

Rezept für den Juli:

„Unadon“

Doyou no ushi no hi

„Doyou“ ist der Zeitraum von etwa 18 Tagen vor jedem Jahreszeitenwechsel. Früher wurden die Tage nach den zwölf Tierkreiszeichen (Erdzweige) gezählt. Der Tag des Stiers, der in die Zeit von *Doyou* fällt, wird „*Doyou no ushi no hi* (Tag des Stiers für *Doyou*)“ genannt, dieser Tag gilt allgemein der Tag zum Aal-Essen und in diesem Jahr ist es der 28. Juli.

Der nahrhafte Aal ist perfekt für den Sommer, wenn man aufgrund von Jahreszeitenwechsel dazu neigt, seine Gesundheit und seinen Appetit zu verlieren. Der Aal enthält viele Nährstoffe wie Vitamin A und Vitamin B, die gegen Müdigkeit und zur Appetitsteigerung wirksam sind.

Diesmal stellen wir Ihnen *Unadon* mit dem berühmten Hamburger Aal vor.



Zutaten (2 Portionen)

200 g Hamburger Räucheraal
400 g Gekochter Reis

Zutaten für die Soße

36 g Sojasoße
36 g *Mirin*
18 g Kochalkohol (*Sake*)
5 g Zucker

Zutaten für *Kinshi Tamago*

1 Stück Ei
1 TL Kochalkohol (*Sake*)
1 Priesse Salz

Zubereitung

- ① **Soße vorbereiten:** Alles außer der Sojasoße in einen Topf geben und ca. 1 Minute lang aufkochen lassen. Danach die Sojasoße hinzufügen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie eindickt.
- ② Die Haut vom Aal entfernen und ihn ca. 20 Minuten lang dämpfen lassen, um überschüssiges Fett entfernen. Anschließend die Soße mit einem Pinsel auf die Oberfläche des Aals (einseitig) streichen und im Backofen bei 200° C ca. 5 Minuten backen.
- ③ ***Kinshi Tamago* vorbereiten:** siehe Rezept „*Chirashi-Sushi*“ vom 03. März2021
- ④ Die Hälfte des Reises in eine Schüssel geben und darauf 1 TL Soße beträufeln. Anschließend die Hälfte von *Kinshi Tamago* gleichmäßig darauf verteilen und zum Abschluss die Hälfte des gegrillten Aals drauflegen.

Nach Belieben pulverisierten *Sansho* (japanischer Pfeffer), gehackten Seetang (Nori-Blätter) und klein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzufügen.

(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin)