



de Japanse keuken

Nancy Singleton Hachisu

Voorwoord door Patricia Wells

Fotografie door Kenji Miura

TERRA

Oorspronkelijke titel: *Japanese Farm Food*

© 2012 Nancy Singleton Hachisu

Fotografie © Kenji Miura

Ontwerp: Julie Barnes en Diane Marsh

Aanvullende fotografie:

Kelly Ishikawa: blz. iii, 183, 200, 216, 322, 323; Junichi Takahashi: blz. 164, 240, 241; Toshiji Tomori: blz. 83, 84, 85.

© 2015

Uitgeverij TERRA

TERRA maakt deel uit van TerraLannoo bv

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam, Nederland

info@terralannoo.nl

www.terra-publishing.nl

Vertaling: Claudia Dispa/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Opmaak: Elixyz Desk Top Publishing, Groningen

Ontwerp omslag: hans delnoij grafisch ontwerp, Overpelt (B)

Eerste druk, 2019

ISBN 978 90 8989 811 1

NUR 442

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

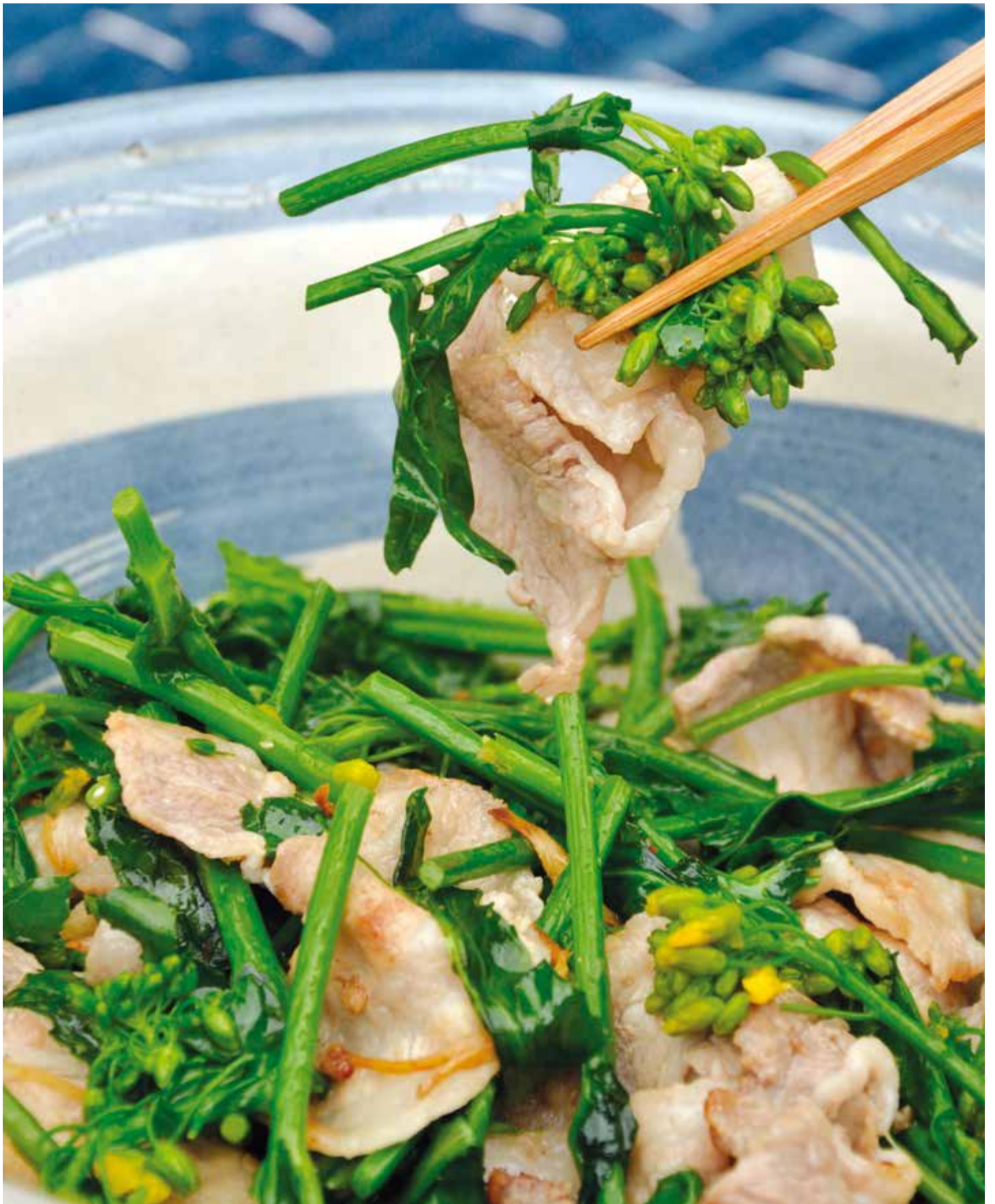


DIT BOEK IS OPGEDRAGEN AAN MIJN HUIS,
MIJN GEZIN
EN HET TE GEKKE LAND WAARIN IK WOON.



Herinneringen aan Baachan

Op 14 november 2011 stapte mijn 83-jarige schoonmoeder, die we liefkozend Baachan ('omaatje') noemden, in bad en gleed vredig weg uit het aardse bestaan. Ze komt veel voor in dit boek omdat we sinds de herfst van het jaar 2000 met haar samenwoonden en ze al die boerinnentrekjes belichaamde die ik probeer na te bootsen maar me nooit helemaal eigen heb kunnen maken. We zaten vaak samen aan de ronde ontbijttafel en spraken dan over haar leven als jonge bruid op de boerderij. Ze kwam zelf uit een rijke boerenfamilie en was niet gewend aan het werk of het leven van een ondergeschikte. In haar jongere jaren reageerde ze vaak met *hai, hai* ('ja, ja'), maar toen ze ouder werd zei ze wat ze er werkelijk van vond. We werden allemaal een beetje gek van haar, maar missen haar nog steeds, elk moment van de dag.



INHOUD

<i>VOORWOORD DOOR PATRICIA WELLS</i>	VI
<i>VERTROUW OP JE GEVOEL</i>	VII
<i>OVER VERHOUDINGEN</i>	XIII
HOOFDSTUK 1: DE JAPANSE BOERENKEUKEN	1
HOOFDSTUK 2: HAPJES BIJ DRANKJES	23
HOOFDSTUK 3: TAFELZUUR EN SOEPEN	61
HOOFDSTUK 4: SOJABONEN EN EIEREN	99
HOOFDSTUK 5: NOEDELS EN RIJST	123
HOOFDSTUK 6: GROENTEN	167
HOOFDSTUK 7: VIS EN ZEEVRUCHTEN	217
HOOFDSTUK 8: VLEES	253
HOOFDSTUK 9: DRESSINGS EN DIPSAUZEN	295
HOOFDSTUK 10: NAGERECHTEN EN ZOETIGHEDEN	321
NAWOORD: DE TOHOKU-AARDBEVING	360
<i>DANKWOORD</i>	362
<i>OVERZICHT VAN JAPANSE PRODUCTEN</i>	364
<i>BIBLIOGRAFIE</i>	375
<i>MATEN EN GEWICHTEN</i>	376
<i>REGISTER</i>	378



VOORWOORD

In een land waar mensen sowieso al worden gewaardeerd om hun uniciteit is Nancy Hachisu een juweel. Ze is moedig. Buitengewoon creatief. Ongelooflijk gepassioneerd. Toegewijd, eerlijk en oprecht.

Deze inwonster van Californië, die als een blok viel voor een Japanse biologische eierboer, werd, in haar eigen woorden, ‘een koppige, onafhankelijke buitenlandse bruid’ en noemt zichzelf tegenwoordig een ‘nep-boerin’. Er is echter niets neps aan haar, alles is echt.

Een deel van Nancy's wereld is doorgedrongen tot mijn Franse leven. Mooi gemaakte houten kisten, aardewerken schalen, handbeschilderde gelakte soepkommen met deksetjes en sierlijke manden voor allerlei doeleinden verbinden me met Nancy. Het zijn allemaal cadeautjes die ik in de loop der jaren van haar heb gekregen. De platte blauwe Japanse noedelschaal dient als slakom in mijn keuken in de Provence. Uit een van de door haar zoon gemaakte aardewerken koppen drink ik elke ochtend een gloeiend hete espresso. Een handgemaakt Japans mes van haar man Tadaaki is het mooiste mes in mijn Parijse keuken.

Dit boek vangt Nancy in al haar verschijningsvormen: echtgenote, moeder, boerin, thuishok. Maar ze is ook een fantastisch, zorgvuldig schrijfster die weet hoe ze zowel plezier als teleurstelling (in haarzelf en anderen) kan overbrengen. Haar woorden leren ons net zoveel over het leven als over eten en koken.

We zien haar blootsvoets rijst planten, uren besteden aan het plukken van een wilde eend en zelf tofoe maken. We kijken toe terwijl Tadaaki illegale sake brouwt, delen in het plezier van handgerolde sushi en lezen met verbazing hoe Nancy haar zelfverbouwde tarwe-udon bereidt.

Ze leert ons om naar groenten te ‘luisteren’ door ze te betasten wanneer ze nog niet zijn geoogst. Ze leert ons om op onze intuïtie af te gaan in de keuken en beschrijft haar gerechten als ‘stevig, duidelijk en direct’, net zoals zij.

Al lezend raak je betoverd door haar primitieve bestaan. Je wilt mee naar de sojavelden om de verse edamame te oogsten en naar de plaatselijke vlooienmarkt om aardewerken, gevlochten en geëmailleerde schatten op te duikelen. Je juicht haar moedige pogingen toe om (soms) een goede Japanse boerin te zijn, ook al is ze een buitenlander. En je bewondert de strikte ethische regels die ze naleeft voor het verwerken, inmaken en pekelen van alles wat op de boerderij wordt verbouwd. Ze leidt een aangepast leven, maar wel een dat zij en haar man en hun zoons Christopher, Andrew en Matthew zodanig hebben aangepast dat het bij hen past.

Ik raad je aan om lekker aan de slag te gaan met dit boek, maar het eerst te lezen als een roman, hoofdstuk na hoofdstuk. Dan word je voor even deel van deze moderne familie, dit absoluut unieke en bijzondere gezin.

Patricia Wells

Vertrouw op je gevoel

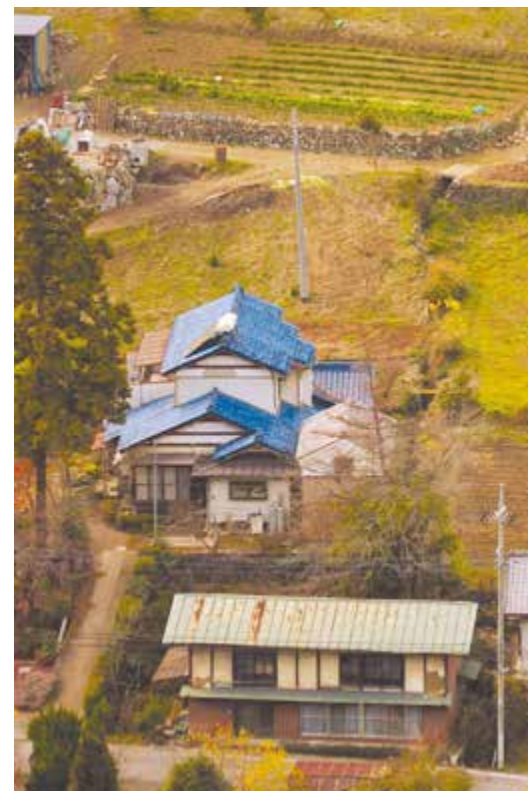
Ik kwam naar Japan voor het eten maar bleef voor de liefde. Tadaaki Hachisu, een boerenjongen van een biologische boerderij, veroverde mijn hart met zijn 'Zou je de vrouw van een Japanse boer willen worden?' Dus zei ik 'ja' (al was het niet meteen). Japanse kleding paste niet zo goed bij Tadaaki, die opvallend knap was en een slank postuur van 1,83 meter had, maar hij zag er fantastisch uit in jeans.

Naast zijn fraaie uiterlijk en degelijke plattelandswaarden was er nog iets wat me in hem aantrok. Hij hield net zoveel van eten als ik en deed heel veel moeite om het te verbouwen of te verkrijgen. En net als ik wist hij er heel veel van. Maar als Californische wist ik niets over seizoenen. Tot ik naar Japan verhuisde.

Ik kon maar niet begrijpen waarom Tadaaki altijd grote hoeveelheden van een soort groente meebracht als hij op bezoek kwam. Later wel: wanneer je veel van iets hebt, eet je het bij elke maaltijd. Jij kiest de groente niet, de groente kiest jou. Ik was hardleers, waardoor het vele jaren duurde om mezelf af te wennen een maaltijd aan de hand van recepten te plannen en zelfs om vooruit te plannen.

Naarmate mijn zoons ouder werden en mijn man het drukker kreeg, begon ik de groenten te oogsten. Ik betastte ze terwijl ik langs de planten wandelde en voelde hun energie. Dit is iets wat iedere kok zou moeten doen: je moet de groente accepteren, niet dwingen. De dag dat ik werkelijk naar groenten begon te luisteren vormde een keerpunt in mijn culinaire bestaan.

Het bereiden van land-naar-tafel-voedsel uit een andere keuken is niet moeilijk als je de ingrediënten zorgvuldig kiest en bereid bent het hart van het voedsel te begrijpen. Japans boereneten is heel eenvoudig klaar te maken. Er zijn maar een paar bereidingswijzen voor gewone vis of groente. Groenten worden op smaak gebracht met een handjevol onderling verwisselbare 'dressings'. Vis kan in zout of miso worden gebakken, in sake worden gestoomd of door bloem of tempurabeslag worden gehaald en dan gefrituurd. Groenten worden meestal gekookt, in koud water afgekoeld en dan gegeten met dashi, sojasaus, sesam-misosaus of een miso-tofoe-dressing. Of ze worden geroerbakt met smaakmakers zoals gember en scherpe pepers voor ze worden geserveerd met zout, sojasaus, *shottsuru* (Japanse vissaus) of met sake verdunde miso. Rauwe groenten kunnen worden ingewreven met zout of met soja-, citrus-, sesam- of misovinaigrettes worden geserveerd. Je kunt ze ook in een beslagje dompelen en dan frituren zoals tempura. Voorzien van wat Japanse ingrediënten uit de voorraadkast – van goede kwaliteit en liefst biologisch (kijk eens bij macrobiotische onlineshops) – hoef je alleen nog maar een bezoekje te brengen aan de plaatselijke boerenmarkt of vismarkt om Japans boereneten te leren bereiden. Leer te vertrouwen op je gevoel voor koken, dat is de enige manier om verder te komen dan het nauwkeurig volgen van recepten. En hoe meer boerengroenten je in handen krijgt en hoe vaker je de vis van het seizoen bestudeert, hoe beter dit zal gaan.





PECANNOTEN: VAN NOOT TOT BOOM

Een paar jaar geleden legde mijn man een voddige plastic zak met iets bruins erin boven op mijn schrijfprojecten, die in stapels over de hele eettafel verspreid lagen. ‘Cadeautje,’ zei hij laconiek. Hij trok daarbij een wenkbrauw op om aan te geven dat ik maar beter heel dankbaar kon zijn voor dit geheimzinnige manna. Ik ontworstelde mezelf aan mijn schrijfwerk en stond op uit mijn stoel. Toen ik in de zak gluurde, herinnerde ik me ineens weer dat ik het jaar ervoor ook zo’n zak had gekregen: hij was gevuld met kostbare pecannoten.

Pecannoten? Ja, eenvoudige, ongelooflijke, volmaakte pecannoten.

Dit zijn zelfgeteelde pecannoten, ongelooflijk vers. Mmm, mijn mond herinnert zich het eerste hapje vorig jaar, de verrassing, het tintelende gevoel van: ‘Mijn hemel, dit is een van de lekkerste dingen die ik ooit heb geproefd!’

Ik stak mijn hand in de zak met donkere noten en voelde het natuurlijke poederlaagje op de schil. Ik pakte een handje noten en bewonderde ze op mijn aanrecht van malachiet. Ze hadden

kleine bruine stipjes op hun schil en onregelmatige donkere strepen die naar de punt toe versmalden.

Ze waren bijna te mooi om te kraken, maar toch deed ik het – vier stuks. Daar ben ik niet zo’n ster in, pecannoten kraken, waardoor de inhoud een beetje beschadigd raakte. Ik peuterde alle stukjes noot uit de schil en verzamelde mijn buit op een bordje dat ik gewoonlijk voor sojasaus gebruik. Ik schonk mezelf een glas sauvignon blanc in en ging toen even rustig zitten. Vervolgens stak ik een stukje pecannoot in mijn mond en beet het langzaam door, genietend van de licht olieachtige smaak; de ‘pecannotigheid’ vloede in mijn mond. Het leek in niets op de biologische pecannoten die ik altijd kocht. Deze noten raakten mijn diepste innerlijk, zodat ik het hart van de boom kon proeven.

En mijn man kweekte deze bomen op vanaf een noot. Kun je je dat voorstellen? Toen Tadaaki me vertelde dat het twintig tot dertig jaar zou duren om de boom op te kweken, had ik daar niets van begrepen. Waarom zou je zoiets doen? Waarom zou je niet iets kopen dat al zo groot was dat het binnen, zeg, vijf jaar productie zou geven? Dát was al behoorlijk lang. Maar nu begreep ik het. Deze pecannoten waren het wachten waard.

O, en tegenwoordig is het mijn man die de bomen koopt. Hij gaf me een Japanse esdoorn voor mijn verjaardag. Ik wilde eigenlijk een geit, maar heb hem toch maar bedankt.



EDAMAME

‘De peul kun je niet eten,’ waarschuwde Toshi-san toen hij een schaalje neerzette met iets wat nog het meest leek op doperwten in de peul, maar dan met een perzikachtig dons erop.

Dat was de eerste keer dat ik edamame proefde. Het was 1987 en ik was in Palo Alto, Californië.

Die edamame was lekker... vond ik toen. Ik vond het geestig om de ietwat zoutige peulen tussen mijn tanden door te trekken om de groene sojabonen eruit te laten springen. Het idee van iets groens bij mijn koude bier stond me wel aan.

Maar deze eerste edamamebonen waren vrij zeker bevroren geweest, dus wie weet waar ze vandaan kwamen. Toentertijd was ik nog nooit in Japan geweest, ik wist dus niet hoe edamame echt hoort te smaken.

Het edamameseizoen begint hier in Japan vroeg in de zomer en loopt door tot de herfst. Edamame is onlosmakelijk verbonden met koud bier en de hete, benauwde zomer. Het is net als verse mais. Je rukt de hele sojaplant uit de grond, dopt de sojabonen ter plekke en rent dan vlug naar de pan kokend water in de keuken. En net als verse mais smaakt verse edamame heel anders dan die uit diepvries of blik. De diepvriespeulen zijn nog niet zo slecht, al hebben ze niet veel smaak – vooral textuur – en ik denk dat ze ook eiwitten bevatten.

Edamame is buiten Japan vrijwel nooit vers te koop, maar Aziatische winkels en sommige grote supermarkten verkopen wel diepvries-edamame. Mocht je ooit aan verse edamame kunnen komen, kook hem dan onmiddellijk 3-4 min., schud hem om met zeezout en serveer hem bij het bier.

Verse edamame hoort bijna lichtgevend appelgroen te zijn en niet saai, donker of vlak van kleur. De bonen moeten tegen de peul aandrukken. Voel eraan om de versheid te beoordelen. In Europa

staat de sojabonenteelt nog in de kinderschoenen. De opbrengst van de huidige telers gaat vooral naar de levensmiddelenindustrie voor verwerking tot sojamelk en andere sojaproducten. De verwachting is dat het aantal telers langzaam zal toenemen. Deze teelt is momenteel voor het overgrote deel biologisch. Het loont de moeite om op zoek te gaan naar lokale telers, want misschien willen ze je in het seizoen wel verse edamame verkopen. Overigens maakt de soort sojaboon wel uit. De oorspronkelijk Japanse soorten smaken waarschijnlijk het lekkerst. Sommige sojabonen zijn geschikt om te oogsten in de vroege zomer, andere midden in de zomer en weer andere aan het einde van de zomer. Onze sojateiler-vriend teelt een aangenaam nootachtige variant, *chamame* ("bruine bonen") die ik heerlijk vind. Tadaaki's zwarte edamame is vergelijkbaar, maar die oogsten we pas in augustus.

Onze vriend Matsuda-san woont in de nabije heuvels. Hij groeide op in de stad en is in onze omgeving een nieuw leven begonnen. Elk jaar houden we aan het begin van oktober een edamameplukevenement omdat op zijn grond de late soort sojabonen groeit. We proppen ons met z'n allen in kleine vrachtwagens en hobbelen over het land naar zijn nabijgelegen edamameveld. We trekken een flink deel van de planten uit en oogsten de bonen ter plekke, zodat de stengels op het land kunnen vergaan om als meststof te dienen. Matsuda-san laat de rest oogsten als sojabonen, die hij droogt en in de wintermaanden opmaakt. Kinderen vinden het geweldig om te helpen en het werk in de warme herfstzon op de helling van een groene heuvel die uitkijkt over de vallei is een waarlijk genoegen. Terug in Matsuda-sans mayonaisefabriekje en biologische café koken we de bonen in porties op een houtvuur en maken pizza in Matsuda-sans zelfgebouwde bakstenen pizzaoven. Soms roosteren we kip. En wat beslist niet mag ontbreken is ambachtelijk gebrouwen tapbier.



Je krijgt niet gauw genoeg van vers geplukte, vers gekookte edamame, maar ik ben pas echt verslinderd geraakt aan een andere bereidingswijze waarover ik las op Hiroko Shimbo's blog. Hiroko is de auteur van *The Japanese Kitchen*, een boek dat (naast Shizuo Tsuji's *Japanese Cooking: A Simple Art*) wel de bijbel van de Japanse keuken mag worden genoemd. Hierin beschrijft zij de roostertechniek in een droge wok (zie Variatie), die zij heeft geleerd van haar vriend Jiro Iida, chef-kok van Aburiya Kinnosuke in New York City. Per keer kun je slechts een kleine hoeveelheid roosteren, daarom is deze techniek niet geschikt als je een grote hoeveelheid eters hebt. Het roosteren in de pan zorgt ervoor dat de bonen rokerig en intens smaken en omgeven zijn door zoutkristallen. Diepvriespeulen zijn best te eten als je nog nooit vers van de rank (*eda*) geplukte edamame hebt gehad. Maar na verse edamame wil je nooit meer anders.

edamame met zeezout VOOR 4 PERSONEN

600 g edamame (jonge sojabonen)
1½ tl zeezout van goede kwaliteit

Vul een grote pan met water en breng dat aan de kook. Voeg de edamame toe en kook hem 3-4 min., afhankelijk van de grootte van de bonen. Schep ze met een schuimspaan in een middelgrote aardewerken kom en meng het zeezout erdoor. Serveer direct. De edamame moet zo heet zijn dat je hem nauwelijks kunt aanraken.

Neem een handvol peulen en eet snel, want ze koelen snel af en smaken gloeiend heet het lekkerst. Vergeet niet om koel bier (als je daarvan houdt) klaar te zetten en een kom voor de lege peulen. Kook ze in porties als je veel nodig hebt, zodat ze steeds heet worden opgediend.

Doe een eventueel restant in een hersluitbare plastic zak en verwerk de bonen de volgende dag in een groente- of aardappelsalade, een curry of stoofpot.

VARIATIE: verhit een ijzeren wok op hoog vuur en gooi er een paar handvol rauwe edamamepeulen in. Zorg ervoor dat elke peul rechtstreeks contact heeft met het oppervlak van de pan. Roer met twee platte houten spatels zodat alle peulen gelijkmatig aan de hitte worden blootgesteld. Bak ze tot de buitenkant geblakerd is en ze wat vocht loslaten. Proef om de gaarheid te controleren. Bestrooi ze met zeezout, schep ze een- of tweemaal om en serveer ze heet.



Bij het kiezen van de recepten voor dit boek was ik oorspronkelijk van plan om dit gerecht met sesamolie te maken. Maar ondertussen begon de overheersende smaak van donkere sesamolie me steeds meer tegen te staan, vooral in vergelijking met de prachtige, elegante Japanse koolzaadolie die ik recentelijk was gaan gebruiken. Om het gebrek aan sesamsmaak te compenseren heb ik geroosterd sesamzaad toegevoegd. Hierdoor werd het gerecht meteen minder olieachtig en ook nog eens aantrekkelijker om te zien: een win-winsituatie.

courgettemunten met geroosterd sesamzaad

VOOR 6 PERSONEN

ZUKKINI NO KARUPACCHO

- 1 el ongepeld sesamzaad
- 2 middelgrote gele courgettes (ca. 450 g)
- ½ tl zout
- 1½ tl biologische koolzaadolie

Rooster het sesamzaad in een kleine koekenpan op halfhoog vuur en schud de pan om aanbranden te voorkomen (pas op, het zaad verbrandt snel!). Haal de pan van het vuur wanneer het zaad begint te poffen en doe het in een Japanse maalkom (*suribachi*) of vijzel en stamp het grof.

Snijd de courgette met een vlijmscherp mes in dunne (maar niet vliesdunne) rondjes. Leg de rondjes met de grootste diameter langs de rand van een fraai dinerbord (of een kleine schaal). Werk van groot naar klein en maak overlappende cirkels van de courgetterondjes. Misschien moet je de rondjes hier en daar wat verschuiven om alles te laten passen. Zorg ervoor dat minstens een randje van elk rondje te zien is en leg de rondjes in een mooie laag.

Bestrooi ze met het zout en verdeel het zout met je vingertoppen voorzichtig over het oppervlak van de courgette. Besprenkel de courgette met de olie, bestrooi hem met het sesamzaad en serveer het gerecht direct. Het is onvermijdelijk dat de courgetterondjes ongelijkmatig gekruid zijn, zorg er daarom voor dat ieder alle lagen van een bepaalde plek op de schaal krijgt (en die voor de beste smaak ook samen eet: laagjes met minder kruiden gecombineerd met meer gekruide).

VARIATIE: vervang de gele courgette door groene, of meng de kleuren.