaviáru

dokončení

podle potřeby tsuke joyu

podle potřeby gari

KREVETY

Krevety napíchněte od hlavy k ocasu na špejli. Vařte pět minut ve vroucí osolené vodě. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Odstraňte špejli a oloupejte. Rozřízněte krevetku na polovi-nu na břišní straně, vyjměte vnitřnosti.

URA MAKI

Rozpulte plátek řasy nori.

Nakrájejte tuňáka a okurku na tyčinky o průmě-ru 8 mm a o délce přibližně 20 cm.

Na rolovací podložku položte řasu nori, na ni rovnoměrně rozprostřete 100 g sumeshi a tu po-kryjte fólií. Řasu opatrně zvedněte a otočte, aby dole zůstala fólie s rýží.

Naneste na řasu malé množství wasabi a na střed plochy zarovnejte tuňáka, krevety a okur-ku. S pomocí bambusové podložky vše zaviňte do rolky.

Z lososového filetu odstraňte kůži a nakrájejte ho na plátky o tloušťce 1–2 mm.

Plátky lososa položte na rolku a dotvarujte po-mocí bambusové podložky.

Hotovou rolku obalte potravinářskou fólií, která vám usnadní krájení.

Nakrájejte na 8 plátků a fólii zase sejměte.

Přidejte kaviár.

DOKONČENÍ

Na servírovací talíř položte ura maki.

Podávejte s gari a omáčkou tsuke joyu v misce.



SASHIMI (SYROVÉ)

刺身

Ve starých časech, zejména v období Nara (710–794), se konzumace syrového masa označovala slovem *namasu*. Od období Muromači (1333–1573) se tento termín rozšířil i na syrové ryby a zeleninu. Později začal být termín *namasu* spojován pouze se syrovou zeleninou, především se jím označovalo typické novoroční jídlo ze zeleniny marinované v octu. Koneckonců o tom svědčí i etymologie slova *namasu*: *nama* znamená „syrové jídlo“ a *su* znamená „ocet“.

V období Muromači se také používalo slovo *kirimi* pro označení nakrájených plátků ryb. Sloveso *kiru*, které znamená „krájet“, ovšem mělo zhusta negativní význam a v mnoha formálních situacích nebylo vhodné jej používat. Časem proto bylo slovo *kirimi* opuštěno a postupně ho na severu Japonska nahradil termín *sasu* a na jihu zase *tsukurimi*. Z těchto slov vznikl modernější a známější termín *sashimi*. Nakrájené plátky ryb se v té době čas-

to kombinovaly s ingrediencemi pro *namasu*, jako je zázvorový a hořčicový ocet nebo *irizake* (saké ochucené *katsuobushi* a *umeboshi*). Během období Muromači se termín *sashimi* začal používat kromě syrových ryb i pro hovězí nebo koňské maso, zatímco termín *namasu* se vztahoval pouze k zelenině.

V následujícím období Edo (1603–1868) se *sushi* a *sashimi* z ryb ulovených v zálivu města Edo, dnešního Tokia, staly velmi populárními a současně se rozvinula i výroba sójové omáčky (a obchod s ní), klasického a dodnes používaného dochucovadla.

Před obdobím Edo se jedly převážně sladkovodní ryby, nikoliv mořské. Rozvoj konzumace syrových mořských ryb ze zálivu Edo pak kromě nových kombinací surovin umožnil také zdokonalení některých rybářských a zpracovatelských technik využívaných do dnešních dnů.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Washoku - Umění tradiční japonské kuchyně.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.