



INHOUD

- 6** Inleiding
- 10** Over
- 12** Over dit boek
- 15** Locaties (+ overzicht recepten)
- 15 Tokio
- 16 Osaka
- 18 Fukuoka
- 19 ...and beyond!

TOM'S STORY

- 21** Mission ramen
- 44** Izakaya in Kioto
- 62** Teambuilding Japan
- 75** Fukuoka – The home of tonkotsu
- 84** Noedelbar Ramen
- 114** On the road
- 137** Eten tot je erbij neervalt
- 180** Tokio food crawl
- 192** A chef's table

TOMOKO EN MIHO

- 24** Lekker eten en lachen
- 33** Miso
- 100** Bento
- 107** Sake en shochu
- 133** Okonomiyaki: Hiroshima-Yaki en Osaka-Yaki
- 142** De winkelstraat Tenjinbashisuji Shotengai
- 164** Izakaya en tachimomiya

DE BASIS

- 196** Dashi
 - 198** Gekookte rijst
 - 199** Sushirijst en katsuobushi-zout
 - 200** Kippenbouillon en vegetarische ramenbouillon
 - 202** Soja-ei, gemarineerde bamboescheuten en gyoza-dipsaus
 - 203** Gemarineerd traag gegaard varkensvlees, shiitake-zeewierboter en tonkatsusaus
 - 204** Shiodare, Misodare, Basildare en Tantandare
 - 206** Zoete azukibonen
-
- 208** Japanse taal
 - 210** Adressen
 - 214** Register

INLEIDING

Street food in Japan: dan denk je niet meteen aan straten en pleinen vol eetkraampjes, trottoirs vol tafels en stoelen... Het land met de meeste Michelinsterren ter wereld wordt vooral geassocieerd met sushi en sashimi, en weinig of niet met street food. Onterecht, want ooit was sushi street food, het werd verkocht aan *yatai* of mobiele eetkraampjes.

Die *yatai* vind je vandaag nog op religieuze festivals – de voornaamste godsdiensten zijn boeddhisme en shinto – en andere happenings met veel volk. Ze zijn nog steeds een populaire attractie. Maar daar houdt het lang niet op, alleen is street food niet altijd even zichtbaar in het Japanse openbare leven. Het lijkt wel alsof het not done is om op straat te eten, dat men ontzettend zijn best doet om het allemaal wat te verstoppen. Vaak moet je gaan zoeken in steegjes of onder spoorwegbruggen, heel vaak in de buurt van stations. Maar eens je weet waar te kijken, ontdek je een ongedwongen en goedkopere manier van eten die je écht in contact brengt met Japanners, en dus ook een stukje dichter bij de Japanse cultuur.

Ik moet nog maar aan Japan denken, of ik ruik automatisch de typische geur van *dashi*, een bouillon van geroosterde en fijn gemalen schilfers van bonito – een soort tonijn (*katsuobushi*). Als ik één bereiding zou moeten opnoemen om de Japanse keuken te identificeren, dan zou het *dashi* zijn, veel meer dan sushi of sashimi. Je vindt de nodige bonitoschilfers op elke markt en *dashi* is de basis van veel soepen en dipsausen. Nergens ter wereld kom je in aanraking met die typische geur. *Dashi* is met stip de ziel van de Japanse keuken.

Vraag eender welke chef ter wereld naar zijn favoriete land om uit eten te gaan, en negen op tien keer krijg je 'Japan' als antwoord. De Japanse keuken heeft een heel eigen identiteit maar kent ook veel invloeden van buitenaf. De grootste invloed komt, zoals in de rest van Azië, van de Chinese keuken; ramen zijn van oorsprong Chinees. Via Korea werden rijst en sojasaus een deel van het dagelijks dieet. Engelse zeevaarders introduceerden (Madras)curry uit hun voormalige kolonie India. De Fransen leerden de Japanners dan weer *croquettes* (*korokke*) kennen. En ook de Portugezen lieten hun sporen na: tempura werd door hen geïntroduceerd, net als brood (*pan*) en tal van zoetigheden. Japan telt vier grote eilanden: Hokkaido, Honshu, Shikoku en Kyushu. Het land heeft verschillende klimaatzones, gaande van heel koud in het noorden (Hokkaido) tot subtropisch in het zuiden (Kyushu). Uiteraard heeft het klimaat invloed op de verschillende regionale keukens.

Washoku, of de traditionele keuken van Japan, staat niet voor niks op de lijst van het Unesco immaterieel erfgoed. In Japan zijn restaurants vaak gespecialiseerd in één ding en daar ligt dan ook hun kracht. De ware meester specialiseert zich in één ambacht, soms zijn hele leven lang. De ambachtsman of *shokunin* is een zeer gewaardeerd persoon in Japan.

Restaurants zijn letterlijk op elkaar gestapeld, vaak niet aangeduid in het Engels en daarom niet altijd gemakkelijk toegankelijk of goed te vinden. In een gebouw van vijf verdiepingen kunnen tien verschillende restaurants zitten, waarvan elk maar de grootte heeft van twee biljarttafels. Er is dus plaats voor een dozijn mensen. Ruimte is schaars in Japan. Maar het is ook handiger voor de *shokunin*: met maar twaalf zitjes in plaats van vierentwintig kan hij zijn klanten écht culinair verwennen en kwaliteit serveren.





Japanners hebben een bijzonder gevoel voor schoonheid en stijl – het lijkt wel alsof iedereen er uit een doosje komt. Hun zin voor balans en hun ongekend streven naar perfectie verklaart ook het grote aantal sterrenrestaurants. Maar wat de Japanse keuken zo bijzonder maakt, is de enorme zin voor detail. En koken zit hem precies in de details. Presentatie, ervaring, dat klein beetje extra; dat maakt allemaal het verschil. Vaak is er ook een link tussen de presentatie van gerechten en de verschillende seizoenen.

Naast een gastronomische maaltijd op restaurant – de meeste chique restaurants hebben vaak niet eens een uithangbord – heb je keuze te over om ook meer casual of ongedwongen te eten. Traditionele yatai of eetkraampjes hebben misschien hun betekenis wat verloren in high-end en futuristische steden als Tokio, maar ze zijn nog net talrijk genoeg om een belangrijke rol te spelen. Goedkope lunchconcepten zoals *don-buri*-, *udon*-, *soba*-, *tori*- of *tonkatsu*-eethuisjes zijn talrijk vertegenwoordigd, overal in Japan. Maar er is nog zoveel meer: *tachinomiya* of *standing bars* maken Japan zo uniek, je eet er staand de meest waanzinnige dingen. *Izakaya* is een fantastisch en laagdrempelig food-en-drink-concept dat de vergelijking met tapasbars moeiteloos overtreft. En alsof dit nog niet volstaat, heb je de treinstations en transporthubs die een feest betekenen voor elke culinaire ontdekkingsreiziger: de kleurrijke *eki*-bentoboxen in de stations doen bijna psychedelisch aan. Voor wie een klein beetje avontuurlijk is aangelegd, biedt de marktstraat of *shopping arcade* een ongeziene variatie aan street food, van deli's over kroketbars tot tofoeshops en funky bakkerijen. Nog laagdrempeliger en een noodoplossing

voor de hongerige maag op elk moment van de dag zijn de *convenience stores* zoals 7-Eleven, Lawson of FamilyMart. Geen enkel land ter wereld waar de kwaliteit van de snacks in deze 24/7-shops zo hoog is.

Japan verwondert en blijft verwonderen. Vergeet elk cliché over licht en gezond, want de Japanse streetfoodkeuken ademt rock-'n-roll en een hartelijke vettigheid. Mayonaise als topping, laat je onbezonnen gaan! Een dampende bowl ramennoedels of een portie *okonomiyaki*, dat zijn cholesterolbommen. Die gerechten zijn dan ook ontstaan na de Tweede Wereldoorlog, in een tijd van grote schaarste, toen een gehaaid Amerika graan verkocht aan Japan om zijn noodlijdende bevolking te voeden.

Wat ik, naast eten, nog mis na een verblijf in Japan, is de hoffelijkheid en de beleefdheid van zijn inwoners. Overal waar je komt, word je begroet met een stralend '*konnichi wa*' (hallo), '*ohayo gozaimasu*' (goedemorgen), '*komban wa*' (goedenavond) of word je bedankt met een vriendelijke '*arigato*'. Dat werkt enorm aanstekelijk; ik mis die etiquette ontzettend telkens wanneer ik terugkom in het Westen. De kans is groot dat een verblijf in Japan je dezelfde indruk zal geven, zeker is dat het een van de beste culinaire ervaringen van je leven zal zijn. *Itadakimasu!*



LOCATIES (+ OVERZICHT RECEPTEN)

Wij hebben, in tegenstelling tot in onze voorgaande boeken, meer verkend dan één stad. We hebben ons dus niet beperkt tot Tokio alleen, maar zetten ook voet aan wal in Osaka en Fukuoka. En dat niet zonder reden. Deze steden zijn een echte meerwaarde op het gebied van street food in Japan. De gerechten zijn hier vermeld per locatie. In het register achteraan kun je alfabetisch zoeken.

TOKIO

Met 37 miljoen inwoners is Tokio de futuristische hypermoderne hoofdstad van de toekomst. Tokio is niet echt één stad maar een verzameling van 23 speciale wijken (centraal Tokio) met daaromheen randsteden. In 1923 werd Tokio getroffen door een van de zwaarste aardbevingen in de geschiedenis van Japan. Meer dan 140.000 mensen kwamen om en heel veel traditionele wijken werden vernield. Aanvankelijk heette de stad Edo. In 1869 werd ze de hoofdstad van Japan, waar de keizer verbleef. Samen met Londen en New York is Tokio nu een van de grote financiële centra in de wereld. Sciencefictionstraatbeelden, neonlichten, het mekka van de popcultuur, een nachtleven om nooit moe te worden...

De vermaarde Tsukiji market, gelegen aan Tokyo Bay, is een microkosmos op zich en een van de grote attracties. Al een tijdje gaan geruchten dat men de market zou verplaatsen naar een nieuwe locatie. Tokio heeft een van de hoogste concentraties aan restaurants ter wereld en de variatie is oneindig; je kunt je geen gerecht inbeelden of je zult het ergens in Tokio kunnen bestellen. Centraal Tokio, en meer bepaald Ginza, is het sushicentrum van de wereld. Het is er één groot eetfestijn. De stad met de meeste Michelinsterren ter wereld serveert de beste vis die je ooit zult eten.

- 27** Gepaneerde kip *Chicken katsu*
- 28** IJsgekoelde sobanoedels met dipsaus *Zaru soba*
- 31** Gebakken deegballetje met octopus *Takoyaki*
- 34** Komkommer met pittige misodip *Morokyu*
- 37** Japanse curry met groenten *Yasai curry*
- 38** Miso-soep met venusschelpen *Asari no misoshiru*
- 41** Viskoeke met mais *Tomorokoshi no satsuma-age*
- 42** Sushiballetje met een stukje vis erbovenop *Nigiri sushi*
- 183** Shake van groene sojabonen *Edamame shake*
- 184** Scampiburger *Ebikatsu burger*
- 187** Rijst met sashimi van dorade en hete dashi *Tai chazuke*
- 189** Handgevormde rijstbal met zalm *Sake no onigiri*
- 190** Gegrilde makreel met zeezout *Saba no shiroyaki*
- 195** Karaage-don (rijstbowl) met salsaus *Salsa sosu no karaage don*

OSAKA

Osaka is de op twee na grootste stad van Japan en net als Tokio gelegen op het eiland Honshu. Osaka was heel even de hoofdstad van Japan, kort voordat het naburige Nara die rol overnam; het heette toen Naniwa, een naam die nog regelmatig opduikt. Osaka werd zwaar gebombardeerd in de Tweede Wereldoorlog waardoor het volgens *Lonely Planet* weinig echte charme heeft. De charme zit hem echter in de mensen. Osaka krijgt in de verste verte niet het aantal bezoekers dat Tokio krijgt. Door de eeuwen heen is het altijd een centrum van handel geweest en heel zeker ook van etenswaren. Net door die onderdogpositie zijn de mensen er misschien wel opener of gastvrijer dan in Tokio. In Osaka is men minder punctueel dan in andere steden in Japan, je hebt het gevoel dat er meer mogelijk is. Flashy skycrapers, chique wijken naast gettoachtige wijken, arm en rijk naast elkaar, het voelt gewoon vrijer, lossier.

Lokale streetfoodgerechten als *okonomyaki*, *takoyaki* en *kushikatsu* hebben hier hun thuisbasis. Het tegengewicht van de levendige streetfoodcultuur vind je in het eetconcept *kappo*, *upmarket dining* aan de toonbank van een restaurant. Osaka heeft meer Michelinsterren dan bijvoorbeeld Parijs. Overdag verdubbelt het zijn inwoners door mensen die er gaan werken en wordt het ook de op een na grootste stad van Japan. Osaka komt werkelijk tot leven 's nachts, als de locals buiten komen, eten, drinken en plezier beleven. *Kuidaore*, eten tot je erbij neervalt, is een veelgehoord gezegde in de stad.

Osaka is ook heel bekend om zijn komieken, die als ze eenmaal succes kennen, vaak naar Tokio verhuizen, waar de grote tv-studio's zijn gevestigd. Osaka (en bij uitbreiding het hele Kansai-gebied waartoe de stad behoort) heeft een heel speciaal gevoel voor humor en een direct herkenbare intonatie. Na hun doorbraak en verhuizing naar Tokio gaan deze komieken hun dialect helemaal niet aanpassen, maar eerder nog sterker manifesteren.

- 65** Driehoekje van witbrood en gepaneerde kip *Chicken katsu sando*
- 140** Dun gesneden rundvlees met ei *Gyuniku no tamago-toji*
- 145** Biefstuk met saus van pittige Japanse kruiden *Gyu steeki wafu-sosu*
- 146** Koude groene thee *Tsumetai ryokucha*
- 149** Fijngeschaafd waterijs met siroop van groene thee *Matcha kakigori*
- 150** Monaka met mascarpone *Mascarpone no monaka*
- 151** Japanse groene thee latte *Matcha latte*
- 153** Gerookte eieren *Kunsei tamago*
- 154** Kroket met gehakt op Japanse wijze *Niku korokke*
- 157** Pudding van sojamelk *Tonyu purin*
- 158** Salade van okra en kip *Okura to toriniku no salad*
- 161** Aubergine op de wijze van de Europese/Hollandse koopvaarders *Nasu no orandani*
- 162** Japanse omelet *Dashimaki tamago*
- 167** Rijst met hijiki-zeewier *Hijiki gohan*
- 169** Met miso gemarineerde en gebakken zalm *Sake no saikyo yaki*
- 170** Gebakken varkensvlees met kimchi *Buta kimchi*
- 173** Gebakken rijst en noedels *Sobameshi*
- 174** Gefrituurd varkensvlees met zoetzure saus *Subuta*
- 177** Japanse hartige pannenkoeken met kool *Okonomiyaki (Osaka-style)*
- 178** Krab en sint-jakobsvruchten met ponzu *Kani to hotate no ponzu gake*



FUKUOKA

Deze bruisende en heel leefbare stad wordt soms ook het kleine broertje van Tokio genoemd en is de zesde stad van Japan. Fukuoka is ontstaan uit twee steden: Fukuoka en Hakata. Het oudste deel van de stad draagt nog steeds de oorspronkelijke naam Hakata.

Fukuoka is de stad waar de meeste yatai of eetkraampjes dagelijks uitrukken om tegemoet te komen aan de hongerige bezoekers. In de meeste steden van Japan zijn yatai compleet uit het straatbeeld verdwenen. Fukuoka is de uitzondering en het laatste bewijs van een levendige en traditionele streetfoodcultuur. Tot tien jaar geleden waren er nog driehonderd yatai, nu nog slechts honderdvijftig. Het aantal yatai neemt jaar na jaar af. Omdat ze zozegd voor overlast zouden zorgen, worden ze tegenwoordig geweerd. Ik kan alleen maar hopen dat ze blijven bestaan. Om kennis te maken met deze geweldige yatai streetfoodcultuur moet je in de wijken Tenjin of Nagahama zijn.

Deze bruisende stad ligt op het eiland Kyushu en kan bogen op een mild klimaat. Het is de thuisbasis van het vermaarde baseballteam The Softbank Hawks en naar het schijnt komen de mooiste Japanse vrouwen uit Fukuoka. Culinair is het de basis van *tonkotsu* ramenbouillon, *motsunabe* is een lokale specialiteit van varkens- of runderingewanden en *mentaiko* (gemarkineerde kabeljauweitjes) een veelvoorkomend ingrediënt.

- 79 Gefrituurd vlees en groenten op satéstokjes *Kushikatsu*
- 80 Gebakken kippensaté *Yakitori (negima)*
- 83 Daikon, ei en fishcake in bouillon *Oden*
- 88 Ramen met varkensbouillon
Tonkotsu ramen
- 91 Omelet over gebakken rijst *Omuraisu*
- 92 Sashimi op rijstbowl *Kaisen-don*
- 95 Sardines met gember
Iwashi no nitsuke
- 96 Spinazie met sesamsaus
Horenso no gomaae



- 99 Gehaktballetjes in zoete saus
Nikudango no ankake
- 103 Aardappelsalade *Poteto salad*
- 104 Tempura van kabeljauweitjes met perillablaadjes *Mentaiko to shiso no tempura*
- 111 Pesto ramen *Basil ramen*
- 113 Dipping noedels *Tsukemen*
- 120 Gebakken en gestoomde dumplings
Gyoza
- 123 Japanse sponscake *Kasutera*
- 124 Broodje met curry en rundvlees *Curry pan*

...AND BEYOND!

OKAYAMA

- 66 Groenten met 'gebroken' tofoe *Yasai no shiraae*
- 69 Don (rijstbowl) met yuba en dikke dashisau *Yuba no donburi*
- 70 Koude tofoe met verschillende garnituren *Hiyayakko*
- 73 Udonnoedels met oesters *Kaki udon*

KIOTO

- 48 Ramen met pikant gekruid gehakt *Tantanmen*
- 51 Pickles van Chinese kool *Hakusai no tsukemono*
- 52 Dikke pannenkoekjes met zoete azukibonen *Dorayaki*
- 55 Gemarineerde en gefrituurde kip *Tori no karaage*
- 56 Gegrilde sint-jakobsvrucht met sojasaus en boter *Hotate no grill*
- 59 Balletjes van tofoe met dikke dashisau *Tofu-dango no ankake*
- 60 Gegrilde aubergine met bonitoschilfers *Yaki nasu*

HIROSHIMA

- 126 Gestoomde bun *Nikuman*
- 129 Gebak met zoete azukibonen *Taiyaki*
- 130 Gegrilde paling / zeepaling op Japanse wijze *Unagi / anago no kabayaki*
- 134 Japanse, hartige pannenkoeken met kool (Hiroshima-stijl) *Okonomiyaki (Hiroshima-yaki)*

GENT

- 87 Vegetarische ramen *Vege ramen*





MISO 味噌

In het huis van mijn grootouders in Hiroshima was er een grote bergplaats met houten schuifdeuren. Daarin stond altijd een grote porseleinen kruik met miso die mijn grootmoeder had gemaakt.

Het huis was oorspronkelijk gebouwd als thee-huis, zodat het twee kamers had die waren bestemd voor de theeceremonie, eentje op de begane grond en eentje op de eerste verdieping, beide met een *rodan* (ingezonken haard) en een lage *shoji* (schuifdeur met een houten raamwerk, waarop wit papier is gespannen). De tuin was ook heel Japans, met grote sierstenen en mooi gesnoeide bomen. Om naar het toilet te gaan, moest ik door een buitengang, die aan de tuin met dat mooie uitzicht grensde. 's Avonds was dat best eng. In het donker durfde ik niet naar de tuin te kijken. Mijn grootmoeder gaf thuis les in ikebana (bloemschikken) en mijn grootvaders hobby was bonsai en groenten kweken.

Als ik aan de smaak en de geur van mijn grootmoeders miso denk, komen al die dingen samen in mijn hoofd en voel ik de nostalgie. Als kind vond ik het wonderlijk hoe de kleur van de miso evolueerde van bleek naar donker tijdens een maandenlang proces. Nu weet ik dat de miso eigenlijk 'leefde'.

Het is bekend dat miso wordt gemaakt met sojabonen, maar in het Westen weet men misschien niet goed dat er diverse varianten zijn. Om te beginnen zijn er drie soorten *kjij*-schimmel (gistmiddel): rijst-*kjij*, tarwe-*kjij* en soja-*kjij*. Er zijn tevens smaakverschillen, variërend van zoet tot zout. De smaak wordt voornamelijk bepaald door de hoeveelheid zout maar ook door de hoeveelheid *kjij*-schimmel. Hoe meer *kjij* er wordt toegevoegd, hoe zoeter de smaak. Miso werd vroeger in het binnenland, waar er dus geen zee was, ook gebruikt als middel om zout te bewaren. En verder zijn er kleurschakeringen. Als het aminozuur van sojabonen reageert met suiker, wordt de kleur donkerder. Miso kwam oorspronkelijk uit China, zo'n dertienhonderd jaar geleden. Het heeft dus een lange geschiedenis in Japan. Misosoep is vandaag wereldbekend, maar als soep is miso pas populair geworden vanaf de twaalfde eeuw, als deel van een sobere maar gezonde maaltijd. Tegenwoordig zijn er talrijke bereidingswijzen met miso, zoals marinade van vis en vlees, *tare* (dipsaus) of vinaigrette. Het wordt dagelijks gebruikt in de Japanse keuken, maar ook steeds meer in de westerse.

ASARI NO MISOSHIRU

あさりの味噌汁

MISO SOEP MET VENUSSCHELPEN

Een populaire activiteit tijdens de lente en de zomer in Japan is het ‘jagen’ op venusschelpen. In die periode trekken de Japanners naar de kust om bij laagtij, gewapend met een schop, de vongole op het strand uit te graven en te verzamelen. Eenmaal terug thuis, was het eerste gerecht dat Miho’s papa steeds maakte miso soep met vers geraapte venusschelpen. De sterke, pure smaak van die miso soep met verse venusschelpen blijft voor haar dan ook een van de allerlekkerste gerechten.

500 g venusschelpen

*800 ml dashibouillon
(zie p. 196)*

2 tot 4 el miso

*een handvol lente-ui,
in fijne ringen*

Om het zand te verwijderen zet je de venusschelpen 3 uur in zout water (500 ml water met een eetlepel zout). De schelpjes gaan hierdoor open en spugen het zand uit. Spoel de schelpjes nadien nog drie keer met koud water.

Breng de dashibouillon aan de kook. Doe de miso in een diepe pollepel en houd deze net in de soep. Laat, onder voortdurend roeren met eetstokjes, de miso oplossen in de lepel. Roer de opgeloste miso geleidelijk door de soep, zodat er geen klontertjes ontstaan.

Giet de schelpjes af en voeg ze toe aan de kokende bouillon. Zet het vuur uit wanneer de schelpjes opengaan. Verdeel over verschillende serveerkommen en garneer met lente-ui.

Indien er geen venusschelpen beschikbaar zijn, kun je ook andere schelpjes gebruiken, zoals kokkels of amandes enz.







TOMOROKOSHI NO SATSUMA-AGE

とうもろこしのさつま揚げ

VISKOEKJE MET MAIS

Het basisviskoekje wordt traditioneel gewoon met sojasaus gegeten maar je kunt het ook wokken of koken in bouillon. In dit gerecht wordt het basisviskoekje gecombineerd met mais. Dit maakt het niet alleen leuker qua kleur en vorm, maar combineert ook zoet en zout tot een complexere smaak. Dit is Tomoko's favoriete gerecht!

*300 g kabeljauw,
zonder vel,
zonder graten*

1 ei

½ tl zout

een snuffe suiker

1 el sake

2 el aardappelzetmeel

2 tl gember, geraspt

300 g maiskorrels

Doe alle ingrediënten behalve de maiskorrels in de blender en maak een zeer gladde vispuree. Vorm de puree tot een ronde schijf van 1 cm dik en 4 cm diameter. Bedek de schijf volledig met maiskorrels. Verhit de frituurolie tot 160 °C en frituur ze 4 tot 5 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer met sojasaus indien gewenst.

Om het basisviskoekje te maken, laat je gewoon de mais in dit recept achterwege. Ook dat zul je gegarandeerd lekker vinden!



NIGIRI SUSHI にぎり寿司

SUSHIBALLETJE MET EEN STUKJE VIS ERBOVENOP

Om goede sushi te maken heb je jaren ervaring nodig. Een echte sushimeester is als het ware een kunstenaar. Iedereen ziet hem graag bezig terwijl hij in een vloeiende beweging een rijstballetje maakt en onmiddellijk bedekt met vis. Dit recept is een gemakkelijke versie waarbij je eerst alle rijstballetjes maakt en er vervolgens vis bovenop legt. Probeer de balletjes en de vis niet te groot te maken zodat de stukjes in één hap naar binnen kunnen.

*500 g verse visfilet
(zalm, tonijn,
sint-jakobsvruchten,
zeebaars enz.)*

*6 kommetjes
gekookte sushirijst
(zie p. 199)*

*sojasaus
wasabi*

Snijd de visfilet in plakjes van ongeveer 5 mm dik, en 3 cm bij 5 cm. Bewaar ze in de koelkast. Maak je handen nat en vorm de rijst tot ovale balletjes, ongeveer 2 cm bij 3 cm en 1,5 cm hoog. Leg een rijstballetje op je linkerhand en plaats er een visplakje op. Duw de vis aan met de wijs- en middenvinger van de rechterhand. Plaats de sushi op een bord en serveer met sojasaus en wasabi.

Sushirolletjes omwikkeld met noriblaadjes worden gunkan-sushi genoemd. Je kunt deze vullen met kleine stukjes vis, zalmeitjes, komkommer enz.



