

Speisen お食事

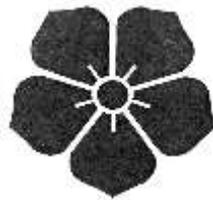
Kalte Vorspeisen 冷たい前菜

Daikon'oroshi 大根おろし *Geriebener Japan-Rettich als Vorspeise (gut für die Verdauung)*

1	Namekooroshi	なめこおろし	Daikon'oroshi mit Nameko-Pilzen ³	€ 5,50
2	Avokadooroshi	アヴォガドおろし	Daikon'oroshi mit Avocado	€ 5,50
4	Shake no misore-ae	鮭みぞれ和え	Daikon'oroshi mit gebeiztem Lachs ^{2,5}	€ 5,50
5	Avocado cocktail	アヴォガドコクテル	Daikon'oroshi mit Avocado, Shrimps, Lachskaviar, Masago ¹ u. Hotate	€ 9,00

Shinshu Vorspeisen 信州自家製の前菜

11	Shakelemon	鮭レモン	Gebeizter Lachs ^{2,5} nach Shinshu Art	€ 5,50
12	Torizanmai	鶏三昧	Gekochte Hühnerfiletstreifen in drei versch. Marinaden ⁵	€ 5,50
13	Torizukushi	鶏尽くし	Gekochte Hühnerfiletstreifen in fünf versch. Marinaden ⁵	€ 7,00
14	Zensai gohinmori	前菜五品盛り	Fünf versch. Tagesvorspeisen (Imoshūmai ⁵ , Harumaki ^{3,6} , Agekōn, Shakelemon ^{2,5} , Tori no sumiso-ae)	€ 9,00



Salate サラダ

21	Sakana no sanpinmori	魚の三品盛り	Marinierter Fisch	€ 6,00
23	Edamame	枝豆	Grüne Sojabohnen	€ 5,50
28	Gomawakame	胡麻わかめ	Seetangsalat ¹	€ 5,50
29	Gomaae	ホウレン草胡麻和え	Spinat in Sesamsauce	€ 5,50

Suppen 汁物

Misoshiru to Osuimono - Misosuppen und Klare Suppen 味噌汁とお吸い物

61	Tōfuwan	豆腐椀	Misosuppe mit Tofu	€ 5,50
62	Wakamewan	わかめ椀	Misosuppe mit Wakame	€ 5,50
63	Namekowan	なめこ椀	Misosuppe mit Nameko-Pilzen ³	€ 5,50
65	Ezomisowan	蝦夷味噌椀	Misosuppe mit Lachs, Muscheln u. Gemüse ³	€ 6,50
66	Tōfu no suimono	豆腐の吸い物	Klare Suppe mit Tofu	€ 5,50
67	Wakame no suimono	わかめの吸い物	Klare Suppe mit Wakame	€ 5,50
68	Nameko no suimono	なめこの吸い物	Klare Suppe mit Nameko-Pilzen ³	€ 5,50
70	Ushiojiru	潮汁	Klare Suppe mit Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse	€ 6,50

Warme Vorspeisen 温かい前菜

41	Agenasu	揚げナス	Gebackene Aubergine in Tempurasauce	€ 6,00
43	Imoshūmai	芋シュウマイ	Croquetten „Original Shinshu-Art“ mit Currysauce ⁵	€ 6,00
44	Agekōn	揚げコーン	Gebackener Mais mit Seetang	€ 5,50
45	Harumaki	春巻き	Mini-Frühlingsrollen ^{3 6} mit Sweet Chilli Sauce	€ 5,00
<i>Gyōza ギョーザ</i>		<i>lecker gefüllte Teigtaschen, serviert mit unserer pikanten Gyōzasauce</i>		
51	Torigyōza	鶏餃子	Gyōza mit Hühnerfleischfüllung	€ 7,00
52	Butagyōza	豚餃子	Gyōza mit Schweinefleischfüllung	€ 7,00
53	Yasaigyōza	野菜餃子	Gyōza mit Gemüsefüllung	€ 7,00
54	Mixgyōza	ミックス餃子	Gyōza mit Fleisch- und Gemüsefüllung	€ 7,00
55	Tunagyōza	ツナ餃子	Gyōza mit Thunfischfüllung	€ 7,00

Reisbeilagen ごはん

57	Gohan	ご飯	1 Schale Reis	€ 3,00
58	Genmai	玄米	1 Schale Naturreis	€ 3,00

Sashimi 刺し身

<i>Sashimi</i>		<i>frische, dünn geschnittene, rohe Fischfilets</i>		
81	Moriawase	盛り合わせ	Thunfisch, Lachs, Sepia, Jakobsmuscheln, Garnelen, Rotbarsch, Lachskaviar und Rogen vom Capelin-Fisch ¹ , serviert mit Wasabi ³	€ 28,00
82	Usuzukuri	薄造り	Hauchdünn geschnittene, frische Fischfilets, serviert mit Ponsusauce und Wasabi ³	€ 20,00
83	Sake-Maguro	鮭鮪の造り	Thunfisch und Lachs mit Wasabi ³	€ 9,50
84	Ikawasa	イカワサ	Sepiafilet mit Wasabi ³	€ 7,00
85	Maguro tosazukuri	鮪土佐造り	Kurz gegrilltes Thunfischfilet mit Ingwer, Knoblauch u. Sriracha-Chillisauc ⁵	€ 8,50
86	Maguro no tataki	鮪のたたき	Thunfischtatar mit Ingwer, Knoblauch und Sriracha-Chillisauc ⁵	€ 8,50
87	Sashimi-Menü „Nessy“ 刺し身メニューネッシー			€ 35,00
	Gomaae	胡麻和え	Spinat in Sesamsauce	
	Ezomisowan	蝦夷味噌椀	Misosuppe mit Lachs, Muscheln und Gemüse ⁵	
	Hotate no kushiyaki	ホタテの串焼き	Gebratene Jakobsmuschel mit Ponsusauce	
	Sashimi moriawase	刺し身盛り合わせ	Sashimi mit Wasabi ³	
	Gohan	御飯	Reis	
	Aisu	アイス	Eis	

Sushi お寿司

Zu jedem Sushigericht servieren wir Wasabi⁵ (Grüne Meerrettichpaste), Gari^{2 5} (eingelegten Ingwer) und Sojasauce.

Maki-Sushi 巻き寿司

Maki-Sushi *Sushireis, welcher mit versch. Zutaten in getrockneten Seetang eingerollt wird* Preis pro Rolle:

201	Tekkamaki	鉄火巻き	mit Thunfisch	€ 6,00
202	Shakemaki	鮭巻き	mit Lachs	€ 6,00
203	Kappamaki	かつぱ巻き	mit Gurke	€ 5,00
204	Takuwanmaki	沢庵まき	mit eingelegtem Rettich ¹	€ 5,00
205	Gomarolu	ゴマロール	mit Sesam und Avocado (inside-out)	€ 6,50
206	Californiarolu	カリフォルニア	mit Lachs und Avocado (inside-out) ^{1 5}	€ 10,00
208	Futomaki	太巻き	Dicke Rolle mit Ei, Gurke, Takuwan (eingelegtem Rettich) ¹ und gebeiztem Lachs ^{2 5}	€ 9,00

Katsunorimaki *カツのり巻き* *Sushirollen „inside out“ mit paniertes, gebackener Füllung*

150	Tsunakatsu	ツナカツ巻き	Paniertes Thunfisch in Sushirolle ^{1 5}	€ 10,00
151	Shakekatsu	鮭カツ巻き	Paniertes Lachsfilet in Sushirolle ^{1 5}	€ 10,00
152	Ebikatsu	海老カツ巻き	Panierte Hummerkrabben in Sushirolle ^{1 5}	€ 10,00
153	Filetkatsu	フィレカツ巻き	Paniertes Hühnerfilet in Sushirolle ^{1 5}	€ 10,00

Nigiri-Sushi 握り寿司

Nigiri-Sushi *mild gesäuerte Sushireishäppchen, meist mit frischem Fisch belegt* Preis je 2 Stück:

211	Tamago	玉子	mit Ei	€ 4,50
212	Avocado	アヴォカド	mit Avocado	€ 4,50
213	Maguro	鮪	mit Thunfisch	€ 6,00
214	Shake	鮭	mit Lachs	€ 6,00
215	Shiromi	白身	mit Seabass	€ 5,00
216	Ebi	海老	mit Hummerkrabben	€ 5,00
217	Ika	イカ	mit Sepia	€ 5,00
220	Masago	真砂	mit Rogen vom Capelin-Fisch ¹	€ 5,00
221	Amaebi	甘エビ	mit Süßwassershrimps	€ 5,00
222	Nama Ika	生イカ	mit rohem Sepia	€ 5,00
223	Unagi	鰻	mit gebratenem Aal ^{1 6}	€ 5,00

224	Hotate	ほたて	mit Jakobsmuscheln mit Masago ¹	€ 7,00
225	Shaketataki	鮭たたき	mit Lachstatar ⁵	€ 5,00
226	Magurotataki	鮪たたき	mit Thunfischstatar ⁵	€ 5,00



Sushi-Gängemenüs 寿司コースメニュー

141	松富士 Matsufuji		€ 32,00
Edamame	枝豆	Junge (grüne) Sojabohnen	
Sakano no sanpin	魚の三品盛り	Fischvorspeise	
Suimono	お吸い物	Klare Suppe	
Gomaae	胡麻和え	Spinat in Sesamsauce	
Sushi	寿司13個	Sushi (13 Stück)	



142	葵 Aoi		€ 35,00
Edamame	枝豆	Junge (grüne) Sojabohnen	
Sakano no sanpin	魚の三品盛り	Fischvorspeise	
Sashimi	刺し身	Frische, rohe Fischfilettranchen	
Suimono	お吸い物	Klare Suppe	
Ebitenpura	海老天	Gebackene Hummerkrabben	
Sushi	寿司10個	Sushi (10 Stück)	
Dezāto	デザート	Dessert (Eis)	

Hühner- und andere Spieße 焼き鳥と串焼き

Yakitori – Hühnerspieße 焼き鳥

(serviert mit unserer Yakitorisauce)

				pro Spieß:
91	Shōniku	正肉	Hühnerfleisch	€ 4,50
92	Sasami	ささみ	Hühnerfilet	€ 4,50
93	Tsukune	つくね	Hühnerbällchen	€ 4,50
94	Teba	手羽	Hühnerflügel	€ 4,50
95	Kawa	皮	Hühnerhaut	€ 4,50
96	Leba	レバー	Hühnerleber	€ 4,50
100	Bonkawa	ボンカワ	Dicke Haut	€ 4,50

Kushiyaki - verschiedene Spieße 串焼き

*(Gemüsespieße mit Yakitorisauce,
Fischspieße mit Butter-Ponsusauce serviert)*

112	Hotate	ホタテ	Jakobsmuscheln	€ 8,50
113	Maguro	鮪	Thunfisch	€ 6,00
114	Ebi	海老	Garnele	€ 6,00
115	Shake	鮭	Lachs	€ 6,00
116	Pieman	ピーマン	Paprika	€ 4,50
117	Nasu	ナス	Aubergine	€ 4,50
118	Zukkīni	ズッキーニ	Zucchini	€ 4,50
119	Naganegi	長ネギ	Lauch	€ 4,50
121	Shanpinyon	シャンピニオン	Champignon	€ 4,50

130 Shinshu Spezial - Mahoroba no Kuni

信州スペシャル (まほろばの国)



Sashimi to Avokado	刺し身	Sashimi und Avokado mit Wasabi ³
Harumaki to Agekōn	春巻きと揚げコーン	Frühlingsröllchen ^{3 6} und gebackener Mais mit Sweet-Chillisauc
Avokadooroshi	アボカドおろし	Geriebener Rettich mit Avocado
Misoshiru	味噌汁	Misosuppe
Sushi	寿司	Lachs-, Hummerkrabben- und Thunfisch-Nigiri-Sushi
Ebitenpura	海老天	Gebackene Hummerkrabben
Sarada	サラダ	Gemischter Salat
Yakitori	焼鳥	Hühnerspieß
Gyū no sukiyaki	牛すき焼き	Sukiyaki mit Rindfleisch
Dezāto	デザート	Dessert (Eis)

€ 49,90

131 Tenpura Dinner 天麩羅ダイナー**€ 35,00***Tenpura Hummerkrabben, Fisch oder Gemüse im leichten Teigmantel ausgebacken*

Shakelemon	鮭のレモン締め	Gebeizter Lachs ^{2,5}
Ebibatā	海老のバタ焼き	Gegrillte Garnele mit Butter-Ponsusauce
Osuimono	お吸い物	Klare Suppe
Gomaae	ホウレン草胡麻和え	Spinat in Sesamsauce
Sarada	サラダ	Gemischter Salat
Tenpura moriawase	天麩羅盛り合わせ	Geback. Hummerkrabben und Gemüse
Dezāto	デザート	Dessert (Eis)

132 Sukiyaki Dinner すき焼きダイナー**€ 34,00***Sukiyaki dünn geschnitt. Rindfleisch, Gemüse u. Tofu in unserer Spezialsauce - am Tisch zubereitet*

Torizanmai	鶏三昧	Versch. mariniert. Hühnerfiletstreifen ⁵
Harumaki to Agekōn	春巻きと揚げコーン	Frühlingsrolle ^{3,6} u. geback. Mais
Misoshiru	味噌汁	Misosuppe
Tsukune	つくねの串	Hühnerfleischbällchen
Sarada	サラダ	Gemischter Salat
Gyū sukiyaki	牛のすき焼き	Sukiyaki mit Rindfleisch
Dezāto	デザート	Dessert (Eis)

134 Shabushabu Dinner しゃぶしゃぶダイナー**€ 34,00***Shabushabu dünn geschnitt. Fleisch, Gemüse u. Tofu in Brühe - am Tisch zubereitet*

Sakana no sanpin	魚の三品盛り	Versch. marinierter Fisch
Gomaae	ホウレン草胡麻和え	Spinat in Sesamsauce
Imoshūmai	芋焼売	Kartoffelcroquetten mit Currysauce ⁵
Agenasu	揚げナス	Gebackene Aubergine
Sarada	サラダ	Gemischter Salat
Gyū no Shabushabu	牛のしゃぶしゃぶ	Shabushabu mit Rindfleisch
Dezāto	デザート	Dessert (Eis)

À la Carte 一品料理

Zu allen Gerichten servieren wir eine kleine Vorspeise, einen Salat und Reis.
前菜とサラダ、ご飯が付きます。

301	Shake no batayaki	鮭のバター焼き	Gegrillter Lachs mit Butter-Ponsusauce	€ 24,00
302	Oebi no batayaki	大海老のバター焼き	4 gegrillte Hummerkrabben mit Butter-Ponsusauce	€ 24,00
306	Tenpura moriawase	天麩羅盛り合わせ	Tenpura von Hummerkrabben, Tintenfisch, Shiromi u. Gemüse mit Tenpurasauce	€ 23,00
309	Sukiyaki	すき焼き	Sukiyaki mit Rind	€ 26,00
310	Shabushabu	しゃぶしゃぶ	Shabushabu mit Rind	€ 26,00
311	Kushiyaki	串焼き	6 versch. Hühnerspieße mit Yakitorisauce	€ 24,00
313	Hamayaki	浜焼き	Fisch und Meeresfrüchtespieße mit Butter-Ponsusauce	€ 26,00
314	Shojin-age	精進揚げ	Gemüse-Tenpura mit Tenpurasauce	€ 18,00



Nachtisch デザート

401	Mikkusu aisu	ミックスアイス	Gemischtes Eis	€ 4,00
402	Ujikintoki ais	宇治金時アイス	Eis mit süßen Azukibohnen	€ 4,50
403	Maccha aisu	抹茶アイス	Grüntee-Eis	€ 5,00
406	Shōga aisu	生姜アイス	Ingwer-Eis	€ 5,00

Zusatzstoffe für gekennzeichnete Speisen: ¹mit Farbstoff ²enthält eine Phenylalaninquelle ³mit Antioxidationsmittel
⁴mit Süßungsmitteln ⁵Konservierungsstoffe ⁶mit Geschmacksverstärker

Eine separate Allergen-Dokumentation zu unserer Speisekarte erhalten Sie gerne auf Nachfrage.

Vollreis

Vollreis ist als tägliches Nahrungsmittel am besten geeignet. Fast zwei Drittel der Weltbevölkerung ernährt sich von Reis. Der bei uns erhältliche biologische Vollreis stammt aus südeuropäischen Ländern wie Italien, Spanien und Südfrankreich.

Vollreis ist leicht verdaulich, hat von allen Getreidesorten den höchsten Gehalt an Vitamin B, was für das Gehirn, Nervensystem, das Wachstum, die Gewebsatmung und zur Bildung des Blutfarbstoffes sehr wichtig ist. Der Vollreis liefert dem Organismus eine beständige Energiezufuhr und beansprucht bei der Assimilation unsere Organe nur minimal.

Er enthält stickstoffhaltige Fette und Mineralsubstanzen, stopft nie und enthält keine Harnsäure. Die traditionelle, sowie auch die moderne Medizin, sind sich darin einig, dass der Vollreis eine heilende Wirkung besitzt. Kein anderes Nahrungsmittel bietet so viele verschiedene Zubereitungsmethoden wie der Vollreis.

Wenn Sie möchten, können Sie bei uns Vollreis bestellen.

Wakame

(Meergemüse, *Undaria pinatifida*)

Wakame ist eine federartig langwachsende Tangart, die kalte Strömungen bevorzugt. Wakame wird im sauberen Wasser des Küstenbereiches vor Japans Nordinsel „Hokkaido“ geerntet und in der Sonne getrocknet.

Miso

Miso ist eine milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen, Salz, meist auch noch aus einer Getreideart. Der Geschmack ist fein und aromatisch.

Die Zutaten werden mit einer Kultur (Kojio) versetzt und in Zedernholzfässern unter schweren Gewichten mindestens ein Jahr lang gereift. Dabei findet ein komplexer Gärungsprozess, der viele Arten von Mikroorganismen mit einbezieht, statt.

Shōyu

Shōyu (Sojasauce) ist ein traditionelles japanisches Würzmittel mit jahrhundertealter Tradition. Seine vielfältige Verwendbarkeit ist in der internationalen Küche seit langem anerkannt. Der Gärungsprozess bei der Herstellung von Shōyu dauert fast zwei Jahre und geschieht auf natürliche Weise durch Mikroorganismen. So entstehen das ausgeprägte Aroma, die Farbe und der Geschmack, so dass keine weiteren Stoffe zugeführt werden müssen. Nur wenige Produzenten beherrschen heute noch die Kunst der Shōyu-Herstellung.

Nori

Nori ist ein in Blättern gepresstes Meeresgemüse (Algen). Die Pflanzen werden auf Netzen kultiviert, nach der Ernte zwischen Matten gepresst und an der Sonne getrocknet. Leicht geröstet hat es einen zarten, würzigen Geschmack und schmeckt auch denjenigen, die den Meeresgeruch nicht mögen. Von allen Meeresgemüsen hat es den höchsten Eiweißgehalt und ist sehr nahrhaft. Nori ist sehr reich an Vitaminen, vor allem A und B, Eisen und Kalzium. (Wird bei Mangelerscheinungen und Blutarmut empfohlen).