

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1.

RAMEN. JAK RAMEN STAŁ SIĘ CZĘŚCIĄ KUCHNI JAPOŃSKIEJ 14

ROZDZIAŁ 2.

RAMEN. WEWNĄTRZ RAMEN SHOPU 22

ROZDZIAŁ 3.

RAMEN. ANATOMIA RAMENU 36

(umami, makaron, bulion, tare i oleje smakowe, toppingi,
składanie miski ramenu, sprzęt potrzebny do robienia ramenu)

ROZDZIAŁ 4.

TOKIO. TOKIJSKIE RAMENY 72

(Shōyu ramen, Tsukemen, Abura Soba, Tori paitan, Tantanmen,
Jirō ramen)

PRZEPISY: **KLASYCZNY TOKIO SHŌYU RAMEN (醤油ラーメン), TONKOTSU GYOKAI**

TSUKEMEN (つけ麺 魚介豚骨), ABURA SOBA (油そば), TORI PAITAN RAMEN (鶏白湯),

TANTANMEN (担々麺), JIRŌ RAMEN (ラーメン二郎)

ROZDZIAŁ 5.

TOKIO. SUSHI 110

PRZEPISY: **CHIRASI SUSHI (ちらし寿司)**

ROZDZIAŁ 6.

TOKIO. LOKALNA KUCHNIA TOKIJSKA 120

PRZEPISY: MONJAYAKI (もんじゃ焼き), TOKIJSKI TANMEN (タンメン), YAKITORI (焼き鳥)

ROZDZIAŁ 7.

TOKIO. KOMBINI 136

PRZEPISY: SHOKUPAN (食パン)

ROZDZIAŁ 8.

JOKOHAMA. YŌSHOKU – ZACHODNIE JEDZENIE 142

PRZEPISY: TONKATSU (豚カツ), JAPOŃSKIE KARĒ (日本のカレー)

ROZDZIAŁ 9.

JOKAHAMA. IEKEI RAMEN Z JOKOHAMY 152

PRZEPISY: IEKEI RAMEN (横浜家系ラーメン)

ROZDZIAŁ 10.

DROGA DO EDO. SOBA 160

PRZEPISY: ZARU SOBA (ざるそば)

ROZDZIAŁ 11.

MISTYCZNE LASY PÓŁWYSPU KII. SANSAI 170

PRZEPISY: TAKIKOMI GOHAN (炊き込みご飯)

ROZDZIAŁ 12.

KIOTO. TSUKEMONO 178

PRZEPISY: SHIBAZUKE (柴漬け), FUKUJINZUKE (福神漬け)

ROZDZIAŁ 13.

OSAKA. JAPOŃSKI STREET FOOD 188

PRZEPISY: OKONOMIYAKI W STYLU HIROSZIMA (広島風お好みぎ), GYŌZA (餃子)

ROZDZIAŁ 14.

WEWNĘTRZNE MORZE SETO. UDON 206

PRZEPISY: **KITSUNE UDON** (きつねうどん)

ROZDZIAŁ 15.

KIUSIU. TONKOTSU RAMEN 216

(kurume, matecznik tonkotsu; klasyka tonkotsu, styl Hakata)

PRZEPISY: **HAKATA TONKOTSU RAMEN** (博多ラーメン), **CHAMPON** (長崎ちゃんぽん)

ROZDZIAŁ 16.

KIUSIU. KUCHNIA NANBAN 234

PRZEPISY: **TEMPURA** (天ぷら), **KURCZAK W STYLU NANBAN** (チキン南蛮)

ROZDZIAŁ 17.

OKINAWA. KUCHNIA WIELOKULTUROWA 244

PRZEPISY: **GŌYĀ CHAMPURU** (ゴーヤチャンプルー)

ROZDZIAŁ 18.

OKINAWA I PACYFIK. RAMENY Z PERYFERIÓW 250

(Okinawa soba, Saimin)

PRZEPISY: **OKINAWA SOBA** (沖縄そば)

ROZDZIAŁ 19.

HONSIU NA PÓŁNOC OD TOKIO. JAPOŃSKI RYŻ 258

PRZEPISY: **ONIGIRI** (お握り)

ROZDZIAŁ 20.

HOKKAIDO. ŻYŻNE MORZE I ROLNICZA KRAINA 264

PRZEPISY: **JINGISUKAN** (ジンギスカン)

ROZDZIAŁ 21.

HOKKAIDO. JEDZENIE ZIMOWE 272