Aburaage

deep-fried tofu (eng.), you zha doufu pian (chin.)

Kategorie

Fertigprodukte, Sojaprodukte

Beschreibung

Aburaage (japanisch, »in Öl Frittiertes«) ist in der japanischen Küche ein Produkt auf der Basis der Sojabohne, bei dem üblicherweise Tofu in dünnen Scheiben frittiert wird.
Zur Herstellung wird fester Tofu dünner Sojabohnenmilch in dünne Blöcke wie Kaku-Mochi (rechteckige Reiskuchen) geschnitten geschnitten und zunächst bei 110 bis 120 °C und dann noch einmal bei 180 bis 200 °C frittiert. Aburaage kann vor dem erneuten Frittieren auch gefüllt werden, z. B. mit Natto.

Arten von Aburaage

Wie Tofu weist auch Aburaage je nach Region unterschiedliche Größen, Formen, Dicken und andere Eigenschaften auf.
Sankakkei (dreieckiges) Aburaage, hergestellt in der Region des Mount Jogi in der Präfektur Miyagi, allgemein bekannt als »Sankaku Jogiage«.
In der Stadt Tsuruoka (Region Shonai) in der Präfektur Yamagata bezeichnet der Begriff »Aburaage« im Allgemeinen »Atsuage«, während dünner, frittierter Tofu »usuage« oder »kawaage« (wörtlich »hautähnlicher frittierter Tofu«) genannt wird.
Aburaage aus Tofu, der im Tochio-Gebiet der Stadt Nagaoka, Präfektur Niigata, hergestellt wird, wird vor Ort »Aburage« genannt und ist dicker als normales Aburaage. Dies kann nicht nur als Kochzutat verwendet werden, sondern wird oft auch so serviert, da es sich um einen gerösteten Snack mit Aroma handelt.
In der Stadt Matsuyama in der Präfektur Ehime bewahren die Menschen getrocknetes Aburaage, »Matsuyama-Age« genannt, als unverderbliches Lebensmittel auf.
Im Bezirk Maruoka Town, Sakai City, Präfektur Fukui wird Aburaage seit der Taisho-Zeit gerne gegessen. Früher weihten die Menschen dem Eiheiji-Tempel Aburaage. Auch heute noch ist im Takeda-Bezirk hergestelltes Aburaage im Vergleich zum Standardtyp erheblich größer und dicker.

Aroma

Aburaage hat einen milden Sojageschmack und eine weiche Textur und nimmt Gewürze gut auf. Aburaage ist auch ein wenig süß und salzig.

Verwendung

Aburaage wird in Udon-Nudelgerichten verwendet (auch kitsune-udon von kitsune - nach japanischen Legenden mochten Füchse den frittierten Tofu) und aufgeschnitten als Hülle bei Inari-zushi. Außerdem sind Füllungen mit Natto beliebt. Ferner gibt es noch anders frittierten Tofu, der als Atsuage (»dickes Frittiertes«) oder Namaage (»roh Frittiertes«) bekannt ist.
Beim Braten wird in der Regel Rapsöl verwendet.
Im Gegensatz zu Namaage (dicker, frittierter Tofu) besteht Aburaage aus dünn geschnittenem Tofu und wird bis zur Innenseite durchgebraten. Aburaage wird im Gegensatz zu »Atsuage« (dicker, frittierter Tofu) auch »usuage « (dünner, frittierter Tofu) genannt. In einigen Regionen wird es »Inariage« (ein dünner, frittierter Bohnengallerte, der zum Einwickeln von Inari-Zushi oder aromatisiertem gekochtem Reis verwendet wird) und auch »Sushiage« (dasselbe wird zum Einwickeln von Sushi oder gekochtem Reis mit Essig verwendet) genannt.

Gerichte, die große Mengen an Aburaage verwenden

- Misoshiru (Miso-Suppe)

- Kitsune-udon (Weizennudeln in Suppe, garniert mit frittiertem Tofu) und Kitsune-Soba

© 2025 coquina.de

(Buchweizennudeln in Suppe, garniert mit frittiertem Tofu)

- Takikomi-Gohan (gekochter Reis, gewürzt mit Sojasauce und gemischt mit Fleisch oder Meeresfrüchten und herzhaftem Gemüse)

- Sushi (Inari-zushi) (gekochter Reis mit Aroma oder Essig, eingewickelt in frittierten Bohnengallerte)

Einkauf / Aufbewahrung

Sie können Aburaage in asiatischen Lebensmittelgeschäften oder online kaufen.
Aburaage hat normalerweise eine Haltbarkeit von etwa 2 Wochen, wenn es im Kühlschrank aufbewahrt wird. Es ist jedoch wichtig, das Verfallsdatum auf der Verpackung zu überprüfen und es vor dem Verfallsdatum zu verwenden.

Ersatz

Wenn Sie kein Aburaage haben oder es nicht finden können, können Sie stattdessen Atsuage verwenden. Atsuage ist eine dickere Sorte von Aburaage, bei der normaler Tofu so gebraten wird, dass er eine knusprige gebratene Haut erhält. Atsuage kann separat serviert, mit einer Sauce gewürzt oder in Suppen und Eintöpfen verwendet werden.

Gesundheit

Aburaage ist ein japanisches Lebensmittel, das aus Tofu hergestellt wird. Es ist eine gute Quelle für Protein und enthält auch Eisen und Kalzium. Es ist jedoch auch reich an Natrium und Fett. Wenn Sie also eine salzarme Diät einhalten oder auf Ihre Fettaufnahme achten müssen, sollten Sie Aburaage in Maßen genießen.

Geschichte

Die Japaner waren die ersten, die Tofu-Beutel entwickelten. Über ihre frühe Geschichte ist jedoch wenig bekannt. Der Tofu Hyakuchin von 1782 gab ein Rezept für frittierten Tofu, es ist jedoch nicht klar, ob er sich wie ein Tofubeutel aufblähte. Es ist bekannt, dass Tofubeutel bereits 1853 existierten, als Inari-Zushi(Tofu-Beutel gefüllt mit Essigreis) entstand. Aufgrund ihrer langen Haltbarkeit, ihres geringen Gewichts und der Komplexität der Herstellung eignen sich Tofu-Beutel für die Massenproduktion in Fabriken und den weiten Vertrieb. Bis 1974 verarbeiteten große Fabriken täglich zwei Tonnen Sojabohnen zur Herstellung von 116.600 Tofubeuteln. Bis 1980 produzierten riesige moderne Fabriken täglich 300.000 bis 450.000 Beutel mit Fritteusen mit Förderband. Zu dieser Zeit entfielen etwa ein Drittel der in Japan für Tofu konsumierten Sojabohnen auf frittierten Tofu und schätzungsweise 85 Prozent davon auf Tofubeutel.

Mythologie

In der japanischen Mythologie ist Abura-Age das Lieblingsessen von Kitsune und Inari.
In der japanischen Folklore sind Kitsune Füchse, die über paranormale Fähigkeiten verfügen, die mit zunehmendem Alter und weiser zunehmen. Der Yokai-Folklore zufolge haben alle Füchse die Fähigkeit, sich in eine menschliche Gestalt zu verwandeln. Während einige Märchen davon sprechen, dass Kitsune diese Fähigkeit nutzen, um andere auszutricksen - wie es Füchse in der Folklore oft tun -, werden sie in anderen Geschichten als treue Wächter, Freunde und Liebhaber dargestellt.
Inari Okami, auch O-Inari genannt, ist das japanische Kami (Geist, Gottheit) der Füchse, der Fruchtbarkeit, des Reis, des Tees und des Sake, der Landwirtschaft und Industrie, des allgemeinen Wohlstands und des weltlichen Erfolgs, und einer der wichtigsten Kami des Shintoismus.

© 2025 coquina.de