



Eine Bento-Box besteht aus Zutaten in fünf Farben: weißer Reis, schwarzer Sesam, grünes Gemüse, rote Früchte und gelbes Eiweiß. Erst dann ist sie vollständig

NEUE SERIE: **Porträt** KAORU IRIYAMA

# Die Küche der DANKBARKEIT

SIE BEHERRSCHT DIE HOHE JAPANISCHE KÜCHE, LERNTÉ UNTER EINEM DER GRÖSSTEN MEISTER. ALS KÖCHIN VERSTEHT SICH **KAORU IRIYAMA** DENNOCH NICHT. EHER ALS BOTSCHAFTERIN FÜR DIESE KOCHKUNST UND DEREN WERTE

**M**orgens um sechs Uhr klingelt jeden Tag der Reiskocher und singt das Kinderlied „Morgen kommt der Weihnachtsmann“. Er signalisiert: Der Reis ist fertig. Kaoru Iriyama summt die Melodie fröhlich vor sich hin und lacht, als sie davon erzählt. „Meinem Kind ist irgendwann aufgefallen, dass dieses Gerät das ganze Jahr über Weihnachten feiert.“ Kaoru hat den computergesteuerten Reiskocher von ihrem letzten Heimatbesuch aus Japan mitgebracht. „Man kann vieles vorbereiten, aber Reis muss immer frisch gekocht sein! Das ist sehr wichtig für uns“, erklärt die gebürtige Japanerin. Die weißen Körnchen gibt es zu jedem Gericht, unter anderem finden sie auch Platz in den Bento-Boxen, die Kaoru für ihre Familie zum Mittagessen vorbereitet. „Eine Bento-Box ist wie ein täglicher Liebesbrief“, erzählt sie begeistert. Es werden nicht einfach Reste vom Vortag eingepackt, sondern mehrere kleine Gerichte liebevoll und farbenfroh zusammengestellt. Erst wenn sich in einer Box fünf Farben befinden, ist das Ganze eine ausgewogene Mahlzeit. Weiß sind die Kohlenhydrate, der Reis. Grün ist das Gemüse. Rot sind die Früchte wie Tomaten oder Erdbeeren, gelb die Eiweißkomponente aus Fisch, Fleisch oder Ei und schwarz das Topping aus getrockneten Algen oder Sesam. „Das alles muss hübsch, sehr dicht und ‚erdbebensicher‘ verpackt sein“, erklärt sie. „Japan ist ein erdbebengeprägtes Land, daher dieser



Kaoru Iriyama teilt in Kochkursen ihr Wissen über die japanische Kochkunst

## Begegnung mit Folgen

Kaoru arbeitete nebenbei als Koordinatorin für eine Fernsehproduktion und ging für ein Projekt zurück nach Japan. Zu Hirohisa Koyama, einem Großmeister der japanischen Küche. „Wir haben eine Woche dort gedreht, ich war total überwältigt“, schwärmt sie. „Allein wie sein Reis zubereitet war oder wie er seine Messer geführt hat – es war mir klar: Ich will das können!“ Sie lernte schnell schon vom Zusehen. „In Japan wird zum Beispiel nicht geschnitten, die Köche ziehen und schieben ihre Messer. Bei einem weichen Fisch wird die Klinge durchgezogen, ganz langsam“, sagt sie und macht die Bewegung nach. „So tritt keine Flüssigkeit aus, der Fisch bleibt sehr frisch.“ Spontan bat Kaoru damals Chef Koyama: „Meister, ich möchte die japanische Kochkunst erlernen.“ Sie durfte. Für ein Jahr ging sie nach Tokio. Tagsüber in seine Kochakademie, abends in sein Restaurant – als erste Frau in der Küche überhaupt. „Das war hart. Ich lebte in Deutschland liberal und aufgeklärt. Plötzlich war ich in einer feudalistischen, männerdominierten, sehr irrationalen Welt. Und ich war ein ganzes Jahr lang von meiner Familie getrennt.“ Der Aufenthalt von mindestens zwölf Monaten war Koyamas einzige Bedingung. Denn in Japan wird nach Jahreszeiten gekocht, die sie alle durchlaufen sollte. Es gibt für jeden Monat ein Naturelement, das die kommende Zeit voller Vorfreude ankündigt.

Ausdruck. Aber natürlich bezieht sich das eher auf die Kinder, die zur Schule galoppieren statt zu gehen und die Boxen im Rucksack durchschütteln“, lacht sie herzlich.

## Von Tokio nach Berlin

Seit 20 Jahren ist Kaoru inzwischen in Deutschland, lebt mit ihrer Familie in Berlin. „Ich habe in Tokio Politik studiert, durfte für ein Stipendium in die deutsche Hauptstadt kommen, um mein Diplom zum Thema Migrationspolitik zu machen“, erinnert sie sich. Das hat sie mit Bravour absolviert, wollte anschließend sogar in der Forschung bleiben und promovieren. „Ich war sehr am Zusammenleben verschiedener Ethnien interessiert. Aber eben auch an deren Küchen. Und ich war keine Theoretikerin. Deswegen war mein Weg ab da ein anderer. Aber natürlich war ich manchmal traurig, mein Ziel aufzugeben und keinen Dokortitel gemacht zu haben.“

Fotos: Hiroshi Toyoda; 6: Jörg Lehmann, 2





In Japan ist der Name des Besitzers in sein Messer eingraviert, damit dieser sich verantwortlich dafür fühlt



Dass Kaoru Iriyama mit Stäbchen isst, ist selbstverständlich. Sie verwendet sie aber auch beim Kochen als Pfannenwender oder zum Dekorieren von Speisen



Die Zutaten sind saisonal gewählt, und auch die Tisch- und Tellerdekoration richtet sich streng danach. Das Jahr beginnt im Januar mit der Pflaumenblüte – das Gedeck ist demnach rot und weiß. Im Februar folgt die Blüte des Pfirsichs, im März die der Kirsche. „Sehr aufwendig“, kommentiert Kaoru diese Tradition. Zu Hause macht sie das einfacher, wechselt alle drei Monate ihr Geschirr. Trotzdem würde sie sich unwohl fühlen, im Frühjahr einen dunklen Herbstteller zu verwenden.

### Dankbarkeit leben

Die Zeit in Japan war hart, aber lehrreich. „Mein Meister hat mir beigebracht, Lebensmittel richtig zu ehren“, sagt sie andächtig. „In der europäischen Küche

werden meist die Köche und deren Egos dargestellt. Sie präsentieren ihre Kunstwerke, die sie aus ihrem Material, den Zutaten, herstellen. In Japan ist es andersherum. Wir glauben nicht, dass der Mensch das höchste Geschöpf der Welt ist. Wir sind nur ein Teil der Natur“, erklärt sie. Japanische Köche sehen ihre Aufgabe darin, die Natur darzustellen: „Wir rücken alle Zutaten in den Mittelpunkt und begleiten diese mit möglichst natürlichem Geschmack zum Gast. Wir reduzieren statt hinzuzufügen – servieren Fisch ohne Gräten und ohne Haut als Sashimi. Ohne Gewürze, ohne Saucen. Ganz pur, aufs Elementarste zurückgenommen.“ Kaoru holt aus und geht einen Schritt weiter: „Wir sind dankbar für jedes Leben auf dieser Welt. Wir essen eine Karotte nicht einfach nur, sondern danken ihr, dass sie uns ausgewählt hat. Wir sind dankbar dafür, dass wir diese Karotte zubereiten und zusammen mit der Familie und Freunden essen dürfen.“ In Japan sagt man vor dem Essen deswegen auch „Itadakimasu“, was nicht nur „Guten Appetit“ bedeutet, sondern mehr „Ich bedanke mich beim Universum, dass ich heute dieses Essen, dieses Leben zu mir nehmen darf“. Kaoru ist stolz auf diesen Ansatz, und ihre persönliche Demut ist deutlich zu spüren. „Ich bin eine Köchin, die in der Lage ist, in einem fremden Land in einer fremden Sprache von meiner Heimat zu erzählen und die Philosophie der japanischen Küche zu verbreiten. Das ist toll! Wenn mich heute einer fragt, ob ich es bereue, keinen Dokortitel zu haben, verneine ich. Ich bin dankbar. Und glücklich.“ Man merkt es durch und durch.

Constanze Mayer

### Kaorus Sushi-Reis

Vor-/Zubereitungszeit: 50 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

450 g Reis, 1 EL Sake, Meersalz

1. Reis in eine Schüssel mit Wasser geben, mit der Hand durchrühren, Wasser sofort abgießen. Zweimal wiederholen.
2. Reis in die Schüssel geben, mit den Handflächen leicht nach unten pressen. Wasser dazugeben, mit der Hand durchrühren, Wasser abgießen. Vorgang wiederholen, bis sich das Wasser

nicht mehr trüb färbt. Reis 30 Minuten im Wasser quellen lassen. Danach abseihen.

3. Reis in einen Topf mit schwerem Boden geben. 620 ml Wasser, Sake, Salz dazugeben. Deckel aufsetzen, Wasser aufkochen.
4. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren, Reis ca. 13 Minuten leise köcheln lassen. Deckel niemals öffnen! Reis vom Herd nehmen, weitere 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
5. Umrühren und genießen.

### Tamagoyaki (aufgerolltes Omelett)

Vor-/Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

3 Eier  
¼ TL Dashi-Pulver  
1-2 TL Zucker  
2 TL helle Sojasauce  
1 EL Mirin, Öl zum Braten

1. Eier mit Stäbchen oder einer Gabel verquirlen. Dashi-Pulver mit 40 ml Wasser anrühren. Zusammen mit Zucker, Sojasauce und Mirin unter die Eier mischen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ein Viertel der Eimischung in die Pfanne gießen.
3. Ist die Mischung halb fest, mit Kochstäbchen oder Pfannenwender zu einer Seite aufrollen.
4. Wieder ein Viertel Eimischung in die Pfanne geben, dünn braten. Ist die zweite Schicht fertig, diese um die erste Rolle wickeln.
5. Den Vorgang noch zweimal wiederholen. Am Ende die Rolle gut und fest anbraten und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



### Teriyaki-Sesam-Huhn

Vor-/Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g Hühnerbrust, 1 TL Salz  
5 EL Sake, 3 ½ EL Sojasauce  
½ TL Ingwersaft, 2 EL Mirin  
1 EL Zucker, Kartoffelmehl  
2 EL Öl zum Braten  
3 EL gerösteter Sesam

1. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen.

3 EL Sake, ½ EL Sojasauce und Ingwersaft zu einer Marinade vermengen. Das Fleisch darin für 10 Minuten einlegen.

2. Für die Teriyaki-Sauce übrige Sojasauce (3 EL), Mirin und Zucker in einer Schüssel verrühren.
3. Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen. Mit Kartoffelmehl bestreuen.

4. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch bei mittlerer Temperatur braten, bis es knusprig ist. Rest Sake dazugeben, Fleisch 2 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur braten.

5. Teriyaki-Sauce und Sesamkörner dazugeben, kurz karamellisieren lassen. Huhn mit Reis, Omelett plus gedämpftem Gemüse in einer Bento-Box anrichten.

### MIT KAORU IRIYAMA KOCHEN

Wer selbst in den Genuss der japanischen Küche kommen möchte, hat bei einem Kochkurs mit Kaoru Iriyama die Gelegenheit. Sie kocht authentische Gerichte, spricht über ihre Erfahrungen und führt einen dabei charmant in die hohe Kunst der japanischen Küche ein. Mehr Informationen unter [www.kaoru-iriya.com](http://www.kaoru-iriya.com)