

Neues aus Japan Nr. 176 | Juli 2019

Kultur

## Japanese Soul Food - *Onigiri*

*Onigiri* sind Reisbälle, die aus frisch gekochtem Reis sowie verschiedensten leckeren Zutaten zubereitet und von Hand geformt werden. Die Menschen in Japan lieben *onigiri* seit langem und sie erfreuen sich auch heute unverändert großer Beliebtheit.



*Bild: Onigiri werden typischerweise mit den Händen zu Dreiecken geformt. Nachdem die Füllung hinzugekommen ist, wird der Reisball in nori (Seetang) gewickelt.*

*Onigiri* lassen sich äußerst einfach und im Voraus zubereiten. Da sie bequem zu transportieren sind und aus der Hand gegessen werden, können sie jederzeit und überall verzehrt werden. Aus diesem Grund eignen sie sich hervorragend als Mahlzeit für unterwegs, und sie sind seit langem der perfekte Begleiter auf Reisen.

Normalerweise werden *onigiri* als Dreiecke aus Reis geformt sowie mit Zutaten wie *umeboshi* (eingelegte Japanische Pflaume), gegrilltem Lachs, *kombu* (eine Seetang-Art) oder *katsuo-bushi* (getrockneter Bonito-Fisch) gefüllt und dann in *nori* (Seealgen-Blätter) gewickelt. Heutzutage aber findet man über die traditionellen *onigiri* hinaus zahlreiche weitere Variationen. So kann man als Füllung alle möglichen Fleisch- und Fischarten verwenden, und neben gekochtem weißem Reis gibt es auch gebratenen Reis, Reis mit roten Bohnen oder gewürzten Reis, die sich mit einer schier unbegrenzten Auswahl an Zutaten kombinieren lassen. Zudem können sie mit Miso-Paste oder Sojasoße bestrichen und anschließend gegrillt werden. Die Lebensmittel-Abteilungen in Kaufhäusern, kleinen Convenience Stores, Supermärkten und anderen Geschäften in Japan bieten stets eine große Auswahl an *onigiri*. Als eine gesunde Form von Fastfood kann man sie überall essen – wo und wann man möchte. Damit haben sich diese Reisbällchen zum japanischem „soul food“ entwickelt. Packen Sie einfach ein paar *onigiri* ein, wenn Sie das nächste Mal auf Reisen gehen.



*Bild: Verschiedene Sorten von onigiri in einem Convenience Store.*



*Bild: Zu den bekanntesten Füllungen für onigiri zählen umeboshi.*



*Bild: Zuhause wird der frisch gekochte Reis mit den Händen geformt, die vorher in Salzwasser getaucht wurden.*

Fotos: Aflo, amanaimages Inc. und Seven-Eleven Japan Co., Ltd.

(c) Web Japan, 2019

---

**Kontakt:**  
**Botschaft von Japan**  
**Abteilung für Kultur und Öffentlichkeitsarbeit**

Hiroshimastr. 6  
10785 Berlin  
Tel.: 030/21094-0  
Fax: 030/21094-228  
E-mail: [magazin@bo.mofa.go.jp](mailto:magazin@bo.mofa.go.jp)