

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA XI

WSTĘP XIII

1 RAMEN DLA KAŻDEGO 1 2 WYWARY I SOSY TARE 21

Podstawowy klarowny wywar z kurczaka 23

Tradycyjny klarowny wywar z kurczaka 24

Kremowy wywar tonkotsu 25

Prosty i szybki klarowny wywar 26

Prosty i szybki kremowy wywar 27

Lekki wywar wegetariański 28

Wegetariański klarowny wywar 29

Gęsty kremowy wywar wegetariański 30

Shio tare (sos na bazie soli) 32

Wegetariańskie shio tare (sos na bazie soli) 34

Shoyu tare (sos sojowy) 35

Wegetariańskie shoyu tare (sos sojowy) 36

Podstawowe miso tare 37

Intensywne miso tare z aka (czerwonym)
miso 38

Lekkie miso tare z shiro (białym) miso 39

3 RAMEN, CZYLI MAKARONY 41

Chukasuimen 43

Takasuiemen 44

Makaron warzywny 45

Makaron niskowęglowodanowy 46

Makaron bezglutenowy 47

4 DODATKI 49

Wieprzowe chashu 51

Chashu z kurczaka 52

Niku soboro (mięso mielone) 54

Olej z negi (dymki) 55

Olej chili 56

Ebi abura (olej krewetkowy) 57

Mayu (olej na bazie palonego czosnku) 58
Pasta sezamowa (tahini) 59
Jajka ajitama (marynowane) na twardo 61
Jajka ajitama (marynowane) na półmiętko 62
Jajka w solance 63
Menma (marynowane pędy bambusa) 64
Kikurage (uszaki bżowe) 65
Negi (dymka) 66
Zielone warzywa 67

5 SHIO RAMEN 69

Podstawowy shio ramen 71
Tradycyjny shio ramen 73
Shio ramen z zielonymi warzywami 74
Shio ramen aromatyzowany dymką 76
Shio ramen z owocami morza 78
Shio ramen z tori (kurczącym) chashu 80
Shio ramen z masłem i serem 82
Shio tantanmen 84
Shio chanpon 86

6 SHOYU RAMEN 89

Tradycyjny shoyu ramen 90
Podstawowy shoyu ramen 92
Wegański shoyu ramen 94
Shoyu ramen z dwóch wywarów 96
Shoyu ramen z cebulą 98
Chashumen z boczkiem 100

Wołowy sukiyaki ramen 102
Wegetariański ankake ramen 104

7 MISO RAMEN 107

Podstawowy miso ramen 108
Tradycyjny miso ramen 109
Miso ramen z wakame (wodorostami) 111
Miso ramen z masłem, kukurydzą
i ziemniakami 113
Miso ramen z owocami morza 115
Miso ramen z wędzonym łososiem 117
Ostry miso ramen 118
Ostry miso ramen karashibi 120
Ramen yakimiso (z miso w stylu stir-fry) 122

8 TONKOTSU RAMEN 125

Podstawowy tonkotsu ramen 127
Tradycyjny tonkotsu ramen 129
Shoyu tonkotsu ramen 131
Negi-baka tonkotsu ramen 132
Tonkotsu ramen z mayu
(palonym czosnkiem) 134
Ebi (krewetkowy) tonkotsu ramen 136
Tonkotsu ramen z karamiso (ostrym miso) 138
Ostry tonkotsu ramen 140
Tonkotsu ramen z moyashi
(kiełkami fasoli) i chashu 141

9 INNE RODZAJE RAMENU 145

- Hiyashi chuka (ramen na zimno
w stylu chińskim) 146
- Wegański hiyashi chuka (ramen na zimno
w stylu chińskim) 148
- Pomidorowy hiyashi chuka (ramen na zimno
w stylu chińskim) 149
- Morioka – ramen na zimno 150
- Tsukemen (makaron do zanurzania) 151
- Wegański tsukemen (makaron do zanurzania)
z awokado 153
- Tsukemen (makaron do zanurzania)
aromatyzowany krewetkami 155
- Kotteri tsukemen (makaron do zanurzania
w gęstym wywarze) 156
- Yakisoba (smażony makaron) 157
- Yakisoba (smażony makaron) z japońskim
sosem 159
- Yakisoba (smażony makaron) z curry 161
- Mazesoba (makaron bez wywaru) 163
- Aburasoba (makaron bez wywaru
z olejami) 164
- Shirunashi tantanmen (ostry makaron bez
wywaru) 165

10 PRZYSTAWKI 167

- Warzywa z dipem 168
- Marynowane ogórki 169
- Moyashi namul (marynowane kietki fasoli) 170
- Ryż do onigiri (ryżowych kulek) 171
- Yaki onigiri (smażone kulki ryżowe) 172
- Chashu onigiri (kulki ryżowe z chashu) 173
- Gyoza (japońskie pierożki) z patelni 174
- Age (smażone w głębokim tłuszczu) gyoza 177
- Yude (gotowane) gyoza 178
- Miska chashu 179
- Wrapy z chashu 180
- Banh mi z chashu 181
- Kurczak ban ban chashu (syczański kurczak
w sosie sezamowym) 182
- Karaage (japoński smażony kurczak) 183

MIARY I WAGI 185

SŁOWNIK 186

ZAKUPY 188

SPIS PRZEPISÓW 190

INDEKS 192