

**W**hat's it about Japanese cuisine that satiates the taste buds? The attributes that first come to mind are 'freshness of ingredients', 'simplicity' and 'harmony'. Lending flavour to our Cuisine section this month is Midori Hisaeda, wife of HE George Hisaeda, the Ambassador of Japan to the Sultanate of Oman. Who better than her to give us the complete lowdown on why Japanese food has caught the attention of discerning food lovers all over the world?

Here, in her own words, Midori talks about her life as a diplomat's wife, the simplicities and intricacies of Japanese cooking and life in Oman. Read on to find out more.

### EARLY CHILDHOOD AND LIFE ON THE GO...

"I was born and raised in Tokyo, where I also went to school and university, and met my husband, George, at a concert. He was an alumni of my high school and played the trombone in the same orchestra in which I played the violin. We bonded over music then, and it remains a shared passion of ours to this day. We both still play our respective instruments. After marrying George at the age of 22, I lived in many wonderful cities across the world, including Oxford, Manila, Washington D.C., New York, Atlanta and Chicago as well as Tokyo. I moved to Muscat in 2011. We have two daughters and a son, who all now live in Tokyo. Our eldest daughter is married and I have a delightful four-year-old granddaughter.

"My name, Midori, means 'green' in Japanese. My parents gave me the name because I was born in spring, which is a very green season in Japan. There is a famous Japanese violinist in New York who is also called Midori and, having spent much of my life in the USA, I have often

## BUT, NATURALLY!

MIDORI HISAEDA, WIFE OF THE HONOURABLE AMBASSADOR OF JAPAN TALKS TO REKHA BALAKRISHNAN ABOUT JAPANESE CUISINE AND MORE...



been asked, "Do you play the violin like the other Midori?" to which I would reply, "As a matter of fact, while I can only dream of playing it to her level, I love to play the violin!" It was a helpful way for people to remember my name.

"Here in Oman, I attend weekly violin classes. Previously, I played in orchestras at school, university, the Oxford Symphony Orchestra in the UK and the American University Orchestra in Washington D.C., USA. My husband and I were very fortunate that our moving to Oman coincided with the opening of the Royal Opera House, where we spend much of our leisure time. We have enjoyed many world-renowned performances there, such as José Carreras, Joshua Bell, Diana Krall, the Vienna Boys' Choirs, the Mariinsky Ballet and operas such as *La Traviata*, *Madame Butterfly* and *The Abduction from the Seraglio*, to name a few."

### MY INTERESTS, PASSIONS AND LIFE IN OMAN...

"My other passion, which I also share with George, is travel. Being the spouse of a diplomat, I have been lucky enough to see many countries, meet many different kinds of people and enjoy a variety of national cuisines. Before getting married, I did a tour of Europe as a student and travelled widely throughout Japan. Marrying into the Foreign Service suited my nature and interests. I consider it a profound honour to represent Japan overseas as the wife of a Japanese ambassador.

"I love meeting up regularly with the Ambassadors' Wives Group at one another's homes, where we enjoy gorgeous cultural presentations as well as lectures on interesting topics, such as administering first aid. Last December, to enhance ties among nations and help Omani organisations dedicated to children with disabilities, we hosted the Diplomatic Charity Bazaar at the Grand Hyatt. Twenty-three embassies participated, each selling items from their countries. An annual highlight for me is hosting Japan Day for Ladies with the ambassador at the residence, where we showcase the feminine aspects

of traditional Japanese culture and hospitality such as a kimono fashion show, calligraphy, origami, a green tea ceremony, a sushi-making presentation, and Hina dolls. The event is held around March 3, when Japanese people celebrate Girls Day, known also as Doll's Festival or *Hina Matsuri*. Some families display a set of Hina dolls in their homes and invite friends over for a party. It's a celebration of Japanese girls, to wish them health and happiness.

"Finally, I love to walk along the beautiful beaches of Oman, taking in the stunning mountain scenery, the statuesque palm trees and pretty shells. Before coming here, when I pictured the Middle East, I pictured desert; so I was delighted to behold the breathtaking, diverse and lush landscape of the Sultanate. I also enjoy watching the latest movies in Al Shatti Cinema, which is a stone's throw from our residence. I am the envy of my friends as movies are released in Oman just after their US release, which is earlier than in Japan!"

### UNFORGETTABLE MEMORIES...

"The highlight of my time in Oman was hosting the Prime Minister of Japan's wife, Akie Abe, in January. When she and Prime Minister Abe dined at our residence, it was a moment in time for me. Like her husband, Ms. Abe was deeply impressed with Oman and struck by its beauty and warm, hospitable people. She is very interested in education and greatly enjoyed meeting H.E. Dr Rawiya bint Saud al Busaidiyah, Minister of Higher Education, H.E. Dr. Madeeha bint Ahmed bin Nassir al Shibaniyah, Minister of Education as well as female students at Sultan Qaboos University (SQU), where Ms. Abe made a book donation on behalf of the Japanese government. She is also very active on social media and her visit exposed many Japanese people to Oman digitally."

### JAPANESE CUISINE, ITS MYRIAD FLAVOURS AND FOOD EXPERIENCES...

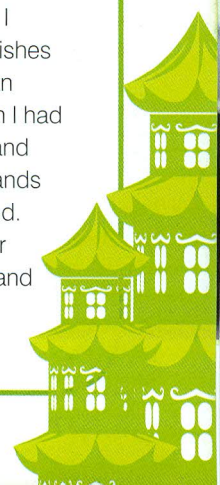
"I am very much interested in both eating and cooking food. Seasonality, presentation and natural flavour are

central in Japanese cuisine. We have four beautiful seasons in Japan and the Japanese believe in going with nature's flow and creating food according to each season. We like to use ingredients that are ripe, prime and plentiful. We also like the season to be reflected in the presentation of our dishes. Every meal is served in various beautiful ceramics, pottery and lacquer ware from Japan. I believe you don't just eat with your mouth, but with your eyes. Washoku, which means 'traditional Japanese cuisine' was added to UNESCO's Cultural Heritage List in 2013 because it is a masterwork of human creativity and firmly rooted in tradition and social solidarity.

"Some Japanese dishes, such as *Sushi*, *Tempura* and *Teriyaki*, have become popular throughout the world. *Sushi*, the most famous, is fresh seafood on vinegared rice. *Tempura* is fried seafood and vegetables in a light batter, and *Teriyaki* is grilled meat or chicken with *teriyaki* sauce (soy sauce and sugar).

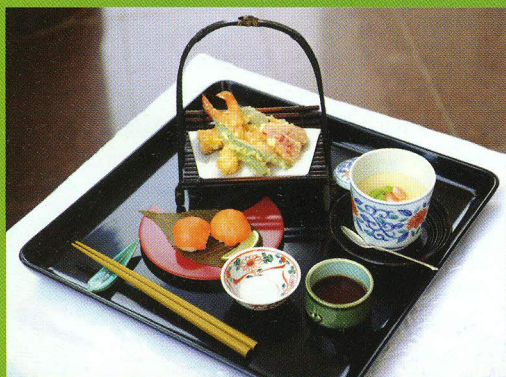
"The health aspects of Japanese food are manifold, and cherished in our culture. The philosophy of Japanese cuisine is to retain the natural flavour of food. Traditional Japanese food is typically seasoned with a combination of 'dashi' broth, soy sauce, vinegar, salt or sugar when grilling or boiling. 'Dashi' broth is made from dried shiitake mushrooms, kelp (dried seaweed) and dried bonito flakes. We use varieties of sea plants which have a low calorie count and high mineral and dietary fibre content. We also use varieties of soybean products, such as soy sauce, miso-soybean paste and tofu-soybean curd. The soybean is a good source of vegetable protein.

"I have many favourite food memories. My mother was a good cook. When I was a child, she cooked delicious dishes for dinner every day and prepared an exquisitely arranged lunch box when I had a field trip. Here in Oman, my husband and I spent a night in the Wahiba Sands and *shuwa* was cooked underground. This authentic and deliciously tender Omani dinner under the desert sky and stars was unforgettable.





"I like cooking at home in Japan to see my family's happy faces. I cook Western cuisine, such as French and Italian, and Asian cuisine, such as Korean and Chinese, in addition to Japanese food. As a diplomatic wife, I have also enjoyed cooking for and entertaining many interesting guests at home in Japan and overseas, wherever my husband was posted. Now my husband is the Ambassador of Japan to Oman, we are fortunate enough to have a superb chef at our residence, Chef Miura, who was recently awarded a prestigious honour of special commendation from the Foreign Minister of Japan. The award recognises Chef Miura's outstanding contribution to the promotion of Japanese food culture internationally. I learn a great deal from him, and have a perpetually happy stomach!"



### SIMPLICITY & HARMONY

*Chef Miura presents three dishes that are very popular in Japan. Firstly, Temari sushi is one kind of many varieties of sushi. Terami is a small ball that Japanese girls play with, which this dish is named after. Typically, sushi is made with Japanese rice, which is short-grain, sticky, round and full bodied. When well-known sushi rolls are made, the sushi-rice is flattened and ingredients such as seafood, vegetables and/or omelette are placed on the rice and rolled. It's an incredibly simple dish to prepare. For Temari sushi, vinegar, sugar and a little salt are added to cooked Japanese rice to make sushi-rice. Then a slice of sashimi is placed, which is very fresh raw seafood, on top of a bite-sized, sushi-rice ball rolled by hand. Here, temari sushi is made with smoked salmon, which is suitable for people who have never tried raw fish.*

*The second dish is Tempura. The batter is a mixture of flour, beaten eggs and water. You can also buy a special Japanese tempura powder mixture at Al Fair supermarket. We lightly dip the seafood or vegetable ingredients in the batter and fry them in heated vegetable oil in a pan until golden brown.*

*The third dish is Chawan-mushi, which is steamed egg custard in a small bowl. It looks like a custard pudding, but it is savory, not sweet. To make the egg mixture, you add dashi soup stock, a little soy sauce, salt and sugar to beaten eggs. The mixture is then poured into Japanese bowls and steamed in a pre-heated steamer.*



*For the Tempura batter*

**1 egg**

**1 cup all-purpose flour**

**1 cup of iced water**

**Vegetable oil for frying**

**Shrimps, vegetables such as Omani beans, green peppers and paprika**

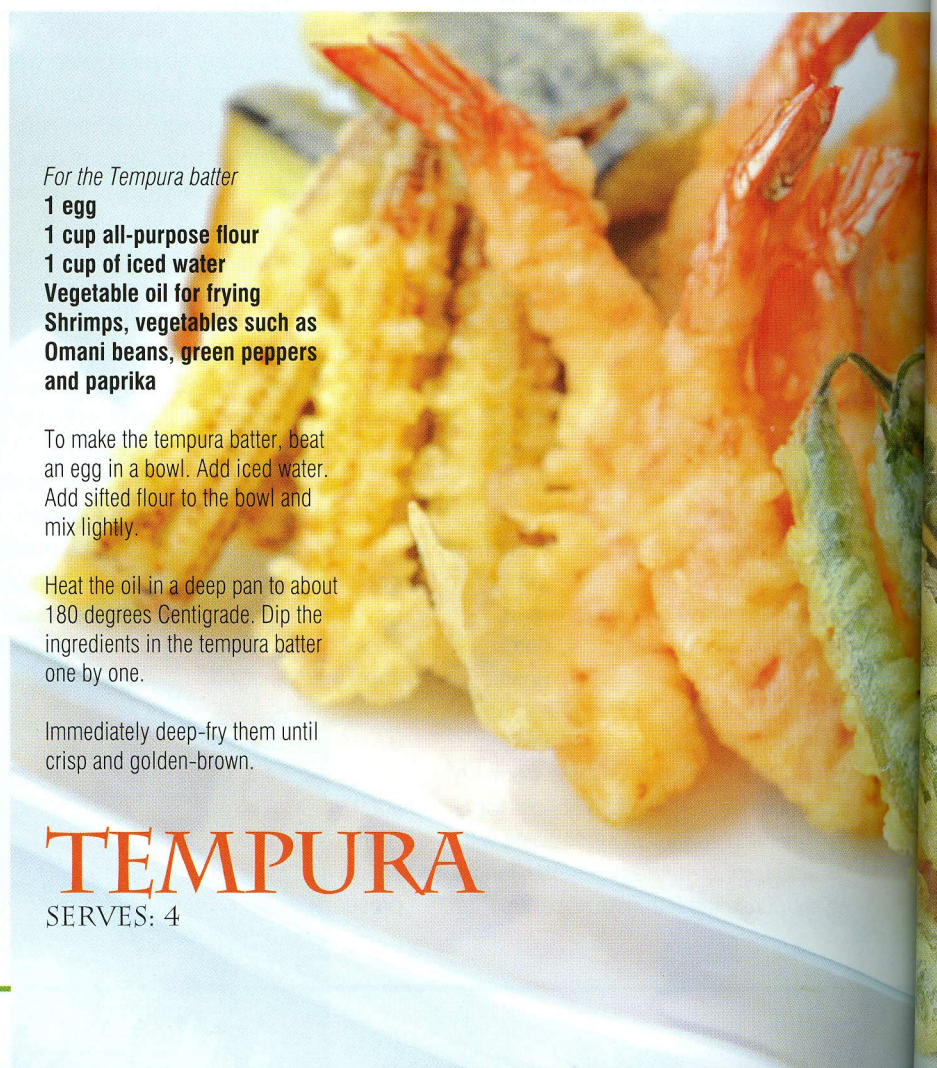
To make the tempura batter, beat an egg in a bowl. Add iced water. Add sifted flour to the bowl and mix lightly.

Heat the oil in a deep pan to about 180 degrees Centigrade. Dip the ingredients in the tempura batter one by one.

Immediately deep-fry them until crisp and golden-brown.

## TEMPURA

SERVES: 4







# SUSHI

SERVES: 4

## Pre-packaged smoked salmon

*For the sushi rice*

**3 cups Japanese rice**

**3 ¼ cups water**

**1/3 cup (rice) vinegar**

**2 tsp sugar**

**1 tsp salt**

*To make sushi rice*

After washing the rice well, cook it in a pan or rice cooker. Mix the vinegar, sugar and salt in a pan, and warm until the sugar dissolves. Sprinkle the vinegar mixture over the cooked rice. To cool and remove moisture from the rice, use a fan as you mix rice and vinegar.

*To make Temari sushi*

Make a rice ball with 3 tbsp of sushi rice.

Put a slice of smoked salmon on a sheet of plastic food wrap and a rice ball on it. Wrap and squeeze rice and salmon to shape a ball shaped sushi with salmon on it.



# CHAWAN-MUSHI

SERVES: 4

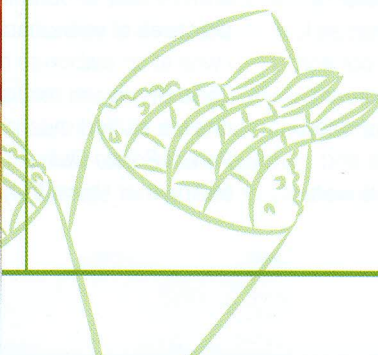
**3 eggs**

**1 cup dashi soup stock (2 tbsp dashi powder and 1 cup of water)**

**1 tsp soy sauce**

Beat the eggs in a bowl. Add dashi soup stock, soy sauce and salt. Strain the egg mixture. Pour the egg mixture into four ceramic bowls or cups. Steam the bowls with the custard for 14 minutes in a preheated steamer.

*(Note: You can add Edamame (boiled green soy beans) sliced chicken, shrimps, shiitake mushrooms etc. to the egg mixture before steaming).*





في الحوار التالي نتحدث ميدوري هيسايدا عن حياتها بصفتها حرم دبلوماسي، عن بساطة وتعقد الطهو الياباني والحياة في سلطنة عمان.

### الطفولة الأولى والحياة:

«ولدت ونشأت في طوكيو وذهبت إلى المدرسة والجامعة وقابلت زوجي جورج في حفلة وهو خريج المدرسة العليا وكان يعزف على آلة «الترومبون» في نفس الأوركسترا التي عزفت فيها أنا على «آلة الكمان» والتقينا حول الموسيقى منذ ذلك الحين والتي ظلت عشقا مشتركا بيننا حتى اليوم. كلانا مازال يعزف على الآلة الخاصة به.

بعد زواجي من سعادة السفير جورج هيسايدا في عمر الثانية والعشرين، عشت في العديد من المدن الرائعة حول العالم بما فيها أكسفورد ومانيل وواشنطن العاصمة ونيويورك وأطلانطا وشيكاغو بالإضافة إلى مدينة طوكيو، وحضرت إلى مسقط في عام ١١٠م، لدينا ثلاثة أبناء «بنين وولد» وهم يعيشون الآن في طوكيو، ابنتنا البكر متزوجة ولديها طفلة جميلة عمرها أربع سنوات.

«إسمي، ميدوري، يعني «الأخضر» باللغة اليابانية، لقد سمياني والدي بهذا الاسم لأنني ولدت في فصل الربيع والذي هو فصل مخضر للغاية في اليابان، وهناك عازفة كمان يابانية شهيرة في نيويورك اسمها أيضاً «ميدوري»، وكوني قضيت الكثير من حياتي بالولايات المتحدة الأمريكية، فلقد سئلت في كثير من الأحيان «هل تعزفين الكمان مثل ميدوري الأخرى؟» وقد كان جوابي عليه هو «حقاً، بقدر ما أستطيع أن أحلم فقط يعزف الكمان مثلما تعزف هي، أحب عزف آلة الكمان، إنها طريقة تساعد الناس على تذكر إسمي»

«أحضر دروساً أسبوعية للتدريب على آلة الكمان هنا في عمان، لقد عزفت سابقاً في أوركسترا المدرسة والجامعة وأوركسترا أكسفورد السيمفونية في بريطانيا وأوركسترا أمريكا السمفونية في واشنطن عاصمة الولايات المتحدة الأمريكية»

كنت أنا وزوجي محظوظين للغاية أن تزامن قدومنا إلى عمان



## المطبخ الياباني: أطعمة لذيذة بنكهات متنوعة

تضيف إلى نكهة مطبخنا هذا الشهر ميدوري هيسايدا، حرم سعادة السفير جورج هيسايدا، سفير اليابان المعتمد لدى السلطنة، فمن غيرها أفضل من يستطيع أن يخبرنا لماذا إستحوذ المطبخ الياباني على شعور محبي الطعام الياباني في كافة أنحاء العالم؟



مع افتتاح دار الأوبرا السلطانية والتي نمضي فيها معظم أوقات فراغنا، لقد استمتعنا بالعديد من العروض العالمية هناك مثل «خوسي كاريراس»، «جوشوا بل»، «ديانا كرول، جوغه» «فيينا بوبز»، أوبرا وبالية مارينيسكي مثل «لاترافياتا»، «مدمام بترفلاي» «والإختطاف» من سيراجليو وذلك على سبيل المثال لا الحصر.

## اهتماماتي وهواياتي وحياتي في عمان:

« من ضمن هواياتي الأخرى -السفر- والتي يشاركني فيها زوجي أيضاً، كوني في دبلوماسية، كنت محظوظة للغاية لمشاهدة العديد من الدول والالتقاء بمختلف أنواع البشر والاستمتاع بأنواع كثيرة من الأطباق العالمية.

قبل أن أتزوج، قمت بزيارة إلى أوروبا عندما كنت طالبة كما سافرت لمختلف أنحاء اليابان، والزواج أثناء القيام بالعمل الدبلوماسي توافق مع طبيعتي ورغباتي، وإنه لشرف عظيم بالنسبة لي تمثيل اليابان بالخارج كزوجة سفير ياباني.

«أحب الالتقاء بمجموعة زوجات السفراء بالتناوب في منزل كل واحدة منهن، حيث نستمتع بعروض ثقافية بهيجة بالإضافة إلى محاضرات حول مواضيع شيقة . مثل القيام بالإسعافات الأولية في شهر ديسمبر الماضي، من أجل تعزيز العلاقات بين الشعوب ولمساعدة الجمعيات العمومية المعنية بالأطفال ذوي الإعاقة، وكذلك قمنا بتنظيم السوق الدبلوماسي الخيري بفندق جراند حياة حيث شاركت ثلاثة وعشرين سفارة في الفعالية من خلال بيع منتجات بلادها.

من أبرز الفعاليات السنوية بالنسبة لي هي تنظيم «يوم اليابان للسيدات» بمنزل سعادة السفير وبمشاركته حيث عرضنا بعض الجوانب المتعلقة بالمرأة في الثقافة اليابانية التقليدية والضيافة مثل معرض زي الكيمونو، فن الخط، صنع الأشكال الورقية «أوريغامي» وحفل الشاي الأخضر وعرض عن كيفية عمل السوشي وعرائس الهينا. يقام الاحتفال يوم ١٣ مارس عند احتفال اليابانيين «بيوم البنات» المعروف «بمهرجان العرائس» أو «هينا ماتسوري» تقوم بعض العائلات بعرض عدد من عرائس «الهينا» بمنزلها ودعوة الأصدقاء للحفل. «إنه احتفال يقام للبنات اليابانيات للتمني لهن بالصحة والسعادة»

أحب المشي على شواطئ عمان الجميلة، والتمتع بمناظر الجبال المدهشة، وأشجار النخيل الباسقة والأصداق الجميلة. قبل مجيئي إلى عمان كانت صورة الشرق الأوسط في مخيلتي تتمثل في الصحراء ولكني سررت عندما وجدت الطبيعة الخضراء والمتنوعة للسلطنة، كذلك فإني أستمتع بمشاهدة أحدث الأفلام بسينما النشاطي والتي هي على مرمى حجر من بيتنا، صديقاتي يحسدنني «إن جاز التعبير» عندما يتم عرض الأفلام في عمان بعد عرضها مباشرة في الولايات المتحدة الأمريكية قبل اليابان.

## ذكريات لا تُنسى:

«من أهم الفعاليات التي شاهدتها في عمان هي استضافة حرم دولة رئيس الوزراء الياباني الفاضلة اكيبا أبي في شهر يناير الماضي، عندما تناولت هي ودولة رئيس الوزراء الياباني العشاء بمنزلنا كانت لحظة من عمر الزمن بالنسبة لي مثل زوجها، فقد انبهرت زوجة رئيس الوزراء الياباني بشكل كبير بالسلطنة وأعجبت بجمالها وبشعبها الطيب المضياف، وهي مهتمة كثيراً بالتعليم فقد تشرفت واستمتعت بقاء وزيرة التعليم العالي معالي الدكتورة راية بنت سعود البوسعيدية ووزيرة التربية والتعليم معالي الدكتورة مديحة بنت أحمد بن ناصر الشيبانية، بالإضافة إلى طالبات جامعة السلطان قابوس، حيث قامت زوجة رئيس الوزراء الياباني بالتبرع بكتاب بالنيابة عن الحكومة اليابانية، علاوة على ذلك تجدها نشطة للغاية في وسائل التواصل الاجتماعي حيث أدت زيارتها لتعرف اليابانيين على سلطنة عمان عبر الوسائط الإلكترونية.

## المطبخ الياباني:

«إنني مهتمة كثيراً بتناول وطهي الطعام، إن التوابل والتقديم والنكهة الطبيعية هي من أساسيات المطبخ الياباني، لدينا أربعة فصول جميلة في اليابان ويؤمن اليابانيون بالانسجام مع الطبيعة ويصنع الطعام بحسب كل فصل. نحب أن نستخدم المكونات الطازجة، كما نحب كذلك تجسيد الموسم عند تقديم الأطباق اليابانية. يتم تقديم كل وجبة في أواني خزفية جميلة متعددة وأواني فخارية زاهية من اليابان، أعتقد أن الشخص منا لا يأكل فقط بفمه ولكن بعينه أيضاً، تم إضافة كلمة «واشوكو» والتي تعني «المطبخ الياباني التقليدي» إلى

قائمة اليونيسكو الخاصة بالتراث الثقافي في عام ٢٠١٣، نظراً لأنه عمل فني للإبداع الإنساني متجذر بشكل راسخ في التقاليد والتضامن الاجتماعي.

«لقد أصبحت بعض الأطباق اليابانية مثل «السوشي» و«التيمبورا» و«التيرنياكي» معروفة في كافة أنحاء العالم، إن السوشي-وهو الأشهر- عبارة عن طعام بحري طازج مطبوخ مع الأرز والخل، أما التيمبورا فهو طعام بحري مغلي مع خضروات مضافة إليه، والتيرنياكي هو لحم أو دجاج مشوي مع صلصة التيرنياكي وهي عبارة عن «صلصة الصويا والسكر» .

«إن الجوانب الصحية الموجودة في الطعام الياباني هي عديدة ورأسخة في ثقافتنا، وفلسفة المطبخ الياباني تتمثل في الاحتفاظ بنكهة الطعام الطبيعية، يتم تثبيل الطعام الياباني التقليدي على نحو مثالي بخليط من مرق «الداشي» وصلصة الصويا والخل والملح أو السكر عند الشوي أو السلق «يتم صنع مرق «الداشي» من فطر «شيتشيكي» المجفف و كلب (أعشاب البحر المجففة) وشرائح السمك المجفف، نستخدم أنواع متعددة من أعشاب البحر ذات السعرات الحرارية المنخفضة ومحتوي ألياف معدنية وغذائية عالية، أيضاً نستخدم أنواع مختلفة من منتجات فول الصويا مثل صلصة الصويا ومعجون «ميسو سوي- بين» و«ثارة» «توفو سوي- بين»، يعتبر فول الصويا مصدر

## البساطة والانسجام:

يقوم الشيفر مثيرو بتقديم ثلاثة أطباق رائجة في اليابان، الطبق الأول ويسمى «تيماري سوشي» وهو نوع من أنواع السوشي «تيماري هي كرة صغيرة تلعب بها البنات اليابانيات والتي تمت تسمية هذا الطبق عليها» عادة يتم صنع السوشي باستعمال الأرز الياباني ذو الحبة القصيرة اللزج المستدير الممتلئ، عند إعداد لفائف السوشي المعروفة يتم بسط أرز السوشي ووضع المكونات مثل الأطعمة البحرية والخضروات و/أو الأومليت ولغها بعد ذلك، إنه طبق بسيط يسهل إعداده، بالنسبة لطبق «تيماري سوشي، يتم إضافة كل من الخل والسكر والقليل من الملح إلى الأرز الياباني المطهو لعمل سوشي الأرز، من ثم يتم وضع شريحة من «ساشيمي» وهي عبارة عن طعام بحري طازج للغاية بأعلى كرة سوشي الأرز «بحجم القضة» الملفوفة باليد، يتم إعداد سوشي التيماري هنا باستخدام السلمون المدخن وهو يناسب أولئك الذين لم يسبق لهم أكل السمك النيئ.

الطبق الثاني هو «تيمبورا» الخفيف هو عبارة عن مزيج من الطحين والبيض المخفوق والماء، بإمكانك أيضاً شراء خليط مسحوق التيمبورا اليابانية الخاص من محلات الفير، نحن نقوم بخمس مكونات الأطعمة البحرية أو الخضروات في الخليط بشكل خفيف وغلبيها في زيت نباتي حار في المقلاة حتى يصبح لونها بني ذهبي.

الطبق الثالث هو «شواون موشي» وهو عبارة عن مزيج البيض المطهو بالخيار في زبدية صغيرة ويبدو مثل مزيج الحلوى وطعمه حادق وليس حلو، ولعمل خلطة البيض، قومي بإضافة مرق «داشي» والقليل من صلصة الصويا والملح والسكر والساكي للبيض المخفوق، من ثم يتم صب المزيج في الزبدية اليابانية لتطهي على أنية طهي البخار تكون حارة

جيد للبروتين من الخضروات.

## ذكريات

«أحتفظ بالعديد من الذكريات المحببة عن الطعام، لقد كانت أمي طاهية ماهرة، عندما كنت صغيرة كانت أمي تطهو أطباقاً شهية للعشاء في كل يوم وتجهز لي صندوق الغداء بعناية عندما كنت أقوم برحلة ميدانية. أمضيت وزوجي ليلة في رمال آل وهبية حيث تم طبخ الشواء تحت الأرض، هذا العشاء العماني التقليدي الشهى تحت سماء ونجوم الصحراء لا يمكن نسيانه.

«أفضل الطبخ بالمنزل في اليابان لمشاهدة وجوه أفراد عائلتي السعيدة، أقوم بطبخ الأطباق الغربية مثل الأطباق الفرنسية والإيطالية والأطباق الآسيوية مثل الأطباق الكورية والصينية، بالإضافة إلى الأطباق اليابانية. بصفتي زوجة دبلوماسي، استمتعت أيضاً بالطهي للعديد من الضيوف بمنزلي في اليابان وخارج اليابان أينما ذهب زوجي حيث استمتعوا بالطعام، والآن زوجي وهو سفير لليابان بسلطنة عمان، فنحن محظوظون بما فيه الكفاية لوجود طاه ماهر لدينا بالمنزل وهو الشيفر «مثيرو» والذي تم منحه مؤخراً شرف «الثناء الخاص» المرموق من جانب وزير خارجية اليابان، والوسام يعترف بمساهمة الشيفر مثيرو البارزة للترويج في الخارج عن ثقافة الطعام الياباني، لقد تعلمت الكثير منه ومعدتي مرتاحة معه!»





### السوشي:

التقديم لعدد: ٤ أشخاص:  
سلمون مدخن معلب  
بالنسبة «لسوشي رايس»:

#### المقادير:

عدد (٣) أكواب من الأرز الياباني  
عدد (٣ ¼) كوب ماء  
ثلث كوب خل الأرز  
عدد (٢) ملعقة شاي - سكر  
عدد (١) ملعقة شاي - ملح

#### لعمل «سوشي رايس»:

بعد غسل الأرز جيداً، قومي بطهيه في زبدية أو طاهية أرز. أمزجي الخل والسكر والملح في زبدية وسخني الخليط حتى يذوب السكر. قومي برش مزيج الخل على الأرز المطهو. لتبريد الأرز وإزالة الببل منه، إستخدمي مروحة عند مزج الأرز والخل.

#### لعمل «تيماري سوشي»:

قومي بعمل كرة من الأرز بإستخدام ٣ ملاعق من «سوشي رايس».  
ضعي شريحة من السلمون المدخن على ورقة لف الطعام بلاستيك وفوقها كرة الأرز. قومي بلف وضغط الأرز والسلمون لتشكيل كرة سوشي بها السلمون.



## شاوان موشي:

التقديم: لعدد (٤) أشخاص:

### المقادير:

عدد (٣) بيضات  
عدد (١) كوب مرققة داشي (عدد «٢» ملعقة شاي من مسحوق الداشي وعدد (١) كوب ماء)  
عدد (١) ملعقة شاي من صلصة الصويا

أخفقي البيض في زبدية، أضيفي مرققة الداشي وصلصة الصويا والملح. قومي بصب خليط البيض في أربعة زبديات سيراميك أو أوكواب. ضعي الزبديات وبداخلها المزيج على آلة الطبخ بالبخار مسبقاً التسخين لمدة ١٤ دقيقة.

ملاحظة: يمكنك إضافة «إدامامي» «عبارة عن حبوب الصويا الخضراء المسلوقة» والدجاج المقطع والريبيان وفطر «شيتاتكي» وغيره إلى خليط البيض قبل الطبخ بالبخار.



## تيمبورا

التقديم: لعدد ٤ أشخاص

لعمل خفيض التيمبورا:

### المقادير:

عدد (١) بيضة  
عدد (١) كوب طحين لكافة الاستخدامات  
عدد (١) كوب ماء محمد  
زيت نباتي للقلي  
الروبيان والخضروات مثل الفاصوليا العمانية الخضراء والفلفل الأخضر والفلفل الحلو  
لعمل خفيض التيمبورا، أخفقي بيضة في زبدية. أضيفي الماء المثلج إلى الزبدية. أضيفي نخالة الطحين إلى الزبدية وأخلطي المزيج قليلاً. سخني الزيت في مقلاة عميقة على ١٨٠ درجة مئوية. أنقعي المكونات في خفيض التيمبورا تبعاً. قومي بقليها سريعاً حتى تصبح مقرمشة ولونها بني ذهبي.

