

INHOUD

| | | | |
|---|----|--------------------------------|-----|
| INLEIDING | 6 | SCHELP- EN SCHAALDIEREN | 96 |
| DE ONTWIKKELING VAN DE JAPANSE KEUKEN | 8 | VISKUIT | 101 |
| BUITENLANDSE INVLOEDEN | 11 | VISPRODUCTEN | 102 |
| DE AFSLUITING VAN DE BUITENWERELD | 14 | VISPATE | 104 |
| SUSHI: HET NATIONALE LIEVELINGSGERECHT | 15 | VLEES EN KIP | 105 |
| DE THEECEREMONIE | 16 | SAUZEN | 106 |
| TRADITIES EN FESTIVALS | 19 | KANT-EN-KLARE SAUZEN | 108 |
| REGIONALE EN SEIZOENSGEBONDEN GERECHTEN | 22 | AZIJN EN <i>MIRIN</i> | 110 |
| KOKEN EN ETEN | 25 | GEDROOGDE SMAAKMAKERS | 111 |
| APPARATUUR EN KEUKENGEREI | 28 | INGELEGDE GROENTEN | 112 |
| KEUKENGEREI VOOR KOKEN VAN RIJST | 34 | BROOD EN BROODJES | 114 |
| KOKEN AAN TAFEL | 36 | TAART EN ZOETWAREN | 116 |
| SERVIESGOED EN BESTEK | 38 | THEE | 118 |
| KOMMEN, KOPJES EN THEEPOTTEN | 41 | ALCOHOLISCHE DRANKEN | 120 |
| DE JAPANSE KEUKEN | 42 | JAPANS KOKEN | 124 |
| RIJST EN RIJSTPRODUCTEN | 44 | SUSHI EN RIJST | 126 |
| NOEDELS | 48 | SOEPEN EN NOEDELS | 144 |
| GROENTEN | 52 | GROENTEN EN ZEEWIEREN | 158 |
| GEDROOGDE BONEN | 64 | BONEN, TOFU EN EIEREN | 184 |
| VERSE BONEN | 67 | VIS EN SCHELP- EN SCHAALDIEREN | 196 |
| TOFU EN TOFUPRODUCTEN | 68 | GEVOGELTE EN VLEES | 224 |
| GLUTENPRODUCTEN | 72 | DESSERTS EN TAART | 240 |
| PADDESTOELEN | 74 | WOORDENLIJST | 248 |
| ZEEWIER | 78 | DANKBETUIGING | 250 |
| KRUIDEN EN SPECERIJEN | 81 | FOTOVERANTWOORDING | 251 |
| FRUIT | 86 | REGISTER | 252 |
| VIS | 90 | | |



INLEIDING



Japan is in veel opzichten een bijzonder, misschien zelfs uniek land en dat geldt zeker ook voor de eetcultuur. Het minimalisme dat verweven is met de Japanse esthetiek en dat tot uiting komt in kunst, architectuur, poëzie en muziek, is ook duidelijk herkenbaar in de keuken, zowel in smaak, geur en presentatie van de gerechten als in de manier van koken. Japanners hebben veel oog voor detail en ook dat komt niet alleen naar voren in disciplines als de schilderkunst en de ontwikkeling van microchips, maar ook in hun benadering van eten en drinken.

VERSE INGREDIENTEN EN EENVOUD

Een van de belangrijkste aspecten van de Japanse houding ten opzichte van eten is de relatie tussen voedsel en de natuur. Japanners eten voedsel in een zo natuurlijk mogelijke staat, omdat ze dit beschouwen als de beste, zo niet de enige manier om van de ware smaak ervan te genieten. Dit is de kern van de Japanse filosofie omtrent eten.

Vis en schelp- en schaaldieren uit de zeeën rondom Japan worden vaak rauw gegeten, of slechts licht ingelegd in zout of azijn. Ook verse seizoensgroenten kookt men slechts kort of zout men licht, zodat

Boven: eenvoud is kenmerkend voor de Japanse architectuur en bepalend in de Japanse benadering van eten en drinken.

textuur en smaak behouden blijven. Wat men eet, wordt bepaald door het seizoen en door wat er in de streek verbouwd wordt. Hierdoor is er een enorme variatie aan streekgebonden gerechten.

In de Japanse keuken combineert men tijdens de bereiding zelden verschillende voedingsmiddelen met elkaar. Sauzen worden bovendien meestal in aparte kommetjes gegeven. In veel andere culturen is in de gerechten weinig meer te herkennen van de oorspronkelijke ingrediënten: dit komt door de lange kooktijden, de toevoeging van sauzen en kruiden of het bakken in olie.

De Japanse benadering van eten en drinken is een kunstvorm, te vergelijken met de beroemde ukiyo-e-prenten. De schoonheid van de *ukiyo-e* ligt in de simpele, summiere lijnvoering en draait om hetzelfde minimalisme dat zo kenmerkend is voor goed Japans eten. De unieke benadering van Japanse meesters inspireerde Franse chefs de cuisine in de jaren 70 van de vorige

eeuw tot het ontwikkelen van de nouvelle cuisine, waarbij het eten zo artistiek mogelijk werd gepresenteerd. De nouvelle cuisine raakte echter al snel in diskrediet doordat er te veel aandacht aan het uiterlijk werd besteed, wat ten koste ging van de omvang van de porties. Een Japans diner bestaat echter uit meerdere, gelijkwaardige gerechten.

CULTURELE INVLOEDEN

Het is interessant om na te gaan waarom in naast elkaar gelegen landen of streken verschillend wordt gekookt. In de Chinese keuken gebruikt men dezelfde ingrediënten, sauzen en specerijen als in de Japanse, maar het resultaat is heel verschillend.

En hoewel het Japanse boeddhisme zijn oorsprong vindt in China, is het van grote invloed geweest op het eigen karakter van de Japanse keuken, met name door de theeceremonie en de bijbehorende maaltijd, de *cha-kaiseki*.

Onder: ukiyo-e-prenten hebben een eenvoud en verfijndheid die ook terug te vinden is in de Japanse keuken. Deze prent is een van de '100 vergezichten op Edo' van Hiroshige (1797-1858) en is gemaakt bij Horikiri, een tuin die tegenwoordig nog steeds veel bezoekers trekt.



OVER DIT BOEK

Aangezien gerechten vaak rauw of licht gekookt gegeten worden, is het kiezen en bereiden van verse ingrediënten van groot belang in de Japanse keuken. Bovendien ligt hierin een van de grote genoegens van deze keuken. In dit boek maakt u kennis met belangrijke ingrediënten en keukengerie en worden alle noodzakelijke technieken uitgelegd. Die zijn vaak verbazend

eenvoudig, en met de aanschaf van enkele essentiële keukenspullen, zoals een paar roer- en eetstokjes, kunt u ook in uw keuken een Japanse maaltijd bereiden. De recepten bieden het beste van de lokale en nationale Japanse keuken, van eenvoudige voorgerechten tot stoofschotels voor grote gezelschappen. Zoals men in Japan zegt: ga zorgvuldig om met wat de natuur te bieden heeft, en geniet ervan.

Onder: de Japanse archipel strekt zich uit over zestien breedtegraden, in het noorden beginnend ter hoogte van Rusland en in het zuiden eindigend bij de Stille Oceaan. Dankzij de klimaatverschillen, de bergketens en de warme en koude stromen in de vruchtbare zeeën rond Japan is er een groot, gevarieerd aanbod van producten op de archipel.



RIJST EN RIJSTPRODUCTEN

Al voor het begin van onze jaartelling werd er rijst verbouwd en gegeten in Japan. Door zijn hoge voedingswaarde – een hoog gehalte aan plantaardige eiwitten, koolhydraten, vitaminen en mineralen – werd rijst snel populair in het hele land. Vanaf de 7e eeuw vormt rijst de basis van het Japanse dieet, en dat is altijd zo gebleven.

De Japanse keuken ontwikkelde zich rondom rijst. De milde, subtiele smaak van deze graansoort zorgde ervoor dat de inwoners van Japan ook waardering kregen voor de smaken en texturen van andere natuurlijke producten.

Naast de verschillende soorten rijst zijn er allerlei rijstproducten ontwikkeld, zoals saké, mirin, azijn en miso. We geven hier een overzicht van de belangrijkste soorten rijst in de Japanse keuken.

URUCHIMAI

De ronde korrel van de Japanse *Oryza sativa japonica* verschilt van de lange korrel van de *jawa* en *indica*, rijstsoorten die in de andere landen van Zuidoost-Azië gegeten worden. Japanse

rijst is door de eeuwen heen afgestemd op het klimaat en de smaak van de Japanners. De rijst wordt na het koken zacht en vochtig, maar blijft stevig genoeg om een goede 'beet' te houden. Anders dan langkorrelrijst wordt Japanse rijst plakkerig van het koken, waardoor hij gemakkelijk op te pakken is met stokjes. De Japanse rijst heeft een rijke, lichtzoete smaak.

In Japan worden meer dan driehonderd soorten rijst verbouwd op natte rijstvelden. De rijst van merknamen als Koshihikari en Sananisiki behoort tot de populairste soorten. De meeste Japanse rijst die in het Westen te koop is, komt van droge velden in Californië of Spanje. Er zijn kleine verschillen in hardheid: Kahomai (de hardste soort), Nishiki, Maruyu en Kokuho (alledrie Californisch) en Minori (Spaans, de zachtste soort) zijn enkele populaire merken.

Onder: een aantal voorbeelden van populaire Japanse rijstmerken: Kahomai, Maruyu, Minori, Kokuho en Nishiki.

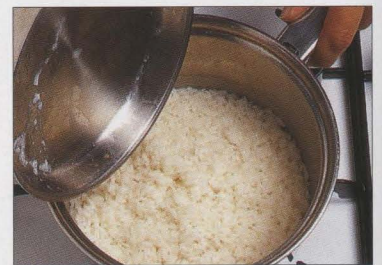


Japanse rijst koken



1 Was de rijst zorgvuldig in koud water dat u een paar keer ververst, tot het spoelwater helder blijft. Laat de rijst 1 uur uitlekken in een metalen zeef.

2 Doe de rijst in een diepe pan en doe er 15% meer koud water dan rijst bij (voor 200 g rijst hebt u 2,5 dl water nodig). De laag water mag maar tot maximaal een derde van de pan komen.



3 Leg het deksel op de pan en breng de inhoud op een hoog vuur aan de kook. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Zet het vuur dan zo laag mogelijk en kook de rijst 10-13 minuten, of tot al het vocht geabsorbeerd is.

4 Neem de pan van het vuur en laat de rijst met het deksel op de pan 10-15 minuten staan.

TIP VAN DE KOK

Was bruine rijst en laat hem uitlekken. Doe de rijst met twee keer zo veel water in een pan. Dek de pan af kook de rijst op een laag vuur in 40 minuten gaar.

GENMAI

Genmai is bruine rijst, waarvan alleen het buitenste vlies is verwijderd. Deze rijst is heel voedzaam en zeer rijk aan voedingsvezels, maar hij moet veel langer koken dan witte rijst en is erg stevig. Genmai is verkrijgbaar in supermarkten, natuurwinkels en toko's.

MOCHIGOME

Deze ronde, matte rijstsoort wordt heel plakkerig en dik als hij wordt gekookt. *Mochigome* heeft een hoog suikergehalte en wordt meestal niet gekookt, maar gestoomd, en daarna gestampt om er *mochi* (rijstcakejes) en *senbei* (rijstkoekjes) van te maken. Mochigome is ook een belangrijk ingrediënt bij het maken van *mirin* (zoete rijstwijn) en zorgt voor de zoete smaak van de wijn.

Toepassingen van rijst

Rijst is het basisvoedsel van Japan en wordt bij elke maaltijd in de een of andere vorm gegeten. De Japanners eten hun rijst bijna altijd gekookt, met een kom misosoep ernaast. Andere voedingsmid-



Boven: genmai (bruine rijst).

delen spelen bij veel maaltijden een bijrol als begeleiding van de rijst. De combinatie van gekookte rijst met daarop een enkel gerecht, zoals *tonkatsu* (varkensschnitzel) of *tempura* (gefrituurde vis en/of groenten), is vooral geliefd als lunch. Soms voegt men een seizoensproduct toe terwijl de rijst kookt: bijvoorbeeld jonge bamboescheuten in de lente, doperwten in de zomer en kastanjes of *matsutake* (wilde paddestoelen) in de herfst. Hierdoor geniet men ten volle van de specifieke smaak van het seizoen.

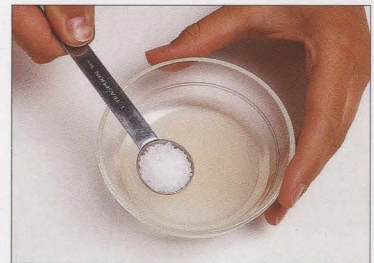
Gekookte rijst vermengd met zout, suiker en azijn vormt de basis van alle sushi, en de beste sushikoks besteden in elk geval de eerste drie jaar van hun training aan het perfect leren koken van rijst. Baby's, zieken en bejaarden worden verwend met *kayu*, of *o-kayu*: rijstepap gekookt met drie of vier keer meer water dan bij gewone gekookte rijst. Deze rijst kan toegevoegd worden aan soep om *zosui* te maken, maar is ongeschikt om te bakken. Mochigome wordt vaak gebruikt voor feestgerechten als *sekihan* (met rode bonen gekookte rijst) op verjaardagen en andere familiefeesten, en *ohagi* (gestoomde mochigome gerold in zoete bonenpasta) voor de dagen rond de equinox.

Sushirijst maken

Su-meshi rijst aangemaakt met azijn, is de basis voor alle sushi. Voor bijvoorbeeld *hosomaki* (dunne, in nori gerolde sushi) hebt u 350 g rijst nodig, genoeg voor zes rollen, voor vier tot zes personen.



1 Kook de rijst volgens de methode op blz. 44. U kunt een stuk konbu (gedroogde kelp) van 5 cm toevoegen en dit – voordat het water het kookpunt bereikt – uit de pan nemen: dit geeft de rijst meer smaak.



2 Meng in een maatbeker 3 el Japanse rijstazijn, 7½ tl suiker en 2 tl zout op de bovenstaande hoeveelheid rijst en roer goed tot alles is opgelost.

3 Schep de rijst in een natte sushi-kom of grote mengkom en sprenkel het azijnmengsel over de rijst. Vouw het azijnmengsel met een houten spatel door de rijst, maar roer niet te veel. Laat de rijst afkoelen voor u hem verder verwerkt.



Boven: mochigome.

VIS

De Japanners zijn wereldwijd de grootste consumenten van vis. Op de markt van Tokio worden dagelijks 3000 soorten vis en schelp- en schaaldieren verhandeld: de grootste hoeveelheid van alle vismarkten ter wereld. De keus is in Japan veel groter dan elders en huisvrouwen kopen elke dag verse vis. Hier volgen enkele belangrijke vissoorten voor Japans koken.

MAGURO

De *maguro* (tonijn) behoort tot de makreelfamilie en is in Nederland goed verkrijgbaar. Er zijn verschillende soorten, zoals blauwvin-, grootoog-, geelvin- en langvintonijn. *Katsuo* behoort tot een andere categorie, maar wel tot dezelfde familie.

De blauwvin is met zijn dieprode visvlees de koning onder de tonijnen. Hij bewoont warme zeeën over de hele wereld en bereikt net de wateren rond de zuidkust van Hokkaido. In de zomer weegt hij rond 350 kg en is hij 3 m lang. Er wordt

Onder: er zijn verschillende benamingen voor maguro voor sashimi. De naam hangt van het gedeelte van de vis waar het om gaat en het vetgehalte af. O-toro (op de voorgrond) is vetter dan chu-toro (midden); beide soorten zijn afkomstig van de buik. Akami (achter) komt van de rug en is het minst vet.



het meest gevestigd op grootoogtonijn, die tot 2 m lang wordt in tropische zeeën. De kwalitatief mindere langvin wordt meestal ingeblikt of als tonijnsteak gegeten. De soort 'zuidelijke blauwvin' is tegenwoordig even populair als de blauwvin. Soms is het in de winkel moeilijk te bepalen om welke soort het gaat, omdat de vis altijd gevild en gesneden verkocht wordt.

In Japan wordt tonijn meestal in rechthoekige stukken aangeboden: daar is gemakkelijk sashimi van te snijden. Er zijn meestal twee soorten te koop: *akami* en *toro*. *Akami*, het rode vlees, is afkomstig van de bovenkant van de vis, en *toro*, het vetste gedeelte, van de buik. De laatste soort is te kwalificeren naar vetgehalte: *chu-toro*, (midden-toro) of *o-toro* (grote toro).

Tot de Tweede Wereldoorlog was *akami* het populairst, maar tegenwoordig is de heersende opinie dat *toro* beter smaakt dan *akami* terwijl de prijs in Japan vrijwel gelijk is.

Smaak en geur

Maguro heeft een verfijnde, zoete smaak en een dichte, gladde textuur.

Culinair toepassingen

Maguro wordt het meest gebruikt voor sashimi en sushi. Verder wordt hij verwerkt in salades, teriyaki en stoofschotels, en gegrild. Langvin wordt verkocht als tonijnsteak en in blik.

Vorbereiding en koken

Gebruik altijd verse vis en laat verkleurde vis liggen. Verwijder eventuele adertjes.

Bewaren

Tonijn die u rauw gaat eten, kunt u het beste meteen gebruiken na aankoop. Eventueel kunt u de vis twee dagen in de koelkast bewaren. Hij kan ingevroren worden.

Vis snijden voor sashimi en sushi

Tonijn, bonito, zalm, makreel, tarbot, zeebaars en zeebrasem zijn enkele van de vissen die rauw te eten zijn. Gebruik uitsluitend zeer verse vis en laat voorgesneden steaks of filets liggen. Eet ontdooid vis niet rauw.

Tonijn, bonito en zalm

Koop een hoog stuk zonder adertjes en snijd er plakken van 2-3 cm dik en 6-7 cm breed van.

Voor sushi hebt u plakjes van 5 mm en voor sashimi stukjes van 1 cm dik nodig. Houd het mes enigszins schuin ten opzichte van de snijplank.



Kleinere of platte vis

Fileer de vis zorgvuldig met een scherp mes en verwijder alle graten (gebruik eventueel een pincet).



Snij platte filets in de lengte door-midden en daarna in dunne plakken. Houd het mes daarbij diagonaal.

KATSUO

De *katsuo* (bonito) is de belangrijkste en veelzijdigste vis in de Japanse keuken, maar is in Nederland bijna niet vers verkrijgbaar, omdat hij snel bederft. *Katsuo* wordt ongeveer 1 m lang en weegt rond de 20 kg in tropische en subtropische zeeën. In de lente komt hij met de warme golfstroom in grote scholen naar de Japanse kusten. Deze mooie vis heeft een donkere blauwpaarse rug en zilverwitte buik met enkele zwarte strepen. Tot dezelfde groep behoren dwergtonijn en gestreepte en valse bonito.

In Japan beschouwt men bonito die men gevangen heeft aan het begin van het seizoen als delicatessen; deze soort wordt *hatsu-katsuo* genoemd (letterlijk 'eerste bonito'). De in de herfst gevangen *modori-katsuo* ('terugkerende bonito') is echter veel rijker van smaak en steviger van textuur.

Smaak en geur

Katsuo heeft donkerrood visvlees, veel donkerder dan tonijn, en een wat vissige geur.

Culinaire toepassingen

Van *katsuo* maakt men *tataki*: dichtgeschroeide carpaccio met gember, knoflook



Boven: verse sake (zalm), een populaire vis voor sashimi, en ikura (zalmeitjes).

en andere kruiden. De vis wordt ook in zijn geheel gedroogd tot *katsuo-bushi*, een hard blok vis waarvan vlokken worden afgeschaafd die de basis vormen van dashi.

SAKE

Met *sake* wordt uitsluitend zalm bedoeld, ondanks dat zalm en forel tot dezelfde categorie behoren. De volgende soorten worden in het Westen als zalm en in Japan als forel aangemerkt: *Onorhynchus tshawytscha*, *O. masou masou*, en *O. gorbuscha*. Andere soorten, zoals *O. kisutch* en *O. nerka*, worden in Japan zowel zalm als forel genoemd.

De koning onder de zalm is in Japan de prachtige zilverkleurige *Onorhynchus keta*. Tussen september en januari keren deze vissen terug naar hun geboorterivier om te paaien, waarbij een aantal gevangen en kunstmatig wordt geïnsemineerd en later weer wordt vrijgelaten. Ishikari, een provincie van Hokkaido in het noorden van Japan, heeft de beste zalmvisgronden.



Links: me-kajiki (zwaardvis) wordt meestal in blokjes of steaks verkocht.

Culinaire toepassingen

In het Westen wordt zalm wel als sashimi gegeten, maar in Japan niet vanwege besmetting met parasieten. Als u sashimi gaat maken, kunt u beter geen voorgesneden zalmvlees gebruiken. Vraag uw visboer verse plakken van een groot stuk te snijden.

In Japan wordt zalm van oudsher veelal gezouten en daarna ingepakt in een *aramaki*, een rieten mat. Verse zalm wordt gegrild, gebakken en gestoomd, en in soep en stoofgerechten gebruikt. *Ishikari-nabe* is een stoofgerecht met zalm. Zalm wordt ook wel gerookt en ingeblikt.

Bijproducten zijn *sujiko* (hele, gezouten eileider) en *ikura* (zalmeitjes).

KAJIKI

Met de term *kajiki* of *kajiki maguro* wordt een groep vissen aangeduid. De belangrijkste twee zijn zwaardvis (*me-kajiki*) en gestreepte marlijn (*ma-kajiki*). Deze vissen hebben een lange, zwaardachtige bek en een grote vin op de rug. Ze bewonen tropische en subtropische zeeën en worden 3-5 m lang en wegen soms meer dan 500 kg.

Culinaire toepassingen

Het seizoen van *kajiki* valt in de zomer. De vis wordt vaak verwerkt in voedingsmiddelen, maar kan ook als sashimi of teriyaki gegeten worden.

OPGEROLDE SUSHI

NORI-MAKI ZIJN SUSHI DIE MET BEHULP VAN EEN ROLMAT IN NORI WORDEN GEROLD. ER ZIJN TWEE SOORTEN: HOSO-MAKI, DUNNE ROLLEN, EN FUTO-MAKI, DIKKE ROLLEN.

VOOR ZES TOT ACHT PERSONEN

FUTO-MAKI (DIKKE SUSHIROLLEN)

VOOR 16 STUKS

INGREDIENTEN

2 vellen nori

1 hoeveelheid su-meshi

Voor de omelet

2 eieren, losgeklopt

1½ el dubbelgetrokken dashi,
of 1½ el water met 1 tl dashi-no-
moto

2 tl saké

1½ tl zout

plantaardige olie om in te bakken

Voor de vullingen

4 gedroogde shii-takes, een nacht
geweekt

1,2 dl dubbelgetrokken dashi, of
1,2 dl water met 12 tl dashi-no-
moto

1 tl sojasaus

1½ tl basterdsuiker

1 tl mirin

6 rauwe grote garnalen, ontdaan van
kop en schil, maar met de staart
intact

4 asperges, 1 minuut gekookt in licht-
gezouten water en afgekoeld

10 sprietjes bieslook, ongeveer 23 cm
lang



1 Vermeng in een kom het ei met het zout, de saké en de dashi. Verhit een weinig olie in een koekenpan op een matig vuur. Schenk net genoeg ei in de pan om de bodem met een dunne laag te bedekken. Vouw zodra het mengsel stolt de omelet naar u toe dubbel en smeer de lege plek in de pan in met wat olie.

2 Herhaal dit proces, met de eerste omelet nog in de pan, tot het eimengsel op is. Leg elke nieuwe omelet op de vorige. Laat de laagjesomelet op een snijplank glijden en daar afkoelen en snijd hem in reepjes van 1 cm breed.

3 Doe de shii-take, dashi, sojasaus, suiker en mirin in een kleine pan. Breng het mengsel aan de kook en draai het vuur laag. Kook het 20 minuten tot de helft van het vocht verdampt is. Zeef het vocht, verwijder de steeltjes van de paddestoelen en snijd de hoedjes in dunne reepjes. Druk het overtollige vocht eruit en laat ze drogen op keukenpapier.

4 Maak drie inkepingen in de buik van de garnalen, zodat ze niet gaan omkrullen, en kook ze 1 minuut in gezouten water, of tot ze roze zijn. Laat ze uitlekken en afkoelen en verwijder het darmkanaal.

5 Leg een vel nori met de ruwe kant omhoog op de makisu. Verdeel de helft van de sushirijst over de nori. Laat aan de voorkant 1 cm nori en aan de achterkant 2 cm nori onbedekt.



6 Maak een ondiepe geul dwars over het midden van de rijst en vul die met een rij omeletreepjes en verdeel daar twee asperges over. Leg er vijf sprietjes bieslook naast met daarop de helft van de reepjes shii-take.

7 Pak de makisu op met uw duimen en houd met uw vingers de vulling vast. Rol de makisu voorzichtig op.

8 Rol de opgerolde makisu voorzichtig over de snijplank om de sushi stevig te maken. Pak de *futo-maki* uit en maak de tweede rol.

HOSO-MAKI (DUNNE SUSHIROLLEN)

VOOR 24 STUKS

INGREDIENTEN

2 vellen nori, diagonaal gehalveerd

1 hoeveelheid su-meshi

3 el wasabi-pasta uit een tube,
of 3 el wasabi-poeder vermengd met
2 tl water, met nog wat extra om
erbij te serveren

Voor de vullingen

90 g zeer verse tonijnsteak

10 cm komkommer of 17 cm Japanse
komkommer

1 tl geroosterd sesamzaad

6 cm takuan, in reepjes van 1 cm
dik gesneden

1 Snijd de tonijn met de draad mee in repen van 1 cm breed. Snijd de komkommer in repen van 1 cm dik.

2 Rol de makisu plat uit op het werkblad. Leg een vel nori met de ruwe kant omhoog op de makisu. Verdeel een kwart van de sushirijst over de nori, maar laat aan de achterkant 1 cm onbedekt. Druk de rijst glad.



3 Verdeel wat wasabi over de rijst en leg er horizontaal een rijtje tonijnreepjes op.



4 Neem de makisu in beide handen en rol hem voorzichtig, van u af, op waarbij u ervoor zorgt dat de tonijn in het midden blijft. Knijp voorzichtig in de opgerolde makisu om de nori-maki stevig te maken.

5 Ontrol de makisu voorzichtig en maak met de rest van de ingrediënten nog een tonijn-hoso-maki.

6 Herhaal het proces met de komkommer, die u bestrooit met sesamzaad voor u de sushi oprolt.

7 Herhaal dit ook met de takuan, zonder wasabi te gebruiken. Bewaar de sushi op een vochtige snijplank en bedek ze met plasticfolie. Uiteindelijk hebt u twee tonijn-, één komkommer- en één takuan-hoso-maki.

Zo dient u nori-maki op

1 Snijd de futo-maki elk in acht stukken met een zeer scherp mes. Veeg het mes schoon met een met rijstazijn bevochtigde doek na elke snede. Snijd de hoso-maki op dezelfde manier in zes stukken.

2 Zet de maki op een groot dienblad en geef er kleine schaaltes wasabi, gari en sojasaus bij.

TIP VAN DE KOK

- Vul een klein kommetje voor de helft met water en 2 el rijstazijn. Bevochtig hiermee uw handen tijdens het rollen om te voorkomen dat de rijst blijft plakken.

KOUDE SOMEN

OP HET HOOGTEPUNT VAN DE ZOMER IS HIYA SOMEN (KOUDE SOMEN, OPGEDIEND IN KOUD WATER MET IJSBLOKJES EN GESERVEERD MET SAUSJES EN KRUIDERIJEN) EEN VERFRISSEND HAPJE.

VOOR VIER PERSONEN

INGREDIENTEN

- 300 g gedroogde somen
- Voor de dipsaus
 - 7 el mirin
 - ½ tl zout
 - 7 el sojasaus
 - 20 g kezuri-bushi
 - 4 dl water
- Voor de kruidenrijen
 - 2 lente-uien, bijgesneden en fijngehakt
 - 2,5 cm gemberwortel, geschild en fijngeraspt
 - 2 shiso-bladeren, fijngehakt (naar keuze)
 - 2 el geroosterd sesamzaad
- Voor de garnering
 - 10 cm komkommer (bij voorkeur een Japanse komkommer)
 - 1 tl zout
 - ijsblokjes
 - ijskoud water
 - 115 g gekookte, gepelde garnalen
 - orchideeën of Oost-Indische kers, bloemen en bladeren



1 Maak eerst de dipsaus: doe de mirin in een middelgrote pan en breng hem aan de kook, zodat de alcohol verdampt. Voeg het zout en de sojasaus toe en beweeg de pan rustig om alles te vermengen. Doe de kezuri-bushi erbij en vermeng hem met het vocht. Schenk het water erbij, breng de saus aan de kook en laat hem 3 minuten stevig doorkoken zonder te roeren. Neem de pan van het vuur en zeef de saus. Laat hem afkoelen en zet hem ten minste 1 uur in de koelkast.

2 Als de komkommer dikker is dan 4 cm doorsnede, snijd hem dan doormidden en schep de zaadlijsten eruit. Snijd een kleinere komkommer eerst in stukken van 5 cm en verwijder de zaadlijsten met een appelboor. Snijd de komkommer in dunne plakjes, bestrooi die met zout en laat ze 20 minuten staan in een vergiet. Spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.

3 Breng ten minste 1,5 liter water aan de kook in een grote pan. Maak een bundeltje somen los. Zorg ervoor dat u 75 ml koud water bij de hand hebt. Somen is in 2 minuten gaar. Doe de somen in het kokende water. Zodra het begint te schuimen, voegt u het koude water toe. Zodra het water opnieuw kookt zijn de somen klaar. Giet ze af in een vergiet en spoel eventueel zetmeel af met koud stromend water. Laat de noedels goed uitlekken.

4 Leg enkele ijsblokjes in een gekoelde glazen schaal en voeg de somen toe. Giet voldoende ijskoud water in de schaal om de somen onder te zetten en schik de komkommer, garnalen en bloemen erop.

5 Vul kleine schaalpjes of sakékopjes met de kruidenrijen.

6 Verdeel ongeveer een derde van de dipsaus over vier kleine kommetjes en schenk de rest van de saus in een kannetje of juskom.

7 Serveer de noedels koud met de kruidenrijen. De gasten kunnen naar smaak de kruidenrijen combineren met de dipsaus. Houd het sauskommetje met uw ene hand boven de schaal somen, pak wat van de noedels, doop ze in de saus en eet ze op.

RAMEN IN SOEP UIT SAPPORO

DEZE STEVIGE, SCHERPE SOEP IS EEN SPECIALITEIT UIT SAPPORO, DE HOOFDSTAD VAN HOKKAIDO. DE RAUWE, GERASPT KNOFLOOK EN CHILIOE VERWARMEN HET LICHAAM.

VOOR VIER PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 g gedroogde ramen

Voor de bouillon

4 lente-uien
6 cm gemberwortel, in vieren
2 rauwe kipkarkassen, gewassen
1 grote ui, in vieren
4 tenen knoflook
1 grote wortel, grof gehakt
1 eierschaal
1,2 dl saké
6 el miso
2 el sojasaus

Voor de garnering

115 g varkensbuik
5 cm wortel
12 peultjes
8 babymaïs
1 el sesamololie
1 gedroogde rode Spaanse peper, van zaden ontdaan en gekneusd
225 g taugé
2 lente-uien, gehakt
2 tenen knoflook, fijngeraspt
chilioe
zout

1 Maak eerst de bouillon: kneus de lente-ui en gember door er met een deegroller op te slaan. Breng in een zware pan 1,5 liter water aan de kook, voeg de karkassen toe en kook ze tot het vlees verkleurt. Gooi het water weg en was de boten onder stromend water.

2 Was de pan af en doe er 2 liter water in. Voeg de karkassen en de rest van de ingrediënten voor de bouillon toe, behalve de miso en sojasaus. Draai het vuur laag en laat de bouillon op een laag pitje 2 uur doorkoken. Schuim af en toe het oppervlak af. Zeef de bouillon in een kom door een met neteldoek beklede zeef; dit duurt 1-2 uur. Knijp de doek niet uit.

3 Snijd het varkensvlees in 5 mm dikke plakjes. Schrap de wortel, snijd hem in de lengte in lange repen van 3 mm dik. Kook de wortel, peulen en maïs 3 minuten en laat ze uitlekken.

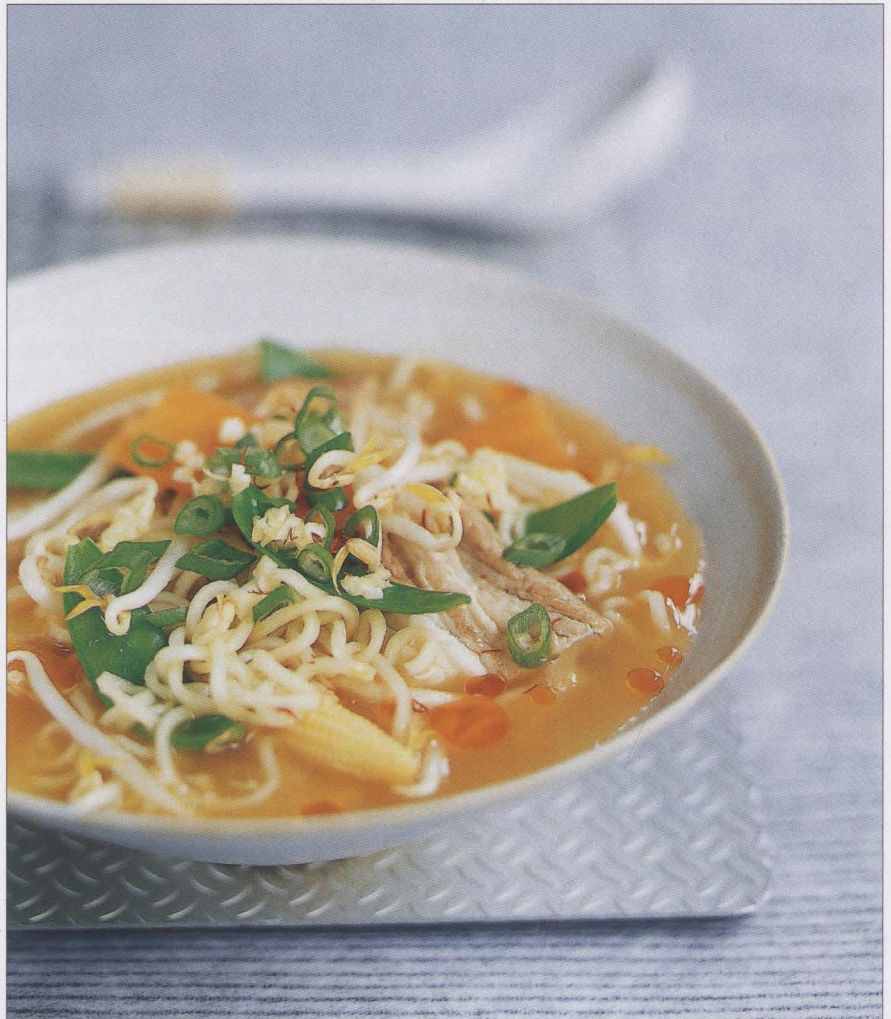


4 Verhit de sesamololie in een wok en bak het vlees en de peper. Voeg de taugé toe als het vlees verkleurd is. Draai het vuur naar matig, voeg 1 liter bouillon toe, breng het geheel weer aan de kook en laat de soep nog 5 minuten koken.

5 Schep een pollepel bouillon uit de wok in een kommetje en meng de miso en sojasaus erdoor. Schenk dit mengsel in de wok en draai het vuur laag.

6 Breng 2 liter water aan de kook. Kook de noedels tot ze net zacht zijn, onder voortdurend roeren. Voeg steeds als het water gaat borrelen 50 ml koud water toe. Laat de noedels goed uitlekken en verdeel ze over vier kommen.

7 Schenk de hete soep over de noedels en schep het vlees en de taugé eroverheen. Voeg de wortel, peulen en maïs toe, strooi de lente-ui erover en geef er knoflook en chilioe bij.



GESTOOFDE SHII-TAKE MET SOJASAUUS

FUKUME-NI IS ZO RIJK EN MACHTIG DAT HET OOK WEL 'VEGETARISCHE BIEFSTUK' GENOEMD WORDT. DIT GERECHT KAN ENKELE WEKEN IN DE KOELKAST BEWAARD WORDEN EN IS EEN KLEURIGE AANVULLING OP ANDERE GERECHTEN.

VOOR VIER PERSONEN

INGREDIENTEN

- 20 gedroogde shii-take
- 3 el plantaardige olie
- 2 el sojasaus
- 1½ el basterdsuiker
- 1 el sesamololie

TIP VAN DE KOK

Zó maakt u shii-takerijst: snijd de gestoofde shii-take in dunne reepjes en vermeng ze met 600 g gekookte rijst en 1 el fijngehakt bieslook. Serveer de rijst in kommen, bestrooid met geroosterd sesamzaad.



1 Zet de shii-take een dag van tevoren in de week: doe ze in een grote, bijna volle kom water, en leg een bord of deksel op de paddestoelen om te voorkomen dat ze blijven drijven. Laat ze een nacht weken.

2 Neem 1,2 dl vocht uit de kom. Laat de shii-take uitlekken in een zeef. Verwijder de steeltjes en gooi ze weg.

3 Verhit de olie in een wok of grote pan en roerbak de shii-take 5 minuten op een hoog vuur terwijl u voortdurend roert.

4 Zet de pan op een laag pitje en voeg het afgemeten weekvocht, de sojasaus en de suiker toe. Kook het geheel tot het vocht bijna geheel verdampt is. Roer regelmatig. Voeg de sesamololie toe en neem de pan van het vuur.

5 Laat de shii-take afkoelen, snijd ze in plakjes en schik ze op een grote schaal.

