

Takenoko-Bambussprossen – Frühling auf dem Teller



Jedes Jahr wenn ich in Supermärkten die frischgeernteten „Takenoko“ (Bambussprossen) sehe, nehme ich den Frühling wahr und bekomme Lust wieder mal Takenoko-Gohan bzw. Takenoko-Sushi zu kochen.

Das Kanji von „Takenoko“ 筍 besteht aus zwei Teilen - „Bambus“ 竹 und „Saison“ 旬 . Das heißt, die „Takenoko“ wächst so schnell, dass sie in einer Saison (10 Tage) ein richtiger Bambus wird. Die Zeit, in der man die frischgeernteten Takenoko genießen kann, ist deswegen sehr kurz.



Es gibt ca. 70 verschiedenen Takenoko Sorten. Die in Japan am meisten gegessene, beliebteste Sorte ist „Mosochiku“ aus China, die von Mitte März bis Ende Mai auf dem Markt ist. Da Takenoko Bitterstoffe enthalten, sollten sie vor dem Verzehr mit reichlich Wasser, einer Handvoll „nuka“ (Reiskleie) und einem Stück Chili-Pfeffer ca. 30 Minuten vorgegart werden. Das ist ein bisschen aufwendig, aber sie schmecken natürlich viel besser als die bereits gekochten Takenoko, die man das

ganze Jahr hindurch kaufen kann.

Ein typisches Takenoko-Rezept ist sicher Takenoko-Gohan (Kochreis), das fast jede Hausfrau einmal in dieser Zeit kocht, aber unserem Namen zu Ehren möchte ich Takenoko-Sushi vorstellen.

Takenoko-Sushi



Zutaten für 4 Personen:

Sushi-Reis: 3 Tassen Reis / 600 cc Wasser / 1 EL Sake / 1 Blatt Konbu 5×5 cm (Riementang)

Essigmischung: Reissessig 75 cc / 2 EL Zucker / 1 TL Salz
200 g gekochte Bambussprossen / 5 g getrocknete Wakame (im Wasser ca. 10 min. weichen, abtropfen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden)

1½ Tasse Dashi (Fischbrühe) / 3 EL Mirin / 2 EL Sake (jap. Reiswein) / 1½ EL helle Sojasoße
einige Kinomeblätter

Den Reis gut waschen bis das Wasser klar bleibt, anschließend im Sieb gut abtropfen lassen (mindestens 30 Minuten). Den Reis mit der angegebenen Menge Wasser, Sake und Konbu im Reiskocher kochen.

Die Würzzutaten in einem Topf mischen und erwärmen, bis Zucker und Salz sich ganz aufgelöst haben. Einfacher ist es, den sogenannten „Sushi-zu“, einen bereits mit Salz und Zucker abgeschmeckten Essig, zu benutzen.

Wenn der Reis fertig gekocht ist, Konbu herausnehmen, danach sofort die Essigmischung über den Reis geben und grob vermischen. Es ist ratsam, dabei den Reis mit einem Fächer abzukühlen.

(Tipp: Sollte der Reis erst später verarbeitet werden, ist es besser, ihn mit einem feuchten Tuch abzudecken, damit er nicht austrocknet.)

Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden und in Dashi, Mirin, Sake und heller Sojasoße ca. 15 Minuten kochen. Danach die zubereiteten Wakame in diesem Dashi eintauchen.

Wenn die gekochten Bambussprossen abgekühlt sind, diese dem Sushi-Reis zugeben und vermischen.

Vor dem Servieren mit reichlich Kinome-Blättern garnieren.

Guten Appetit und genießen Sie den Geschmack des Frühlings!

Yuko Aoki (U.B.)

たけのこ — 春を食卓に



毎年スーパーに掘りたての生たけのこが並び始めると私は春を実感し、たけのこご飯やたけのこ寿司をまた作りたくなります。たけのこは漢字で竹冠に旬と書きます。たけのこの成長はとても速く、一旬（10日間）で竹に成長するからです。掘りたてのたけのこを楽しむ期間はとても短いのです。たけのこの種類は70近くもありますが、日本で一番多く食べられている人気の品種は中国から来た「孟宗竹」で、3月中旬から5月下旬にかけて市場に出回ります。たけのこにはえぐみがあるので食べる前には、一握りのぬか、唐辛子1本を入れたたっぷりのお湯で30分ほど茹でます。少し面倒ですが、年中買えるたけのこの水煮とは比べようもないくらい美味しいです。たけのこを使った料理の代表格は、ほとんどの主婦がこの時期に一度は作るたけのこご飯ですが、「寿司とザワークラウト」と謳っているのですから、ここではたけのこ寿司をご紹介します。



たけのこ寿司

材料（4人前）

寿司飯：米3合 / 同量の水 / 酒 大さじ1 / 昆布 5×5cm

合わせ酢：米酢75cc / 砂糖 大さじ2 / 塩 小さじ1

茹でたけのこ 200g / 乾燥わかめ5g（水で戻した後しぼり、約3cmの長さに切っておく）

鰹だし 1½ カップ / みりん 大さじ3 / 酒 大さじ2 / 薄口しょうゆ大さじ1½

木の芽 適宜



作り方：

米をよく研ぎ、ザルで30分以上水切りし、炊飯器に移し、同量の水に酒を加え、昆布をのせて炊く。

合わせ酢の材料を鍋に入れ火にかけ、砂糖と塩を溶かす。

（市販の寿司酢を使うとこの手間が省ける）

ご飯が炊けたら、昆布を取出し、すぐに合わせ酢をかけ、うちわであおぎながら混ぜる。（寿司飯をしばらく置く時は、乾かないようにぬれ布巾をかけておく）

たけのこを薄切りして、だし、みりん、酒、薄口しょうゆで15分ほど煮る。下準備しておいたわかめをだしに浸す。たけのこが冷めたら寿司飯に加えて混ぜる。

器に盛り付けたら最後に木の芽を散らす。

春の味覚をお楽しみください。

文・写真 青木裕子