CULINARYORIGIN / JAPAN

白ごはん

Perfekter japanischer Reis (Reiskocher)



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-004 | 4 Reisschälchen (2 Gō) | Schwierigkeit 1/5

Grundtechnik / Gohan no Takikata | Japan (landesweit)

Historische Zeitangabe: 10 Min. aktiv (+ 30-60 Min. Einweichen & Garen)

Keine feste Gesamtzeit: ungefähr 10 Minuten Handarbeit plus das vollständige Weißreisprogramm des Geräts. Separates Einweichen und Nachruhen nur ergänzen, wenn die Geräteanleitung es verlangt und das Programm diese Phasen nicht enthält. Die historischen 70 beziehungsweise 30-60 Minuten bestätigen keine universelle Zeit.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Japanischer weißer Kurzkornreis wird sorgfältig abgemessen, kurz gewaschen und im passenden Weißreisprogramm gegart. Diese Fassung verwendet einen Reiskocher mit 180-ml-Reisbecher und passender Wasserlinie. cotogoto belegt den Grundansatz; Zojirushi ergänzt die Geräteführung. 2 Gō sind 360 ml trockener Reis und wiegen ungefähr 300 g. Die überlieferten 440 ml Wasser sind nur ein Orientierungswert: Maßgeblich ist die Anleitung des konkreten Geräts.

Redaktionelle Klarstellung

2 Gō sind 360 ml trockener Reis und ungefähr 300 g. 440 ml Wasser sind nur Orientierung. Reis zuerst in den Topf geben, dann die passende Weißreislinie nutzen; nicht Wasserlinie plus 440 ml. Bei anderer Portionszahl Becher, Linie und Gerätekapazität gemeinsam anpassen. Werkzeug wird nicht mitgerechnet.

Zutaten (metrisch)

Zutaten

300 g	Japanischer Kurzkornreis - 2 合 = 360 ml trockener Reis, ungefähr 300 g; z. B. Koshihikari
440 ml	Wasser (kalt, zum Garen) - 440 ml nur Orientierung; mit Reis im Topf bis zur passenden Weißreislinie auffüllen, nicht zusätzlich 440 ml zugießen

Werkzeug

1 Stk	Reiskocher-Messbecher (1 Gō = 180 ml)
1 Stk	Reispaddel (Shamoji) - しゃもじ
Nicht beziffert	Küchenwaage & Ohitsu - optional

Zubereitung

01 Trocken abmessen

Für den Grundansatz zwei gestrichene 180-ml-Reiskocherbecher trockenen Reis verwenden: 2 Gō = 360 ml, ungefähr 300 g. 1 Gō wiegt ungefähr 150 g, nicht bei jeder Sorte exakt gleich viel. Keinen 250-ml-Küchenbecher verwenden. Vorher Gerätekapazität und Weißreisprogramm prüfen.

02 Erstes Wasser sofort abgießen

Reis in einer Schüssel mit kaltem Trinkwasser bedecken, kurz mit der Hand bewegen und das erste trübe Wasser sofort abgießen. Zum Waschen zusätzliches Wasser verwenden; es gehört nicht zur späteren Garwassermenge.

03 Schonend waschen

Den feuchten Reis ohne kräftigen Druck mit locker gespreizten Fingern bewegen. Die Körner nicht zerreiben oder zerdrücken. Bei beschichtetem Innentopf nur dann darin waschen, wenn die Geräteanleitung dies erlaubt.

04 Spülen und abtropfen

Zwei- bis dreimal mit frischem Wasser spülen und jeweils abgießen. Leichte Trübung ist normal; der Reis muss nicht bis zu völlig klarem Wasser gewaschen werden. Kurz gut abtropfen lassen und in den Innentopf geben.

Zubereitung (Fortsetzung)

05 Garwasser vor dem Einweichen einstellen

Topf eben abstellen und Reis gleichmäßig verteilen. Für die zwei Reisbecher kaltes Wasser bis zur Markierung 2 für normalen weißen Reis einfüllen. Das ist der gesamte Garansatz: nicht zusätzlich die gelisteten 440 ml zugießen. Ohne passende Skala die Wassermenge aus der Geräteanleitung verwenden; 440 ml sind keine geräteunabhängige Zusage.

06 Einweichen nach Geräteanleitung

Enthält das normale Weißreisprogramm bereits eine Einweich-/Vorwärmphase, unmittelbar starten. Nur wenn das Gerät ein separates Einweichen verlangt, den Reis im bereits eingestellten Garwasser für die dort angegebene Dauer stehen lassen. Danach weder abgießen noch erneut auf die Linie auffüllen. Die alten 30-60 Minuten sind keine Pflicht für jedes Programm.

07 Programm vollständig beenden

Normales Weißreisprogramm vollständig durchlaufen lassen. Schnell-, Sushi- und Breiprogramm sind keine gleichwertige Auswahl. Enthält das Programm auch die Ruhephase, nach der Fertigmeldung direkt auflockern. Nur bei Geräten ohne diese Phase nach Anleitung geschlossen nachruhen lassen; nicht automatisch weitere 10 Minuten anhängen.

08 Auflockern und servieren

Den heißen Reis mit einem angefeuchteten Shamoji in Abschnitte teilen und vorsichtig von unten nach oben wenden, ohne die Körner zu quetschen. Direkt servieren oder die zugelassene Warmhaltefunktion nach Geräteanleitung nutzen. Reste zügig in flachen Portionen abkühlen und gekühlt lagern; nicht im ausgeschalteten Reiskocher stehen lassen.

Archivar-Notizen

Bezugsmenge: Zwei gestrichene 180-ml-Reisbecher bestimmen diesen Grundansatz; 300 g sind das ungefähre Gewicht. Die Wasserlinie setzt den passenden Becher und Reis im Topf voraus. Sie ist keine Milliliter-Skala für reines Wasser.

Portionsänderung: Reisbecherzahl und passende Wasserlinie zusammen anpassen, Mindest-/Höchstfüllung einhalten. Die angezeigten 440 ml und ihre rechnerischen Vielfachen ersetzen die Geräteanleitung nicht. Programmzeiten werden nicht mit der Portionszahl multipliziert.

Reissorte: Normalen polierten japanischen Kurzkornreis verwenden. Für unpolierten Reis, Klebreis oder Musenmai gelten eigene Hinweise. Musenmai nicht automatisch stärker bewässern, sondern den vorgesehenen Becher, die Wasserlinie und das Programm verwenden.

Quellenstatus: cotogoto nennt den Grundansatz und die fachliche Betreuung durch Hidee Iyadomi. Der aktuelle Ablauf ergänzt diese Grundlage mit Herstellerhinweisen. Der Wasser-Richtwert gilt nicht pauschal für jedes Gerät. Eine eigene Kochprobe liegt nicht vor.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Japanischer Kurzkornreis → „Sushireis“/Koshihikari/Nishiki aus dem Asia-Markt; Notlösung: italienischer Rundkorn (Originario).

Shamoji → flacher, angefeuchteter Löffel.

Ohitsu → entbehrlich, verbessert aber die Textur.

Hartes Leitungswasser → gefiltertes/weiches Wasser.

Nährwerte

Allgemeine Tabellenreferenz für gekochten, polierten japanischen Rundkornreis: MEXT, Japanische Standard-Nährwerttabelle, 8. Ausgabe mit Ergänzung 2023, Lebensmittel 01088 (geprüft am 18.10.2026). Keine Messung dieser Rezeptcharge. Die zweite Spalte rechnet die 100-g-Referenz mit Faktor 1,5 auf eine abgewogene 150-g-Menge um; sie ist nicht automatisch ein Viertel des Topfinhalts. Tatsächliche Ausbeute und Wasseraufnahme können abweichen. Kohlenhydrate folgen der Gesamt-Kohlenhydratdefinition der japanischen Tabelle. Salz 0 g ist deren gerundete Angabe, keine Zusicherung absoluter Natriumfreiheit.

Nährwert	pro 100 g	Referenz für 150 g gekocht
Energie	156 kcal	234 kcal
Eiweiß	2,5 g	3,8 g
Fett	0,3 g	0,5 g
Kohlenhydrate	37,1 g	55,7 g
Salz	0 g	0 g

Dokumentierte Quellen

Methodenprüfung am 19.10.2026: Geräteführung durch Zojirushi ergänzt. cotogoto-Rezepttext erneut gelesen; Mengenansatz bestätigt, Wasser als Richtwert. Historische Quellenkarte bleibt erhalten. MEXT-Nährwertreferenz vom 18.10.2026 unverändert. Keine Kochprobe.

cotogoto - 炊飯器で白米を炊く

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

文部科学省 MEXT - Lebensmittel 01088, gekochter Reis (Nährwertreferenz)

Japanisch | Abgerufen 18. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Zojirushi - Abmessen, Waschen und Wasserführung

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Zojirushi - Integriertes Einweichen und Ruhen

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Reis, Grundtechnik, Washoku, Reiskocher, Gohan, Beilage, vegan