CULINARYORIGIN / JAPAN

日本の漬物 五種

Fünf japanische Tsukemono



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-008 | 5 Ansätze · je 2-8 Portionen | Schwierigkeit 5/5

漬物 / Konservierung / Fermentation | Japan · landesweit / Kyoto / Tokyo

Historische Zeitangabe: 2 Std. bis ca. 14 Tage

Getrennte Varianten: A mindestens 2 Std. gekühlt, optional über Nacht; B etwa 24 Std. Vorsalzen plus Abkühlen der Beize und weitere 24 Std.; C mindestens 2 Wochen nach Pal System, ohne garantierten Fermentationsendpunkt; D Vorbereitung und Abkühlen plus mindestens 2 Std. gekühlt; E ungefähr 2 Wochen Bettentwicklung plus erste Belegung. Kein gemeinsamer Gesamtwert; die archivierte Obergrenze von 14 Tagen ist kein Fertigversprechen.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Fünf eigenständige Tsukemono zeigen unterschiedliche japanische Einlegetechniken: Asazuke, Senmaizuke, Shibazuke, Fukujinzuke und Nukazuke. Die Quellen sind NHK, das japanische Landwirtschaftsministerium MAFF und die Genossenschaft Pal System. Haushaltsgewichte und ausdrücklich benannte Anpassungen ergänzen diese Anleitungen. Shibazuke folgt jetzt der dokumentierten Auberginen-Shiso-Fassung von Pal System; die frühere Gemüsemischung war keine proportionale Übertragung der MAFF-Liste. Die Varianten werden getrennt angesetzt und haben unterschiedliche Reifezeiten.

Redaktionelle Klarstellung

A (Asazuke) verwendet 4 g Salz auf 250 g Gemüse: 1,6 %, gerundet gegenüber etwa 1,5 % in der Quelle. A-E sind eigenständige Verfahren. E erlaubt Niboshi (Fisch) statt Shiitake-Stielen; die Sammlung ist daher nicht uneingeschränkt vegetarisch oder vegan. Fermentationszeiten sind Richtwerte, keine Sicherheitsgarantie.

Zutaten (metrisch)

A · 野菜の浅漬け - Asazuke

150 g	Weißkohl - 3-4 cm lang, etwa 2 cm breit
70 g	Japanische Gurke - 2-3 mm dünne Scheiben
30 g	Karotte - dünn schräg geschnitten
4 g	Feines Meersalz - 4 g auf 250 g Gemüse = 1,6 %; gerundet gegenüber etwa 1,5 % bei NHK
2 g	Kombu - sehr feine Fäden - kiri-kombu

B · 千枚漬け - Senmaizuke

1000 g	Shōgoin-Rübe - 聖護院かぶ; alternativ große weiße Speiserübe
20 g	Feines Meersalz
45 g	Getrockneter Kombu
1 Stk.	Getrocknete rote Chilischote - taka no tsume; entkernt
200 ml	Japanischer Reisessig - komezu
90 g	Weißer Zucker
40 ml	Echter Mirin - hon mirin

C · しば漬け - Shibazuke

700 g	Kleine japanische Auberginen - 5 mm dicke Scheiben
210 g	Frische rote Shiso-Blätter - 赤紫蘇 - aka-jiso; reine Blattmenge, ohne Stiele
42 g	Naturbelassenes Meersalz - 6 % des Auberginengewichts; nicht 6 % aller Zutaten

D · 福神漬け - Fukujinzuke

200 g	Daikon-Rettich - 3 mm dünne Viertelscheiben
100 g	Japanische Aubergine - 3 mm dünne Viertelscheiben
100 g	Japanische Gurke - längs halbiert und dünn geschnitten
100 g	Lotuswurzel - 蓮根 - renkon; 2-3 mm dünn
5 g	Feines Meersalz
45 ml	Japanische dunkle Sojasauce - koikuchi shōyu
20 g	Weißer Zucker
15 ml	Japanischer Reisessig
15 ml	Echter Mirin
5 g	Kombu - 1 cm kleine Stücke
10 g	Frischer Ingwer - sehr feine Stifte
3 g	Gerösteter weißer Sesam - Arbeitsgewicht für 1 TL; frühere 9 g entsprachen hier nicht der Quellenmenge

E · ぬか漬け - Nukadoko

1000 g	Frische rohe Reiskleie - 生ぬか - nama-nuka
150 g	Grobes naturbelassenes Meersalz
800 ml	Wasser - aufgekocht und vollständig abgekühlt
100 ml	Japanisches Lagerbier
3 Stk.	Getrocknete rote Chilischoten - Stiele und Kerne entfernt
10 g	Getrockneter Kombu - Eigene Gewichtsannahme; die NHK-Quelle nennt ein Stück von 10 cm, kein Grammgewicht
5 g	Getrocknete Shiitake-Stiele oder Niboshi - optional, im Gewürzbeutel
200 g	Kohlaußenblätter oder Gemüsereste - Vorrat für die Anlaufphase; portionsweise erneuern, nicht alles gleichzeitig einlegen

E · Erste Nukazuke-Belegung

200 g	Japanische Gurken - 2 Stück
200 g	Daikon-Rettich - zwei längliche Stücke
160 g	Kleine japanische Auberginen - 2 Stück
8 g	Grobes Meersalz - zum Abreiben, nach Bedarf

Zubereitung

01 A - Gemüse schneiden und Salz wiegen

Kohl, Gurke und Karotte wie angegeben schneiden. Für den Grundansatz 250 g vorbereitetes Gemüse und 4 g Salz verwenden. Das sind 1,6 %, eine gerundete Arbeitsmenge gegenüber etwa 1,5 % bei NHK. Bei anderer Ansatzgröße Gemüse und Salz gemeinsam skalieren.

02 A - Kalt ziehen lassen

Gemüse, Salz und Kombu im lebensmittelechten Beutel kurz durchkneten, Luft ausdrücken und verschließen. Direkt für mindestens 2 Std. kühlen. Diese Haushaltsfassung verlegt auch die erste Phase in den Kühlschrank; NHK beginnt bei Raumtemperatur.

03 A - Über Nacht kühlen

Für kräftigere Würzung über Nacht im Kühlschrank lassen. Vor dem Essen leicht ausdrücken. Frisch zubereiten und zeitnah verbrauchen; hier wird keine getestete Haltbarkeit zugesichert.

04 B · Rübe vorbereiten

Shōgoin-Rübe großzügig bis unter den faserigen Außenring schälen und gleichmäßig etwa 2 mm dünn schneiden.

05 B - Vorsalzen

Rübenscheiben mit 20 g Salz gleichmäßig schichten, mit sauberem Teller und Gewicht beschweren und etwa 24 Std. im Kühlschrank vorsalzen. Das ausgetretene Wasser abgießen. MAFF nennt einen vollen Tag; die Kühlung ist unsere Haushaltsanpassung.

06 B · Beize kochen

Reisessig, Zucker und Mirin nur bis zum vollständigen Lösen des Zuckers aufkochen und vollkommen abkühlen lassen.

07 B - In der Beize ziehen lassen

Rübe, geschnittenen Kombu und entkernte Chili schichten. Vollständig abgekühlte Beize zugießen, leicht beschweren und weitere etwa 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Danach kleine Mengen mit sauberem Besteck entnehmen.

Zubereitung (Fortsetzung)

08 C - Aubergine und Shiso vorbereiten

Für diese Pal-System-Variante ausschließlich die Mengen aus Gruppe C verwenden: Aubergine, frische rote Shiso-Blätter und Salz. Aubergine waschen, abtrocknen und etwa 5 mm dünn schneiden; Shiso gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Ein sauberes, säure- und salzbeständiges Gefäß mit einem geeigneten lebensmittelechten Beutel auslegen.

09 C - Schichten und beschweren

Salz, Aubergine, Salz und Shiso wiederholt schichten; oben mit Shiso und Salz abschließen. Luft sorgfältig aus dem Beutel drücken, Öffnung zudrehen, beschweren und das Gefäß abdecken. Das Gewicht entspricht ungefähr der Auberginenmenge, im Grundansatz 700 g.

10 C - Flüssigkeit kontrollieren

Am nächsten Tag ausgetretene dunkelbraune Flüssigkeit abgießen, falls vorhanden. Luft erneut ausdrücken und wieder beschweren. Danach muss die Aubergine ständig von ihrer Flüssigkeit bedeckt sein. Kein ungesalzenes Wasser nachgießen. Lässt sich die Untertauchung nicht erreichen, diesen Ansatz nicht nach der vorliegenden Anleitung weiterführen.

11 C - Fermentation beobachten

Pal System beschreibt ein Sommerferment bei Raumtemperatur mit mindestens 2 Wochen Reifezeit. Es nennt keinen verlässlich übertragbaren Temperaturbereich; die frühere Vorgabe 20-24 °C und 3-7 Tage entfällt. Die Dauer allein, violette Farbe oder säuerlicher Geruch beweisen keine sichere Fermentation. Nur bei einwandfrei geführtem Ansatz nach der Reife in ein sauberes Gefäß füllen und kühlen. Bei Schimmel, Fehlgeruch, auffälligem Zerfall oder unklarem Verlauf entsorgen; keine Rettung durch Abschöpfen oder Abschmecken.

12 D - Lotus vorgaren und Gemüse salzen

Daikon, Aubergine, Gurke und Lotus dünn schneiden. Lotus separat kurz in kochendem Wasser vorgaren, abgießen und abkühlen. Alle Gemüse mit 5 g Salz mischen, abdecken und etwa 30 Min. stehen lassen; anschließend gründlich ausdrücken. Das Salzgewicht ist unsere Haushaltsrundung.

13 D - Würzflüssigkeit erhitzen

Sojasauce, Zucker, Reisessig und Mirin im mikrowellengeeigneten Gefäß mischen. Nach NHK bei 600 W etwa 1 Min. erhitzen, umrühren und vollständig abkühlen lassen. Bei anderer Ansatzmenge die Erwärmung anpassen. Die Gemüse werden nicht wiederholt in der Sauce gekocht.

14 D - Kalt marinieren

Ausgedrücktes Gemüse mit Kombu, Ingwer und Sesam in einen geeigneten Beutel geben. Abgekühlte Würzflüssigkeit zugießen, Luft ausdrücken und verschließen.

15 D - Durchziehen lassen

Mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Servieren mischen. Mit sauberem Besteck entnehmen. Die frühere mehrfach eingekochte Fassung war keine Übertragung dieser NHK-Anleitung.

Zubereitung (Fortsetzung)

16 E - Beide Kleiehälften erhitzen

Die rohe Reiskleie halbieren. Jede Hälfte separat in einer ausreichend großen mikrowellengeeigneten Schüssel ohne Abdeckung bei 600 W etwa 5 Min. erhitzen, zwischendurch durchmischen und nicht verbrennen lassen. Beide Hälften werden erhitzt; keine Hälfte bleibt absichtlich roh. Leicht abkühlen lassen und auf jede Hälfte 75 g des Salzes verteilen. Bei abweichender Ansatzgröße Erwärmung und Gefäß anpassen.

17 E - Nukadoko mischen

Bier und die Hälfte des abgekühlten Wassers in die erste gesalzene Kleiehälfte einarbeiten. Die zweite Hälfte und das übrige Wasser schrittweise zufügen. Alles bis zum Boden gut vermischen: Die Konsistenz soll an festes Miso erinnern und beim Zusammendrücken zusammenhalten. Nur bei zu fester Mischung wenig zusätzliches Wasser einarbeiten.

18 E · Aromaten und Sutezuke

Chili, Kombu und optionalen Gewürzbeutel einarbeiten. Kohlaußenblätter vollständig vergraben, Rand säubern, Oberfläche glätten und locker abdecken.

19 E - Bett entwickeln

Abgedeckt dunkel und kühl führen. Während der Anlaufphase täglich 2-3-mal gründlich bis zum Boden durchmischen; Sutezuke-Gemüse alle 2-3 Tage austauschen und nicht essen. Der Vorrat wird nach Bedarf portionsweise eingesetzt. NHK nennt etwa 10 Tage Pflege und ungefähr 2 Wochen bis zum entwickelten Bett; das ist ein Richtwert, kein automatischer Sicherheitsendpunkt. Bei auffälligem Verlauf nicht weiterverwenden.

20 E · Erstes Gemüse einlegen

Gurken streifig anschälen, Auberginen längs einschneiden und Daikon teilen. Sparsam salzen, vollständig im reifen Nukadoko vergraben und glätten.

21 E - Erste Belegung prüfen

Gemüse im entwickelten Bett vollständig einbetten, Oberfläche glätten und Gefäßrand sauber halten. NHK nennt allgemein einen halben Tag bis über Nacht als geschmacklichen Richtwert; Temperatur, Gemüsedicke und Bettzustand verändern die Dauer. Die früheren festen Zeiten je Gemüse sind nicht durch diese Quelle belegt. Herausnehmen, anhaftende Kleie abstreifen, Gemüse abspülen und schneiden.

22 E - Regelmäßig pflegen

Das entwickelte Bett täglich 1-2-mal gründlich wenden; nach jeder Entnahme Rand reinigen und Oberfläche glätten. Dunkel und kühl oder im Kühlschrank lagern; Kühlung verlangsamt das Einlegen. NHK nennt hier keine gesonderte Kühlschrank-Wendefrist oder Ergänzungsformel. Bei Nachfüllbedarf eine zum geführten Bett passende vollständige Pflegeanleitung verwenden; nicht pauschal 15 % Salz auf jede Ergänzung geben. Fertiges Nukadoko ausschließlich nach Herstelleranleitung pflegen.

Archivar-Notizen

Shibazuke ist eine echte Milchsäuregärung. Seine Säure entsteht ohne Essig; roter Shiso liefert Aroma und natürliche violettrote Farbe.

Traditionelles Fukujinzuke entstand in Tokyo und verwendet bis zu sieben Gemüse. Die natürliche Soja-Fassung ist bernsteinbraun, nicht leuchtend rot.

Shōgoin-Rübe ist eine große, flache Kyoto-Rübe mit besonders feinem Fleisch. Kohlrabi besitzt eine unpassende feste und kohlige Textur.

Die Shibazuke-Mengen entsprechen 70 % der Pal-System-Fassung: 700 g Aubergine, 210 g frische Shiso-Blätter und 42 g Salz. Der Bezug für 6 % Salz ist die Aubergine allein. Gurke, Myōga und Chili der früheren Mischung sind in dieser dokumentierten Variante nicht enthalten.

Nama-nuka ist rohe Reiskleie; diese NHK-Fassung erhitzt die gesamte Kleiemenge vor dem Ansatz. Gewürztes oder bereits fermentiertes Nukadoko ist ein anderes Produkt und wird nicht nach derselben Salz- und Wasserliste neu angesetzt.

Geruch und Farbe sind Beobachtungen, keine Sicherheitsprüfung. Bei sichtbarem Schimmel, fauligem Geruch, ungewöhnlichem Schleim oder unklarer Fermentation den gesamten betroffenen Ansatz entsorgen, nicht probieren. Die hier beschriebenen Fermente sind keine haltbaren Konserven.

Salz bei Fermentationen immer wiegen. Eine willkürliche Reduktion verändert Textur, Geschmack und mikrobielle Sicherheit.

Traditionelles Takuan fehlt bewusst: getrockneter Daikon mit Langzeit-Reiskleiefermentation verdient eine eigene, saisonale Rezeptkarte.

Mengenstatus: Senmaizuke übernimmt die bezifferten MAFF-Mengen; Reisessig, Hon-Mirin und eine Chilischote sind konkrete Haushaltsentscheidungen. Fukujinzuke: 45 ml Sojasauce sowie je 15 ml Essig und Mirin entsprechen den Volumenmaßen; 5 g Salz, 20 g Zucker und 5 g Kombu sind Arbeitsgewichte. Sesam ist auf 3 g als Arbeitsgewicht für den Quellen-Teelöffel korrigiert. Nukadoko: Bier und Wasser entsprechen japanischen Küchen-Cups; Aromaten, Sutezuke-Vorrat und erste Gemüsebelegung sind eigene Arbeitsmengen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Japanische Gurke → kleine kernarme Snack- oder Einlegegurke; große Salatgurke nur entkernt.

Shōgoin-Rübe → große weiße Speiserübe oder Mairübe, sehr großzügig geschält.

Für Shibazuke frische ungesalzene rote Shiso-Blätter verwenden; kein ungeprüfter Austausch durch gesalzenen oder tiefgekühlten Shiso innerhalb dieser Fermentationsformel.

Nama-nuka: lebensmitteltaugliche rohe Reiskleie verwenden. Fertiges Nukadoko ist eine separate Alternative nach Herstelleranleitung; die hier genannten Salz- und Wassermengen nicht zusätzlich hineingeben.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für die fünf eigenständigen Tsukemono-Verfahren ist keine nachvollziehbare gemeinsame Nährwertspanne dokumentiert. Abtropfgewicht, ausgespültes oder aufgenommenes Salz, anhaftende Beize und Zuckeraufnahme unterscheiden sich je Ansatz. Das Reiskleiebett und verworfenes Sutezuke-Gemüse werden nicht als verzehrte Zutaten mitgerechnet. Quellenwerte für einzelne andere Portions- oder Rezeptfassungen sind keine Berechnung dieser Sammlung. Ein Bezug auf 50 g abgetropftes Gemüse wäre erst nach einer getrennten Berechnung jeder Variante belastbar. Frühere Schätzbereiche wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Quellenabgleich am 19.10.2026. Historische Abrufkarten bleiben erhalten; aktuelle Ergänzungen sind separat datiert.

農林水産省 - 漬物

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

NHK きょうの料理 - 野菜の浅漬け

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

農林水産省 - 千枚漬け

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

農林水産省 - しば漬け

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

NHK きょうの料理 - 福神漬け

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

NHK きょうの料理 - ぬか漬け

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Pal System - しば漬け（山田奈美監修）

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Tsukemono, Asazuke, Senmaizuke, Shibazuke, Fukujinzuke, Nukazuke, Fermentation