

北海道へようこそ

# HET THUISLAND VAN DE AINO

De pioniersgeest van Hokkaido

Het is verleidelijk om Hokkaido – het noordelijkste eiland van Japan – een 'grensgebied' te noemen. De toeristenorganisatie van Hokkaido gebruikte deze woorden in een slogan die trots boven foto's van het prachtige landschap van het eiland prijkte: 'Het noordelijke grensgebied van Japan'. Hokkaido werd in 1869 officieel door de keizerlijke Japanse regering ingenomen, volgend op de Meiji-restauratie een jaar eerder. De annexatie nodigt uit tot vergelijkingen tussen Hokkaido en het Amerikaanse Westen en het Amerikaanse idee van *Manifest Destiny*. Het werd gezien als een logische en voor de hand liggende stap om de macht te consolideren, het land tegen Rusland te beschermen en het Japanse hoofdeiland compleet te maken. Ik vind historische kaarten van Japan zonder Hokkaido er vreemd uitzien, alsof het hoofd van het land ontbreekt.

Ook ik heb Hokkaido vaak als grensgebied beschouwd, maar ik ben me dankzij de uitleg van historicus Brett L. Walker ervan bewust waarom dit problematisch is. In zijn boek *The Conquest of Ainu Lands* schrijft hij:

*'...het begrip "grensgebied" als concept marginaliseert Ezo [de naam van Hokkaido voor de Meiji-periode]. De handel, culturele interactie, economische groei en staatsuitbreiding in Ezo worden vaak gepresenteerd als onderdeel van de praal van de Japanse nationale vooruitgang, in plaats van als de onderwerping van het thuisland van de Aino.'*<sup>1</sup>

Als we Hokkaido als grensgebied positioneren, schilderen we het eiland af als een leeg land dat door de keizerlijke regering werd 'ontdekt'. In werkelijkheid was Hokkaido al eeuwenlang de thuisbasis van de Aino en andere inheemse volkeren. Hun land werd ingenomen en ze werden gedwongen om in de Japanse maatschappij te assimileren.

Als student vond ik het gangbare verhaal van de keizerlijke 'ontwikkeling' (*kaitaku*) van Hokkaido wel geloofwaardig. Dit werd me, uitgerekend in het biermuseum van Sapporo, tijdens een onderzoekreis in 2005 onuitwisbaar duidelijk gemaakt. Het was in wezen een opgesmukte rondleiding door de brouwerij waarbij het verhaal van het moderne Hokkaido op vrolijke wijze in de vorm van diorama's wordt verbeeld. Vertoningen van landbouw, bierbrouwen en stedenbouw staan langs een sprankelende rivier van bier die de kracht van de geschiedenis vertegenwoordigt: de transformatie van droge graankorrels en bittere bloemen in een heerlijk bier als metafoor voor de transformatie van een ongetemd land tot een beschaving.

Voor je het weet, word je door deze rivier van bier meegevoerd met een gevoel van ondernemingsgeest en inzet die doet denken aan het onofficiële motto van Hokkaido:

**'Jongens, wees ambitieus!'** 「少年よ、大志を抱け!」

Dit zijn de beroemde woorden van William S. Clark, een Amerikaanse professor die in de jaren 1870 door de Japanse regering werd ingeschakeld om advies te geven over westerse landbouwmethoden en om te helpen met het oprichten van de landbouwhogeschool in Sapporo (tegenwoordig Hokkaido University). Dr. Clark werd een blijvend symbool van de pioniersgeest van Hokkaido. In de hele prefectuur vind je veel gebouwen die zijn naam dragen en veel bustes en standbeelden van hem.

## KRAB GEGRILD IN ZIJN PANTSER

KANI NO KŌRA YAKI かにの甲羅焼き

Voor dit recept heb je een middelgrote hele krab nodig. Je kunt hiervoor noordzeekrab gebruiken, maar bij sommige visboeren of speciaalzaken is er ook spinkrab verkrijgbaar, die meer lijkt op de krab die je in Hokkaido krijgt. Het wordt hoe dan ook lekker.

### VOOR 2 PERSONEN OF VOOR 4 ALS ONDERDEEL VAN EEN GROTERE MAALTIJD

1 hele krab, ca. 1 kg, vers of bevroren  
1 el shōyu (Japanse sojasaus, o.a. toko)  
1 el witte miso  
1 el sake  
1 el mirin (Japanse zoete rijstwij, o.a. toko)  
1 tl geraspte wasabi (o.a. toko)  
10 g boter (optioneel)  
een paar sprietjes bieslook, fijngesneden  
¼ citroen

### BEREIDING

Als je een levende krab hebt gekocht, maak hem dan snel dood: til de driehoekige flap aan de buikzijde op en steek een metalen spies of een dun mes diep in het duidelijk zichtbare kuiltje eronder. Hierdoor maak je de centrale zenuwknopen van de krab stuk, waarna hij binnen enkele seconden dood is. (Als je een bevroren krab hebt gekocht, dan is hij al dood en kun je deze stap uiteraard overslaan.) Breng een grote pan water aan de kook en laat de krab erin zakken. Laat 15 minuten koken, haal de krab uit het water en laat afkoelen.

Trek de poten van het lijf. Splijt de poten en scharen open en haal het vlees er in stevige stukken uit. Pluk met een eetstokje of een kleine spies het witte vlees uit de onderkant van het pantser waaraan de poten vastzaten.

Trek het buikschild van de krab eraf, verwijder de veerachtige kieuwen en gooi deze weg. Schep het bruine krabvlees eruit en hak de grote, stevige stukken grof. Meng dit bruine krabvlees goed met het witte krabvlees dat je uit de onderkant van het pantser hebt gehaald, de shōyu, miso, sake, mirin en wasabi. Spoel het pantser af, dep droog en schep het krabvleesmengsel erin. Leg het gevulde pantser op een bakplaat en zet onder een hete grill tot het krabvleesmengsel borrelt en bruin is. Leg het krabvlees uit de poten en scharen en eventueel de boter erop en zet nog 1 minuut onder de grill, zodat het krabvlees warm wordt en de boter kan smelten. Bestrooi met de bieslook en serveer met het partje citroen ernaast.



## ZANGI (KIP KARAAGE IN HOKKAIDO-STIJL)

ZANGI ザンギ

De naam *zangi* is afgeleid van het Chinese woord *zhàjī* (gefrituurde kip) en verscheen in 1960 voor het eerst op de menukaart bij restaurant *Torimatsu* in Kushiro. Tegenwoordig valt de meeste *zangi* amper van de standaard Japanse *karaage* te onderscheiden, maar *Torimatsu* creëerde een aantal unieke kenmerken die het toch anders maken: het vlees wordt met bot en al gefrituurd, de hele kip wordt gebruikt (in plaats van alleen de dijen of de poten) en het vlees wordt met zowel een marinade als een dipsaus (*zantare*) op smaak gebracht. De meester bij *Torimatsu* vertelde me dat ze alleen tarwebloem gebruiken voor het frituren, maar de meester bij het nabijgelegen restaurant *Toriyoshi* zei dat ze alleen aardappelzetmeel gebruiken. Daarom gebruik ik ze allebei. Ze wilden me allebei niet vertellen wat er in de dipsaus zit, dus dit is mijn beste benadering!

### VOOR 2 PERSONEN

#### VOOR DE ZANTARE (DIPSAUS)

2 el shōyu (Japanse sojasaus, o.a. toko) of tamari  
1 el donkere basterdsuiker  
1 el tonkatsusaus (o.a. toko)  
1 el worcestersaus  
1 el citroensap  
flink wat fijn gemalen witte peper

#### VOOR DE KIP

½ kleine kip  
6 el sake  
4 el shōyu (Japanse sojasaus, o.a. toko)  
¼ tl zout  
¼ tl ve-tsin  
1 eidooier  
60 g gemberwortel, geschild en fijngehakt  
een paar snufjes fijn gemalen witte peper  
100 g aardappelzetmeel  
100 g bloem  
ca. 2 l plantaardige olie, om in te frituren  
¼ citroen, in partjes, voor erbij (optioneel)

#### BEREIDING

Roer alle ingrediënten voor de *zantare* door elkaar tot de donkere basterdsuiker is opgelost.

Verdeel de kip in stukken: borst, dij, drumstick en vleugel. Snijd de kippendij met een scherp mes in twee stukken, door het bot, en snijd het borststuk in vier stukken, ook door het bot. Snijd de vleugel in twee stukken.

Meng alle ingrediënten voor de kip tot en met de witte peper in een grote kom en masseer de marinade in de kip. Je kunt de kip nu meteen frituren, maar het is beter als je hem 1 of 2 uur (of maximaal 1 dag) in de koelkast laat marinieren.

Meng het aardappelzetmeel met de bloem in een grote kom. Verhit de olie in een diepe, brede pan tot 170 °C. Wentel de gemarineerde kip door het bloemmengsel, laat elk stuk kip voorzichtig in de olie zakken en frituur in 7 tot 8 minuten goudbruin. Controleer met een kernthermometer of de kip gaar is (de kerntemperatuur moet hoger dan 70 °C zijn); als je die niet hebt, snijd dan een stuk kip in het dikste deel in om zeker te weten dat de kip niet meer rauw is.

Haal de kip met eetstokjes of een tang uit de olie en laat uitlekken op keukenpapier. Serveer met de *zantare* en/of de partjes citroen.



## DE DIKZAKBURGER EEN EERBETOON AAN LUCKY PIERROT

LUCKY PIERROT NO 'FUTOCCHO BĀGĀ' NO OMĀJU ラッキーピエローの「フトッチョバーガー」のオマージュ

Deze burger is lekkerder dan iets zo absurds eigenlijk zou mogen zijn. Het lijkt eerder de bedoeling dat de burger, net als de fastfoodketen *Lucky Pierrot* zelf, een 'wat krijgen we nou'-reactie uitlokt. Maar dan neem je een hap. Tjonge, wat is dat lekker. Het is niet ingewikkeld om hem te maken, maar de mise-en-place en de kooktijden moet je zorgvuldig coördineren. Lees het recept helemaal door en zorg dat alles klaarstaat voordat je de burgers in de pan gooit.

### PER BURGER, IN DE VOLGORDE WAARIN JE ZE SAMENSTELT, VAN ONDER NAAR BOVEN:

onderste helft van een hamburgerbroodje  
ca. 1 el mayonaise  
1 runderburger à 125 g, aan beide kanten flink met zout bestrooid  
1 plakje (voorverpakte) cheddar  
gesnipperde witte ui  
ca. 2 el gehaktsaus (zie pag. 242)  
1 grote aardappel-gehaktkroket (zie pag. 91)  
ca. 2 el tonkatsusaus (o.a. toko)  
1 spiegelei  
1 runderburger à 125 g, bestrooid met zout  
1 plakje (voorverpakte) cheddar  
gesnipperde witte ui  
2 el gehaktsaus (zie pag. 242)  
1 dikke plak tomaat  
een flinke berg ijsbergsla  
mayonaise  
bovenste helft van een hamburgerbroodje

### BEREIDING

Je hebt ook olie nodig om in te bakken en in te frituren, en een lange spies of een dun eetstokje om de burger bij elkaar te houden. Begin met de kroket. Frituur deze eerst (zoals aangegeven op pag. 91) en houd warm op een rooster in een heteluchtoven op 100 °C. Verwarm de bovenste en onderste helft van het hamburgerbroodje, bestrijk beide helften met mayonaise en leg klaar. Schep de gehaktsaus in een klein magnetronbestendig bakje. Ook alle andere garneringen moeten klaarstaan.

Verhit circa 1 theelepel olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag, een gietijzeren koekenpan of een grillpan op hoog vuur. Leg de burgers in de pan en sla plat met een spatel. Bak circa 3 minuten, tot er een korstje ontstaat. Keer de burgers om en leg op elke burger 1 plakje cheddar en wat ui. Breek het ei in de pan en warm de gehaktsaus 30 seconden op in de magnetron. Als het goed is, hebben de burgers nu ook aan de andere kant 3 minuten kunnen bakken en zijn ze gaar. Keer het ei om en zet het vuur uit.

Stel de burgers samen zoals hierboven beschreven. Steek de spies in de burger, zodat hij niet uit elkaar valt. Onverschrokken barbaren kunnen proberen deze burger met hun handen te eten; elegante pragmatici gaan voor mes en vork. Hoe je hem ook eet, leg voldoende servetjes klaar.



# HOTPOT MET ZALM, TOFU & GROENTEN

ISHIKARI NABE 石狩鍋

*Ishikari nabe*, vernoemd naar de stad Ishikari (zie pag. 77) is een heel verzadigende hotpot met zalm en tofu. Dit recept is gestoeld op de 'originale' versie die bij restaurant *Kindaitei* wordt geserveerd, maar moderne versies bevatten veel meer ingrediënten, waaronder aardappels, daikon, paddenstoelen, maïs en boter. Ik breng de hotpot graag op smaak met een scheutje ponzu, ook al is dat niet gangbaar. Voor dit recept heb je ook de vlezige afsnijdsels van een gefileerde zalm nodig. Vraag hiernaar bij de visboer of koop een hele zalm, maak er een aantal heerlijke zalmgerechten uit Hokkaido mee (gebruik de afbeelding op pag. 148-149 als leidraad) en bewaar zelf de afsnijdsels.

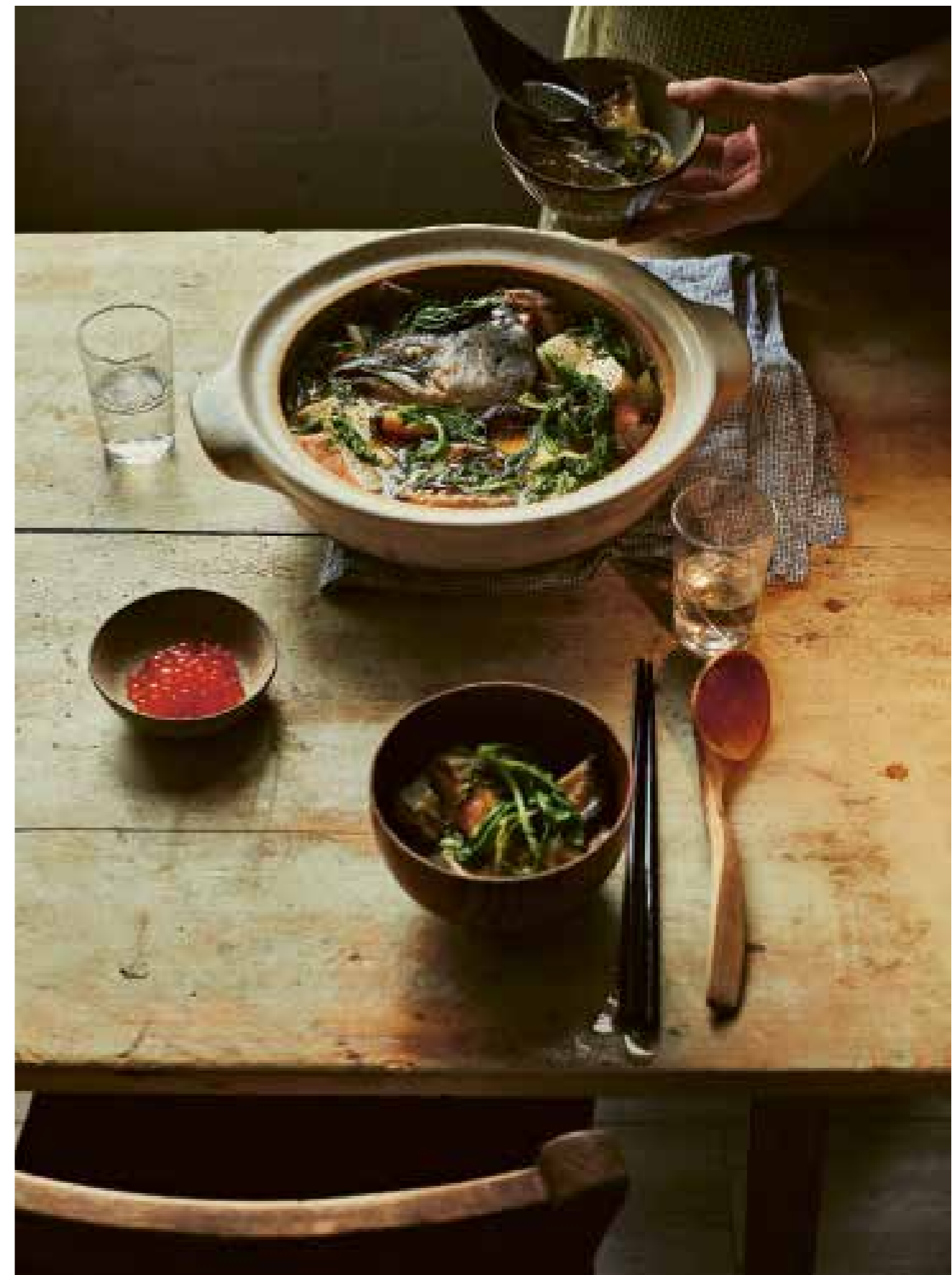
## VOOR 4 PERSONEN

15 g kombu (o.a. toko)  
300 g ara van zalm (vlezige afsnijdsels, ruggengraat, kop, etc.)  
4 el sake  
2 kleine uien, in ringen van 1 cm  
4 verse shiitakes, steeltjes verwijderd en gehalveerd  
1 el usukuchi (Japanse lichte sojasaus, o.a. toko)  
1 tl fijne kristalsuiker  
80 g witte miso  
½ spitskool, grofgesneden  
250 g zalm, ontschubd en zonder graat, in stukjes  
300 g stevige zijdentofu  
ca. 40 g shungiku (eetbaar chrysanthemumblad, o.a. toko)  
chilivlokken, ponzu en/of sanshō, naar smaak (optioneel)

## BEREIDING

Leg de kombu op de bodem van een grote fonduepan of braadpan, voeg de ara en 1 liter water toe en laat 1 tot 2 uur weken. Zet de pan op laag vuur en breng langzaam aan de kook. Schep tijdens het koken het schuim van de bouillon. Het duurt 10 tot 15 minuten voordat er geen schuim meer ontstaat. Haal dan de kombu uit de pan.

Voeg de sake, ui, shiitakes, *usukuchi* en kristalsuiker toe. Schep de witte miso in een soeplepel, houd deze voorzichtig in de bouillon en meng de miso met wat bouillon in de soeplepel. Roer dan dit misomengsel door de rest van de bouillon; op deze manier ontstaan er geen klontjes. Laat de bouillon 3 tot 4 minuten koken, voeg dan de spitskool, zalm en zijdentofu toe en kook nog 3 tot 4 minuten, tot de zalm net gaar is. Voeg de *shungiku* toe, laat slinken in de bouillon en serveer direct. Garneer met chilivlokken, ponzu en/of *sanshō* naar smaak (de hotpot hoort niet pittig te zijn).



## YAKISOBA MET COQUILLES & UI

OHÔTSUKU KITAMI SHIO YAKISOBA オホーツク北見塩やきそば

Het stadsbestuur van Kitami ontwikkelde dit gerecht in 2007 om lokale verse producten te promoten – uien van de boerderijen die Kitami omringen en coquilles uit de nabijgelegen Zee van Ochotsk. En net als bij veel van deze uitgevonden lokale gerechten zijn er regels: de noedels moeten van tarwe uit Hokkaido worden gemaakt, het gerecht moet op een hete plaat worden geserveerd, met eetstokjes gemaakt van hout uit Hokkaido, en daarbij moet een soep met daarin ingrediënten uit Kitami worden geserveerd. Buiten Hokkaido is het misschien niet mogelijk om al deze regels te volgen. Maar we kunnen ons er wel door laten inspireren en een heerlijk noedelgerecht maken met de van nature zoete smaak van coquilles en ui.

### VOOR 2 PERSONEN

2 krab-roomkroketten (zie pag. 93), plus olie om ze in te frituren (optioneel)  
1 el plantaardige olie  
150 g coquilles, aan alle kanten drooggedept  
1 grote of 2 kleine uien, met de draad mee in ringen van 1 cm  
ca. 50 g shimeji (beukenzwammen, o.a. toko)  
1 kleine struik (ca. 50 g) tatsoi (o.a. toko) of komatsuna (Japanse mosterdspinazie, o.a. toko), in stukjes van 5 cm  
een paar reepjes rode paprika  
zwarte peper  
2 porties yakisoba-noedels (o.a. toko)  
een flinke klont boter  
6 el shio-tare (zie pag. 155), of 1 tl zout en ½ tl dashipoeder opgelost in 1 el sake en 5 el water  
een handvol bieslook, fijngesneden  
een kleine handvol gebakken uitjes

### BEREIDING

Als je hier de kroketten bij serveert, bak deze dan zoals aangegeven op pagina 89 voordat je met de roerbakschotel begint en houd ze warm in een oven op lage temperatuur.

Verhit de plantaardige olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag of een goed ingebrande gietijzeren pan op hoog vuur. Voeg de coquilles en ui toe en roerbak in een paar minuten lichtbruin. Voeg de shimeji, tatsoi, rode paprika en flink wat draaien zwarte peper toe en roerbak 2 tot 3 minuten, tot alle groenten licht geschroeid maar nog steeds knapperig zijn. Voeg de noedels, boter en de helft van de shio-tare toe en roerbak een minuut of twee. Schenk de resterende shio-tare erover en bak de noedels een paar minuten zonder te roeren, zodat ze op de bodem van de pan bruin en licht krokant worden. Garneer met de bieslook, gebakken uitjes en eventueel de kroketten. Deze roerbakschotel kun je het beste rechtstreeks uit de pan eten, dus zet de pan gewoon op tafel.





## SOEPCURRY

SŪPU KARĒ スープカレー

Soepcurry is in heel Hokkaido populair, maar wordt het meest met Sapporo geassocieerd, waar het in de jaren 1970 in restaurant *Ajanta* is ontstaan. De oprichter van *Ajanta*, Muneo Tatsujiri, werd in eerste instantie geïnspireerd om curry te gaan maken tijdens een reis naar India. Hier ontdekte hij dat veel specerijen die in Indiase gerechten werden gebruikt ook in de traditionele Chinese geneeskunde voorkwamen. In 1971 ging hij zijn eigen *yakuzen kari* ('medicinale curry') maken, maar het waren de verzoeken van zijn gasten die hebben geleid tot wat wij nu als soepcurry kennen.

De medicinale soep van Tatsujiri was gebaseerd op kip en groenten, en deze ingrediënten werden na het koken weggegooid. Maar hongerige gasten die op zoek waren naar een goede deal begonnen Tatsujiri te vragen of ze in plaats daarvan het gekookte vlees en de groenten mochten opeten, en hij gaf toe. De hartige soep die niet op de menukaart stond sloeg aan en door de jaren heen werd hij verfijnder, bevatte hij meer ingrediënten en werd hij met meer zorg bereid. Tientallen restaurants volgden zijn voorbeeld, en Sapporo heeft nu meer dan tweehonderd soepcurryrestaurants.<sup>59</sup>

Soepcurry bevat verschillende groenten, gekookt of gefrituurd in olie, zonder beslag of panade. Het bevat ook een zeer complexe masala, uniek voor elk restaurant. *Ajanta* gebruikt bijvoorbeeld dertig verschillende specerijen plus vijftien geneeskrachtige kruiden!

Een gezond eetpatroon blijft bij *Ajanta*, maar ook bij veel andere soepcurryrestaurants, een beweegreden; ze kiezen zowel de specerijen als de groenten niet alleen vanwege hun smaak maar ook vanwege hun gezondheidsvoordelen. Om deze traditie eer aan te doen heb ik een paar ingrediënten voor een beter humeur en meer energie toegevoegd, zoals ginseng, *ashwagandha* en – als knikje naar Furano – een beetje lavendel. Maar je kunt soepcurry naar smaak aanpassen, dus gebruik vooral de specerijen die je zelf wilt. En als het frituren van de groenten te veel gedoe is, kun je ze ook gewoon roosteren.

### VOOR 4 PERSONEN

#### VOOR DE SOEP

2 el plantaardige olie  
 2 kippenbouten, verdeeld in kippendijen en drumsticks  
 1 ui, grofgesnipperd  
 1 wortel, grofgesneden  
 4 teentjes knoflook, gehakt  
 2 cm gemberwortel, geschild en gehakt  
 8 verse of ingevroren curryblaadjes (o.a. toko; optioneel)  
 2 el vers fenegriekblad (methi, o.a. toko; optioneel)  
 40 g soepcurrymasala (zie pag. 188) of een specerijenmengsel naar keuze  
 4 el tomatenpuree  
 15-20 g kombu (o.a. toko)  
 2 gedroogde shiitakes (ca. 5 g)  
 2 el mangochutney van goede kwaliteit  
 ½ tl zout (meer of minder, naar smaak)

#### BEREIDING

Verhit de plantaardige olie in een braadpan op hoog vuur en leg de stukken kippenbout erin. Bak aan alle kanten bruin, haal uit de pan en zet het vuur lager. Voeg de ui, wortel, knoflook, gember en eventueel de curryblaadjes en het fenegriekblad toe en bak in een paar minuten bruin. Voeg dan de soepcurrymasala en tomatenpuree toe en roer goed door. Bak circa 2 minuten, voeg 1,5 liter water toe en leg de kip terug in de pan. Voeg de kombu, shiitakes, mangochutney en het zout toe. Laat 1 uur met een deksel op de pan zachtjes koken, tot de kip van het bot valt.

Haal de kippenbouten voorzichtig uit de pan zodat ze niet uit elkaar vallen. Leg apart en laat afkoelen. Haal de kombu, shiitakes en eventueel de curryblaadjes en het fenegriekblad uit de pan en gooi weg. Pureer de overige ingrediënten in de bouillon met een staafmixer. Schenk de bouillon door een zeef en breng de soep indien nodig verder op smaak met zout.

(Lees verder op volgende pagina)



## MELOENGELEIPUDDING

MERON ZERĪ メロンゼリー

### VOOR 4 STUKS

400 g heel rijpe, heel zoete cantaloupe  
(schoongemaakt gewicht)  
2 el witte wijn  
1-6 el fijne kristalsuiker (zoveel als nodig)  
1 tl agar-agarvlokken (o.a. online)  
meloensmaakstof (o.a. online), naar smaak

### BEREIDING

Pureer de cantaloupe met de wijn in een keukenmachine. Breng de meloenpuree op smaak met 1 eetlepel suiker; voeg meer suiker toe als de meloenpuree nog niet zoet genoeg is. De puree kan door het pureren gaan schuimen; laat in dat geval het schuim verdwijnen voordat je verdergaat met het recept.

Schep de helft van de meloenpuree in een pan, roer de agar-agarvlokken erdoor en laat deze 30 minuten wellen. Breng aan de kook en laat 5 minuten af en toe roerend koken, tot de agar-agarvlokken volledig zijn opgelost. Haal van het vuur, roer de resterende meloenpuree erdoor en breng indien nodig op smaak met een paar druppels meloensmaakstof. Roer goed door. Schenk de meloenpuree door een fijne zeef in kleine potjes, idealiter van plastic zodat je erin kunt knijpen om de geleipuddinkjes los te kunnen maken en op bordjes te kunnen storten. Laat opstijven in de koelkast en eet heel koud.





## RAMENBOUILLON, OP DRIE MANIEREN

CHINTAN, DÔBUTSU-KEI, NIBAN NO RĀMEN SŪPU 清湯・動物系・二番のラーメンスープ

Dit recept kun je op drie verschillende manieren maken met drie heel verschillende bouillons als resultaat, terwijl je met dezelfde ingrediënten begint. De een is een lichte, heldere *chintan* die geschikt is voor shioramen (zie pag. 155) en, met een kleine aanpassing, voor ramen uit Kushiro (zie pag. 164). De tweede is een bouillon 'in dierlijke stijl' (*dôbutsu-kei*). Dit is eveneens een *chintan*, maar dan zwaarder en troebeler, met meer opgelost vet en collageen door het flinke pruttelen. Hij is geschikt voor misoramen uit Sapporo (zie pag. 152), curryramen (zie pag. 166-167) en ramen met orgaanvlees (zie pag. 163). Net als de meeste ramen uit Hokkaido bevat dit recept meer varkensvlees dan kip, maar pas deze verhouding gerust naar wens aan. Ik heb tot slot ook een bereidingswijze toegevoegd voor een troebele *niban* ('nummer twee'). Deze bouillon komt in geen enkel recept in dit boek voor, maar het is een veelzijdige bouillon en ideaal als je optimaal gebruik wilt maken van de botten.

### VOOR 2,5 LITER DÔBUTSU-KEI OF 3,5 LITER CHINTAN

750 g spareribs  
500 g varkensnek- of varkensrugbotten  
500 g kipkarkassen (van ongeveer 1 grote kip)  
250 g kippenvleugels  
1 ui, in kwarten, ongepeld (optioneel)  
1 bol knoflook, gehalveerd (optioneel)  
50 g gemberwortel, in dunne plakjes (optioneel)

### BEREIDING

Leg voor elke bouillon alle botten in een grote soeppan (min. 8 liter) en bedek met water. Breng op hoog vuur zachtjes aan de kook. Schep tijdens het koken het schuim van het oppervlak; doe dit in het eerste halfuur regelmatig om te voorkomen dat de bouillon een modderige smaak krijgt en er grijs uit gaat zien.

### VOOR CHINTAN

Zet zodra er geen schuim meer ontstaat het vuur helemaal laag en plaats een deksel op de pan. Houd de bouillon op circa 85 °C; gebruik hiervoor een thermometer. Als je die niet hebt, zorg er dan voor dat de bouillon alleen maar stoomt en er af en toe een paar belletjes naar boven komen. Laat de bouillon 5 uur op deze temperatuur trekken. Als dat op het fornuis lastig is, zet de bouillon dan in de oven op 120 tot 140 °C. Voeg na 5 uur eventueel de ui, knoflook en gember toe aan de pan en laat nog 1 uur koken. Haal de botten uit de pan en schenk de bouillon door een zeef. Meet de bouillon af: je moet circa 3,5 liter hebben, dus laat de bouillon inkoken of vul aan met water tot je de juiste hoeveelheid hebt.

### VOOR DE DÔBUTSU-KEI

Plaats zodra er geen schuim meer ontstaat een deksel op de pan en kook de bouillon op middelhoog vuur; hij moet borrelen, maar niet te hard. Vul regelmatig aan met water. Laat 5 uur koken, voeg eventueel de ui, knoflook en gember toe en laat nog 1 uur koken. Haal de botten uit de soeppan en schenk de bouillon door een zeef. Meet de bouillon af: je moet circa 2,5 liter hebben, dus laat de bouillon inkoken of vul aan met water tot je de juiste hoeveelheid hebt.

### VOOR DE NIBAN

Leg de botten uit de *chintan* of *dôbutsu-kei* in een pan en bedek met water. Laat 3 tot 4 uur flink koken; voeg in het laatste uur ook hieraan ui, knoflook en gember toe. Haal de botten uit de soeppan en schenk de bouillon door een zeef. Alle bouillons moeten snel worden teruggekoeld en in de koelkast worden bewaard, waar ze ongeveer 1 week houdbaar zijn.