

| | |
|-----|------------------------|
| 7 | VOORWOORD |
| 9 | HI, IK BEN YOKO |
| 17 | BASIS |
| 35 | KOJI |
| 43 | MISO |
| 75 | VLIJMSCHERP |
| 85 | SOJASAUZ |
| 115 | RAMEN |
| 131 | WOMEN OWNED |
| 151 | THEE |
| 167 | WAGASHI |
| 181 | GEDURFDE SMAKEN |
| 195 | SUSHI |
| 211 | ORANDA |
| 227 | MENUSUGGESTIES |
| 229 | REGISTER |



HI, IK BEN YOKO

Ik ben Yoko Inagaki en woon in Osaka, Japan. Ik ben geboren op het platteland van Aichi, als kleindochter van een perzik- en kakiboer. Ik heb twee jongere broertjes en we woonden samen met mijn grootouders in één huis. Mijn moeder is geen geweldige kok, maar ze is wél erg goed in het telen van groenten. Mijn nieuwsgierigheid naar de herkomst van ons eten heb ik van haar. Die nieuwsgierigheid is eigenlijk nooit meer weggegaan.

Toen ik een aantal jaar geleden hoorde over een platform dat Japanners met toeristen verbindt om ze kennis te laten maken met de Japanse eetcultuur, heb ik me meteen aangemeld. Zo leerde ik acht jaar geleden de Nederlandse Christel kennen. Ze kwam midden in de lente bij mij in Japan op bezoek om samen te koken en te eten. We raakten niet uitgekletst. We houden allebei van talen, Japanse keramiek, kunst en cultuur, verhalen, en koken.

Ik herinner me nog zo goed hoe we die avond genoten van de bloeiende sakura (kersenbloesem) van de Osaka Mint waar we samen onderdoor slenterden. Uiteindelijk moest Christel weer terug naar huis, maar we bleven in contact.



Christel bleek een reisorganisatie in Nederland te hebben die onder andere reizen naar Japan organiseert. Ze vroeg me of ik het leuk vond om meer buitenlandse gasten thuis te ontvangen om samen te koken. Ik nam daarop een rigoureuus besluit. Ik had van koken altijd al mijn beroep willen maken en besloot mijn baan op te zeggen om al mijn tijd in koken te steken. Dat was best spannend; ik had geen koksopleiding en ook geen carrière als chef-kok, maar wél een grote passie voor koken en een onuitputtelijke nieuwsgierigheid naar de verhalen achter Japanse gerechten. Ik ging

serieus aan de slag en binnen een paar maanden stonden er elke week weer nieuwe gasten op de stoep – ik vond het geweldig.

Ik begon met het geven van kooklessen aan buitenlandse gasten, wat ik al snel uitbreidde met food tours door Osaka en later naar andere delen van Japan. Ik kreeg hiervoor uiteindelijk een nationale gidsvergunning om mijn passie na te jagen en de Japanse eetcultuur buiten mijn keuken te introduceren.

DE BASIS VOOR JAPANS KOKEN

Voordat je aan de slag gaat met de recepten in dit boek, laat ik je graag kennismaken met de belangrijkste smaakmakers van de Japanse keuken. Bij een aantal ingrediënten geef ik ook tips over waar je op kunt letten tijdens je zoektocht in de toko of supermarkt. Naast uitleg over een aantal basisbegrippen laat ik zien wat ik in mijn keukenkastje en koelkast heb staan; de onmisbare Japanse smaakmakers, waarmee je zo'n beetje de hele Japanse keuken de baas bent. De rest is een kwestie van doen. Schort om, muziekje aan en gaan!

UMAMI - DE VIJFDE SMAAK
Ik begin met zo ongeveer het belangrijkste element in de Japanse keuken: umami. Als je het concept van umami goed begrijpt, dan kan het eigenlijk niet meer misgaan. Dat geldt trouwens niet alleen voor de Japanse keuken. Ik kan wel zeggen dat iedere kok die umami begrijpt heerlijk eten op tafel kan toveren. Wel merk ik dat umami vaak verkeerd wordt begrepen. Het is in elk geval niet het synoniem van pittig – dat heb ik hierbij hopelijk voorgoed de wereld uit geholpen. Na mijn uitleg weet je straks voor altijd wat umami is!

Umami is misschien wel een van de meestgebruikte woorden door foodies. Het wordt de verborgen vijfde smaak genoemd, die bestaat naast de vier basismaken zoet, zout, zuur en bitter. Het is een relatief nieuwe smaak, want umami werd pas in 1908 ontdekt door de Japanse wetenschapper Kikunae Ikeda. De vijfde smaak, ofwel umami, zou je kunnen benaderen met het woord hartig, maar het is eigenlijk geen op zichzelf staande smaak. Umami ontstaat namelijk door de vier basismaken op zo'n manier met elkaar te mengen dat ze elkaar verrijken.



OM UMAMI BETER TE BEGRIJPEN, BEDACHT IK EEN KLEIN EXPERIMENT:

1. Laat kombu (zeewier) 15 minuten weken in 1 liter warm water en proef dan een lepeltje van dit water. Dat vind je vast niet heel smaakvol. Het smaakt naar laf zeewater maar dan zonder zout.
2. Doe er een half theelepeltje zout bij, los het al roerend op en proef dan nog eens. Plotseling is er iets wezenlijk veranderd. Het is een smakvolle bouillon geworden! Alhier de geboorte van umami.

Umami is toevallig een Japans woord dankzij de Japanse wetenschapper die het ontdekte, maar het wordt gewoon veroorzaakt door een bepaald aminozuur dat over de hele wereld voorkomt. Dit aminozuur vind je van nature in bepaalde producten of het wordt opgewekt door fermentatieprocessen. In Japan gebruiken we zeevruchten en gefermenteerd voedsel om umami te verkrijgen, maar hetzelfde aminozuur zit bijvoorbeeld ook in tomaten, vlees en het merg van dierlijke botten. Dit maakt onder andere de Italiaanse keuken zo succesvol.

Een voordeel van umami is dat je minder vet in je gerechten hoeft te gebruiken om toch dat hmmm-gevoel te krijgen. Daardoor kunnen we een stukje gezonder koken! Fantastisch toch?

Er is een aantal ingrediënten dat je goed kunt gebruiken om umami aan je gerechten toe te voegen. Ik vertel je hier wat meer over de meest gebruikte.

DASHI

Dashi is ons Japanse umami-water. Bouillon dus. We maken in Japan ontzettend veel dashi en maken er niet alleen soep mee, maar gebruiken het ook om gerechten in te laten sudderen. Als de dashi niet goed is, moet je hard werken om er nog iets lekkers van te kunnen maken. Het succes van een goede dashi heeft onder andere te maken met de zachtheid van het water. Hoe zachter het water, hoe beter je de umami in je gerechten kunt proeven. Het is niet voor niets dat wanneer Japanners willen zeggen dat ze het eten lekker vinden ze vaak zeggen: 'Ik kan de dashi proeven', oftewel: ze kunnen de umami proeven. Vooral mensen uit Osaka zoals ikzelf zijn echte dashi-fundamentalisten – we koken er hier erg veel mee. Ik denk weleens: zonder goede dashi is je gerecht gedoemd te mislukken!

Je kunt natuurlijk dashi uit een pakje of flesje kopen in de toko. Het is helemaal niet ongezond; het is gewoon ingedroogde dashi. Een perfect alternatief! Maar voor wie liever een zelfgemaakte variant in zijn koelkast zet, deel ik hiernaast hét recept voor authentieke dashi.

AUTHENTIEKE DASHI

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER

- ▶ 10 g gedroogde kombu (zeewier)
- ▶ 20 g bonitovlokken
- ▶ 1,2 liter (zacht) water, op kamertemperatuur
- ▶ 4 gedroogde shiitakes of 4 gedroogde baby-sardientjes

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Week de kombu 15 minuten in een pan met 1 liter water.
- ▶ Week ondertussen de shiitake of sardientjes minimaal 30 minuten in 200 milliliter water.
- ▶ Zet de pan met kombu na het weken op laag vuur en verwarm 15 minuten, maar laat het water niet koken. Haal dan de kombu uit de pan.
- ▶ Voeg de bonitovlokken toe en laat 3 minuten sudderen – zorg ervoor dat het water niet kookt. Verwijder dan de vlokken met een schuimspaan.
- ▶ Haal de geweekte shiitakes of sardientjes uit het water en meng het weekwater met de dashi. Zo komt er nog meer umami vrij.
- ▶ Zet de dashi 8 uur in de koelkast. Daarna is hij klaar voor gebruik.



MISO: VEEL MEER DAN SOEP

Miso is een echte traditionele Japanse smaakmaker die een heerlijke umami-smaak aan gerechten geeft. Het is niets anders dan een gefermenteerd mengsel van sojabonen, zout en koji (een schimmel gegroeid op rijst of gerst, zie bladzijde 37) en ziet eruit als een dikke pasta. (Nieuwsgierig hoe miso wordt gemaakt? Op bladzijde 49 staat een recept om zelf miso te maken.) Er bestaan verschrikkelijk veel soorten, maar die zijn grofweg terug te brengen tot drie varianten: shiro miso of witte miso, aka miso of rode miso, en awase miso of gemengde miso. De kleur van de miso wordt bepaald door welke en hoeveel koji-schimmelsporen erin zijn gestopt.

MISO: MEER DAN SOEP!

In Japan gebruiken we miso dagelijks. Vooral in soep, maar zeker ook als smaakmaker in veel andere gerechten. Ik ben bijna letterlijk in de miso gedoken om te kijken waar ik het allemaal voor kan gebruiken en hoe het hier in Japan wordt geproduceerd. Ik leerde door mijn bezoeken aan de vele ambachtelijke misobrouwerijen dat de verschillende

toepassingen eindeloos zijn. Hoe meer ik zie en proef, hoe nieuwsgieriger ik word naar nieuwe soorten. Je struikelt in Japan over de miso en de reden daarvan is heel eenvoudig: het is makkelijk te maken en ook nog eens lekker goedkoop. Miso geeft daarbij een ware umami-explosie aan gerechten en is daardoor onmisbaar. (Op bladzijde 18 lees je meer over umami.)

Miso-soep is voor Japanners zoals de soep van je moeder: de allerlekkerste eet je thuis. Wanneer een Japanner in het huwelijksbootje stapt, dan werd wel de grap gemaakt dat de miso-soep van zijn aanstaande vrouw goed moet zijn, anders zou hij anders besluiten. Miso-soep is voor iedereen zó normaal en wordt zó vaak gegeten dat we het eigenlijk niet eens de moeite vinden om het erover te hebben. Het hoort erbij, zoals barbecuesaus voor Amerikanen en bij jou in Nederland de mayonaise bij friet. Als ik mijn vrienden vraag hoe zij hun miso-soep thuis maken, krijg ik steeds een ander antwoord. Geen enkele soep is hetzelfde, iedereen maakt thuis zijn eigen versie! Naast de bekende soep kun je miso als een zoute pasta eigenlijk overal op of in doen, dat zul je wel zien aan de recepten in dit hoofdstuk.



ONEINDIG VEEL SOORTEN MISO

Miso is zo verschillend per regio dat ik niet anders kan dan steeds weer een nieuwe soort gebruiken tijdens het koken. Logisch eigenlijk, want het klimaat en de gesteldheid van het land zijn over het langgerekte Japan zo verschillend, dat de hoofdingrediënten van miso en de toepassing ervan overal anders uitpakken. Ik wil de diversiteit van Japan kunnen proeven door te koken met al die verschillende soorten miso.

Kijk eens naar de foto rechtsboven. Dit is de lokale miso uit de plaatselijke supermarkt in mijn geboorteplaats in de prefectuur Aichi. Deze regio staat bekend om gerst-miso, dus je ziet hier in dit schap een heleboel verschillende soorten gerst-miso staan. Ik had nooit gedacht dat ik nog eens een foto zou maken van dit schap bij mijn eigen kruidenier. Het is zo normaal dat ik er eerder totaal niet bij stil stond.



OP NAAR DE MISOBROUWERIJ IN MATSUMOTO, NAGANO

De prefectuur Nagano is de grootste producent van Japanse miso. Met de trein vanuit Osaka ben ik er zo. In de Ishii-brouwerij wordt de miso gefermenteerd in enorme houten vaten die een meter of twee hoog zijn. Ik voel me klein en vol ontzag wanneer ik mijn armen om het vat probeer te slaan. Dat zou met drie man nog niet eens lukken, zo groot zijn ze.

De misomaker van Ishii laat me met veel enthousiasme zien hoe de miso wordt gemaakt en bewaard. Hij doet het proces nog helemaal met de hand. Dat is zwaar werk, dat zie je zo, want die kerel is enorm gespierd. Ik wil helemaal niet zeggen dat het niet met een machine kan en dat miso niet net zo goed in plastic vaten gefermenteerd kan worden, maar zo'n groot houten vat en een gespierde man, dat heeft natuurlijk zo zijn charme. De Ishii miso wordt in deze vaten tussen de een en drie jaar bewaard om door te fermenteren. Bij miso werkt het net als met whisky: hoe langer het in het vat wordt bewaard, hoe zachter de smaak en hoe duurder het eindproduct. Ik proef met veel plezier de

verschillende miso's en beland steeds in de hemel. Pure miso is een explosie aan umami. Ik kan het niet anders zeggen. In mijn mond proef ik alle smaken tegelijkertijd, en tóch zijn ze uit elkaar te houden. Het is niet te geloven.

EEN TE GROOT SUCCES

De misomaker en ik bewonderen de prachtige hoge houten vaten terwijl hij me vertelt dat deze vaten bijna niet meer worden gemaakt, maar nog wel op het eilandje Shodoshima voor de kust van ons eiland Shikoku. Deze vaten in Matsumoto zijn maar liefst honderd jaar oud, maar er worden hier geen nieuwe meer gemaakt om de eenvoudige reden dat ze zo ontzettend lang meegaan. De kleinere vaten winnen de commerciële competitie, omdat ze kwetsbaarder zijn en daardoor eerder kapotgaan, en je dus weer nieuwe moet kopen. Mijn hart doet een beetje pijn, wat zonde!

桃

桃



桃

MISO

DE GELUKKIGE PERZIK

PERZIK MET MASCARPONE & MISO

Hoewel ik als kleindochter van een perzikboer trots ben op de Japanse perzik, aarzel ik toch altijd even voordat ik mijn tanden erin zet. Ik heb vroeger namelijk zóveel perziken gegeten (ik kreeg ze in de zomer elke dag voorgeschoteld), dat ik een beetje aan mijn perziktax zit. Hoe dan ook: een perzik is heerlijk en als hij niet zoet genoeg is, dan heb ik met wat mascarpone en miso de perfecte oplossing gevonden.

Een van de dingen die ik namelijk zo opvallend vind wanneer ik in het buitenland ben, is dat perziken er minder zoet én zo klein zijn. Ik vind ze stiekem een beetje zelig en ongelukkig. De Japanse perziken zijn groter en precies als de billen van een baby: roze en lekker rond.

De zoete smaak en de romigheid van de mascarpone maskeren perfect het gebrek aan zoetheid van je eventueel ongelukkige perzik. De toevoeging van een theelepeltje miso maakt de boel compleet – die versterkt het zoete van de mascarpone.

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDING 5 MINUTEN

INGREDIENTEN

- ▶ 2 perziken, geschild en in plakjes
- ▶ 100 g mascarpone
- ▶ 1 el miso

voor de garnering

- ▶ een takje verse dille
- ▶ earlgreythee (je kunt losse thee gebruiken, of een theezakje openknippen en de blaadjes eruit halen)

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Schik de plakjes op twee mooie schaaltes waarvan de kleur contrasteert met het roze van de perzik. Verdeel de mascarpone en miso in dotjes over de plakjes perzik.
- ▶ Garneer met een takje dille of bestrooi met wat earlgreythee.

TIP
VOOR DE ON-
GELUKKIGE PERZIKEN
DIE NOG WAT EXTRA LIEFDE
NODIG HEBBEN: ALS ZE MET
MASCARPONE EN MISO NOG
STEEDS NIET SMAAKVOL GENOEG
ZIJN: STROOI ER WAT EARLGREY-
THEE OVER. GEWOON UIT HET
THEEZAKJE. KLINT GEK,
SMAAKT FENOME-
NAAL.

VEGETARISCH



茶碗蒸し



TIP
JE KUNT OOK
VARIËREN MET ANDERE
INGREDIENTEN. EXPERI-
MENTEER BIJVOORBEELD MET
GINKGONOTEN OF LELIEBLOE-
MEN (BEIDE GEDROOGD TE
KOOP BIJ DE TOKO, WEL
EVEN IN WATER WEKEN
VOOR GEBRUIK).



ŒUF EN COCOTTE JAPANESE STIJL

CHAWAN MUSHI

Dit is een dierbaar recept voor me, omdat mijn moeder dit altijd speciaal voor mij maakt wanneer ik terug naar mijn ouderlijk huis reis. Ze maakt het elke keer als ik kom: ik heb blijkbaar een keertje aan haar verteld dat dit gerechtje mijn favoriet is. Nu ben ik dat eerlijk gezegd helemaal vergeten, maar zij niet, en daarom smikkel ik met veel plezier altijd weer van haar chawan mushi.

Dit gerechtje is een schatkist waarvan je niet weet wat er allemaal in zit. Hapje voor hapje ontdek je steeds weer nieuwe ingrediënten op je lepel, van garnaal, kip en shiitake, tot (als je zin hebt om uit te pakken) exotische ginkgo-noten of zelfs leliebloem. De ware schat van chawan mushi is wat mij betreft het hartige, zijdezachte gesmokte ei dat smelt op je tong.

Chawan betekent kom en mushi betekent stoom – je verdeelt het gerecht over kommetjes en je stoomt dan de ingrediënten gaar. Maar geen zorgen: je hoeft voor dit gerecht geen speciale vuurvaste kommetjes te kopen; gewoon steengoed werkt prima!

VOOR 2 PERSONEN
VOORBEREIDING 20 MINUTEN
BEREIDING 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 4 gedroogde shiitakes
- ▶ 300 ml water, op kamertemperatuur
- ▶ 40 g kippendijfilet, in blokjes van 1 x 1 cm
- ▶ 4 middelgrote gepelde garnalen met staart (vers of ontdooid)
- ▶ klein handje verse spinazieblaadjes, in repen van 3 cm
- ▶ 2 eieren
- ▶ 1 tl lichte sojasaus
- ▶ 1 el sake
- ▶ zout

voor de garnering

- ▶ bladpeterselie, fijngesneden

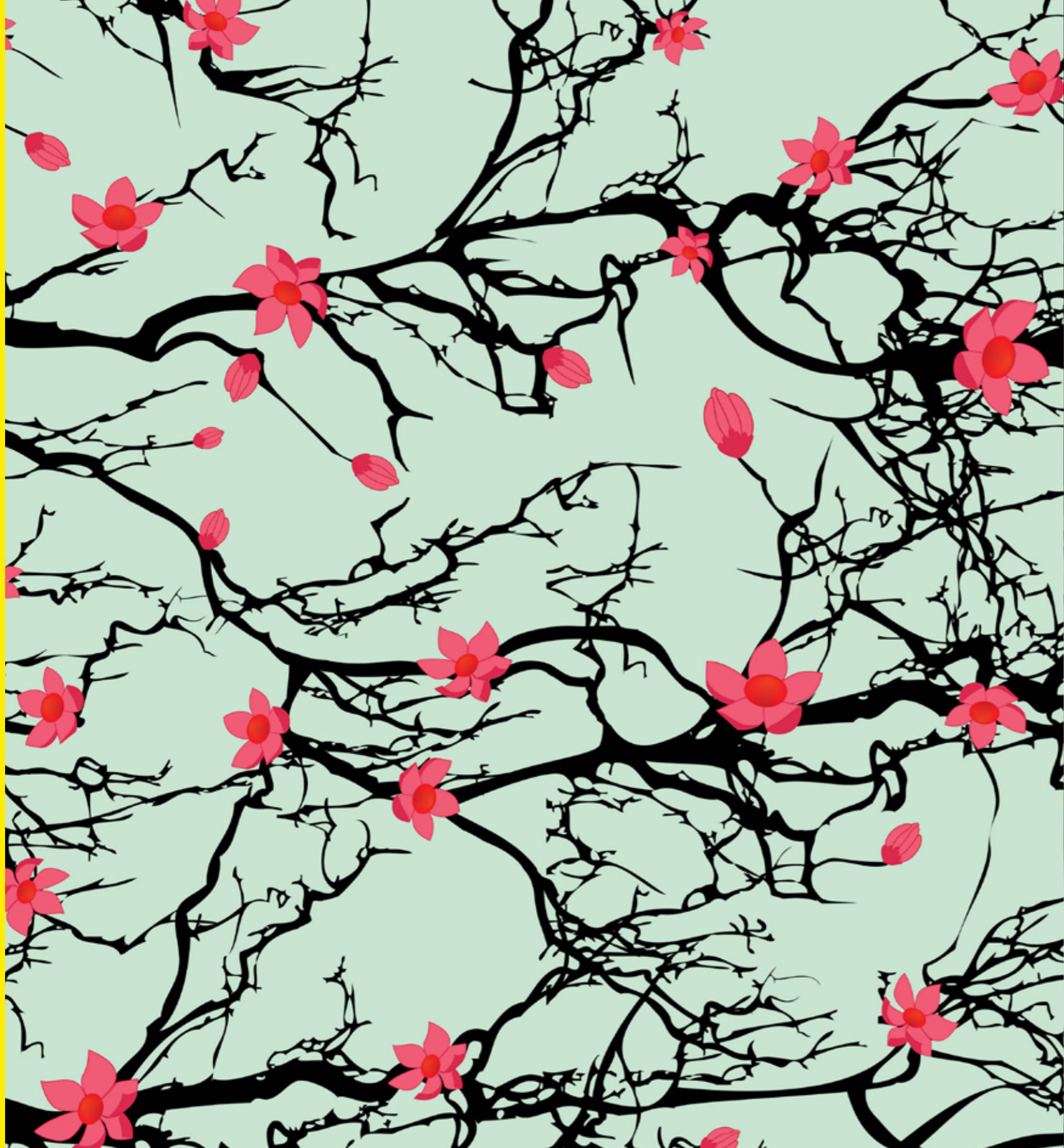
BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Laat de shiitakes 20 minuten in het water weken tot ze zacht zijn en het water bruin kleurt.
- ▶ Breng ondertussen de kip en garnalen op smaak met zout.
- ▶ Haal de shiitakes uit het water en snijd de steel eraf. Snijd de shiitakes in plakjes van 3 centimeter.
- ▶ Dompel de spinazieblaadjes 1 minuut onder in kokend water en doe in een vergiet. Spoel af met koud water en druk of knijp het vocht er goed uit.

- ▶ Verdeel de kip, garnalen, shiitake en spinazie over twee kommetjes.
- ▶ Klop de eieren los in een kom. Voeg de sojasaus, sake en 1 theelepel zout toe en meng goed.
- ▶ Verdeel het eimengsel over de twee gereedstaande kommetjes.
- ▶ Zet de kommetjes in een stoommandje. Zet die in een stomer of in een wok met een laagje water erin en stoom 15 minuten op middenhoog vuur.
- ▶ Prik met een vork in de soufflé; als er enkel transparante vloeistof uit komt, is deze gaar.
- ▶ Garneer met wat peterselie en serveer.

OPMERKING

- ▶ Heb je geen stomer of bamboe stoommandje (toko)? Kook dan een laag van 3 centimeter water in een pan met dikke bodem en zet de kommetjes direct in deze pan.





VEGETARISCHE GYOZA

Gyoza is een oorspronkelijk Chinees gerecht met een Japanse twist. De Chinese soort heet jiaozi, heeft een dikker velletje en wordt vaak gaargestoomd in een mandje of in soep. Daarmee verschilt hij behoorlijk van de Japanse gyoza: die wordt gebakken in een pan en krijgt daardoor een dun, krokant jasje. Ik hou van allebei, maar als ik na een lange dag werken neerplof in een izakaya, eet ik bij mijn biertje het liefst de Japanse variant.

Ik maakte deze vegetarische gyoza voor het eerst voor een student in mijn kookles die geen varkensvlees at. Ik vind deze variant stiekem lekkerder dan de gyoza met varkensgehakt. Verkruidde tofu absorbeert het zoete van de kool en de frisse geur van de verse gember prikkelt zachtjes je neus. Gewoon té lekker en zelfs een tikkeltje verslavend. Als je eenmaal begonnen bent met eten, is de schaal binnen een mum van tijd op, wedden?

VOOR 2 PERSONEN
VOORBEREIDING 30 MINUTEN
BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 150 g wittekool, fijngesneden
- ▶ 100 g zijden tofu (of verse tofu, als je die kunt vinden)
- ▶ 5 cm lente-ui, fijngesneden
- ▶ 1 tl geraspte gember
- ▶ 1 tl geraspte knoflook
- ▶ 1 tl gemalen komijn (optioneel)
- ▶ 24 stuks ronde gyoza-velletjes (kant-en-klaar uit het vriesvak bij de toko), ontdooid
- ▶ 3 el zonnebloemolie
- ▶ 100 ml heet water
- ▶ 1 tl sesamololie
- ▶ zout en versgemalen zwarte peper

voor de dipsaus

- ▶ 2 tl sojasaus
- ▶ 2 tl rijstazijn
- ▶ chili-olie (toko)

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Bestrooi de kool met een snufje zout en laat 10 minuten staan.
- ▶ Doe de tofu in een kom. Voeg de kool, lente-ui, gember en knoflook toe. Breng op smaak met zout en peper, en voeg eventueel komijn toe.
- ▶ Knead alles met je handen goed door elkaar.

- ▶ Maak de gyoza: pak een deegvelletje en leg een afgestreken eetlepel van het tofumengsel in het midden. Maak je vingers nat en bestrijk de randen met water. Vouw nu één kant over de vulling heen en plak vier centimeter aan de bovenkant dicht - laat de zijken nog open. Duw dan het open zijgedeelte van gyoza naar binnen en maak twee 'oren'. Knijp in elk oor om de gyoza helemaal dicht te maken (zie foto's hiernaast).

- ▶ Verhit de zonnebloemolie op midden-hoog vuur in een koekenpan. Leg zodra de olie gloeiend heet is de gyoza in de koekenpan. Controleer na twee minuten de onderkant van de gyoza. Als die bruin zijn, zet je het vuur laag.

- ▶ Giet een bodempje heet water in de koekenpan en leg een deksel op de pan. Laat zachtjes sudderen tot het vocht is verdwenen. Schud de pan zo nu en dan voorzichtig om te voorkomen dat de gyoza aan de bodem plakken.

- ▶ Besprenkel de gyoza met de sesamololie en serveer op een mooie schaal.
- ▶ Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in twee afzonderlijke schaaltjes, zodat ieder zijn eigen bakje heeft.

VEGAN

SOJASAU



WAT IS RAMEN?

We hebben vier soorten Japanse basissoorten ontwikkeld. Elke ramenshop gebruikt er één als uitgangspunt en kleedt deze verder aan op de eigen manier.

SHIO

Shio is Japans voor zout en de bouillon wordt dan ook op smaak gebracht met zout. Het is een lichte en heldere bouillon, getrokken van kip of vis, zeewier (kombu) en groenten.

SHOYU

Shoyu is Japanse sojasaus en deze ramen is vooral op Honshu, in centraal Japan, populair. Shoyu is iets steviger dan shio door het gebruik van varkens- of runderbotten om de bouillon op smaak te brengen.

MISO

Miso werd populair in de jaren zestig. Miso-ramen is oorspronkelijk ontwikkeld op Hokkaido, in het noorden van Japan, waar het koude weer om een krachtige en tevens hartige soep vraagt. Je eet die soep en duikt vervolgens de hotspring in. Dat is het idee.

TONKOTSU

Dit is misschien wel de populairste ramen. De bouillon wordt getrokken van een hele berg varkensbotten en wordt daardoor dik en vet. Tonkotsu ligt als een steen op je maag en degene die een kom tot op de bodem leeglepelt, krijgt van mij een dikke pluim. Mij lukt het eigenlijk nooit, maar wat is het lekker.

拉麵



Ik eet heel veel ramen – niet alleen in restaurants, maar ook thuis. Ik maak echter niet vaak ramensoep helemaal zelf vanaf de basis. In de instant ramen-noedels zit namelijk al een kant-en-klaar kruidenpakketje, dat je gewoon kunt oplossen in water. We kunnen wel heel moeilijk gaan doen doordeweeks, maar waarom zouden we niet dat pakketje gebruiken waarover fabrikanten het hoofd hebben gebroken om het zo goed mogelijk te laten smaken?

Naast dat pakketje doe ik er ook wel eens Chinese oestersaus bij en dat werkt verdraaid goed. Wist je trouwens dat oestersaus per ongeluk is ontstaan? Ze waren ergens in China vergeten het vuur uit te zetten onder een sudderende oester. En zie daar, de oestersaus werd geboren. Met de toevoegingen bij deze easy-does-it-ramen kun je overigens helemaal losgaan en krik je een pakje instant noedels zo op naar een volwaardige maaltijd. Alle groente die je nog in je groentela hebt liggen heel fijn snijden, die er een beetje mooi op leggen en klaar!

BEZIGE-BIJ-RAMEN

MET GROENTETOPPING

VOOR 1 PERSOON
BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 1 tl sojasaus
- ▶ 1 el oestersaus
- ▶ 2 tl sesamololie
- ▶ 5 g boter
- ▶ 30 g wittekool, geraspt of fijn-gesneden
- ▶ 30 g wortel, julienne gesneden
- ▶ 60 g taugé
- ▶ 10 g mais uit blik
- ▶ 1 pakje instantnoedels (150 g), in een smaak naar keuze

voor de soep

- ▶ 300 ml water
- ▶ 1 tl geconcentreerde kippenbouillon of ½ bouillonblokje

voor de garnering

- ▶ lente-ui, fijngehakt
- ▶ kant-en-klaar cha sieuw (rood, geroosterd varkensvlees, uit het vriesvak van de toko)
- ▶ ajitsuke tamago (gemarineerd ei; zie blz. 123)
- ▶ chili-olie (toko of zelfgemaakt volgens het recept op blz. 127)

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Giet wat kokend water in de kom waaruit je de noedels gaat eten om deze te verwarmen.
- ▶ Doe wanneer de kom warm is het water weg. Voeg de sojasaus, oestersaus en sesamololie toe en roer tot een saus.

- ▶ Verhit de boter in een koekenpan en bak de groenten 2 minuten, tot alles zacht en beetgaar is – houd een klein beetje rauwe groente apart voor de garnering. Voeg het water en de kippenbouillon toe en laat nog maximaal 2 minuten sudderen.
- ▶ Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en gebruik ook het kruidenzakje dat bij de noedels zit. Laat de noedels uitlekken in een vergiet.
- ▶ Doe de noedels dan in de kom met de saus.
- ▶ Giet de soep en groenten over de noedels en meng het geheel.
- ▶ Garneer de soep met de lente-ui, achtergehouden groenten en eventuele andere toppings.



HOE ZET JE EEN GOEDE POT THEE?

In het restaurant van een goede vriendin waar ik een tijdje werkte, bestaat de mooie traditie dat na het toetje altijd heerlijke groene sencha-thee wordt geserveerd. Hier leerde ik het zetten van een goede pot groene thee. Het geheim is de temperatuur van het water. Je moet even wachten en dan pas het water bij de theebladeren doen. Ongeduld wordt direct bestraft want als je te snel bent dan wordt je thee gelig en ziet het er niet meer goed uit.

Wil je matcha maken daarentegen, dan is water met een temperatuur tussen de 80 en 90°C idealer. Toen ik op een koude winterdag deelnam aan een theeceremonie, keek mijn leraar nonchalant naar de stoom die uit de tuit van een ijzeren ketel omhoog kringelde en zei: 'Als het koud wordt, wordt stoom een feest. Het legt zo duidelijk het moment vast.' Iedereen in de kamer knikte. Er zijn van die dagen dat ik mijn leraar zo mis. Wat heb ik toch veel geleerd van haar.

SENCHA-THEE
VOOR 1 POT JAPANESE
SENCHA-THEE (2 KOPJES)
BEREIDING 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 2 tl Japanse sencha-theebladjes
- ▶ 200 ml water

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Kook het water.
- ▶ Giet het hete water in twee kopjes.
- ▶ Doe de theebladjes in een theepot.
- ▶ Wacht ongeveer 1 minuut tot het hete water in de kopjes is afgekoeld tot 70°C.
- ▶ Giet het water in de theepot. Wacht 30 seconden.
- ▶ Giet thee in elk kopje.

MATCHA-THEE
VOOR 1 KOP MATCHA-THEE
BEREIDING 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 1 tl Japans matchapoeder van ceremoniële kwaliteit
- ▶ 80 ml water

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Kook het water.
- ▶ Giet heet water een kopje of kommetje.
- ▶ Wacht ongeveer 1 minuut tot het hete water is afgekoeld tot 80°C.
- ▶ Doe het matchapoeder in een mok. Giet het water over het poeder in de mok.
- ▶ Klop de matcha door het water, bij voorkeur met een echte matchaklopper van bamboe (toko), maar een gewone garde of vork werkt ook prima.

TIP
LIEVER EEN
MATCHA LATTE IN
PLAATS VAN THEE? MAAK
DAN EERST MATCHATHEE
ZOALS HIERBOVEN BE-
SCHREVEN EN VOEG DAAR
OPGEKLOPTE WARME
MELK AAN TOE.

VEGAN



手まり寿司

TEMARI SUSHI

ALS GEBORDUURDE SPEELGOEDBALLETTJES

Dit zijn de schattigste sushi die je thuis kunt maken. Temari zijn traditioneel geborduurde balletjes die we onze baby's en dreumesen cadeau doen op de eerste dag van het nieuwe jaar. Iedereen in Japan is ermee opgegroeid. In het midden van de bal zit dan een papieretje met een wens voor het kind.

Deze rijstballetjes zijn geïnspireerd op temari. Ze zijn versierd met kleurrijke toppings en worden vaak geserveerd tijdens feesten zoals Hina Matsuri in Japan. Dit is eigenlijk de makkelijkste sushi om te maken. Maar als je ze op het bord legt, ziet het er honderd keer beter uit dan al je andere kookkunsten bij elkaar...

Ik heb geleerd hoe ik deze sushi moet maken in het restaurant van een vriendin van mij. Ik help soms mee in de keuken en sta dan naast de assistent-chef. Hij regelt de gerookte zalm, ik doe de rijst, hij wikkelt mijn rijst in de zalm en maakt er een klein bolletje van. Een voor een, van hand tot hand. Het is een leuke repeterende beweging waarin ik kan voelen dat we samenwerken om iets moois te maken.

Maak temari sushi als voorgerechtje voor een feestelijk etentje bij je thuis, of stop ze in je bentobox om mee te nemen. Je verrast er iedereen mee!

VOOR 10 STUKS
BEREIDING 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ ½ komkommer, in plakjes van 1 mm dik (gebruik eventueel een mandoline)
- ▶ 3 radijsjes, in plakjes van 1 mm dik (gebruik eventueel een mandoline)
- ▶ 1 tl zout
- ▶ 80 g gerookte zalm, in plakjes van 1-2 mm dik
- ▶ 300 g sushirijst, bereid volgens het recept op blz. 199
- ▶ 10 radijsscheuten

voor de garnering

- ▶ lichte sojasaus
- ▶ wasabi

verder nodig

- ▶ plasticfolie

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Bestrooi de komkommer en radijs met zout.
- ▶ Leg het plasticfolie op een snijplank en leg hier een plakje gerookte zalm op. Leg 30 gram sushirijst in het midden van de zalm. Wikkel in met plasticfolie en maak er een bolletje van.
- ▶ Haal het plasticfolie eraf en garneer het bolletje met een groene radijsscheut.

- ▶ Leg nieuw plasticfolie op de snijplank. Leg er 5 plakjes radijs in een bloemvorm op. Leg daar 30 gram sushirijst op. Wikkel in met plasticfolie en maak er een bolletje van.
- ▶ Herhaal met de overige zalm, komkommer, radijs en rijst: je kunt met deze methode zalm-, radijs- of komkommerbolletjes maken, of voor een combinatie kiezen.
- ▶ Leg de bolletjes op een schaal die in kleur lekker contrasteert met de temaki. Eet de feestelijke temaki met een toefje wasabi in een lichte sojasaus.

チキンナンバン



BARBAARSE KIP NANBAN

ZOETE ZUIDELIJKE BARBAARSE INVLOEDEN

Nanban is een oude Japanse term en betekent 'zuidelijke barbaar'. Chilipepers, tempura en gekonfijte lekkernijen deden met de komst van buitenlandse schepen hun intrede in Japan. Japanse gerechten met deze ingrediënten worden om die reden nanban genoemd. Na verloop van tijd is de discriminerende betekenis van nanban verdwenen en betekent het gewoon zoiets als 'dat wat komt uit de Europese cultuur van weleer'.

Pas in de jaren vijftig werd kip nanban geboren. Het begon als een simpele personeelsmaaltijd met een restje karaage; dat alleen al is lekker, maar de zoetzure saus tilt het naar een hoger niveau, vooral als je het combineert met rijst. Ik geloof zelfs dat een bentobox met kip nanban een van de beste uitvindingen is om altijd hongerige, barbaarse schooljongens rustig te krijgen.

VOOR 2 PERSONEN
BEREIDING 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ▶ 2 stukken kippendijfilet van ongeveer 90 g per stuk
- ▶ 4 el bloem
- ▶ 1 ei
- ▶ zonnebloemolie, genoeg voor een laag van 2 cm
- ▶ 2 el rijstazijn
- ▶ 2 el sojasaus
- ▶ 2 el mirin
- ▶ 1 tl kristalsuiker
- ▶ zout

voor de saus

- ▶ 2 eieren
- ▶ ¼ ui, fijngehakt
- ▶ 4 el mayonaise
- ▶ versgemalen zwarte peper

voor de garnering

- ▶ peterselie (blad- of krul-), gehakt
- ▶ schijfjes citroen

BEREIDINGSWIJZE

- ▶ Maak de saus: kook de eieren 10 minuten in kokend water. Laat ze schrikken in koud water, pel ze en hak het eiwit fijn. (Het eigeel wordt niet gebruikt; bewaar het voor een ander gerecht.) Meng het gehakte eiwit met de ui, mayonaise en peper. Breng op smaak met zout.

- ▶ Snijd de kippendij vanaf het dikste gedeelte doormidden en snijd dan elke helft in plakken van ongeveer 1 centimeter dik. Bestrooi met zout.
- ▶ Strooi de bloem over een bakplaat, leg de kip erin en haal alle kanten door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf.
- ▶ Klop het ei los in een diep bord. Haal de kip door het ei en zorg ervoor dat alle kanten bedekt zijn.
- ▶ Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan of wok op hoog vuur. Leg de kip in de olie. Bak de kip 6-7 minuten op midden-hoog vuur tot het vlees goudbruin is. Keer geregeld om. Haal dan de kip uit de pan en zet opzij.
- ▶ Zet het vuur uit, schep de olie uit de pan en veeg achtergebleven olie weg met keukenpapier.
- ▶ Giet de azijn, sojasaus, mirin en suiker in de pan. Breng aan de kook en laat 1 minuut borrelen op midden-hoog vuur tot de suiker is opgelost. Proef de saus en breng eventueel op smaak met een snufje zout.
- ▶ Bestrijk de kip met een beetje van deze saus. Leg de kip op een platte schaal en giet de rest van de saus over de kip. Garneer eventueel met peterselie en citroen, en serveer met de eiersaus.



HET WEGKLOKKEN
EN ACHTEROVERSLAAN
VAN ALCOHOLISCHE
VERSNAPERINGEN.



ぐび
ぐび
G U B I
G U B I