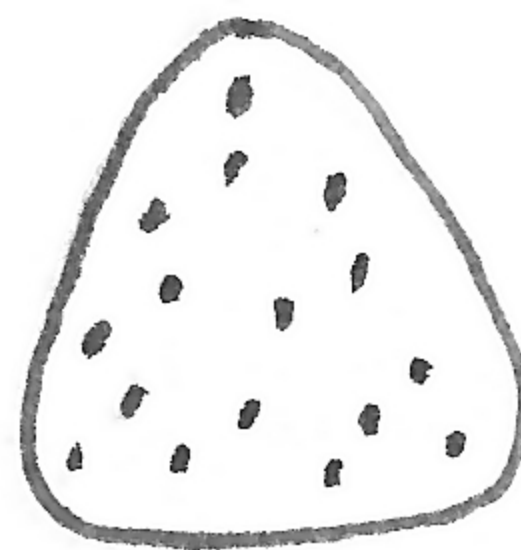


Das ist die Basis!



Gomashio

ONIGIRI



oder Omusubi

1. frisch gekochtes leckeres Gohan in eine Schüssel einfüllen.



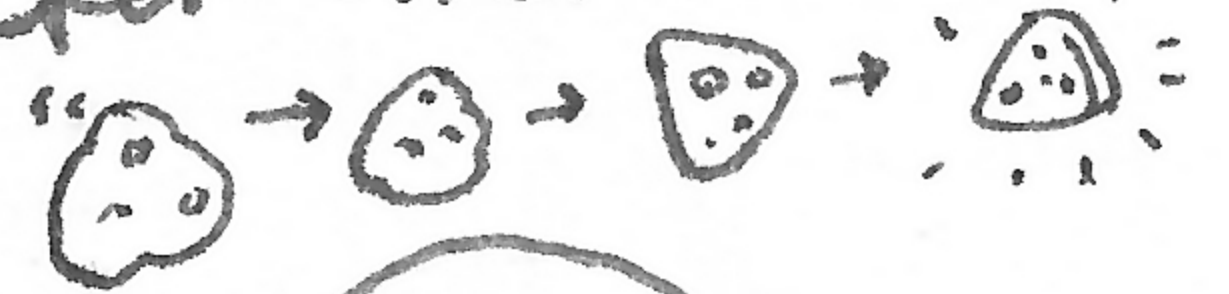
ZUTATEN

- Gohan: gekochter Reis
- Shio: Salz
- Nori: Algenblatt
- Goma: Sesam

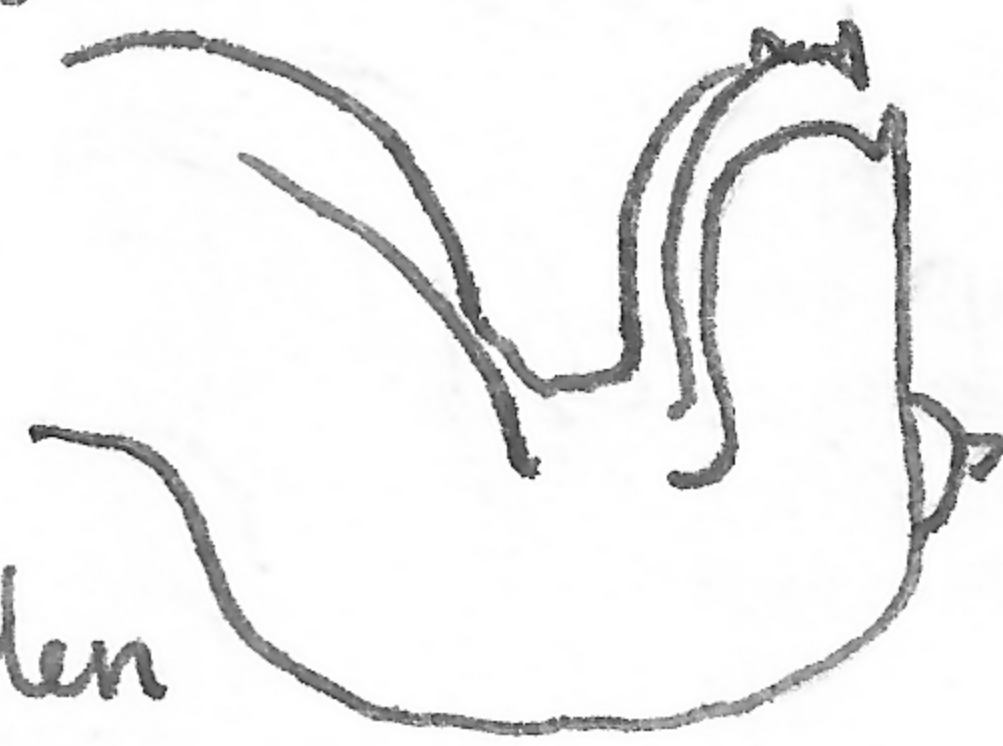
2. eine Prise Salz auf den Händen verteilen.

3. NIGIRU Greifen, festmachen

Gohan so formen, dass es ein Dreieck wird. Dazu Gohan in der Hand immer etwa festdrücken und weiter drehen und weiter drehen.



unter Teil



Oberer Teil



4

Auf dem Onigiri, Goma verteilen und in ein Blatt Nori einwickeln.

Als Beilage. Otsukemono (eingelegtes Gemüse) und Misoshiru, Tonjiru, Tamagoyaki, sind echt gutes Set!



Andere GU!

鮭: Sake, Syake.
 鮭: Starkgesalzter Lachs.

ツナカツ: Tsuna-Mayo, Dose Tunfisch und Mayo mischen.

カツオ: Katsuobushi, katsubushi.

菜飯: Nameshi, Rettich-Radieschen- oder Rüben-Blätter.

胡桃: Ume boshi, Pflaume Pickles.
 胡桃: Kurumi-miso geröstete Walnüsse und Miso

einfach mitzunehmen!!

