

# 古手館 唐手道場

## ラフティー

### Rafuti

#### Schweinebauch auf Okinawa-Art

In Okinawa verzehrt man viel und oft Schweinefleisch. Diese Gewohnheit weist auf den Einfluss Chinas hin, unter dem das Inselkönigreich Ryūkyū lange Zeit stand. Das Schwein wird ohne Überreste verzehrt, sogar aus den Ohren weiß man Schmackhaftes zuzubereiten.

Rafuti, gekochter Schweinebauch schmeckt vorzüglich. Bei der Zubereitung wird das Fett fast völlig herausgekocht. Mit geringfügigen Änderungen kennt man dieses Gericht auf all den vielen Okinawa-Inseln. Man verzehrt es zu Reis oder verwendet es als Zutat in der lokalen Nudelsuppe (Okinawa-Soba). Es passt aber auch gut zu Kartoffeln oder Brot.

#### Zubereitung:



500g Schweinebauch (roh, auf keinen Fall gesalzen) in Stücke, etwa 5 x 5 cm, schneiden



und in leicht gesalzenem Wasser ca. zwei Stunden lang kochen. Dann herausnehmen und die Fleischstücke gründlich abwaschen.



Nun die Brühe, die dem Gericht seinen vorzüglichen Geschmack gibt, vorbereiten. Die Katsuo-Brühe und all die anderen Zutaten in einen Topf geben, erhitzen und wenn der Zucker geschmolzen ist, die Fleischstücke hineinlegen. Bei schwacher Hitze etwa zwei Stunden köcheln.



Das Fleisch wird so weich, dass man es so sogar mit den Essstäbchen zerteilen kann. Zu den Zutaten, die vielleicht in Deutschland nicht leicht erhältlich sind:

# いただきます！

# 古手館 唐手道場

## Zutaten (für zwei Personen):

Ca. 500g Schweinebauch  
75 ml Awamori  
75 ml Mirin  
300ml Katsuo-dashi  
75 ml Sojasoße  
Bonitobrühe  
75 g Zucker



**Katsuo-dashi:** Man kann anstelle der Bonitobrühe, die in Japan und natürlich in Okinawa in jede Küche gehört, auch eine Hühner- oder Rinderbrühe verwenden.

**Mirin:** Dies ist süßer Würzsake. Man kann statt Mirin auch Sake benutzen.



**Awamori:** Das ist der lokale Schnaps von Okinawa. (*Honto ni oishii desu!*) Er wird aus Langkornreis und schwarzen Hefepilzen (*kuro-kôji*) hergestellt. Nach dem Brennen ist er ein echtes Feuerwasser. Die Art seiner Herstellung soll zur Zeit des Ryûkyû-Reiches aus Thailand gekommen sein. In Europa wird er schwer erhältlich sein, an seiner Stelle kann man auch japanischen Sake verwenden oder einen deutschen Kornbranntwein.

**Zucker:** In Okinawa Zuckerrohr angebaut, und beim Kochen von Rafuti wird manchmal der schwarze Rohrzucker benutzt. Selbstverständlich kann man auch den normalen weißen Zucker verwenden.

# いただきます！