

## Unagi – Sommergenuss



Unagi (der japanische Aal), reich an Vitaminen, DHA (mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und Mineralien, gilt in Japan seit langem als eine außergewöhnlich gesunde und nahrhafte Speise. Während der heißesten Sommertage wird er daher sehr gerne verzehrt, um die Hitze zu überstehen. Es gibt in Japan einen bestimmten Tag (in manchen Jahren gibt es sogar zwei), „doyo-no-ushi-no-hi“ (Tag des Rindes, dieses Jahr am 22. Juli und 3. August), an dem man Aal essen sollte. Dieser Brauch, der heute zum Volksleben gehört, beruht auf einem sich zufällig ergebenden Ereignis: In der Edo-Zeit beklagte einst der Besitzer eines Aal-Ladens seine schlechten Verkäufe im Hochsommer und bat einen sehr gelehrten Mann namens Hiraga Gennai, der Naturwissenschaftler, Romanautor; Maler und Meister der holländischen Schule war, um Rat, wie er die Leute dazu bringen kann, die Aale zu kaufen. Hiraga schlug ihm vor, einen Reklamezettel aufzuhängen, worauf zu lesen steht: „Heute ist doyo-no-ushi-no-hi!“

In keinem anderen Land der Welt wird diese Fischart so viel gegessen wie in Japan. 99 Prozent der Aale, die heute in Japan verzehrt werden, sind Zuchtaale und nur ein Drittel davon sind heimische Aale. Bei diesen Züchtungen handelt es sich um Wildbestände von jungen Aalen (sogenannten Glasaalen), die zwischen Dezember und April gefangen und in Farmen gefüttert und großgezogen werden. Der Fang dieser jungen Glasaale befindet sich jedoch in den letzten Jahren auf einem historischen Tiefstand. Von immerhin 24,7 Tonnen gefangenen Glasaalen im Jahr 2009 (vor 50 Jahren waren es über 200 Tonnen) ist diese Zahl seit 2010 auf unter 9 Tonnen geschrumpft. Die Überfischung, die Umweltverschmutzung sowie die globale Erwärmung könnten zu dieser Lage beigetragen haben. Die Preise für 1 kg (ca. 5000 Stück) Glasaale sind in den letzten 10 Jahren um das Zehnfache gestiegen: Sie kosten dieses Jahr 2,6 Millionen Yen! Infolgedessen sind sowohl die Preise der japanischen Aale als auch der importierten Aale aus Taiwan und China explodiert. Einer Statistik nach gönnt sich heute nur ein Drittel der Japaner den Luxus, am doyo-no-ushi-no-hi das traditionelle, aber inzwischen sehr kostbar gewordene Sommergericht Unagi zu essen.

Was ich nun hier vorstellen möchte, ist ein günstiges aber schmackhaftes Unagirezept, das man mit einem einzigem Stück Unagi für die ganze Familie zubereiten kann: Unagizushi, Sushireis mit Aal. Beim Aal handelt es sich um einen mit süßer Sojasoße bepinselten, gegrillten Aal, bekannt als Kabayaki, der auch als Sushi-Belag sehr beliebt ist. (In der Kanto-Gegend werden die Aale vor dem Grillen gedämpft.)



### Unagizushi

#### Zutaten für 4 Personen:

Sushi-Reis:

2 Reismessbecher (360 ml) Reis

360 ml Wasser

Essiggemisch für Sushi-Reis:

1 EL Zucker

4 EL Reissessig

2/3 TL Salz

1 Stück Unagi no kabayaki (ca. 200 g) mit Kabayaki-Soße

1 Gurke

2 Myoga (Zingi-Ingwer)

10 Shiso-Blätter

1 EL Sesam (weiß)

2 Eier (1/2 EL Zucker, 1 Prise Salz)

Zubereitung:

Sushi-Reis kochen und das Essiggemisch untermischen.

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 5 Min. stehen lassen, danach unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Myoga und Shiso-Blätter in feinen Streifen schneiden, ca. 10 Min. in Wasser eintauchen und anschließend gut abtropfen lassen.

Die Eier mit Zucker und Salz verquirlen und in der Pfanne mit Pflanzenöl ein Rührei zubereiten. (Man kann auch auf der Crêpes-Platte die Eier backen und sie in 4 - 5 cm lange dünne Streifen schneiden)

Den Aal mit der Kabayaki-Soße beträufeln und in der Mikrowelle ca. 1 Minute leicht erwärmen. Längs halbieren und in 1 cm breite Stücke schneiden.

Den mit der Essigmischung gewürzten Sushi-Reis mit vorbereiteter Gurke, Myoga, Shiso-Blättern und Sesam leicht vermengen.

Aalstücke und Rühreier (evt. Eierstreifen) auf den Sushi-Reis garnieren.



Die japanischen Kräuter (Shiso-Blätter und Myoga), mit ihrem erfrischenden Aroma, machen dieses Sushi-Gericht mit dem süßen Unagi schmackhafter, und so ist es ein sehr empfehlenswertes Rezept für den heißen Sommer.

Von Yuko Aoki (U.B.)

## 夏の味覚 - うなぎ

ビタミン、DHA、そしてミネラルに富むうなぎは、日本では古くから身体に良い、栄養価の高い食材と言われ、猛暑に負けないよう、盛夏には特に好んで食されます。日本には土用の丑の日にはうなぎを食べますが、(今年は7月22日と8月3日) 今や国民生活にすっかり根付いたこの慣習は、たまたま起こった出来事が発端です。江戸時代、真夏にうなぎがさ



っぱり売れないことに頭を抱えたうなぎ屋の店主が、自然学者、小説家、画家、蘭学者であり、識者として知られた平賀源内にどうすればうなぎが売れるだろうかと相談しました。そこで平賀が「本日は土用の丑の日」と書いた張り紙を出してはどうかと提案したというのです。

世界中どこを探しても、日本ほどこの魚がたくさん食べられる国はないでしょう。今日日本で消費されるうなぎの99パーセントは養殖うなぎで、そのうち国産はわずか3割ほどです。養殖うなぎは12月から4月の間に捕獲されたうなぎの稚魚、シラスウナギを養殖場で餌を与えてたものです。このシラスウナギの漁獲量が近年かつて類を見ないほど激減しています。2009年にはまだ24.7トンであったのが、(50年前は200トンを越えていました) 2010年には9トンを下回りました。乱獲、環境汚染、地球温暖化などがその原因と考えられます。1kg(約5000匹)あたりのシラスウナギの価格はこの10年で10倍に高騰し、今年の卸価格はなんと260万円です。その結果、国産うなぎだけでなく、台湾産、中国産の輸入うなぎの価格まで暴騰しています。ある統計によると、土用の丑の日に、今やすっかり贅沢品になってしまった夏の伝統の味、うなぎに舌鼓を打つ贅沢を味わえるのは、日本人のわずか三分の一になってしまったということです。

そこでご紹介したいのが、たった一匹のうなぎで家族全員の食事が作れる経済的でおいしいうなぎのレシピ、うなぎ寿司です。使用するのは寿司ネタとしても人気のある、うなぎのかば焼きです。(たれをつけて焼いたものですが、関東では一度蒸してから焼きます)



### うなぎ寿司

材料(4人分)

寿司飯: 米 2合 (同量の水で炊く)

合わせ酢: 砂糖大さじ1・米酢大さじ4・塩小さじ2/3

うなぎのかば焼き 1匹(約200g) タレ付き

きゅうり 1本 ・ みょうが 2本 ・ 大葉 10枚

白ごま 大さじ1

卵 2個 (砂糖大さじ1/2、塩一つまみ)

作り方：

米を同量の水で炊き、合わせ酢を混ぜる。

きゅうりを薄切りにし、塩を振り5分ほど置いて流水で洗い、固く絞って水気を切る。

みょうがと大葉を細切りにし、約10分水にさらし、水気を切る。

卵に分量の砂糖と塩を加え、煎り卵を作る。(錦糸卵にしてもいい)

うなぎのかば焼きにタレをかけ、電子レンジで約1分軽く温め、縦半分、そして1cm幅に切る。

寿司飯に下ごしらえしたきゅうり、みょうが、大葉、白ごまをさっと混ぜ、その上にうなぎと煎り卵を飾る。

大葉とみょうが入ることで、甘いうなぎの寿司にさっぱりとした味と香りが加わりおいしくなるので、暑い夏にはおすすめのレシピです。

青木裕子