Látogatás a Tama-yában, avagy Tamako kedvenc receptjei

Írta: Aqualuna (*animeweb.hu*)

Aki olvasta az ismertetőt, vagy látta a Tamako Market animét, az alighanem tétre-helyre-befutóra le tudná fogadni, hogy most mochi receptek fognak következni. A válasz az, hogy igen is, meg nem is. Érdekes módon, ez az anime - noha alapjában nem egy főzéssel kapcsolatos sorozat - elég sok fajta ételről említést tesz, többek között szerepel benne a tonjiru, ami egy sertéshússal készülő gazdag miso leves, a chuuka manju, ami a nikumanhoz hasonló töltött, gőzöléssel készülő tésztabatyu, s akár sós is lehet, nem csak édes; vagy megtudhatjuk, mi az a daikon oroshi (reszelt daikon retek), amit érdekes módon mochihoz is ehetnek. Azonban ennél a receptgyűjteménynél annál maradunk, amit a Tama-yában is meg lehetne találni.

Aki kicsit is olvasott már mochi témában, az tudja, hogy különleges rizslisztből készül egy fáradságos – és nem is teljesen veszélytelen – mochitsukinak, azaz magyarul mochidöngölésnek/sulykolásnak nevezett eljárással. Így készítik hivatalosan, tradicionálisan a mochikészítő cukrászatokban, azonban házi körülmények között szerencsére sokkal egyszerűbben, némi gyúrással és gőzöléssel is meg lehet oldani, még ha nem is 100%-ig lesz olyan, mint a boltban vettek.

Vágjunk is bele!

A Tamako Marketben is említik: egy mochikészítő házában minden reggel az édes vörösbab illatára lehet ébredni. A mochikészítők korán kelnek, és reggelente főzik az ankót, az adzuki babból készülő pasztát, ami olyan alapvető eleme a japán édességeknek, mint nálunk mondjuk a lekvár. (Igen, Tamako kishúga erről kapta a nevét!) Éppen ezért recept-túránkat is ennek az elkészítésével kezdjük.

Recept – Anko, azaz édes vörösbabpüré

Az anko, avagy adzuki babból - édes vörösbabból - készült püré számos tradicionális japán édesség közkedvelt, alap hozávalója. Gyakran használják töltelékként pl. mochiban, manjuuban stb. Lehet persze kész változatot is kapni, de elkészítése sem igényel ördöngösséget, legfeljebb némi türelmet.

Süteménytöltelékén kívül használhatod édes leves vagy akár fagyi alapként is.

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 20 dkg adzuki vörösbab
- 1 bögre cukor (250 ml-es)
- 1 csipet só
- 100 ml víz

Elkészítés:

1. A babot még előző este áztasd be 3 csésze vízbe.

2. Másnap cserélj alatta vizet, és tedd föl főni magas lángon. Ha felforrt a víz, 5 percig közepes lángon hagyd forrni, majd mosd át a babot, és cserélj alatta vizet.

3. Ismét forrald fel a vizet, és ismételd meg az előzőeket (5 perc forralás, átmosás, vízcsere). Így megszabadítjuk a babot a kellemetlen mellékízektől.

4. Ha ismét felforrt a víz, most már hagyd közepes lángon főni a babot, amíg teljesen puha nem lesz. Figyelj oda, hogy ne forrjon el alóla az összes víz. Ez nagyjából 1-1,5 óra.

5. Ha a bab már puha, öntsd le róla a felesleges vizet (nagyjából egy kisebb ujjnyi víz maradjon csak), add hozzá a cukrot és a sót.

6. Kavargasd, amíg a cukor el nem olvad, illetve vegyél elő egy krumplitörőt, és szépen pürésítsd a babot. Nagyjából 3-4 perc alatt a cukor összehúzza a masszát. Ha kész, terítsd szét a masszát, hagyd szobahőmérsékletűre hűlni.

7. Opcionális lépés, ha finom pürésen szeretnéd enni, akkor botmixerrel átturmixolhatod az egészet. A darabosabb ankót tsubuannak, a finomra pürésítettet koshiannak hívják.

8. Nagyjából olyan 600-700 g babpürét fogsz kapni, amit nem tudsz pár napon belül felhasználni, azt csomagold fóliába, és tedd mélyhűtőbe.

Recept-túránk következő állomása egy nagyon-nagyon tradicionális mochi fajta, amit mame daifukunak neveznek. A mame daifuku a daifukumochi egy fajtája. Ezek töltött mochik, a mame daifuku esetében a töltelék tradicionálisan anko, de a mochi tésztájába is szoktak tenni vörösbabot. A 18. századtól változatlan népszerűségnek örvendenek. (Ja, és Tamako édesapja – Mamedai – és nagyapja – Fuku – is erről kapta a nevét!)

Recept – Mame Daifuku

Hozzávalók:

- ¾ csésze (100 g) shiratamako vagy ¾ csésze (115 g) mochiko (attól függően, melyik mochiliszthez tudsz hozzájutni)
- ¾ csésze (180 ml) víz
- ¼ csésze cukor
- ½ csésze (100 g) burgonya- vagy kukoricakeményítő
- 1 és ½ csésze anko

Elkészítés:

1. Keverd össze a mochilisztet a cukorral, majd öntsd hozzá a vizet lassan és közben keverd el jól. Ezután gőzöld 15 percig (mint a gőzgombócot szokás: egy edényben vizet forralsz, amire egy lyukacsos szűrőn ráhelyezed a tésztát, hogy csak a gőz érje, a víz ne, és lefeded), félidőben alaposan átkevergetve egy spatulával.

2. Ha készen van a tészta, egy sütőpapírra szórj keményítőt, erre borítsd rá a tésztát, erre is szórj keményítőt bőven, majd nyújtsd ki vékonyra. Sütőpapírostul csúsztasd át egy tálcára és tedd hűtőbe 15 percre. Ezután szaggasd ki a tésztát 9 cm átmérőjű kerek tésztakiszúróval (kb. fánkszaggató). Az egyes darabokról söprögesd le konyhai ecsettel a keményítőt, és töltésig folpackkal felváltva egymásra rétegezve tárolhatod őket. A kimaradó tésztát nyújtsd újra, és folytasd a kiszúrást, amíg futja a tésztából.

3. A kiszúrt kerek lapot vedd kézbe, közepére tégy kb. egy fagylaltoskanálnyi ankót, majd hajtsd össze négy oldalról a sarkokat. Csípd össze őket jól, ezután a többi sarkot is hajtsd fel, és csípd össze alaposan az egészet. A „zárást" mártsd keményítőbe és ezzel a résszel lefelé helyezd a daifukut pl. muffinpapírba. Aztán már csak a fogyasztásuk marad hátra. :)

Az előbbi receptben már feltűnhetett, hogy kétféle lisztet használhatnak mochi készítéséhez. Ezek a következő receptben is előkerülnek.

Recept – Shiratama dango

A dangók – magyarul talán gombóckáknak nevezhetnénk őket, hisz a mi gombócainkhoz hasonlóan főzést igényelnek – a mochi rokonai, szintén finom, ragacsosságot és rugalmasságot biztosító rizsliszt-ből készülnek. Készülhetnek mochikóból, abból a fajtából, amiből az átlagos mochi, de sokan preferálják – ha hozzájutnak – a shiratamako nevezetű rizsliszt változatot.

Hozzávalók (1 személyre):
Ha mochikót használsz:

- ⅓ csésze (55 g, 80 ml) mochiko
- 2½ evőkanál víz
- ½ evőkanál cukor

Ha shiratamakót használsz (állítólag könnyebb vele dolgozni, és lágyabb tésztát ad):

- ⅓ csésze (42 g, 80 ml) shiratamako
- 3 evőkanál víz
- ½ evőkanál cukor

Elkészítés:

1. Öntsd össze a mochikót vagy shiratamakót, a cukrot és 2 ek. vizet egy edényben. Keverd jól össze egy spatulával, majd

a kezeiddel alaposan gyúrd össze. Apránként add hozzá a maradék vizet, majd a kész masszából lecsipdesve formálj kb. 2 cm-es kis golyókat. A kezedet kicsit meg is nedvesítheted, ha máshogy nem megy, morzsálódik a tészta. (Akkor jó, ha olyan tapintásra, mint a fülcimpád.)

2. Nagyjából 16 db golyócska lesz ebből a tésztából. Picit lapítsd el őket és az ujjaddal nyomj egy kis mélyedést a közepükbe. Ez segíteni fog, hogy hamarabb megfőjenek.

3. Forrásban levő vízben főzd meg a dangókat. Pár perc alatt elkészülnek. Miután feljöttek a víz tetejére, vedd ki és tedd át jeges/hideg vízbe őket, hogy lehűljenek. Készen is vannak!

4. A shiratama dango készítése után kb. 30 percig marad lágy és rugalmas. Ha nem használod fel őket azonnal, tartsd benne a hideg vízben és hűtőben tárold. Mivel megkeményednek, tálalás előtt forrásban levő vízben újra kell főznöd egyet rajtuk.

Rendszerint hideg édességeket készítenek belőlük. Gyakran tálalják a tetejükön ankóval, de gyümölcsökkel, gyümölcsszelével, fagylalttal vagy jégkásával (mint a Tamako Marketben is említik), szirupokkal is fogyaszthatóak.

Ha a nyugati konyhában gondolkodunk, akár megkóstolhatjátok lekvárral, pudinggal vagy csokiöntettel is. ;)

A következő recept nevében ugyan mochi, viszont nem rizslisztből készül.

A warabi mochi egy behűtött, a mochihoz hasonlóan rugalmas, zselészerű mochi, amit édes, pirított szójabablisztt el, ún. kinakóval szórnak be és kuromitsu sziruppal (sötétbarna cukorszirup, szó szerint „Fekete méz" a jelentése) csorgatnak meg.

Ha még sosem hallottatok ilyen mochiról, hát nem vagytok vele egyedül. :) Ezt a típust Japánon kívül nem igazán ismerik, amihez hozzájárulhat, hogy az elkészítéséhez szükséges hozzávalók máshol nehezen fellelhetők.

A mochi tipikusan egy ragadós, nyúlós állagú tésztát adó rizslisztből készül, nem úgy a warabi mochi! A warabi nem más mint a saspáfrányként ismert növény, aminek a rizómájából (gyöktörzséből) nyerik ki a keményítőt, amely a warabi mochi alapját adja. Külön íze nemigen van, csak az édesítéshez használt cukor érezhető, viszont mivel áttetsző zselészerű golyókat/kockákat alkot, a meleg nyárban talán jégkocka képzetét kelti, ezért is kedvelt hűsítő édességként. Néha az igazi mochihoz hasonlóan még töltik is édes vörösbabpasztával.

Mi kell hozzá?

Először is kell a warabi keményítő. Ez sima ázsiai üzletekben nem nagyon beszerezhető, általában kifejezetten japán üzleteket kell keresni. Két fajtája létezik. A Hon Warabiko 100% warabi keményítő, és nagyon, de nagyon drága. A Warabi Mochiko ezzel szemben másfajta keményítőből áll, általában burgonya- vagy tápióka-keményítőből. Nem fogtok meglepődni, de leginkább ezt használják. :D

Recept – Warabi mochi

Hozzávalók:

- ¾ csésze (100 g) keményítő
- ⅓ vagy ½ csésze (80-100 g) cukor
- 1 és ¾ csésze (4 dl) víz

- ¼ csésze kinako, azaz szójababliszt
- kuromitsu (barna cukorszirup)

Elkészítés:

1. Egy közepes lábasban keverd össze jól a vizet, cukrot és a keményítőt. Közepes hőfokon melegítsd, míg forrni nem kezd. Ezután vedd le a hőfokot és egy fa spatulával (vagy fakanállal) kb. 10 percig folyamatosan és erőteljesen kevergesd, mintha égetett tésztát készítenél. Akkor jó, miután áttetszővé változott, amihez kell némi türelem és kitartás.

2. Ezután vedd le a tűzről és öntsd át egy kinakóval beszórt lemezre/tepsire a masszát. A tetejére is szórj kinakót és 20 percig hagyd hűtőben hűlni. Más receptek szerint nyugodtan öntheted simán egy tepsire, mert a kinako nélkül sem fog odatapadni. Megint más recept szerint, ne tedd hűtőbe, hanem szaggass a masszából kis darabokat - mintha nokedlit szaggatnál - jeges vízbe.

3. Ha kihűlt, vedd ki, és vágd kis kockákra. Tedd tányérra, szórj még hozzá kinakót és kedved szerint csorgass rá cukorszirupot, aztán itadakimasu! Ha cukorszirup nélkül ennéd, keverhetsz akár a kinakóhoz is cukrot, hogy édesebb legyen a „bunda".

Ha nem fogyasztod el mindjárt, szobahőmérsékleten 1-2 napig eláll. Ha a hűtőben tartod, megkeményedik és kifehéredik, csak fogyasztás előtt 20-30 perccel érdemes ezért hűtőbe tenni. Ha véletlenül valódi warabikóból készült mochihoz jutsz, az csupán egy napig tárolható. Online pl. Amazonon kínálnak megvételre „Hon Warabikót", de attól, hogy ez van ráírva, még nem biztos, hogy tényleg nem kevertek bele más keményítőt, szóval a vásárláskor légy körültekintő.

Tipp: ha cukorsziruppal akarod fogyasztani, a mochihoz használt cukor mennyiségét érdemes szűkebbre venni (80 g max), hogy ne legyen túl édes a végén.

Ha még kalandosabb az ízlésed, próbáld ki matchával, azaz zöldtea porral is! Használhatod a „bundázáshoz", vagy hozzáteheted a mochi masszájához is. Sőt, akár víz helyett is használhatsz előzőleg elkészített zöld teát. ;)

Visszatérünk a rizshez, csakhogy ezúttal nem lisztként használjuk, és nem mochit készítünk belőle.

A sekihan vörös rizst jelent. A múltban valóban létezett vörös színű rizs japánban, amit általában vallásos szertartásokkal kapcsolatban használtak, ám mivel erős tannin íze volt, termesztését szinte teljesen abbahagyták. Ehelyett ragacsossá fövő rizst használnak – olyat, mint a mochihoz is – és adzuki vörösbabbal együtt főzik, amely vöröses színűre színezi.

A vörös szín Japánban a boldogsággal, ünnepléssel kapcsolatos, a sekihant különleges alkalmakkor szolgálják fel, mint például születésnapok, esküvők és néhány ünnep pl. a Shichi-Go-San (3 és 7 éves lányok, 3 és 5 éves fiúk ünnepe). A múltban a fiatal lányok felnőtté válását, azaz első menstruációját is ezzel ünnepelték (manapság ez már nem olyan elterjedt szokás).

Legtöbbször frissen, főzés után fogyasztják, de szobahőmérsékleten, ünnepi bentókban is megtalálható. (A Tamako Market egyik epizódjában látható az üzlet egy tábláján, hogy ünnepi alkalmakra rendelhető a Tama-yában.) Rendszerint ún. gomashióval eszik, ami enyhén pörkölt szezámmag és só keveréke. Ám helyenként édesen cukorral vagy amanattou-val (adzuki vagy más babból készült édesség) fogyasztják ehelyett.

Recept – Sekihan

Hozzávalók:

- fél csésze adzuki bab
- 3 csésze mochigome (mochihoz használt, édes, ragacsos rizs)
- fél csésze jó minőségű rövidszemű rizs (nem kötelező, azért használják, mert a mochi rizs túl tömény, sima rizzsel keverve könnyebb a gyomornak)
- 2 és fél csésze víz
- fél teáskanál só
- gomashio vagy pirított fekete szezámmag a tetejére (opcionális)

Elkészítés:

1. Mosd meg az adzuki babot és fél napig (vagy egy éjszakán át) áztasd. Mosd meg a rizst (összekeverve az egészet, ha kétfélét használsz), majd csöpögtesd le. A babot tedd egy kis lábosba (ne használj nagy lábost!), önts hozzá annyi vizet, ami

éppen ellepi, majd forrásig melegítsd. Ha felforrt, szűrd le a babot. Utána tedd vissza a lábosba és add hozzá a kimért 2 és fél csésze vizet és megint melegítsd forrásig. Ha forr, vedd le a hőmérsékletet, fedd le a lábost és alacsony hőfokon főzd 15 percig. Akkor van kész, ha az ujjaid közt szét tudod nyomni a babot (ld. anko készítése).

2. Két külön edénybe a vörös főzővizet és a babot szétöntve, folpackkal lefedve hagyd őket kihűlni.

3. A rizst tedd bele az edénybe, amiben főzni fogod (vagy rizsfőzőbe) és adj hozzá 3 csészényi vörös főzővizet. Ha nincs elég, egészítsd ki tiszta vízzel. Ezután add hozzá a babot és a sót, keverd össze és tedd fel főni fedő alatt. Ha megfőtt, további 15 percig tartsd fedő alatt, a tűzről levéve. Óvatosan keverd meg, majd tálald, megszórva a gomashióval vagy fekete szezámmaggal, ha akarod.

Recept-túránkat az adzuki babbal kezdtük és most az adzuki babbal is fejezzük be. Az előző recept kapcsán szó esett az amanattou-ról, ami egy tradicionális édesség, amelyet különböző babokból készítenek (lehet használni edamame, adzuki, lima babot, fekete babot etc.), lényegében kandírozott bab. Mondhatni, ez a hagyományos japán cukorka! Tudjuk róla, hogy az Edo periódus Bunkyuu korszakában (1861–1863) egy Hosoda Yasubei nevű wagashi cukrász hozta létre. Az akkoriban gyerekkori beceneve - Eitaro - alatt alapított tokiói cukrászdája mai napig is működik.

Az édességet eredetileg amananattou-nak hívták, neve a második világháború után rövidült le. A névhasonlóság ellenére semmi köze a nattou-hoz, ami erjesztett bab. Érdekesség, hogy Hokkaidóban amanattou-t használnak a sekihan, az ünnepi vörös rizs elkészítéséhez, amelyet tehát ott édesen fogyasztanak, ellentétben Japán többi részével.

Recept – Amanattou

Hozzávalók:

- 4 csésze megfőzött bab, ne legyenek túl puhák és legyenek szép egész szemek, rajta a héjukkal
- 3 csésze víz
- 4 csésze cukor
- 1 teáskanál só
- 1 csésze szuperfinomra őrölt cukor

Elkészítés:

1. Egy nehezebb lábosban melegítsd gyöngyözésig a víz, cukor és só elegyét. Add hozzá a főtt babot és alacsony hőfokon főzd 1,5 órán át. Ezután szűrd le a babot és hempergesd meg a finomcukorban jó vastagon beburkolva. Terítsd el őket lapos serpenyőn, majd sütőben 180 fokon süsd 10-12 percig, félidőben átkeverve őket. Ezután kapcsold le a sütőt, nyisd ki résnyire az ajtaját, és a teljes kihűlésig tartsd benne a babokat. Az elkészült amanattou-t légmentesen zárható dobozban tárolhatod.

Reméljük élvezted a recept-túrát, és kedvet kaptál egy-két receptet talán kipróbálni, vagy megnézni az animét is! Itadakimasu!

Képek forrása: *Justonecookbook*