

# Vaříme japonsky



# Vaříme japonsky

Zájem o japonskou kuchyni (*wašoku*) celosvětově stoupá. Ani Česká republika, kde stále přibývá restaurací nabízejících japonské speciality, není výjimkou. Mnohým už slova jako *suši* nebo *tempura* nezní cizí a japonská kuchyně je tu známá jako nízkokalorická a zdravá. *Wašoku* ale nejsou jednoduše japonská jídla. Je to široký pojem, který zahrnuje také veškeré zvyky Japonců vztahující se k jídlu, po staletí tříbenou moudrost, vynalézavost a bohatou tradici.

Tento časopis byl napsán s cílem představit českým čtenářům japonskou kuchyni a inspirovat je k vlastní přípravě japonských domácích jídel. Celá řada surovin, které jsou součástí každodenních jídel Japonců, je u nás už běžně k dostání. S jednoduchými recepty z tohoto časopisu se vám podaří obohatit svůj repertoár o dvacet nových jídel a možná o více, pokud se rozhodnete spojit například japonské způsoby ochucování se svou vlastní fantazií.

\* Tradiční japonská kuchyně byla v roce 2013 zařazena na seznam nehmotných kulturních památek UNESCO.

## Jaké jsou typické rysy japonské kuchyně?

- **zdravá strava spočívající ve vyváženosti živin**
- **důraz na čerstvost, pestrost a přirozenou chuť surovin**
- **regionální odlišnosti surovin i způsobů zpracování**
- **vyjádření krásy přírody v proměnách ročních dob a šťastná symbolika v jídle**

Říká se, že tradiční japonské menu, jehož základem je kombinace tří druhů jídla a polévky, představuje ideální vyváženou stravu. Díky dovednému využití lahodných složek chuti v surovinách (tzv. *umami*) lze dosáhnout dostatečně vydatné stravy s minimálním množstvím živočišných tuků, která přispívá k dlouhověkosti a štíhlosti Japonců.

Území Japonska se rozkládá ve velké vzdálenosti od severu k jihu a oplývá rozmanitou

přírodou s moři, horami a hustě osídlenými nížinami. Díky různorodosti přírodních podmínek jsou pro každou oblast typické jiné suroviny a jiné techniky i náčiní (pro nejlepší využití jejich chuti).

Jedním z charakteristických rysů japonské kuchyně je také snaha vyjádřit v jídlech krásu přírody a navodit atmosféru aktuálního ročního období. Ozdobou jídel se stávají květiny, které právě kvetou, nebo třeba podzimem

zbarvené listy a také nádoby s dekorem příznačným pro danou sezónu. Na prožitek z aktuálního ročního období je kladen stejně velký důraz jako na dokonalost chuti. V jídle k zvláštním příležitostem bývají vyjadřována přání prosperity. Krabičky s tradičními novoročními pochoutkami (*oseči rjóri*) obsahují například černé sojové boby (*kuromame*) jako symbol zdraví a píle, jikry sledě (*kazunoko*), sušené ančovičky (*tadzukuri*) či kořen lopuchu (*gobó*) jako symboly bohaté úrody, krevety jako symbol dlouhověkosti a mnohé další typické suroviny s pozitivním významem. Podobně symbolické složení mívá například i jídlo na oslavu stého dne po narození miminka (*okuizome*).

## Interview

**Tacuja Širajanagi,**

kuchař velvyslance Japonska v České republice J. E. Kaoru Šimazakiho

### **Jak byste svými slovy popsal japonskou kuchyni?**

Japonsko je země s bohatou přírodou a rozmanitým klimatem. V těchto podmínkách se po dlouhá léta rodila unikátní japonská stravovací kultura. Japonsko má také čtyři roční období. Díky ročním obdobím a různorodé půdě najdeme v Japonsku mnoho zajímavých surovin, které se vyskytují pouze v daném regionu, a díky tomu lze v určitém období a v určité oblasti ochutnat zcela unikátní jídlo. Regionální strava se v každé oblasti předávala po generacích a tím vznikla velice důležitá tradiční stravovací kultura Japonska. Například mořská řasa *kombu*, hoblínky ze sušené ryby *kacuobuši*, sušené houby *šiitake* či mušle obsahují mnoho *umami*, lahodných složek chuti v surovinách. Japonská kuchyně je jedinečná tím, že *umami* dokáže velice zdařile využívat. Podstatou japonské kuchyně je elegantní a komplexní chuť mající hloubku, která skýtá požitek z proměn ročních období.

### **Na jaké jídlo máte vzpomínky z dětství?**

Z dětství mi velice utkvěla polévka *zóni*, kterou jsme jedli na Nový rok. V oblasti, ze které pocházím, tedy Šizuoka, je základem polévky

*zóni* vývar se sójovou omáčkou, do kterého se přidávají hranaté rýžové knedlíčky. Další ingredience jsou velice jednoduché: kuřecí maso, bílá ředkev *daikon*, mrkev a zelené listky *micuba*, nic neobvyklého. Každý rok 31. prosince moji rodiče doma v kuchyni tlučou rýžové knedlíčky *moči* pro celou rodinu včetně vzdálených příbuzných. Připravují se konkrétně tzv. *jomogi moči* s listy pelyňku, které kvůli tomu trháme už v létě. Jelikož tuto polévku jím již odmala pokaždé na Nový rok, její chuť ve mě vyvolává pocit štěstí a klidu. Proto je pro mě zcela výjimečná.

### **Jak byste popsal běžné jídlo japonské rodiny?**

V minulosti byla základem polévka a tři vedlejší chody, ale životní styl japonské společnosti i stravovací kultura se mění a v současnosti obsahuje každodenní strava i spoustu zahraničních potravin. Je diversifikovanější. Do Japonska z ciziny „přicestovala“ jídla jako kari, chléb či těstoviny, ale postupně získaly japonské variace a Japonci si jejich chuť přizpůsobili svému vkusu. Příkladem může být japonské kari, sendvič či těstoviny na japonský způsob.

V minulosti se na japonském stole objevovala úplně jiná jídla než dnes, ale důraz na vy-

váženost živin a prospěšnost pro zdraví zůstal. U domácích japonských jídel je důležité nejen aby chutnala, ale také aby zahřála u srdce.

### **Které japonské jídlo byste si přál představit Čechům?**

Byl bych rád, kdyby Češi ochutnali *nikudžaga*. Je to skvělé domácí jídlo, ve kterém vynikne chuť a textura brambor dušených s masem. Myslím, že výrazná a nasládlá chuť tohoto jídla by Čechy oslovila.

### **Chceme-li nyní začít vařit po japonsku, jaké základní ingredience bychom si měli opatřit?**

Určitě budete potřebovat sójovou omáčku, *sake* na vaření, *mirin*, *miso*, sůl a cukr.

**Tacuja Širajanagi:** Po zaučení ve francouzské a japonské restauraci v Japonsku pracoval na velvyslanectví Japonska v Uruguayi a v Austrálii jako šéfkuchař japonského velvyslance. Od května roku 2017 je šéfkuchařem v rezidenci japonského velvyslance v České republice.

# Šéfkuchař Širajanagi speciálně pro vás připravil čtyři recepty.

## Tenké plátky vepřové panenky na zázvoru

*tenké plátky vepřové panenky (cca 200 g), nejmenno strouhaná cibule (3 lžíce), strouhaný zázvor (kousek velikosti palce), sójová omáčka a sake na vaření (od každého 1,5 lžíce), cukr (1 lžíčka), mouka, olej, sůl*

Maso lehce posolíme a posypeme moukou, poté osmažíme z obou stran na rozpáleném oleji. Jakmile se maso zbarví dohněda, zmenšíme plamen a přebývající olej otřeme papírovou utěrkou. Přidáme jeden díl omáčky a zamícháme. Jakmile omáčka zhoustne, přemístíme maso s omáčkou na talíř a polejeme zbytkem omáčky.



## Fazolky a brambory v sezamovo-octovém dresinku

*sójová omáčka (2 lžičky), cukr (2 lžičky), japonský ocet (1 lžička), pražená sezamová semínka [bílá] (1 lžička), brambora (1 větší kus), fazolové lusky (hrst), sůl, dresink ze sojové omáčky*

Oloupeme jednu velkou bramboru, kterou uvaříme. Fazolky nakrájíme na kousky velikosti jednoho sousta a poté je uvaříme ve vodě se solí. Dokud jsou brambory i fazolky stále teplé, smícháme zeleninu s připraveným dresinkem a můžeme servírovat.



## Lilek a zelená kapie smažené v miso omáčce

*hnědý cukr (2 lžičky), miso (2 lžičky), sake (1 lžička), lilek (asi 50 g), zelená kapie (asi 50 g)*

Nakrájíme si cca 50 g lilku i zelené papriky na menší kousky velikosti přibližně jednoho sousta. Abychom lilek zbavili trpkosti, na několik minut jej ponoříme do vody. Zeleninu osušíme a poté ji deset minut opékáme na pánvi. Přimícháme omáčku a poté již můžeme podávat.



## Dresink ze sójové omáčky

*ocet (100 g), sójová omáčka (130 g), hnědý cukr (50 g), česnek (1 stroužek [nemusí být]), jemně nastrouhaná cibule (50 g), olej z hroznových semínek (300 g)*

Ingredience smícháme dohromady a dresink je hotový.



# Ochucovadla a koření

To, co tvoří japonskou kuchyni specifickou a tolik oblíbenou, jsou různé druhy ochucovadel a koření. Už v období Heian (794–1185) se na císařském dvoře používaly čtyři druhy koření: sůl, ocet, *sake* a sójová omáčka. Nejenže jídlo dochucovaly, ale sůl, sójová omáčka a ocet byly tradičně také důležitými pomocníky pro odstranění zápachu z ryb a delší zachování čerstvosti. V japonské kuchyni se používá nepřeberné množství ochucovadel a jejich kombinací v pečlivě promyšlených poměrech s cílem co nejlépe využít potenciál surovin a dosáhnout harmonie všech ingrediencí. Nejdůležitějších druhů ochucovadel, která nechybí v žádné japonské domácnosti, je sedm: cukr, sůl, ocet, sójová omáčka, *miso*, *sake* a *mirin*. Prvních pět se někdy souhrnně nazývá *sa ši su se so* podle jejich názvů a v pořadí, v jakém by se měla do jídla přidávat.

**Daši** je vývar, který obsahuje lahodné složky (*umami*) z přírodních surovin a používá se jako základ pro různá jídla. Existuje několik druhů *daši* podle použitých surovin. Velmi často, například pro přípravu polévky *miso*, se používá *daši* z řasy *kombu* nebo z kombinace *kombu* a hoblinek sušené ryby *kacuo*, tzv. *kacuobuši*. Dalšími surovinami bývají sušené houby *šitake* nebo *niboši*, malé sušené sardinky.

## RECEPT na 4 šálky *daši*

kousek řasy *kombu*  
(cca 10 g), *kacuobuši*  
(20 g), voda (5 šálků)



Řasu otřeme vlhkým ubrouskem a na 30 minut namočíme do připravené vody. Na středním plameni pak začneme vařit, ale těsně před dosažením bodu varu řasu vyndáme



a po dosažení bodu varu vypneme. Chvilku počkáme a potom přisypeme *kacuobuši*. Po dvou minutách přecedíme hotový vývar přes namočenou papírovou utěrku.



**SÓJOVÁ OMÁČKA ŠÓJU** je fermentovaný výrobek ze sójových bobů, pšenice a soli. Postup výroby, který je zhruba stejný už od 15. století, spočívá v přípravě zátvasu *kódzí*. Ten se vyrábí z vařených sójových bobů a pražené a rozdrcené pšenice. *Kódzí* se smíchá s velmi slanou vodou a nechá se asi rok kvasit a zrát. Během zrání vzniká typická vůně a lahodná chuť (*umami*). Existují tři základní typy sójové omáčky: tmavá (*koikuči*, převládá v oblasti Kantó), světlá, ale s větším podílem soli (*usukuči*, hodně se používá v oblasti Kansai), a *tamari*, která obsahuje jen malé množství pšenice, zato více sóji a hodí se dobře k *suši* nebo k *sašimi*.



široké. Nejznámější je *miso* jako přísada do polévky *misoširu*, ale bývá součástí i mnoha dalších jídel, omáček či např. slaných rýžových sušenek.

Nepostradatelnou přísadou v japonské kuchyni je také **OCET SU**. Nejenže dodává jídlu kyselou chuť, ale pomáhá také zachovat přirozenou barvu zeleniny nebo potlačit zápach ryby. Citlivým použitím octa lze také omezit množství soli v jídle, protože ocet zvýrazňuje slanou chuť. Ocet, který je běžný v Japonsku, nebývá zdaleka tak silný jako například český kvasný ocet. Vyrábí se z pšenice, kukuřice, sóji nebo rýže. Od konce období Edo se využitím usazeniny vznikající při výrobě rýžového vína *sake* vyrábí tzv. *kasuzu*. Tento ocet se spolu se solí a cukrem nejčastěji používá pro přípravu ochucené rýže na suši. Pro svou vůni jsou k *tófu* či do polévek velmi oblíbené také octy ochucené například citrusy a sójovou omáčkou, příkladem je tzv. *ponzu*.

Japonské **RÝŽOVÉ VÍNO SAKE** zlepšuje chuť jídel a změkčuje používané suroviny. Proto je vynikající zejména v pokrmech s masem. Říká se, že v jídlech s mořskými plody, tuhou sépií



nebo masem je dobré přidat *sake* na začátku, zatímco v případě měkkých surovin se má přidat ke konci vaření. Tradiční alkoholický nápoj, který známe jako *sake*, avšak v Japonsku se mu říká *nihonšu*, se vyrábí z leštěné rýže, vody a rýžového zátvasu. Typ, který se prodává pro využití v kuchyni, se nazývá *rjó-rišu* a bývá často ochucen octem a solí. Není vhodný k pití.

**MIRIN** je vlastně druh *sake*. Vyrábí se tak, že se nechá pomalu zkvasit a zcukernatět směs pálenky, vařeného lepkavého typu rýže a rýžového zátvasu *kódzí*. Ani toto víno se nehodí k pití. Obsahuje sice velmi málo alkoholu, ale jeho účinek v jídle je nezanedbatelný. Svou rafinovanou sladkostí povznese a zdokonalí chuť jídel, dodává lesk, zabraňuje rozvaření a napomáhá rozložení chuti.



**MISO** je další fermentovaná přísada. Hlavní složkou této velice zdravé pasty bohaté na bílkoviny a s pozitivním vlivem na trávicí ústrojí jsou vařené sójové boby, které se kombinují s rýžovým, ječmenným nebo sójovým zátvasem *kódzí* a solí. V Japonsku existuje velké množství specifických druhů podle toho, jaké suroviny byly použity. Některé jsou světle hnědé, jiné tmavší, některé do červena, některé ostřejší, další sladší, podle toho, kolik soli obsahují. Využití pasty *miso* je nesmírně



### Vaječná omeleta na japonský způsob

*vejce (3 ks), daši (75 ml), sůl (1/4 lžičky), olej (např. řepkový), sójová omáčka (1 lžička), trochu najemno nastrouhané bílé ředkve*

Do misky rozklepneme vejce, přidáme sůl, *daši* a zlehka zamícháme. Pánev necháme důkladně prohřát na středním plameni a pak ubrouskem po celé pánvi rozetřeme olej. Teplota by měla být tak akorát, ani moc vysoká, aby se vajíčka nelepila k pánvi, ani moc nízká, aby nebyla příliš mastná.

Naběračkou nabereme trochu vaječné směsi a rovnoměrně ji vlijeme na pánev, aby se po celém dně rozprostřela placka tenká asi jako palačinka. Tvoří-li se bubliny, propíchneme je. Když jsou vajíčka asi tak napůl uvařená, natřikrát placku přeložíme, znovu pánev potřeme olejem a hotovou část odsuneme ke kraji.

Opět přilijeme další dávku vaječné směsi a vařečkou či hůlkami opatrně nadzvedneme hotovou část tak, aby se vajíčka dostala i pod ní. Pak pomocí hůlek či jiného náčiní zamotáme první hotovou část do nové placky. Tento postup opakujeme, dokud nespotřebujeme všechnu syrovou vaječnou směs. Přesuneme omeletu na talíř, naneseme nastrouhanou ředkev a zalijeme trochou sójové omáčky.

### Omáčka k barbecue

*sójová omáčka (80 ml), sake (2 lžice), mirin (2 lžice), cukr (2 lžice), med (2 lžice), sezamový olej (1/2 lžice), česnek (stroužek, utřený), kousek nastrouhaného zázvoru, pražená sezamová semínka (1 lžice), pálivá paprika (nemusí být)*

Sójovou omáčku, *sake* a *mirin* nalijeme do kastrůlku a zahříváme, abychom nechali vypařit alkohol. Poté vařič vypneme. Přidáme všechny ostatní suroviny, zamícháme, necháme vychladnout a skladujeme v lednici. Do omáčky namáčíme kousky grilovaného masa.

### Polévka miso s tófu a řasou wakame

pro 4 osoby:

*daši (4 šálky), miso (asi 2 zarovnané lžíce), kostka měkkého („hedvábného“) tófu, sušené řasy wakame (1 lžice), jarní cibulka nakrájená na tenká kolečka*

*Wakame* namočíme do misky se studenou vodou. *Daši* přivedeme k varu, přidáme na kostičky pokrácené *tófu* a *miso*. Těsně před tím, než se polévka začne opět vařit, přidáme nabobtnalé a scezené *wakame* a vypneme vařič. Polévku rozdělíme do misek a posypeme cibulkou.

Místo *wakame* a *tófu* můžeme použít také jiné suroviny, například brambory, cibuli, dýni, houby *enoki* nebo *nameko*, batáty, lilek (může být i opečený), špenátové listy nebo cokoliv, k čemu nás inspiruje sezóna.

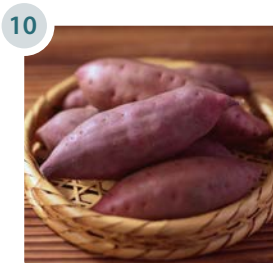
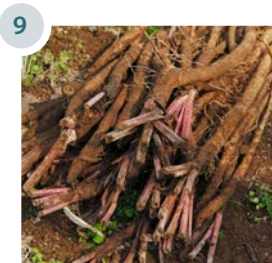
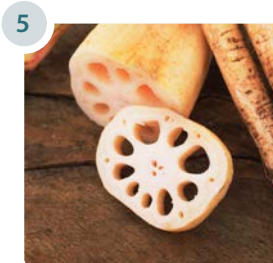


# Zelenina

Celý svět zná japonské rybí speciality nebo hovězí maso *wagjů*, ale pozornost si zaslouží také japonská zelenina. Nechybí u žádného japonského jídla a její konzumace patří k odhaleným tajemstvím japonské dlouhověkosti. Není-li hlavním jídlem, bývá jeho součástí nebo je doprovází v polévce, čerstvá jako salát či v nakládané podobě. V Japonsku se pěstuje a používá bezpočet druhů zeleniny s mnoha regionálními odrůdami.

## 10 nejvýznamnějších a nepoužívanějších druhů japonské zeleniny

- 1 „Pórek“ **NEGI** je zřejmě nejčastěji používanou zeleninou v Japonsku. Vzhledem se podobá českému pórků a chutí jarní cibulce, ale je zkrátka jiný. Nejedná se o sezónní zeleninu, k dispozici je po celý rok. Čerstvý se používá například do polévky *miso* nebo k pohankovým nudlím a neodmyslitelně patří mezi mnoho dalších surovin, které se dávají do zvláště v zimě oblíbených polévek nabe se spoustou zeleniny a dalších surovin.
- 2 Velká bílá ředkev **DAIKON** má velice široké využití. Strouhaná syrová se spolu s pórkem *negi* přidává do sójové omáčky, do které se namáčí studené pohankové nudle nebo doprovází pečené ryby a smažená jídla. Kromě osvěžující chuti přináší výhodu snadnějšího stravení mastného jídla. Jako jedlá ozdoba se přidává nastrouhaná na dlouhé tenké nudličky k plátkům syrových ryb (*sašimi*). Vynikající je vařená v různých polévkách.
- 3 Japonskou dýni **KABOČA** už známe jako dýni „hokkaido“. V porovnání s ostatními druhy dýní se vyznačuje poměrně nízkým obsahem vody a sladkou chutí. Má sytě oranžovou dužinu a tmavě zelenou slupku, která se nemusí loupat. V domácnostech se často dusí se sójovou omáčkou a s cukrem, výborná je smažená v těstíčku jako *tempura* a díky své sladké chuti se používá i na přípravu náplní japonského tradičního cukroví.
- 4 Jam **NAGAIMO** (také *tororoimo*) patří k těm nejzdravějším japonským surovinám. Tento kořen rostliny z čeledi smldincovitých se zasyrova strouhá, čímž vzniká lepkavá kaše, která se například podává ochucená sójovou omáčkou k rýži nebo se přidává do nudlových polévek.
- 5 Lotosový kořen **RENKON** je nejen zdravý a chutný, ale také atraktivní na pohled, protože nakrájený napříč tvoří krásné děravé plátky. Smaží se, vaří, nakládá a marinuje. Obsahuje velké množství vlákniny a vitamínu C.
- 6 Bambusové výhonky **TAKENOKO** známe především z konzervy, ale mnohem lepší chuť mají čerstvě uvařené a ideálně na jaře, když raší. Vaří se s rýží, hodí se k masu i k zelenině a mají mnoho blahodárných účinků na zdraví.
- 7 Fialovočervený nebo zelený velice aromatický list **ŠISO** (*Perilla frutescens*) obsahuje mnoho vitamínů a minerálů a probouzí chuť k jídlu. Přidává se do salátů, k nakládaným plodům slivoně japonské v soli (*umeboši*), často se podává například k plátkům syrových ryb (*sašimi*) a velmi známé je jeho kombinace s tenkými nudlemi *sómen*. Poslední dobou se listy občas prodávají i na českých trzích a sehnat se dají i semínka.
- 8 **WASABI** už není třeba představovat, ačkoliv svět jej zná většinou jen z umělohmotné tubičky a jako součást *suši*. Jeho charakteristickým rysem je ostrá chuť, která štípe v nose. Nejlepší je čerstvě nastrouhaný. Přidává se k sójové omáčce jako ochucovadlo řady jídel - kromě *suši* také k pohankovým nudlím.
- 9 Kořen **GOBÓ** je dlouhý tenký kořen s vysokým obsahem vlákniny, oligosacharidů a polyfenolů. Působí proti zácpě, přecitlivělosti na chlad a je dobrý na pleť. O nic méně atraktivní není jeho zajímavá chuť. Snad nejznámější způsob zpracování kořene *gobó* je *kinpira gobó*, tedy osmahnutý na sezamovém oleji a ochucený sójovou omáčkou s cukrem a chilli papričkou.
- 10 Velice oblíbené sladké brambory neboli batáty **SACUMAIMO** se do Japonska dostaly v první polovině 17. století. Dnes se tam pěstuje mnoho odrůd a mají velmi široké využití. Jedí se jednoduše upečené ve slupce nebo usmažené jako *tempura*, ale často se také přidávají do japonských cukrovinek nebo do třených koláčů západního stylu.



## Marinovaný smažený lilek

*pevný lilek střední velikosti (1 ks [čím tenčí, tím lepší, mohou být dva]), sójová omáčka (2 lžíce), japonský ocet (1 lžíce), cukr (1 lžička), voda (1 lžíce), sezamový olej (1 lžička), kousek zázvoru nakrájeného nadrobno, chilli paprička nakrájená nadrobno, jarní cibulka nakrájená na tenká kolečka*

Odstraníme stopku z lilku, nakrájíme jej na kolečka silná asi 10 cm a asi na 20 minut je ponoříme do studené vody. Mezitím si připravíme marinádu smícháním všech ostatních surovin. Scedíme lilek, všechna kolečka dobře osušíme a dozlatova usmažíme v kastrůlku s větším množstvím oleje (tak, aby byl lilek ponořený) rozpáleného na 170 °C. Usmažený lilek zalijeme marinádou, posypeme pokrájenou jarní cibulkou a podáváme. Vynikající je i studený.



## Spařený špenát

*špenát (1 svazek), daši (100 ml), sójová omáčka (2 lžíce), kacuobuši (hrst)*

Špenátové listy dobře propereme, dáme vařit velké množství vody. Do vroucí vody vložíme špenát listy nahoru. Asi po 10 vteřinách potopíme i listy, a když se voda začne znovu vařit, po 5 vteřinách vypneme vařič a několikrát propereme listy ve studené vodě. Snažíme se je nepolámat. V misce smícháme *daši* a sójovou omáčku a přidáme špenát. Po chvilce otočíme, aby se špenát ochutil rovnoměrně. Po další chvilce vyjmeme špenát z omáčky, lehce vyždímáme a pokrájíme asi na 4 cm silné kousky. Dáme do mističek a posypeme *kacuobuši*.



## Dušená dýně

4 porce

*dýně „hokkaido“ (1 ks, asi 500 g), daši (1,5 šálku), cukr (2 lžíce), sójová omáčka (1,5 lžíce), sake (1 lžíce)*

Z dýně lžící odstraníme semínka a nakrájíme ji i se slupkou na kousky velikosti sousta. Vložíme do hrnce, zalijeme *daši* a když se vše začne vařit, přidáme cukr, sójovou omáčku a *sake*. Na hrnci dáme pokličku, ale necháme jej poodkrytý. Na nižším plameni dusíme do měkka.



## Kinpira mrkev

2 porce

*velká mrkev (1 ks), sezamový olej (2 lžíce), sójová omáčka (1 lžíce), cukr (1 lžička), mirin (2 lžičky), pražená sezamová semínka (1 lžíce)*

Mrkev nakrájíme na co nejtenčí hranolky, na pánvi na středním plameni rozehřejeme sezamový olej. Mrkev osmažíme do měkka, pak přidáme sójovou omáčku, cukr a *mirin*, zamícháme a po chvilce vypneme vařič. Posypeme sezamovými semínky. Podávat můžeme i studené jako doplněk k hlavnímu jídlu.



# Rýže

Rýže je v Japonsku základní potravinou nepostradatelnou pro zdraví. V rýžových bílkovinách je zastoupeno téměř 90 % aminokyselin důležitých pro lidské tělo a konzumací tří šálků rýže (měřeno za syrova) lze přijmout dostatečné množství kalorií na celý den. Rýže, a ještě lépe neleštěná, v kombinaci s některou z potravin ze sóji (*tófu, miso* apod.), zeleninou, kouskem rybího masa a řas (*kombu, wakame, hidžiki* a jiné) prý tvoří dokonalé menu pro dlouhověkost.

## Opečené rýžové placičky goheimochi se sezamem, miso a oříšky

(specialita z prefektury Nagano)

### 6 placiček

**syrová rýže (2 šálky), bramborový škrob (1 lžice), vlašské ořechy [vyloupané] (50 g), pražená sezamová semínka (1 lžice), cukr (3 lžice), sójová omáčka (1 lžice), sake (1 lžice), mirin (1 lžice), miso (1 lžice)**

Rýži několikrát dobře propláchneme, přidáme menší množství vody (asi 270 ml), přikryjeme pokličkou a přivedeme k varu. Nemícháme. Pak zmenšíme plamen na minimum a vaří-

me dále asi 15–20 minut. Poté vařič vypneme a necháme stále pod pokličkou rýži asi 10 minut dojít. Vmícháme lžicí škrob a ještě horkou ji např. paličkou na maso namočenou ve vodě důkladně rozmačkáme, až skoro nejsou patrná zrnka. Namočenýma rukama rýži rozdělíme na 6 hrudek. Do každé zapícháme nerozlomené hůlky na jedno použití a rýži upravíme do tvaru placiček. Části hůlek, na kterých není rýže, obalíme alobalem. Placičky dozlatova opečeme na plechu a pečícím papíře v troubě rozehráté na 200 °C, z každé strany asi 5 minut. V kuchyňském robotu podrtíme ořechy, přisypeme sezam a ostatní suroviny na omáčku a vše rozmixujeme. Potřeme nejprve z jedné strany placiček a dalších 5 minut

pečeme. Poté obrátíme, potřeme i z druhé strany a zase opečeme. Odstraníme alobal a podáváme.



# Nudle

Rýže má v japonské kuchyni své nezastupitelné místo, ale velmi oblíbenou alternativou jsou početné a variabilní teplé či studené pokrmy s různými druhy nudlí, pohankových (*soba*), pšeničných silných (*udon*), tenkých čínského typu (*čúkamen*), na Okinawě trochu překvapivě nazývaných *soba*, případně *čúkasoba* či nejtenčích (*sómen*). Asi nejpobulárnější nudlovou polévkou je *rámen*.

Japonské restaurace si nudle často samy vyrábějí a nabízejí někdy i více než deset různých teplých i studených jídel podle toho, s čím nudle kombinují. Zákazník si může objednat třeba polévku se zeleninou smaženou v těstíčku (*tempura soba*), polévku s divokými bylinami (*sansai soba*) a mnoho dalších. Nemá-li chuť na polévku, může si dát nudle, které pak jen po soustech namáčí v tzv. *cuju*, sójové omáčce s vývarem *daši*, japonským pórkem *negi* a s *wasabi*. K pití bývá k dispozici také velice zdravá voda, ve které se pohankové nudle vařily. Všechna tato jídla mívají své verze také s pšeničnými nudlemi *udon*.

Polévka *rámen* s pšeničnými nudlemi čínského typu patří k široké škále japonských jídel vycházejících z inspirace čínskou kuchyní. Tajemství chutného rámenu tkví v dokonalém vývaru z mnoha různých surovin (kuřecí, hovězí i vepřové kosti, zelenina, řasy, sušené sardinky a mnoho dalších), který bývá tajný. K vývaru se přidává omáčka (*tare*), jejímž základem může být například *miso*, sůl nebo sójová omáčka a dále se přidávají různé druhy zeleniny a masa. Pro Kjúšú je typický vývar z vepřových kostí a bělavá barva polévky, zatímco v jiných částech Japonska převládá čirá polévka se sójovou omáčkou. Menu v restauracích nabízejících *rámen* bývá ještě pestřejší než v restauracích s pohankovými nudlemi. Popularitu rámenu dokládá obrovský počet restaurací, které se na tyto polévky specializují. V roce 2017 jich telefonní seznam obsa-

val 32 tisíc. Připočteme-li i různé druhy podniků, jejichž nabídka *rámen* obsahuje jako jedno z mnoha dalších jídel, dostali bychom se až na nějakých 200 tisíc.

V roce 1958 byl zahájen prodej japonského vynálezu, který dobyl celý svět – instantních nudlí *rámen*. Staly se hitem a daly podnět k vzniku dalších japonských instantních potravin, jejichž kvalita bývá velmi srovnatelná s čerstvými originály.

## Pohankové nudle s omáčkou

### 2 porce

**uvařené pohankové nudle, daši (100 ml), sójová omáčka (25 ml), mirin (25 ml), wasabi, jarní cibulka nakrájená na tenká kolečka, plátek řasy nori nastříhaný na tenké proužky**

Smícháme *daši*, sójovou omáčku a *mirin*, krátce povaříme, necháme vychladnout. Rozli-

jeme do šálků, do každého přidáme *wasabi*, ředkev a cibulku. Na talíře rozdělíme nudle a jíme hůlkami tak, že do šálku s omáčkou namáčíme každé sousto nudlí.

## Špagety po japonsku

### 2 porce

**špagety (asi 200 g), lososové filety (2 ks), kaviár z lososa (množství podle chuti), sake (1 lžice), sójová omáčka (1 lžice), mirin (2 lžičky), na tenké proužky nastříhaná řasa nori**

Špagety uvaříme podle návodu. Lososové filety dáme do kastrůlku, přidáme *sake*, sójovou omáčku a *mirin* a na středně silném plameni asi 10 minut vaříme. Vidličkou filety trochu pomačkáme, smícháme se špagetami a polijeme šťávou, ve které jsme rybí maso vařili. Rozdělíme na dva talíře, přidáme po trošce kaviáru a posypeme proužky řasy.



# Japonské sladkosti wagaši

Tradiční japonské sladkosti jsou velice rozmanité, a to jak z hlediska surovin a vzhledu, tak z hlediska způsobů přípravy. Často bývají tvarem i chutí inspirovány přírodou a proměnlivostí ročních období, a proto se na jaře setkáme s *wagaši* ve tvaru květů sakur a v zimě zase s *wagaši* připomínajícími například sněhové vločky. *Wagaši* také hrají velkou roli v tradičním čajovém obřadu, neboť jsou podávány společně s čajem.

Jednou z hlavních ingrediencí pro mnoho druhů *wagaši* jsou červené fazole *azuki*, ze kterých se vyrábí pasta *anko*. Fazole se nejprve vaří s cukrem a poté se z nich zpracuje buď hladká pasta *košian*, nebo pasta *cubuan* s výraznější texturou, ve které se nechává malé množství celých či jen podrcených fazolí. Další typickou surovinou bývá rýžová mouka, ze které se vyrábějí například knedlíčky *moči*.

Důležitou ingrediencí je také agar, želírovací látka.

*Wagaši* se často rozděluje do tří kategorií podle obsahu vody. *Namagaši* musí obsahovat minimálně 30 % vody a zpravidla jde o různé dezerty s fazolovou náplní *anko* s krátkou trvanlivostí. (např. *daifuku moči*, *gjúhi*, *sakura moči*). Naproti tomu *higaši* mají velice nízký obsah vody, méně než 9 % (např. *konpeitó*, *rakugan*, *arare*) a vydrží mnohem déle. Mezi

*namagaši* a *higaši* stojí *han-namagaši* (např. *jókan*, *kingjóku*, *monaka*).

Mezi japonské sladkosti se dnes řadí i cukrovinky, které v Japonsku poprvé představili portugalské obchodníci v 16. století a které tam mezitím zdomácněly. Příkladem je *kasutera*, dezert z piškotového těsta typický pro město Nagasaki, nebo *konpeitó* (barevné bonbony vyrobené z cukru).

## Vybrané druhy japonských cukrovinek

**NERIKIRI** barevné a krásně tvarované japonské cukrovinky vyrobené z pasty z bílých fazolí (široan). Často jsou inspirovány ročními obdobími.

**JÓKAN** cukrovinka z fazolek *azuki*, cukru a agaru, která má strukturu želé. Často se prodává v blocích, které se poté nakrájí na plátky. *Jókan* se vyrábí v mnoha příchutích. Mezi nejznámější patří zelený čaj *mačča* či jedlé kaštiny.

**MONAKA** oplatky naplněné sladkou fazolovou pastou

**DAIFUKU** malý rýžový koláček s náplní, která je obalena jemnou vrstvou fazolové pasty. Populární náplní bývá jahoda.

**DANGO** knedlíčky z rýžové mouky. Například *mitaraši dango* jsou knedlíčky (tři až pět) napíchnuté na špejli a přelité polevou z oslazené sójové omáčky. Často jsou *dango* přidávány do dalších dezertů, například *anmizu* nebo *oširuko*.

**DORAJAKI** fazolová pasta *azuki* mezi dvěma lívanci

\**Dorajaki* je oblíbená cukrovinka populární dětské postavičky Doraemon

**TAIJAKI** cukrovinky ve tvaru ryby. Těsto podobné palačinkovému je nalito do formičky a je plněno nejčastěji fazolovou pastou. Mezi dalšími náplněmi jsou populární například pudinkový krém či čokoláda.

**OŠIRUKO** sladký tekutý dezert z fazolí *azuki* s knedlíčky *moči* či *širatama dango*



## Juzu jókan v kandovaných mandarinkách

### Kandované mandarinky

mandarinky (3 ks), voda (500 ml), cukr (100g)

Mandarinky důkladně omyjeme, odkrojíme horní část a vydlabeme pomocí nožičky a lžičky.

Do vysokého hrnce dáme cukr a vodu a přivedeme k varu. Do cukerného roztoku vložíme mandarinkové slupky. Je nutné, aby byly mandarinky celé pod hladinou vody proto je možné množství vody a cukru zdvojnásobit. Opět přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni 20 minut. Potom vařič vypneme a necháme mandarinky v rozvaru asi hodinu vychladnout. Znovu přivedeme k varu a postup opakujeme třikrát až je slupka měkká. Po vychladnutí mandarinky vyjmeme na tácek,



zakryjeme potravinářskou fólií a dáme minimálně na hodinu do lednice.

### Juzu kanten (želé)

voda (250 ml), pečený čaj z japonského citrusu juzu [„Yuzu-cha“] (50 g), cukr krystal (50g), práškový agar (3g)

Do vody přidáme agar v prášku (mohou být i vločky) a pomalu přivedeme k varu. Vaříme



asi 2 minuty. Je nutné, aby se agar rozpustil. Potom přidáme cukr a pečený čaj z *juzu*. Opět přivedeme k varu a vaříme 2 minuty. Stáhneme z plamene a za občasných míchání necháme zchladnout na 50 °C.

Opatrně nalijeme do vychlazených mandarinkových slupek a dáme na 2–3 hodiny do lednice, aby želé ztuhlo. Podáváme vychlazené nejlépe s hořkým čajem nebo kávou.

foto (\*) a recepty Klára Poskočilová

# Obentó japonské menu v krabičce

Slovo *bentó*, nebo také *obentó*, označuje přenosnou krabičku s jídlem, nejčastěji obědem, která je dnes součástí každodenního života Japonců. Nosí si ji s sebou do školy, do práce, na výlety, ale i na speciální příležitosti, jakou je například *hanami* – pikniky, které Japonci pořádají během jara pod rozkvetlými *sakurami*. Historie krabiček *bentó* je velice dlouhá a během staletí prošel velkou proměnou zejména jejich obsah. Zdroje se shodují, že již od počátků byla základem každé krabičky rýže. Důvod je připisován především faktu, že japonská odrůda rýže (japonica) je chutná i po vychladnutí. Také všechny ostatní ingredience v krabičkách jsou připravované tak, aby dobře chutnaly i studené. Například dušená jídla jsou po zchladnutí chuťově ještě výraznější, protože suroviny nasáknou více *umami* ze šťávy, ve které se vařily.



Správné *obentó* by mělo splňovat následující kritéria: vynikající chuť, krásný vzhled a barevnou pestrost.

Kromě domácích *obentó*, které nejčastěji připravuje žena v domácnosti pro svého manžela a školou povinné děti, existuje také mnoho druhů profesionálních *bentó*, které si lze zakoupit v různých obchodech kdekoliv v Japonsku - např. v non-stop obchodech se smíšeným zbožím (tzv. *kombini*) či na nádraží (*eki*). Pokud pojedete šinkansenem z hlavního nádraží v Tokiu, budete mít možnost vybrat si z nepřeberného množství *ekibenů* (zkratka pro *eki bentó*, čili „nádražní *bentó*“). Jelikož Japonci velice rádi oslavují přírodu a jednotlivá roční období, podléhá i *obentó* proměnám přírody. Při výběru ingrediencí do krabiček je kladen důraz na sezónní suroviny.

Na rozdíl od komerční výroby má domácí *bentó* pro Japonce samozřejmě emoční aspekt, protože z něj mohou vycítit, že bylo připraveno s vřelým citem. Existuje termín *aisai bentó*, který označuje *bentó* připravené milující manželkou. V *bentó* lze ovšem vyjádřit i momentální negativní pocity vůči strážníkovi způsobené například hádkou a připravit pomstu v podobě *obentó* na hranici požitelnosti (*šikaeši bentó*). Efekt takového oběda se nejlépe projeví ve chvíli, kdy oběť o polední přestávce v kanceláři plné kolegů krabičku otevře.

Historici se nejčastěji shodují, že počátky krabiček *bentó* s jídlem mohou být sledovány už v 12. století, kdy bylo vynalezeno *hošiii*. *Hošiii* byla uvařená a následně vysušená rýže, kterou bylo možné vzít s sebou na cesty a poté opět zvlhčit do požitelného stavu v uvařené vodě.

Počátky *bentó* podobného tomu dnešnímu se kládou do období Edo (1603–1867), kdy si poutníci na cesty brávali jednoduché jídlo v krabičce. Do tohoto období je také datován vznik *hanami bentó*, které se konzumovalo pod *sakurami*, a divadelního *bentó* (*makuno uči bentó*). Krabičky zpravidla obsahovaly rýžové bochánky *onigiri*, nakládanou zeleninu, lotosový kořen, houby, jedlé kaštiny a mořské plody. *Makuno uči bentó* bylo populární mezi návštěvníky představení divadla *nó* či *kabuki* a konzumovalo se během dlouhých přestávek. Nádoby byly často lakované a velice bohatě zdobené. Lidé tím upozorňovali na svůj společenský status. Pro japonskou aristokracii bylo proto důležité mít luxusní krabičku *bentó* s neméně luxusním obsahem. V období Meidži (1868–1912) došlo k rozvoji železnice a chutné *bentó* se stalo součástí pohodlí každého cestovatele. Právě v této době vznikl *ekiben*. První *ekiben* byl prodán při otevírání nové linky mezi tokijskou stanicí Ueno a stanicí Uenomija v roce 1885. *Bentó* se postupně stalo součástí každodenního života a jako téměř vše ostatní v Japonsku podléhá různým

trendům, které se projevují například jako *kjaraben*, neboli *bentó*, ve kterém je jídlo naaranžováno do podoby populárních postaviček z animovaných filmů.

Jako každé japonské menu, také *bentó* by mělo být sestaveno tak, aby mělo dostatečnou výživovou hodnotu a dle pravidel by dokonce mělo obsahovat pět základních barev: zelenou, červenou, žlutou, bílou a hnědou. Pokud toto splňuje, působí nejen esteticky, ale také to znamená, že je výživově vyrovnané. Barevné uspořádání má ještě další efekt na strávníka. Při pohledu na červené pokrmy (např. kreveta) se strávníkovi začnou sbíhat sliny, zelená je naopak uklidňující a slouží k tomu, aby dala vyniknout ostatním pokrmům (např. žluté omeletě). Proto se např. bambusové listy či listy *šiso* často používají jako tzv. oddělovače. Černá (černohnědá) barva dodává pokrmu kompaktnost a působí elegantně. Zdařilé rozmístění ingrediencí do krabičky proto ukazuje na smysl tvůrce pro estetiku a někdy působí doslova jako umělecké dílo.

Z hlediska výživy by *bentó* mělo obsahovat sacharidy (nejčastěji rýže), proteiny (např. maso, fazole), zeleninu a ovoce nejčastěji v poměru 4:2:1:1. Tento poměr je ovšem orientační, záleží na strávníkovi. Pokud se například jedná o *bentó* připravované pro chlapce na střední škole, který pětkrát týdně hraje baseball, je žádoucí tyto poměry přizpůsobit jeho fyzické zátěži.

## Správné poskládání jídla do obentó

- 1 Do nádoby vkládáme jídlo od největšího k nejmenšímu.
- 2 Zachováváme uspořádání rýže - hlavní jídlo (např. ryba) - vedlejší jídlo (např. vejce) - jídlo na vyplnění prostoru (např. nakládaná zelenina).
- 3 Na některé pokrmy (omáčka, fazole apod.) je vhodné použít malé lahvičky nebo kalíšky, které zabrání jejich rozšíření. Jídlo lze také oddělovat tzv. separátory, popř. je můžete oddělit např. za použití listu *šiso* či listu hlávkového salátu.
- 4 Vkládání jídla do krabičky má také svá pravidla; obsah by měl připomínat členitou krajinu. Někteří mistři přirovnávají *obentó* ke krajině hor s řekou protékající údolím.
- 5 Je nutné dodržovat základní hygienická pravidla, aby nedošlo ke kontaminaci jídla bakteriemi (např. vkládat jídlo do krabičky čistými hůlkami a uzavřít krabičku až když je jídlo vychladlé).

## Druhy nádob na obentó

**MAGEMONO** jsou tradiční dřevěné krabičky oblého tvaru. Jejich výhodou je vysoká odolnost a jednoduchý nadčasový design, nevýhodou vyšší cena. Dřevo má také tendenci načichnout.

**KOVOVÉ NÁDOBY** jsou ceněny pro svou odolnost a trvanlivost. Poprvé byly uvedeny v období Taišó (1912–1926). Jsou odolné, téměř nezníčitelné a nenačichnou. Často však mají nezajímavý design a nedají se použít v mikrovlnné troubě.

Další možností jsou **KRABIČKY Z PLASTU NEBO SILIKONU**. Jsou lehké, odolné, mívají zajímavý design a seženou se v různých barevných variantách. Nejsou drahé. Silikonové nádoby lze navíc po použití „zplacatit“ a lépe se přenáší. Časem však načichnou a obarví se jídlem.



Magemono



Kovové nádoby

## Příslušenství

Výběrem nádoby cesta za dokonalým *obentó* nekončí. Krabička musí být doplněna o hůlky, abychom se mohli najíst i venku. Hůlky jsou často prodávány spolu s krabičkami ve stejném designu. Dále existují různé gumičky, které přetáhnete přes krabici, aby se vám cestou nerozsypala. V létě je vhodné uchovávat *obentó* v chladicím pouzdře. Módní záležitostí mohou být tašky na přenášení *obentó*. Oblíbené jsou tzv. kinčaku, sáčky, které lze

stáhnout šňůrkou, nebo větší kus látky *furošiki*, do kterého se krabička zabalí. V Japonsku najdete bohatou nabídku doplňků k *obentó* v tradičních japonských vzorech i s moderními motivy, např. s populárními postavkami z animovaných filmů (*kjarakutá*). Návrháři myslí na každou věkovou skupinu populace, aby si každý měl z čeho vybírat.

Tip: Navštivte muzeum *obentó*, které se nachází ve druhém patře obchodu, – Hanbey Fu v Kjótu: <http://www.hanbey.co.jp/store/index.html> (pouze japonsky)

## Vybrané druhy obentó

Ve stanicích vlaků a rychlovlaků *šinkansen* se prodává *ekiben*, *bentó* určené pro konzumaci při jízdě vlakem. *Ekiben* začal být populárním v době modernizace Japonska a rozmachu železnice, kdy lidé začali více cestovat vlakem a na dlouhou cestu potřebovali něco k jídlu. Dnes najdete obchod s *ekibeny* na každém větším nádraží a můžete si být jisti, že v každém regionu bude obsahovat něco specifického.

**KJARABEN** je určen především dětem. Jeho obsah je sestaven tak, aby připomínal oblíbenou postavičku dítěte. Tento trend začal v 90. letech a dodnes se těší velké popularitě. Maminky dětem připravují takové *obentó* například proto, aby jim zpříjemnily první den ve školce či škole. Často „propašují“ do krabičky i nějakou zeleninu, která u jejich dětí obvykle nemívá úspěch. Některé maminky jsou velice soutěživé a dokáží přípravou strávit i několik hodin.



**HINOMARU BENTÓ** svým vzhledem připomíná japonskou vlajku (*hinomaru*). Uprostřed bílé rýže je umístěná červená nakládaná švestka *ume* (*umeboši*).



**ŠIKAEŠI BENTÓ** je *bentó* pomsty, které někdy připraví žena manželovi či dětem po hádce. Například vytvoří reverzní *hinomaru*, kdy se málo rýže skví uprostřed spousty naskládaných *umeboši*, které jsou tak slané a kyselé, že je nemožné je v takovém množství pozřít. Nebo ze suchého plátku z mořských řas (*nori*) vystříhá výhrůžný vzkaz či urážlivý nápis, např. pitomče (*baka*), který umístí na rýži.

**AISAIBENTÓ** je připraven z lásky manželky k manželovi. Jelikož si japonská společnost nepotrpí na verbální vylévání svých pocitů

vůči ostatním, je například krásné a chutné *obentó* považováno za důkaz lásky k člověku, na kterém nám záleží.

**KOMBINI BENTÓ** jsou krabičky s jídlem, které se prodávají v tzv. convenience stores (*kombini*), non-stop obchodech se smíšeným zbožím. *Kombini bentó* představuje záchranu pro osoby, které jsou příliš zaneprázdňené a nemají, kdo by jim krabičku přichystal.



**DÓMU BENTÓ** se prodává na baseballovém stadionu a konzumuje se během zápasu. Za průkopníka tohoto typu *bentó* je považován tým Softbank Hawks z Fukuoky.

# Obentó

## Amai tamagojaki

[6 porcí]

*středně velká vejce (4 ks), cukr (1 lžice), sake (1 lžice), sójová omáčka (1/2 lžice), sůl (špetka), olej na smažení*

Vejce rozklepneme do mísy a lehce rozmícháme. Přidáme cukr, sake, sójovou omáčku, sůl a zamícháme. Dále postupujeme stejně jako v receptu na vaječnou omeletu na japonský způsob na str. 5. Tip: Japonci tamagojaki připravují v hranaté pánvi a proto má vzniklá omeleta krásně hranatý tvar. Je ale možné použít i kulatou pánvi.

## Dýňová kroketa se sýrem

[6 ks]

*polovina středně velké dýně, strouhaný sýr (1 lžice), máslo (10g), sůl, pepř (po špetce), hladká mouka, vejce a strouhanka na trojobal, olej na smažení*

Oloupeme dýni, nakrájíme na menší kousky a 15 až 20 minut vaříme v páře, dokud nezměkne. Poté dýni vyjmeme, rozmačkáme a přidáme máslo, sůl, pepř a zamícháme. Rozdělíme hmotu na šest dílů a vytvarujeme z nich kuličky. Do středu každé z nich vložíme sýr. Všechny kuličky obalíme v trojobalu. Smažíme v oleji rozpáleném na 170 °C, dokud není kroketa hotová.



## Salát z hráškových lusků a minirajčátek

[6 porcí do obentó]

*lusky (15 ks), žlutá a červená minirajčátka (od každého 6ks (barva může být libovolná)), olivový olej (1 lžice), sůl, pepř (po špetce)*

Z lusků odřízneme tvrdé špičky a nakrájíme je na tři stejně dlouhé části. Mini rajčátka rozpůlíme v půli. Ingredience dáme do misky a postupně přimícháme olivový olej, sůl a pepř.

## Míchaný salát z fazolových klíčků

*fazolové klíčky (1 plechovka), špenát (1 svazek), mrkev (1–2 kusy), sezamový olej (1 lžice), sójová omáčka (1 lžice), česnek (půlka stroužku [drcený]), špetka soli, dvě špetky cukru*

Fazolové klíčky vložíme na chvíli do vroucí vody a poté hned vyndáme. Špenát pokrájíme na délku klíčků a také je poté vložíme do vroucí vody a po chvíli vyndáme. Mrkev nakrájíme na tenké proužky podle klíčků, vložíme do vroucí vody a po chvíli scedíme. Ingredience důkladně osušíme, vložíme do misky, přidáme sezamový olej, sójovou omáčku, česnek, sůl a cukr a zamícháme. Tip: mrkev, špenát a fazolové klíčky je lepší vařit zvlášť. Jejich chuť tak lépe vynikne.