



BASISBOEK
Japan

AYA NISHIMURA
FOTOGRAFIE DOOR LISA LINDER



BECHT
Haarlem





INHOUD

- 8. Inleiding
 - 22. Snacks
 - 58. Bijgerechten
 - 88. Komgerechten
 - 118. Hoofdgerechten
 - 160. Smaakmakers
 - 186. Nagerechten & drankjes
 - 202. Basisrecepten
 - 220. Menuplanner
 - 222. Register
 - 224. Dankwoord
-

JAPANS ETEN

Veel mensen denken dat Japans koken moeilijk is of dat het jaren duurt voor je het onder de knie hebt. Hoewel dit voor een paar specialistische kooktechnieken inderdaad geldt, is het eten dat Japanners thuis maken heel eenvoudig te bereiden. Bovendien is het gezond en kun je het dagelijks maken.

Met verse ingrediënten en een paar eenvoudige smaakmakers kun je de meeste Japanse gerechten snel klaarmaken. Basisingredienten zijn bijvoorbeeld sojasaus, miso, azijn, suiker, zout, sake, dashi en mirin (de Japanse keuken gebruikt nauwelijks specerijen). Combineer deze acht smaken in verschillende verhoudingen met verse ingrediënten en je hebt de essentie van Japans koken te pakken.

Dit boek laat je kennismaken met veel populaire moderne Japanse recepten, zoals ramen, gyoza, teriyaki en tonkatsu. Maar je vindt hier ook Japanse gerechten die meestal gewoon thuis gegeten worden – en die zoals gezegd eenvoudig klaar te maken zijn –, zoals gegrilde chilipepers met bonitovlokken, kakiage-snacks, zelfgebakken tofu en sesamtofu.

Dit boek leert je gezonde ingrediënten, zoals miso en tofu, te gebruiken in alledaagse gerechten – van de traditionele misosoepp en in miso gemarineerde vis tot westerse tofu met tomatensalade, tofu-cheesecake en miso-karamelsaus.

Leer hoe je zelf teriyakisaus, tonkatsusaus, misodressing, shichimi togarashi (zevenkruidenmix) en furikake-kruimels maakt: allemaal handige smaakmakers die je dagelijkse menu een Japans tintje geven. Ze bevatten geen conserveringsmiddelen en zijn veel gezonder dan de inhoud van kant-en-klare producten uit de supermarkt.

Voor iedereen die traditioneler Japans eten wil bereiden, zijn er natuurlijk recepten voor dashi, sashimi en sushi.

Japans koken is eenvoudig. Er zijn geen moeilijke technieken of zeldzame ingrediënten voor nodig. Kies de juiste ingrediënten en smaakmakers, weet wat je met die ingrediënten moet doen, speel met de verschillende texturen en besteed aandacht aan elk detail: dan krijg je verrassend lekkere resultaten. Een eenvoudig gerecht verandert in iets echt speciaals. Dat zijn de geheimen van de Japanse keuken.

Ik hoop van harte dat dit boek je helpt ontdekken hoe eenvoudig, lekker en gezond de Japanse keuken is en dat je zowel doordeweeks als bij etentjes in het weekend de keuze maakt voor Japans koken.



VERSE INGREDIËNTEN

01. TOFU

Wordt gemaakt van sojabonen. Tofu staat bekend als gezond eten, omdat het rijk is aan eiwitten en ijzer, en weinig calorieën bevat. Er zijn verschillende soorten tofu verkrijgbaar. Zachte ('silken') tofu wordt rauw gegeten of in misosoep gebruikt. Stevige ('cotton') tofu leent zich het best om te bakken. Dikke stukken gefrituurde tofu worden *atsuage* genoemd; dunne gefrituurde tofu staat bekend als *aburaage*.

Tofu moet eenmaal aangebroken, onder water in de koelkast worden bewaard en is dan nog 1-2 dagen houdbaar.

02. LENTE-UITJES

Lente-uitjes worden veel gebruikt in de Japanse keuken, meestal als garnering. Ze worden meestal fijngesneden en vlak voor het opdienen aan de maaltijd toegevoegd.

03. SHISO/PERILLABLAD

Dit aromatische blaadje komt uit dezelfde familie als munt. Er zijn groene en rode shisoblaadjes, maar de groene zijn beter verkrijgbaar. Shiso is te koop in Japanse of Aziatische winkels, meestal verpakt in plastic of in een bosje (in het koelschap). Groen shisobladd wordt toegepast als kruid in koude gerechten en ook bij tempura. Rood shisobladd wordt veel gebruikt voor het rood kleuren van ingemaakte groenten.

04. GEMBER

Gember wordt veel gebruikt in Japanse gerechten, bijvoorbeeld bij het innemen van groenten, in stoofpotjes, sauzen en dressings maar ook in zoete gerechten en toetjes. Het wordt vaak fijngeraspt en gebruikt als garnering. Gember wordt ook toegepast om de sterke geur van bepaalde vis- en vleessoorten te

maskeren. Kies frisse, verse gember die er niet droog uitziet.

Een Japanse rasp, een *oroshiki* of *oroshigane*, kan handig zijn als je Japans kookt. Ze zijn te koop bij Japanse supermarkten en online.

05. RETTICH/DAIKON

Rettich (of daikon) is een lange, witte Aziatische radijs met groen blad. Een rauwe rettich heeft een frisse, knapperige bite maar als je hem langzaam gaart, wordt de groente zacht en zoet, en smelt hij in de mond. Rettich kan ook worden geraspt, worden gemengd met wat sojasaus en worden opgediend in een opgerolde omelet of worden toegevoegd aan een dipsausje.

Als je rettich raspt, gebruik dan een fijne Microplane-rasp, de fijnste kant van een blokrasp of een foodprocessor (of een *oroshiki*, zie hierboven). De rettich moet worden gepureerd en niet grof worden geraspt.

06. CHINESE KOOL

Dit is een lange Aziatische kool met lichtgroene bladeren en een brede stronk. De blaadjes en stronk zijn zachter dan bij andere koolsoorten en smaken meestal fris en zoet. Wordt vaak gebruikt in gyoza dumplings, soep, stoofpotjes, roerbakgerechten en als hoofdingrediënt in fondues.

07. SHIITAKE

Shiitake is een gezonde paddenstoel die veel vitamine B en mineralen bevat. Shiitake, gedroogd of vers, geeft een umami-smaak aan je gerechten. Verse shiitake wordt gebruikt in stoofpotjes en tempura; gedroogde shiitake moet in water worden geweekt en wordt vaak gebruikt om vegetarische dashi te maken. Gedroogde shiitake, in water geweekt, kun je gebruiken in plaats van verse.

08. ENOKI, SHIMEJI, OESTERZWAMMEN EN KONINGSOESTERZWAMMEN

Er zijn in Europa veel Japanse paddenstoelsoorten verkrijgbaar, die allemaal prima te gebruiken zijn in soep en fondue. Enoki-paddenstoelen zijn wit en hebben lange, dunne steeltjes. Ze zijn lekker knapperig als je erin bijt. Er zijn bruine en witte shimeji, en oester- en koningsoesterzwammen worden ook vaak gebruikt in de Japanse keuken.

09. LOTUSWORTEL

Lotuswortel is de wortel van de heilige lotus die in modderige vijvers groeit. Lotuswortel ziet er houtachtig uit en heeft een lichtgele kleur met spikkels. Je kunt het vruchtvlees herkennen aan de gaten die erin zitten. De textuur van de wortel is knapperig. De lotuswortel wordt in zijn geheel, vers, vacuümverpakt verkocht of wordt geschild en ingevroren verkocht in een zakje. Hij wordt ingemaakt, verwerkt in stoofpotjes en tempura of gefrituurd en dan als chips gegeten.

10. NASHIPEER

Nashiperen zijn Aziatische peren. Ze zien eruit als een lichtgele versie van een appel. Vaak worden ze geschild en rauw gegeten. De peer bevat veel water en heeft fris, knapperig vruchtvlees. Nashiperen ruiken fantastisch.

WAAR TE KOOP?

In grote steden kun je voor Japanse ingrediënten doorgaans goed terecht bij een Aziatische supermarkt of Japanse supermarkt/winkel. Een overzicht van Japanse winkels vind je op www.aziatische-ingredienten.nl/tag/japanse-toko. Online bestellen kan natuurlijk ook. Bijvoorbeeld op www.amazingoriental.com.



VOORRAADKAST

01. KATWINTSUOBUSHI (BONITOVLOKKEN)

Katsubushi is gedroogde, gefermenteerde en gerookte gestreepte tonijn (ook wel bonito genoemd), die vaak in vlokken wordt verkocht, verpakt in plastic. Dit is een van de hoofdingrediënten van dashi. Katsubushi wordt ook over gerechten gestrooid, zoals *okonomiyaki*, salade, tofu en zelfs over eenvoudig gestoomde rijst. De schaafsels of vlokken geven vele gerechten een mooie umamismaak.

02. KOMBU (GEDROOGDE KELP)

Gedroogd zeewier is ook een van de belangrijkste ingrediënten van dashi. Het wordt gebruikt voor het op smaak brengen van verschillende gerechten, zoals ingemaakte groenten, en het voegt een umamismaak toe.

03. GEDROOGDE SHIITAKE

Deze gedroogde paddenstoelen zitten vol umami en hebben een sterke, aardse smaak. Ze worden vooral gebruikt in gewone en vegetarische dashi, maar ook in stoofpotjes, misosoep en vele andere gerechten.

04. DASHIPOEDER/ DASHIPACK

Dit handige, snelle hulpmiddel wordt veel gebruikt in Japanse huishoudens – en is ook hier goed verkrijgbaar. Zelf dashi maken is de moeite waard, maar het is niet de snelste of goedkoopste oplossing.

Het meest voorkomende dashipoeder wordt verkocht in een doos met individuele zakjes; een soort theezakjes ('dashipacks') met daarin de ingrediënten die je nodig hebt voor dashi. Kies biologisch dashipoeder of

dashipacks waar geen additieven aan zijn toegevoegd. Volg bij het klaar maken van dashi de aanwijzingen op de verpakking.

05. SHICHIMI TOGARASHI

Deze specerijenmix is een vaste waarde op veel Japanse eettafels. Shichimi togarashi betekent 'zeven specerijen' en wordt meestal gebruikt voor noedelgerechten met bouillon of in een *donburi* (rijstkom)-gerecht.

06. UMEBOSHI

Umeboshi zijn ingemaakte, nog groene, Japanse pruimen (*ume*). Ze worden verkocht als hele, ingemaakte vrucht of als puree in een pot of tube. Umeboshi is extreem zuur en zout, en wordt dan ook in heel kleine hoeveelheden gebruikt als garnering of smaakmaker. Bewaar een geopend potje umeboshi altijd in de koelkast.

07. INGEMAAKTE GEMBER

Ingemaakte gember, of *gari*, wordt vooral gebruikt als garnering voor sushi en om de smaakpapillen te neutraliseren, maar is ook lekker met tofu en over de salade. Traditioneel wordt ingemaakte gember gemaakt met verse, jonge gember – dit heet *shin shoga* (nieuwe gember). De roze knopjes zitten er dan nog aan, die de gember tijdens het inmaken roze kleuren. Tegenwoordig wordt gember meestal gekleurd met shisoblaadjes of kunstmatige kleurstoffen. Bewaar een geopende verpakking ingemaakte gember altijd in de koelkast.

08. NORI

Nori wordt vooral gebruikt voor het maken van sushi. Je kunt er ook onigiri-rijstballetjes mee maken en andere gerechten mee garneren. Nori wordt verkocht in pakjes met vierkante vellen. Er is ook kleinere, rechthoekige nori in kleinere verpakkingen verkrijgbaar: perfect voor onigiri-rijstballetjes.

09. WAKAME

Gedroogd zeewier dat in water wordt geweekt om het te rehydrateren en te gebruiken in salades en soep. Er zijn ook andere soorten gedroogd zeewier te koop, zoals hijiki en arame.

10. AONORIPOEDER

Dit is gedroogde, verpulverde laverzeewier. Het wordt over *okonomiyaki* (hartige pannenkoek) gestrooid en kan voor extra smaak aan gerechten worden toegevoegd.

11. KORTKORRELIGE RIJST/SUSHIRIJST

Deze rijst is iets zetmeelrijker en kleveriger dan andere rijstsoorten, waardoor je hem eenvoudiger met stokjes kunt eten. Er zijn in Japan vele rijstmerken en producenten. Probeer verschillende merken en soorten rijst, vooral als de nieuwe oogst (*shinmai*) verkrijgbaar is.

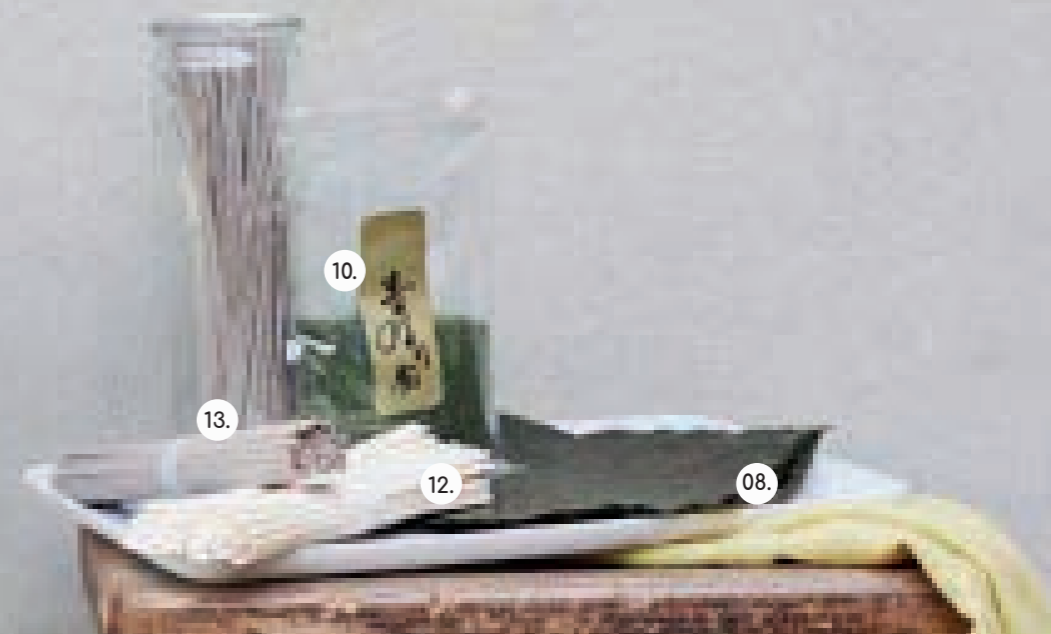
Kortkorrelige zilvervliesrijst (*genmai*) is ook te koop en is een gezondere optie. Kies een biologische variant omdat ongepelde rijst doorgaans meer pesticiden bevat. Het klaarmaken van zilvervliesrijst duurt langer omdat de rijst vanwege de vliesjes eerst moet weken.

12. UDONNOEDELS

Deze dikke tarwenoedels zijn een van de populairste noedelsoorten, vooral in de Kansai-regio. Ze zijn zowel gedroogd, half-vers als bevroren verkrijgbaar. Ik raad de bevroren versie aan omdat die een fantastische, zijdezachte textuur en een fijne bite heeft; handig om in huis te hebben en in een paar minuten klaar!

13. SOBANOEDELS

Dit is een andere noedelsoort. Deze grijs-lichtbruine, dunne noedels worden traditioneel gemaakt met boekweitmeel. Dit wordt vaak vermengd met tarwebloem, dus controleer de verpakking voor je de noedels koopt als je liever noedels van 100% boekweitmeel hebt. Buiten Japan worden ze vaak gedroogd verkocht.



GANMODOKI (GEFRITUURDE TOFUKOEKJES)

がんもどき

VOOR: 10 VOORBEREIDING: 15 MINUTEN, PLUS 2-8 UUR RUSTEN BEREIDING: 15 MINUTEN

VERS

680 g stevige tofu
2 eieren, licht losgeklopt
40 g wortels, in luciferreepjes
40 g peultjes, fijngesneden
vers geraspte gember, voor erbij

VOORRAADKAST

20 g gedroogde shiitakes (of 40 g
verse shiitakes), steeltjes verwijderd,
in dunne plakjes
750 ml zonnebloemolie, voor het
frituren
1 eetlepel sake
flinke snuf zeezout
sojasaus, voor erbij

In Japan zijn gespecialiseerde tofuwinkels waar je verse tofu in water kunt kopen, vergelijkbaar met het kopen van verse mozzarella bij een goede Italiaanse delicatessenzaak.

—
Leg de tofu op een bakplaat, leg er een andere bakplaat bovenop en zet daar een gewicht van 1 kilo op. Laat alles 2 uur rusten, of een nacht, zodat overtollig water vrijkomt.

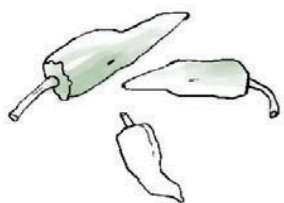
Als je gedroogde shiitakes gebruikt, laat deze dan 1 uur in heet water weken, afgedekt met plasticfolie.

Als de tofu klaar is, verhit je de olie in een diepe koekenpan op middelhoog vuur. Doe de tofu met de sake, eieren en het zout in een foodprocessor en pureer alles tot een glad geheel.

Laat het tofumengsel in een schaal glijden en voeg de wortels, verse of geweekte shiitakes en de peultjes toe. Schep alles goed door elkaar en vorm er 10 schijven van.

Als de olie 180 °C is, laat je voorzichtig 2-3 koekjes in de hete olie glijden. Frituur ze 3 minuten, tot ze goudbruin zijn; keer ze halverwege even om.

Schep de gefrituurde tofukoekjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken. Dien op met een scheutje sojasaus en geraspte gember.



OCHAZUKE (ZALM MET THEEBOUILLON)

お茶漬け

VOOR: 4 VOORBEREIDING: 10 MINUTEN, PLUS 5-8 UUR MARINEREN BEREIDING: 10 MINUTEN

VERS

250 g zalmfilet

8 eetlepels goede Japanse groenetheeblaadjes, 720 ml basisdashi (zie blz. 204) of dashipoeder, klaargemaakt volgens de aanwijzingen op de verpakking

600 g gestoomde Japanse rijst (zie blz. 208)

30 g verse gember, geschild en in luciferreepjes

VOORRAADKAST

½ eetlepel sake

2 theelepels zeezoutvlokken

1 vel nori

1½ eetlepel wit sesamzaad, geroosterd en grofgemalen

2 theelepels wasabi

Deze zalm is niet alleen lekker in dit gerecht: je kunt hem ook opdienen als hoofdgerecht met onigiri/rijstballetjes (zie blz. 114). De gezouten zalm kun je ruim van tevoren klaarmaken en tot gebruik in de koelkast zetten.

—
Sprenkel de sake over de zalm; zorg dat hij er aan alle kanten goed mee bedekt is. Strooi het zout erover en wrijf de zalm hier aan beide kanten goed mee in. Zet hem dan 5 uur (of beter nog: een nacht) in de koelkast.

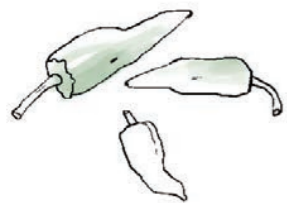
Verhit de grill voor op middelhoge stand.

Dep de zalm droog, omdat er wat water uit is vrijgekomen, en grill hem aan beide kanten 5 minuten.

Rooster het vel nori door het boven een kleine vlam van het fornuis te wapperen. Kijk uit dat het vel geen vlam vat! Verkruimel het en leg weg.

Doe de theeblaadjes in de theepot, schenk er 720 ml heet water over en laat 2 minuten trekken – de thee voor dit recept moet extra sterk zijn.

Verdeel de rijst over 4 kommen. Trek de zalm in vlokken uit elkaar en leg ze samen met de gember, het sesamzaad, de verkruimelde nori en wasabi op de rijst. Schenk de groene thee (of hete dashi) erover en dien meteen op.



— 6 KEER —
TOFU

01. TERIYAKI TOFUSTEAK
照り焼き豆腐ステーキ

Snijd 300 g tofu (liefst zachte tofu) in 4 gelijke delen en leg ze op een dubbele laag keukenpapier. Laat ze 10 minuten liggen, vervang het keukenpapier en draai ze om.

Strooi 2 eetlepels maïzena op een plat bord en wentel de tofu erdoor tot de plakken er rondom mee bedekt zijn.

Verhit een koekenpan met 2 theelepels olie op middelhoog vuur. Bak de tofu 2-3 minuten aan beide kanten.

Schep 3 eetlepels teriyakisaus (zie blz. 218) over de tofu, keer ze om en bak ze nog 1 minuut. Voor 2 personen.

02. IN MISO GEMARINEERDE TOFU
豆腐の味噌漬け

Meng 200 g witte miso (of een andere miso die je in huis hebt) met 2 eetlepels mirin.

Verdeel de helft van het misomengsel over de bodem van een bakje. Leg een stuk kaasdoek klaar dat groot genoeg is om de tofu in te verpakken.

Snijd 200 g stevige tofu in 4 stukken en leg ze op de kaasdoek. Vouw hem over de tofu dicht en bestrijk de kaasdoek met de rest van het misomengsel.

Bewaar in de koelkast en gebruik binnen een week. Je kunt de tofu de volgende dag eten, maar na 3 dagen is de smaak nog beter. Je kunt de in miso gemarineerde tofu op deze manier een paar keer gebruiken.

03. SNELLE TOFU-CHEESECAKE
豆腐チーズケーキ

Verkruimel 100 g zachte tofu in een kommetje. Voeg 200 g Griekse yoghurt toe, 100 g roomkaas, de geraspte schil van ½ biologische citroen en 2 theelepels fijne suiker. Pureer alles glad.

Schenk het tofumengsel in een heel fijne zeef en laat het 15 minuten uitlekken.

Verkruimel 4 digestive biscuitjes en verdeel ze over 4 kleine glazen of espressokopjes.

Schep het tofumengsel over de koekkrumels. Zet alles 30-45 minuten in de koelkast.

Schep 6 in kleine stukjes gesneden aardbeien om met 1 theelepel fijne suiker en laat intrekken.

Schep de aardbeien over de cheesecakejes en dien op. Voor 4 personen.

04. TOFU-KOMKOMMER-SHOT
冷製豆腐ポタージュスープ

Doe 150 g zachte tofu, 150 ml basis-dashi (zie blz. 204; of gebruik dashipoeder), 100 ml sojamelk, 1½ theelepel sojasaus en een flinke snuf zeezout in een blender of foodprocessor en pureer alles glad. Zet 30-45 minuten in de koelkast.

Verdeel over kleine glaasjes. Maak af met 120 g in blokjes van 3 mm gesneden komkommer en 20 g fijngesneden ingemaakte gember (zie blz. 180). Voor 4 personen.

05. KNAPPERIGE TOFUCROUTONS
豆腐クルトン

Snijd 200 g stevige tofu in blokjes van 1,5 cm. Laat 10 minuten uitlekken op keukenpapier zodat overtollig water wordt opgenomen. Keer de tofu om en vervang het papier.

Verhit 150 ml zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Als de olie 180 °C is, bak je de tofu 2 minuten. Schep de knapperige tofublokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Bestrooi met zeezout. Dien op als snack of bij een salade, als croutons. Voor 4 personen.

06. TOFUDIP
豆腐ディップ

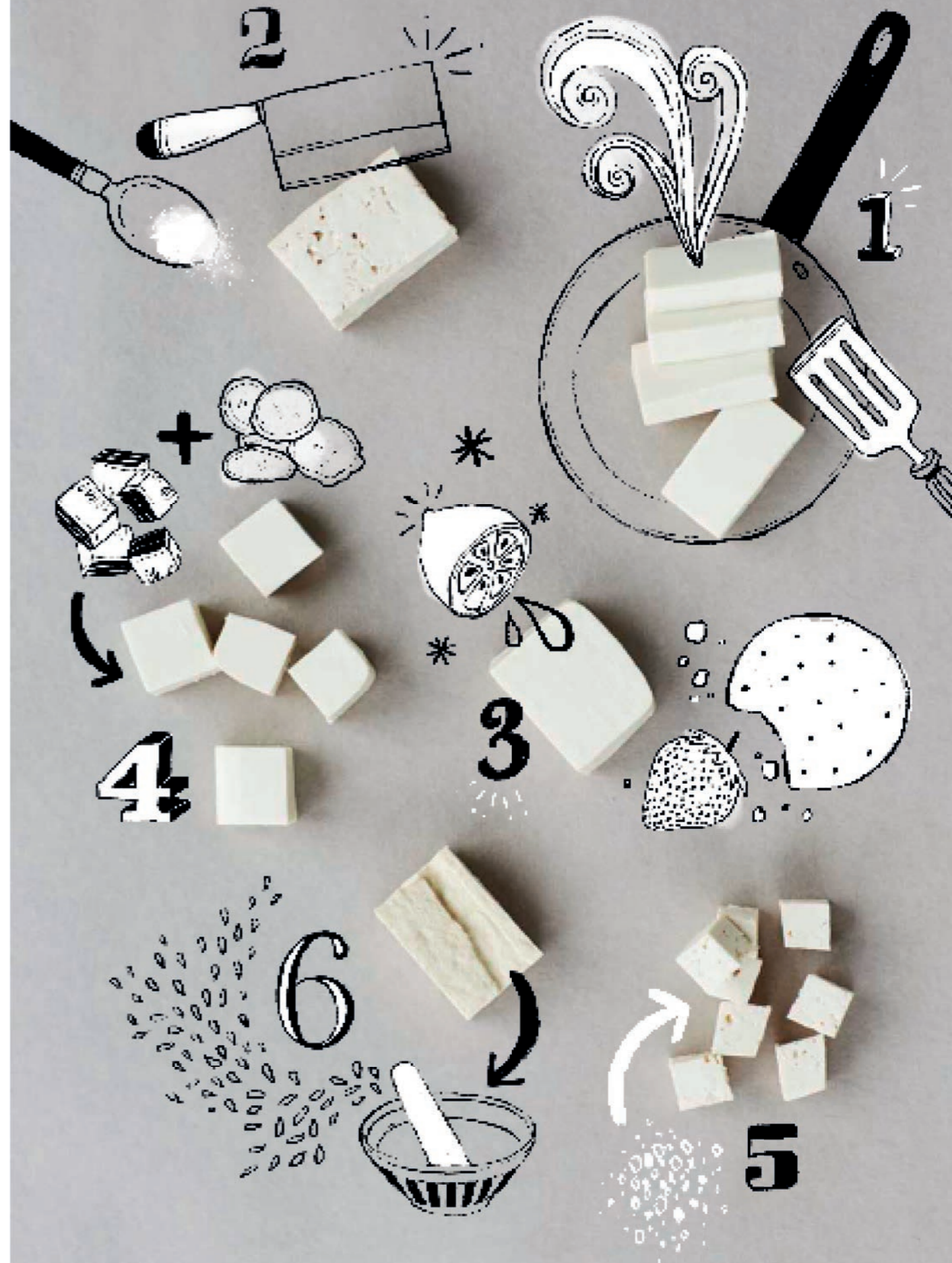
Rooster 10 g wit sesamzaad in een pannetje op laag vuur. Schud de pan af en toe om te voorkomen dat het zwart wordt. Haal de pan van het vuur als je de zaadjes hoort poppen. Laat afkoelen.

Maal de zaadjes grof in een *suribachi* of vijzel.

Breek 200 g stevige tofu in stukken en doe ze in een blender of foodprocessor.

Voeg 1 eetlepel sojasaus, 1 theelepel lichtbruine basterdsuiker, 4 theelepels mirin en 2 theelepels witte miso toe. Pureer alles glad.

Roer de gemalen sesamzaadjes erdoor. Lekker bij rauwkost of gegrilde groenten. Voor 200 g.





KOMGERECHTEN

CURRYBOUILLON MET UDONNOEDELS À LA KYOTO

京風カレーうどん

VOOR: 4 VOORBEREIDING: 10 MINUTEN BEREIDING: 15 MINUTEN

VERS

- 4 aburaage (dunne, gefrituurde tofu)
- 1,2 liter basisdashi (zie blz. 204), met 2 g extra dashipoeder
- 16 lente-uitjes, diagonaal in brede stukken gesneden

VOORRAADKAST

- 6 eetlepels sojasaus
- 4 theelepels lichtbruine basterdsuiker
- 1 kg udonnoedels uit de vriezer of 400 g gedroogde udonnoedels
- 4 theelepels milde kerriepoeder
- 4 eetlepels pijlwortelpoeder of maïzena

Dit gerecht heet ‘à la Kyoto’ omdat er twee typische Kyoto-ingredienten in worden gebruikt: dashi en *aburaage* (dunne, gefrituurde tofu). Een gebonden currybouillon met gebakken tofu en zoete lente-uitjes is gewoonweg puur geluk in een kom.

—
Leg de gefrituurde tofu in een vergiet en schenk er kokend water over om overtollige olie te verwijderen. Snijd elke stuk tofu in 8 repen.

Verhit een pan met de dashi op middelhoog vuur. Voeg de sojasaus en suiker toe, en houd het mengsel warm.

Verhit een andere pan met water op hoog vuur, breng aan de kook en voeg de noedels toe. Kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet ze af.

Roer het kerriepoeder, pijlwortelpoeder en 75 ml water in een kommetje door elkaar tot je een glad papje hebt. Roer het papje door de dashi. Laat het geheel 2 minuten zachtjes koken, tot de bouillon dikker wordt. Voeg de uitgelekte udonnoedels en in stukjes gesneden lente-uitjes toe en warm alles nog even goed door.

Verdeel de bouillon en noedels over 4 kommen.



INARI SUSHI (SUSHIZAKJES VAN TOFU)

いなり寿司

VOOR: 20 STUKS VOORBEREIDING: 1 UUR BEREIDING: 20 MINUTEN

VERS

20 aburaage (dunne, gefrituurde tofu)

1 hoeveelheid gekookte, afgekoelde sushirijst (zie blz. 210)

150 g gedopte edamame, 2 minuten in heet water gekookt en afgekoeld in koud water

30 g ingemaakte gember (zie blz. 180), fijngesneden

VOORRAADKAST

1½ eetlepel sojasaus

1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker

1 eetlepel zwarte of witte sesamzaadjes, geroosterd

Zorg dat je voor dit recept de vierkante *aburaage* (dunne, gefrituurde tofu) gebruikt in plaats van de rechthoekige, anders moet je veel tofu weggooien.

—
Snijd de aburaage doormidden, zodat je 2 rechthoekige tofuzakjes of -envelopjes hebt. Open ze voorzichtig, zodat je het zakje niet kapotmaakt.

Zet een pan water op hoog vuur en kook de tofuzakjes 2 minuten om overtollige olie te verwijderen. Giet ze af, laat ze afkoelen en knijp overtollig water eruit.

Roer de sojasaus, suiker en 75 ml water in een kan door elkaar. Leg de tofuzakjes in een middelgrote pan en schenk het sojamengsel erover. Verhit het geheel op middelhoog vuur en laat het 5 minuten zachtjes koken, tot de tofuzakjes het grootste deel van de saus hebben geabsorbeerd. Laat ze afkoelen in de pan.

Schep intussen in een kom de sushirijst, sesamzaadjes, edamame en ingemaakte gember door elkaar.

Als de tofuzakjes zijn afgekoeld, schep je er 40 g van het rijstmengsel in en zet je ze neer met de open kant naar boven. Herhaal tot je alle tofu en rijst hebt gebruikt.



TONKATSU (JAPANESE VARKENSHAAS)

とんかつ

VOOR: 4 VOORBEREIDING: 30 MINUTEN BEREIDING: 15 MINUTEN

VERS

- 4 varkenshaasjes (elk circa 170 g)
- 2 eieren, licht losgeklopt
- 400 g zachte wittekool (ongeveer ¼ kleine kool), fijngesneden en bewaard in een schaal met ijskoud water
- 120 ml snelle tonkatsusaus (zie blz. 214)

VOORRAADKAST

- 4 eetlepels tarwebloem
- 120 g panko-broodkruimels
- 500 ml zonnebloemolie, voor het frituren
- zeezout en gemalen zwarte peper

Tonkatsu is een van de meest populaire *yo-syoku* (Japanse versies van westerse gerechten). Je kunt ook katsu-sandwiches proberen: besmeer geroosterd brood met boter en beleg het met katsu en tonkatsusaus, en de fijngesneden kool. Hemels!

Laat de varkenshaasjes op kamertemperatuur komen. Als ze dik zijn, snijd ze dan 5-6 keer diep in aan beide kanten op de plek waar het rode vlees aan het vetlaagje vastzit. Hierdoor wordt het vlees mals en krult het niet op tijdens het frituren. Bestrooi het met zout en peper.

Doe de bloem, losgeklopte eieren en panko-broodkruimels in 3 aparte ondiepe kommetjes. Bedek het vlees eerst met een laagje bloem; schud overtollige bloem ervan af. Doop het vlees dan in het eiermengsel en bedek het daarna met de panko-broodkruimels. (Je kunt het vlees op dit punt ook invriezen als je wilt.)

Verhit de frituurolie in een hoge pan tot 180 °C. Frituur 2 varkenshaasjes in circa 3 minuten goudbruin. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Herhaal dit met de rest van het vlees. Frituur dan elke tonkatsu nog een keer, 1 minuut, en laat ze weer uitlekken op keukenpapier.

Giet de koolreepjes af en laat ze uitlekken.

Snijd de tonkatsu in reepjes. Besprenkel ze voor het opdienen met de tonkatsusaus en geef de fijngesneden kool erbij.



SANDWICH MET MATCHA-IJS

抹茶アイスのクッキーサンド

VOOR: 6 VOORBEREIDING: 15 MINUTEN, PLUS 4-5 UUR VRIEZEN BEREIDING: 20 MINUTEN

VERS

6 biologische eierdooiers
280 ml 'double cream'*
560 ml volle melk

VOORRAADKAST

150 g fijne suiker
1 vanillepeul, in de lengte gehalveerd
en zaadjes eruit geschraapt
2 eetlepels matchapoeder (groene-
theepoeder)
12 digestive biscuitjes

*of een mengsel van 80 ml mascarpone
en 170 ml slagroom. Klop de mascarpone
luchtig en voeg hier al mixend de slagroom
aan toe. Zo krijg je een mooie volle room
die het dichtst bij double cream in de
buurt komt.



Dit frisse, iets bittere groene-thee-ijs is perfect om een Japanse maaltijd mee af te sluiten. Als je een ijsmachine hebt waarvan de kom bevroren moet zijn, kun je die een dag van tevoren in de vriezer zetten.

—
Roer de eierdooiers en suiker in een grote schaal door elkaar.

Doe de room, volle melk, vanillezaadjes en vanillepeul in een pan en verwarm alles op middelhoog vuur tot net onder het kookpunt. Haal de pan van het vuur. Voeg een soeplepel van de vloeistof toe aan het eiermengsel, roer goed en voeg de rest van de melk toe; roer net zolang tot de suiker is opgelost.

Spoel de pan om en schenk het eier-melkmengsel terug in de pan. Verwarm het al roerend op middelhoog vuur, tot de vloeistof dikker wordt. De vla moet zo dik zijn dat hij aan de bolle kant van een lepel blijft hangen.

Vis de vanillepeul eruit en schraap het vanillemerg er boven een kom uit. Zeef het matchapoeder erboven en roer alles voorzichtig glad. Dek af met plasticfolie en laat afkoelen.

Schenk de vla, als hij eenmaal afgekoeld is, in een ijsmachine en draai er ijs van, volgens de gebruiksaanwijzing. Als je geen ijsmachine hebt, schenk je de vla in een diepvriesdoos en zet je deze 2-3 uur in de vriezer. Klop het ijs door, zet het weer terug in de vriezer en herhaal dit proces de volgende 2-3 uur tot het helemaal bevroren is.

Schep als het ijs klaar is een bolletje van ongeveer 90 g ijs op en druk er aan beide kanten een biscuitje op. Je kunt de ijs-sandwiches eventueel invriezen voor later.

