

ΤΙΝΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ



Σπιτικές  
Συνταγές

ΙΑΠΩΝΙΚΕΣ

Itadakimasu



FYLATOS PUBLISHING



**FYLATOS PUBLISHING**

Copyright για την ελληνική έκδοση  
Τίνα Μαυροπούλου  
© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing, Θεσσαλονίκη 2023

Συγγραφέας: ΤΙΝΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Κείμενα: Μάλαμα Μαυροπούλου  
Επιμέλεια λογοτεχνικών κειμένων:  
Γεωργία Δεληγιαννοπούλου  
Makun Phaedrus  
Φωτογραφίες:  
Μάλαμα Μαυροπούλου, Βίκυ Μαυροπούλου, Taisuke Umezawa

Επιμέλεια: © Fylatos Publishing  
Γραφιστική επιμέλεια: Χρύσα Γκανούδη © Fylatos Publishing

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση τμήματος του παρόντος έργου για λόγους σχολιασμού ή κριτικής. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση περιορισμένων τμημάτων για επιστημονικούς λόγους, με υποχρεωτική αναγραφή του τίτλου του έργου, του συγγραφέα, του εκδότη, της σελίδας που αναδημοσιεύεται και της ημερομηνίας έκδοσης. Απαγορεύεται οποιαδήποτε διασκευή, μετάφραση και εκμετάλλευση, χωρίς αναφορά στους συντελεστές του βιβλίου και γραπτή άδεια του εκδότη και του συγγραφέα σύμφωνα με τον νόμο.

© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing  
e-mail: [contact@fylatos.com](mailto:contact@fylatos.com)  
web: [www.fylatos.com](http://www.fylatos.com)

ISBN: 978-960-658-181-6

ΤΙΝΑ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ



Σπιτικές **Ιαπωνικές**  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ **Itadakimasu**



Εκδόσεις Φυλάτος  
Fylatos Publishing  
MMXXIII

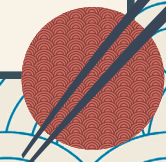




*Στον Άγγελο και τη Μαμικό,  
σες φίλες και τους φίλους  
που μορασήσαμε και θα μορασούμε  
όμορφες στιγμές μ' ένα φιλετζάνι πράσινο τσάι.*

# Περιεχόμενα

Λίγα λόγια...	9	Μπολ με κιμά κοτόπουλου (Soboro don)	68
Υλικά συνταγών	11	Yakisoba με διάφανα noodles	70
Σκεύη κουζίνας	13	Κρύα soba noodles (Zaru soba)	72
Χρήσιμες οδηγίες	13	Ομελέτα ρυζιού (Omurice)	74
Σπιτικές ιαπωνικές σάλτσες	15	Okonomiyaki	76
<b>ΣΑΛΑΤΕΣ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>17</b>	<b>ΚΡΕΑΣ</b>	<b>79</b>
Σαλάτα με noodles (Harusame)	18	Κοτόπουλο με curry	80
Πατατοσαλάτα	20	Σουβλάκια Yakitori	82
Σαλάτα αγγούρι (Sunomono)	22	Κοτόπουλο Teriyaki	84
Σπανάκι με dressing σουσάμι (Gomaae)	24	Ιαπωνική κοτολέτα κοτόπουλου ή χοιρινού (Katsu)	86
Σαλάτα sushi	26	Ιαπωνικές κροκέτες (Korokke)	88
Λαχανικά Tempura	28	Ιαπωνικό χάμπουργκερ (Wafu hambagu)	90
Ανάμεικτα τηγανιτά λαχανικά (Yasai Itame)	30	Χοιρινές μπριζόλες με μέλι	92
Μελιτζάνα miso (Nasu dengaku)	32	Ρύζι με curry Doria	94
<b>ΟΡΕΚΤΙΚΑ - ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ</b>	<b>35</b>	<b>ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>	<b>97</b>
Πικάντικα Edamame	36	Ξιφίας teriyaki	98
Ψητές μπάλες ρυζιού (Yaki onigiri)	38	Σολομός miso	100
Teriyaki Tofu	40	Χάμπουργκερ με γαρίδες katsu	102
Κεφτέδες κοτόπουλου (Tsukune)	42	Δροσερά somen με τόνο	104
Κροκέτα χταποδιού (Takoyaki)	44	Μπολ ρυζιού με sashimi τόνου	106
Τηγανητές φτερούγες κοτόπουλου (Tebasaki)	46	<b>SUSHI</b>	<b>109</b>
<b>ΣΟΥΠΕΣ – RAMEN</b>	<b>49</b>	Ρύζι για sushi	110
Σούπα Soba noodles	50	Maki zushi	112
Σούπα κολοκύθας	52	Inari zushi	114
Σούπα Miso	54	Κέικ sushi	116
Σούπα ρυζιού (Zousui)	56	Χωνάκια sushi (Temaki zushi)	118
Σούπα Miso Ramen	58	<b>ΓΛΥΚΑ – ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΣΑΙ</b>	<b>121</b>
Σούπα ramen κοτόπουλου	60	Daifuku mochi	122
<b>ΡΥΖΙ - ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΑΒΓΑ</b>	<b>63</b>	Τηγανίτα με γλυκό κόκκινο φασόλι (Dorayaki)	124
Ιαπωνικό τηγανητό ρύζι (Yakimeshi)	64	Muffins πράσινου τσαγιού	126
Ρύζι τζίντζερ	66	Ζελέ κόκκινων φασολιών (Kuri yokan)	128
		Κέικ πράσινου τσαγιού της Mamiko	130
		Μπισκότα πράσινου τσαγιού	132







## Λίγα λόγια...

Η σπιτική ιαπωνική κουζίνα προσφέρει ξεχωριστούς συνδυασμούς. Τα μοναδικά υλικά, οι umami συνέργειες και οι εποχικές τροφές συναντούν την υγιεινή διατροφική κουλτούρα της χώρας. Προσφέρεται έτσι, από την άνεση του σπιτιού, ένα γεύμα με αισθητική εμφάνιση, απλό, δημιουργικό και γευστικό.

Στις 51 σπιτικές συνταγές του βιβλίου μπορείτε να διαλέξετε το υλικό - θα τα βρείτε όλα στην Ελλάδα - ή το πιάτο που σας εμπνέει και να το συνδυάσετε με αυτά που προτείνονται.

Ξεκινώντας από sushi, μικρές μερίδες από σαλάτα, σούπα, ορεκτικά, ρύζι ή noodles, κρέας ή ψάρι και φτάνοντας στα γλυκά, όλα εξελίσσονται σ' έναν καμβά γευστικών εκπλήξεων.

Οι επιλογές vegan και εκείνες οι χωρίς γλουτένη θα ολοκληρώσουν κάθε μαγειρική εξερεύνηση.

Απολαύστε σούπα miso, τηγανιτές φτερούγες κοτόπουλου, okonomiyaki, κοτόπουλο με curry, χάμπουργκερ με γαρίδες katsu, κέικ sushi με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Δημιουργήστε υπέροχες στιγμές μ' ένα daifuku mochi ή ένα κέικ πράσινου τσαγιού για το τσάι ή τον καφέ σας.

Επίγευση των σπιτικών ιαπωνικών συνταγών, η ευγνωμοσύνη της προσφοράς. Από όπου και αν προέρχεται, όποιος και αν την ετοιμάσε, όσο δρόμο και αν έκανε η τροφή που λαμβάνετε, ευχηθείτε όπως οι Ιάπωνες: «Itadakimasu» που σημαίνει: «Δέξου την ταπεινά, με ευγνωμοσύνη».

*Τίνα Μαυροπούλου*

## Υλικά συνταγών

**Agar agar** Φυτική σκόνη με πηκτικές ιδιότητες για ζελέ, κρέμες, παγωτά.

**Anko** Πάστα από κόκκινα φασόλια azuki με ζάχαρη.

**Aonori** Αποξηραμένο τριμμένο πράσινο φύκι.

**Awasezu** Ξίδι ρυζιού μέτριας οξύτητας για την παρασκευή ρυζιού sushi.

**Bonito** Νιφάδες αποξηραμένης παλαμίδας.

**Curry** Μείγμα ιαπωνικών μπαχαρικών αρωματικό, καυτερό.

**Edamame** Κατεψυγμένα φασολάκια σόγιας.

**Dashi** Βάση ζωμού για παρασκευές ή σε έτοιμη σκόνη. Με kombu, katsuoboshi ή μανιτάρια shiitake για vegan.

**Daikon** Τύπος μεγάλου λευκού ιαπωνικού ραπανιού. Φρέσκο τουρσί ή αποξηραμένο.

**Furikake** Αποξηραμένα τριμμένα λαχανικά με ξηρούς καρπούς.

**Gari** Τουρσί ρίζας ginger σε λεπτές ροζ φέτες. Συνοδεύει το sushi.

**Ginger** Φρέσκια πικάντικη ρίζα (πιπερόριζα) ή αποξηραμένη.

**Inari** Πουγκιά τηγανισμένα από πάστα φασολιών σόγιας. Έτοιμα για γέμισμα ή κομμένα σε σούπες κ.ά.

**Kombu** Λουρίδες αποξηραμένου φυκιού.

**Kinako** Αλεύρι ψημένων φασολιών σόγιας.

**Katsuoboshi** Αποξηραμένες φλοίδες καπνιστής παλαμίδας.

**Mirin** Γλυκό κρασί μαγειρικής από ρύζι, μπορεί να αντικατασταθεί από λικέρ τσέρι.

**Miso** Πάστα από σπόρους σόγιας ή ρεβιθιού που έχει υποστεί ζύμωση μαζί με άλλα υλικά, οι επιλογές σας σε λευκή, κόκκινη, σκούρο καφέ, organic.



**Natto** Σπόροι σόγιας μετά από ζύμωση.

**Nori** Αποξηραμένα φύκια σε φύλλα για sushi ή τριμμένα για γαρνίρισμα. Τα yakimori σκούρου πράσινου χρώματος είναι ψημένα, έτοιμα για χρήση.

**Panko** Χοντρό τρίμμα ψημένου λευκού ψωμιού.

**Ponzu** σάλτσα σόγιας με χυμό εσπεριδοειδών (λεμόνι, yuzu).

**Ρύζι glutinous** Ρυζάλευρο από κολλώδες ρύζι για ιαπωνικά γλυκά.

**Sake** Αλκοολούχο κρασί από ρύζι.

**Sansho** Ιαπωνικό πιπέρι.

**Shichimi togarashi** Μείγμα 7 μπαχαρικών, με καυτερό κόκκινο ιαπωνικό πιπέρι.

**Shiso** Ιαπωνικό είδος αρωματικής μέντας (perilla).

**Shiitake** Καλλιεργημένα μανιτάρια, φρέσκα ή αποξηραμένα.

**Shoyu** Αλμυρή σάλτσα σόγιας, φυσικής ζύμωσης. Θα βρείτε σκούρα, ανοιχτόχρωμη, με λιγότερο αλάτι, χωρίς γλουτένη και organic.

**Soba** Γκριζα αποξηραμένα noodles από φαγόπυρο.

**Somen** Λεπτά noodles από σιτάρι.

**Surimi** Απομίμηση ψίχας καβουριού σε κατεψυγμένα κομμάτια.

**Tempah** Φασόλια σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση.

**Tenkasu** Τραγανά, τηγανιτά τρίμματα από κουρκούτι για tempura.

**Tobiko** Κατεψυγμένα αβγά χελιδονόψαρου, σε διάφορα χρώματα.

**Tofu** Είδος τυριού υψηλής πρωτεΐνης, από το γάλα βρασμένων φασολιών σόγιας. Μαλακό ή σκληρό, organic.

**Udon** Χοντρά λευκά noodles από σιτάρι.

**Umeboshi** Αλμυρά ιαπωνικά δαμάσκηνα τουρσί ή αποξηραμένα.

**Wakame** Τύπος αποξηραμένων φυκιών για σούπες ή για σαλάτες.

**Wasabi** Καρύκευμα καυτερό σε σκόνη ή πάστα, από τη ρίζα ιαπωνικού ραπανιού.

## Σκεύη κουζίνας

**Ατμοπαρασκευαστής ρυζιού** Ειδικό ηλεκτρικό σκεύος για το βράσιμο ρυζιού. Εναλλακτικά χρησιμοποιούμε ατμομάγειρα.

**Hangiri** ειδικό ιαπωνικό ξύλινο σκεύος για το ρύζι sushi.

**Makisu** Ψάθα τυλίγματος από μπαμπού για την παρασκευή sushi

**Saibashi** Μακριά ξύλινα chopsticks για το μαγείρεμα.

**Wok Βαθύ** τηγάνι με στενή βάση για ομοιόμορφη κατανομή της θερμότητας σ όλες τις επιφάνειες.

## Χρήσιμες οδηγίες

1 κ. γ. κουταλάκι του γλυκού 5 ml

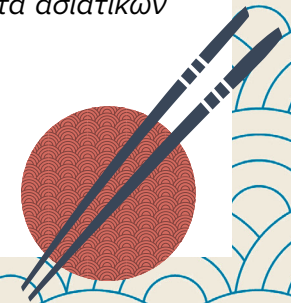
1 κ. σ. κουτάλι σούπας 20 ml

1 κούπα 250 ml

Αλάτι - Πιπέρι αναγράφονται προτεινόμενες ποσότητες.

**Οι θερμίδες δίνονται ανά μερίδα του φαγητού.**

*Τα υλικά που αναγράφονται στις συνταγές είναι διαθέσιμα στην Ελλάδα, σε super market και ειδικευμένα καταστήματα ασιατικών τροφίμων. Εξαίρεση το shiso και το tenkasu.*







## Σπιτικές Ιαπωνικές Σάλτσες

### Σάλτσα yakisoba

4 κ.σ. σάλτσα Worcestershire

2 κ.σ. κέτσαπ, 1 κ.σ. σάλτσα oyster, 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας

1 κ.σ. sake ή τσίπουρο

### Σάλτσα mentsuyu

¼ κούπα sake ή τσίπουρο

½ κούπα mirin, ½ κούπα σάλτσα σόγιας, 1 κομμάτι kombu 2,5 εκ. ,  
1 κούπα katsuobushi (προαιρετικό, αφαιρώ για vegan επιλογή)

### Σάλτσα okonomiyaki

4 κ.σ. κέτσαπ, 2 κ.σ. ζάχαρη ή μέλι ή πετιμέζι

4 κ.σ. σάλτσα Worcestershire, 2 κ.σ. σάλτσα oyster

### Σάλτσα teriyaki

2 κ.σ. sake ή τσίπουρο ή λικέρ τσέρι

2 κ.σ. mirin

2 κ.σ. σάλτσα σόγιας

1 κ.σ. ζάχαρη ή μέλι

½ κ.γ. σκόνη τζίντζερ (προαιρετικό) ή 1 λιωμένο σκόρδο (προαιρετικό)



**Σάλτσα tonkatsu**

- 2 κ.σ. κέτσαπ
- 5 κ.γ. σάλτσα Worcestershire
- 3 κ.γ. σάλτσα oyster
- 2,5 κ.γ. ζάχαρη

**Σάλτσα για tempura (Tentuyu)**

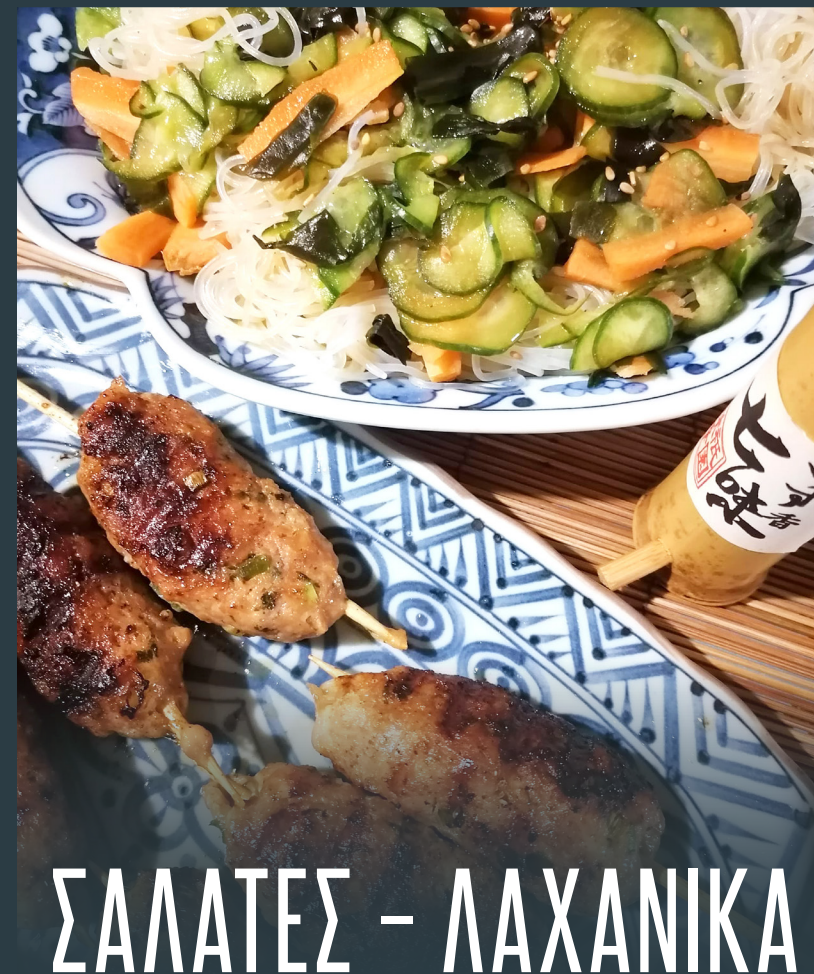
- $\frac{3}{4}$  κούπας dashi ( $\frac{3}{4}$  κούπας νερό + 1 κ.γ. σκόνη dashi)
- 3 κ.σ. mirin
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- $\frac{1}{4}$  κ.γ. πάστα ή σκόνη wasabi (προαιρετικά)

**Σάλτσα Unagi**

- $\frac{1}{4}$  κούπας mirin
- 1  $\frac{1}{2}$  κ.σ. sake ή τσίπουρο
- 2  $\frac{1}{2}$  κ.σ. ζάχαρη
- $\frac{1}{4}$  κούπας σάλτσα σόγιας

**Ιαπωνική μαγιονέζα**

- 1 αβγό
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- $\frac{3}{4}$  κούπας καλαμποκέλαιο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- $\frac{1}{4}$  κ.γ. σκόνη dashi
- 1 κ.σ. ξίδι ρυζιού
- κ.γ. φρέσκο χυμό λεμόνι



# ΣΑΛΑΤΕΣ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Συνεχόμενα κύματα έσκαγαν στα βράχια. Αλμυρές σταγόνες συναντούσαν τον ουρανό μέσα από τις χρυσές ακτίνες. Παίζοντας ώρες ατελείωτες, χωρίς σταματημό, αποδεχόμενα την κοινή τους μοίρα: Να ενώνουν ακατάπαυστα θεϊκά και εγκόσμια. Αδιάβλητη η ένωση της μεταμόρφωσης, στο βάθος της θάλασσας, εκεί που ξεπηδούν πράσινες, μεταξένιες θαρρείς, κορδέλες. Μεταφέρουν πάνω στη σάρκα τους γραμμένο αποτύπωμα, τον χορό του κύματος. Το ταξίδι τους, ροή αέναη, πήρε τιμητική θέση.

Στην κορυφή της σαλάτας φύκια.



Μερίδες

4



Θερμίδες

197kcal



Χρόνος

προετοιμασίας

20'



Χρόνος

μαγειρέματος

5'



Χρόνος

ξεκούρασης

30'



Συνολικός

χρόνος

55'

## Σαλάτα με noodles (Harusame)

Μια ανοιξιότικη βροχή, όπως αποκαλύπτει παιχνιδιάρικα το όνομά της. Ελαφριά, δροσιστική, γευστική και με λίγες θερμίδες αυτή η σαλάτα με τα διάφανα noodles θα σας κατακτήσει.

### Υλικά

120 γρ. Ξερά glass noodles

2 κ.σ. Ξερά φύκια wakame

1 μικρό αγγούρι

½ καρότο

½ κ.γ. αλάτι

2 κ.γ. ψημένο άσπρο σουσάμι

### Για το dressing

3 κ.σ. Ξίδι ρυζιού ή μηλόξιδο

2 ½ κ.σ. σάλτσα σόγιας (gluten free)

1 κ.σ. ζάχαρη ή μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη ή σιρόπι σφενταμιού

1 κ.σ. σησαμέλαιο

1 κ.σ φυτικό λάδι

Αλάτι, φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι

### Εκτέλεση

Συγκεντρώνω τα υλικά.

Βάζω σε νερό για 15'τα φύκια, στραγγίζω.

Κόβω το αγγούρι στη μέση και σε φέτες, αλατίζω, ξεπλένω, στύβω. Κόβω το καρότο λεπτές λουρίδες.

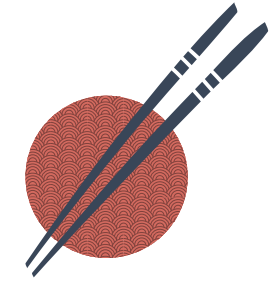
Αναμειγνύω τα υλικά του dressing ανακατεύοντας καλά.

Βράζω τα noodles 5' ή όσο γράφει στη συσκευασία, σουρώνω, τα τοποθετώ σε μεγάλο μπολ.

Προσθέτω στο μπολ τα φύκια, το αγγούρι και το καρότο.

Περιχύνω με το dressing, ανακατεύω ελαφριά.

Προσθέτω το σουσάμι και απολαμβάνω.



### Διατήρηση

Με μεμβράνη στο ψυγείο 2 μέρες.

### Συνδυάζεται

Συνοδευτική σαλάτα σε πιάτα με κρέας ή ψάρι και σαν πλήρες ελαφρύ γεύμα.

### Σημειώσεις/tips

Τα κύρια συστατικά αυτής της σαλάτας είναι το αγγούρι και το καρότο. Προαιρετικά μπορούμε να βάλουμε 3 φέτες ζαμπόν ή τριμμένη ομελέτα, ντομάτες, φύτρα φασολιού, ψημένο tofu.

Επιλέξτε vermicelli (glass noodles) από ρύζι ή ταπιόκα ή γλυκοπατάτα.





## Πατατοσαλάτα

Τραγανά λαχανικά με κρεμώδη υφή σε μια ξεχωριστή ιαπωνική γευστική απόλαυση που θα φτιάχνετε συχνά με πολλή χαρά.

### Υλικά

520 γρ. πατάτες,  
2κ.γ αλάτι, 40 γρ.  
καλαμπόκι βρασμένο

1 μεγάλο βρασμένο  
αβγό, 1 αγγούρι, 1  
μεγάλο καρότο

1 κ.γ. αλάτι

2 φέτες ζαμπόν  
(αφαιρώ για vegan  
επιλογή)

### Για την προσθήκη γεύσης

1 κ.σ. ξίδι ρυζιού ή  
μηλόξιδο

Φρεσκοτριμμένο  
μαύρο πιπέρι

6 κ.σ. (80 γρ.)  
ιαπωνική μαγιονέζα ή  
άλλη σπιτική ή vegan

Προαιρετικά 2-3 κ.σ.  
σάλτσα σόγιας



Vegan  
επιλογή



Μερίδες  
6



Θερμίδες  
200kcal



Χρόνος  
προετοιμασίας  
20'



Χρόνος  
μαγειρέματος  
30'



Χρόνος  
ξεκούρασης  
30'



Συνολικός  
χρόνος  
80'

### Εκτέλεση

Συγκεντρώνω τα υλικά.

Καθαρίζω τις πατάτες, τις κόβω σε μικρά κομμάτια, τις βράζω σε νερό 30'να μαλακώσουν, ή στον ατμομάγειρα 20-30'.

Βράζω το αβγό σφιχτό, καθαρίζω, το κόβω μικρούς κύβους.

Κόβω το αγγούρι σε ροδέλες και το καρότο σε πολύ λεπτές λουρίδες ή σε ροδέλες. Αλατίζω. Ξεπλένω. Στραγγίζω και στύβω καλά να φύγουν τα υγρά. Αλατίζω.

Βάζω τις βρασμένες πατάτες σε μπολ και πατάω με το πιρούνι ελαφριά. Αλατίζω και προσθέτω το ξίδι ρυζιού.

Προσθέτω το καλαμπόκι, το αγγούρι, το καρότο, το αβγό.

Προσθέτω αλάτι, πιπέρι.

Προσθέτω τη σάλτσα σόγιας, ανακατεύω ελαφριά.

Προσθέτω τις φέτες ζαμπόν κομμένες σε λουρίδες ή κύβους.

Προσθέτω μία κουταλιά μαγιονέζα ανακατεύοντας ελαφριά, προσθέτω δεύτερη κουταλιά ή και τρίτη αν χρειάζεται.

Τοποθετώ τη σαλάτα στο ψυγείο για 30' πριν τη σερβίρω.

### Διατήρηση

Σε δοχείο κλειστό στο ψυγείο 3 - 4 μέρες

### Συνδυάζεται

Ιδανική για πάρτι, γέμιση σε τoστ, για σχολικό γεύμα ή ελαφρύ βραδινό.

Συνοδευτική για τηγανιτό κοτόπουλο (karaage), χάμπουργκερ, κρέας στο μπάρμπεκιου.

### Σημειώσεις/tips

Άλλα υλικά που μπορούν να προστεθούν στη σαλάτα είναι κρεμμύδι, αρακάς, αμπελοφάσουλα, μήλο, τόνος (αντί του ζαμπόν).

Χρώματα, γεύσεις και μυρωδιές αναμειγνύονται για να μας ταξιδέψουν μέσα από 51 συνταγές, με επιλογές και για χορτοφαγική και χωρίς γλουτένη διατροφή, σε μια συνάντηση φαγητού και θρέψης όλων των αισθήσεων.

Μια γευστική διαδρομή από την κουζίνα του σπιτιού, με υλικά που βρίσκουμε στη χώρα μας, σ ένα μοναδικό προορισμό, την Ιαπωνία!

*«Δε χρειάζεται να σκεφτείς γιατί  
δύσκολο, απλώς αφήνεσαι  
και βυθίζεσαι μέσα του»*

*Χαρούκι Μουρακάμι*