

Maki-Zushi (まきずし)



Ingredients (serves 2)

ざいりょう (ふたりぶん)

Directions

つくりかた

1. Soak dried Shiitake in water (80cc) for 10 minutes.
かんそうしいたけを80ccの水に10ふんほどつけておく。
2. Mix the seasonings in a pan and boiled. Put 1 into the pan and simmer for 15 minutes. (cool them on the dish)
1のみず、しょうゆ、さとう、みりんをあわせなべにいれ、しいたけをいれて15ふんにる。(ぐざいはさましておく)
3. Cut cucumber into sticks of around 5mm thickness.
きゅうりを5mmのあつさの、ぼうのかたちにする。

《Sumeshi》 すめし

4. Cook rice using a rice cooker. Spread the cooked hot rice into a sushi -oke (wooden bowl) . Sprinkle the sushi-su over the rice and mix lightly. The rice by Shamoji or rice spatula very quickly.

たいたおこめをはんだいにうつし、すしずをかけ、しゃもじで、きるようにかるくまぜる。

5. Fan to cool the rice and realese moisture vapor with Uchiwa while lightly mix with a cutting motion. This will give Sushi rice a shiny look. Then, the Sushi rice is ready.

うちわであおぎながら、こめのすいぶんをとります。やさしくきるようにまぜてください。そうすればこめは、ひかるようにうつしくできあがります。

Ingredients	Quantity
Rice / こめ	160g
Water / みず	160cc
Sushi Vinegar / すしず	35cc
Nori (Seaweed sheet) / のり	2 sheets
Cucumber / きゅうり	1/8
Dried shiitake / ほししいたけ	6 pieces/ 6きれ
★Water / みず	80cc
★Soy sauce / しょうゆ	2 tsp/ こさじ 2
★Sugar / さとう	2 tsp/ こさじ 2
★Mirin / みりん	2 tsp/ こさじ 2

Maki-Zishi (まきずし)

《Making Sushi-roll》 すしをまく

6. Place a sheet of Nori (seaweed sheet) on Makisu bamboo mat. Spread Sumeshi on the Nori gently with 2cm of space left at the back edges.

まきすのうえにのりをのせ、そのうえにごはんをか
るくのせる。のりのてまえからすしめしをひろげ、2cm
くらいのこして、うすくひろげる。

7. Place cooked ingredients on the center of the rice.
すめしのちゅうしんにぐざいをのせる。

8. Lift up both corner of the front side of the bamboo
mat with your fingers holding Nori and sushi rice all
together.

まきすのりょうはしをりょうてでもちあげる。

9. Roll it carefully over to have the front side touches
the back edge.

ちゅういしててまえからまきはじめ、むこうがわにま
いていく。

10. Gently but firmly press the bamboo mat on the
roll to shape them.

やさしく、そしてしっかりと、まきすのうえからおすよ
うにまいて、まるくしあげる。

11. Cut it into seven to eight pieces. Wipe and clean
up the knife with a wet kitchen towel several times
while cutting.

7つから8つにきりわかる。きるたびにぬれたたおる
でほうちょうをふく。

Atsuyaki-Tamago (あつやきたまご)



Directions

つくりかた

Ingredients (serves 2)

ざいりょう (ふたりぶん)

Ingredients	Quantity
Egg / たまご	3
Suger / さとう	1 tbsp/ おおさじ 1
Salt / しお	One Pinch / ひとつまみ
Say sauce / しょうゆ	1/2 tsp/ こさじ 1/2

1. Beat the eggs lightly and then add seasonings.
たまごをわり、ちょうみりょうをいれて、はしでかるくまぜる。

2. Spread vegetable oil a square pan with kitchen paper and heat it over medium heat.
ちゅうびにかけ、あぶらをひく。よぶんなあぶらは、きっちんペーパーでふきとる。

3. Drop a few drops of the egg mixture to check sizzling sounds, if th pan becomes hot enough.
ふらいぱんがあつくなるまでまつ。たまごえきをふらいぱんにたらし、じゅじゅ、とおとがしたらOKです。

4. Spread 1/4 porthon of the eggmixture into th pan evenly. When the egg mixture starts bubbling, break bubbles with chopsticks. ※Baked the egg mixture evenly.
たまごえきをいれて、きんいつにひろげる。たまごえきのひょうめんがふくれてきたら、はしのさきでつぶす。
※きんいつにやくのがたいせつです。

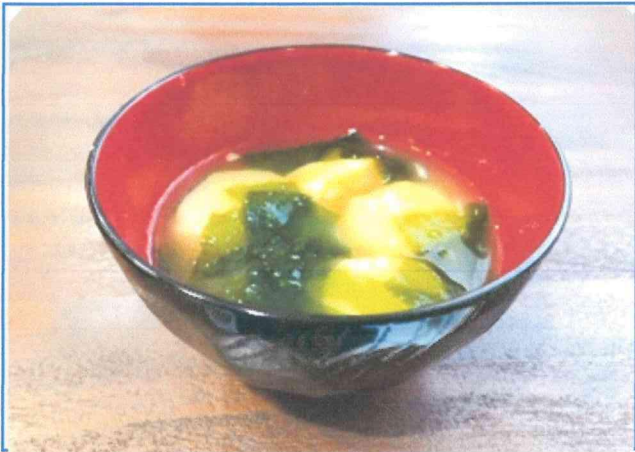
5. When the egg mixture becomes half-cooked, roll it from back to front using chopsticks or fry turnner. After making a roll, slide it to back and spread oil onto the space of the pan. Pour another 1/3 portion of egg mixture and spread even under the cooked, roll it all from back to front and repeat this prosecc until you use up the egg mixture. When you complete to make a big roll, bake the surface of it until turns golden (if you like).

たまごえきはんぶんやけたら、はしかたな一で、むこうがわからてまえにまく。まきおわったら、むこうがわにすらいどさせる。これをたまごえきがなくなるまでくりかえす。



Miso-Soup of the season

(きせつのみそしる)



Ingredients (serves 2)

ざいりょう (ふたりぶん)

Ingredients	Quantity
Basic Dashi Stock / だし	500cc
Miso / みそ	30g
Tofu / とうふ	60g
Locally vegetables / じもとやさい	
Instant bouillon (= Japanese bouillon powder)	
Karyu katsuwo dashi no moto	
Granular bonito-flavored seasonings	

Directions

つくりかた

1. Slice vegetables.
やさいをきる。
2. Put soup stock into the pot then put vegetables.
だしをなべにそそぎ、やさいをいれる。
3. Simmer for 8 minutes over medium heat.
8ふん ちゅうびでいる。
4. Add miso paste to the soup.
すーぷにみそをくわえる。

Basic DASHI stock (だし)



Ingredients ざいりょう

Ingredients	Quantity
Water / みず	1500cc
Kobu (Dried Kelp) / こぶ	18g
Katsuobushi (Dried-Bonito Shavings) / かつおぶし	36g

Directions

つくりかた

1. Wipe the Konbu with kitchen paper to remove the dust.

こんぶのひょうめんをふきんでふき、よごれをとる。

2. Pour 1500 ml of water in the pot and place the konbu. Simmer for around 12~15 minutes over medium to low heat until it almost comes to boil.

なべに1500ccのみずをいれ、そこにこんぶをいれて12から15分ふんていどにする。ひはちゅうびからよわびでふつとうするちよくぜんまでにする

3. When small bubbles come up from bottom of the pot take out the kombu.

*Do NOT boil water with KOMBU in the pot. Otherwise the smell of kombu will become too strong!

なべのそこからちいさなあわがでてきたら、ふつとうちよくぜんのあいずです。こんぶをとりだす。
※こんぶがなべのなかにあるときにはふつとうさせないでください。さもないとこんぶのあじがよくなります。またこんぶから“ぬめり”がでてきます。

4. Tune up the heat. When the liquid comes boil, add the katsuobushi all at once.

ひをつよめてふつとうしたら、かつおぶしをいちどにいれます。

5. Tune down the heat a little, and simmer the liquid for a few minutes while skimming off the scum thoroughly.

ひをすこしよわめて、2~3分ふんていどあくをとりながらにます。

6. Turn off the heat, Wait until all the Katsuobushi sink to the bottom, Strain the liquid through fine mesh sieve to obtain the clear soup-stock in a bowl. *Do not squeeze liquid from remaining Katsuobushi.

ひをとめてかつおぶしがなべのそこにしずんだら、めのこまかいざるなどでこします。*のこったかつおぶしをしぼらないでください。

White sesame pudding

(しろごまぷりん)



Ingredients

ざいりょう

Ingredients	Quantity
Milk / ぎゆうにゆう	200cc
Suger / さとう	2 tsp/ こさじ 2
Condensed milk / こんでんすみるく	2 tbsps / おおさじ 2
Powdered gelatin / こな ぜらちん	5g
Cold water / れいすい	2 tbsps / おおさじ 2
White sesame paste / しろねりごま	1 tbsp & 1 tsp / おおさじ1 と こさじ1

Directions

つくりかた

1. Soak the powdered gelatin in cold water.
こなぜらちんをれいすいでふやかす。
2. Put milk, Sugar, and Condensed milk in a pot and warm them over low heat.
Turn off the heat, put 1. and dissolve them completely.
なべにぎゆうにゆう、さとう、こんでんすみるくをいれて、ひにかけあたためる。ひをとめて1.をいれ、とかす。
3. Pour 2. into a bowl on cold water and put white sesame paste little by littel.
2.をぼーるにうつして、れいすいにあてながらしろごまをすこしずつくわえてとかす。
4. Pur the mixture into cups and cool in a refrigerator to make it thick.
かっぷにいれて、れいぞうこでかためる。