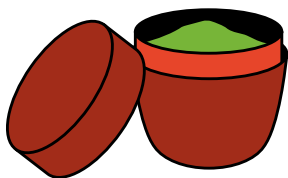


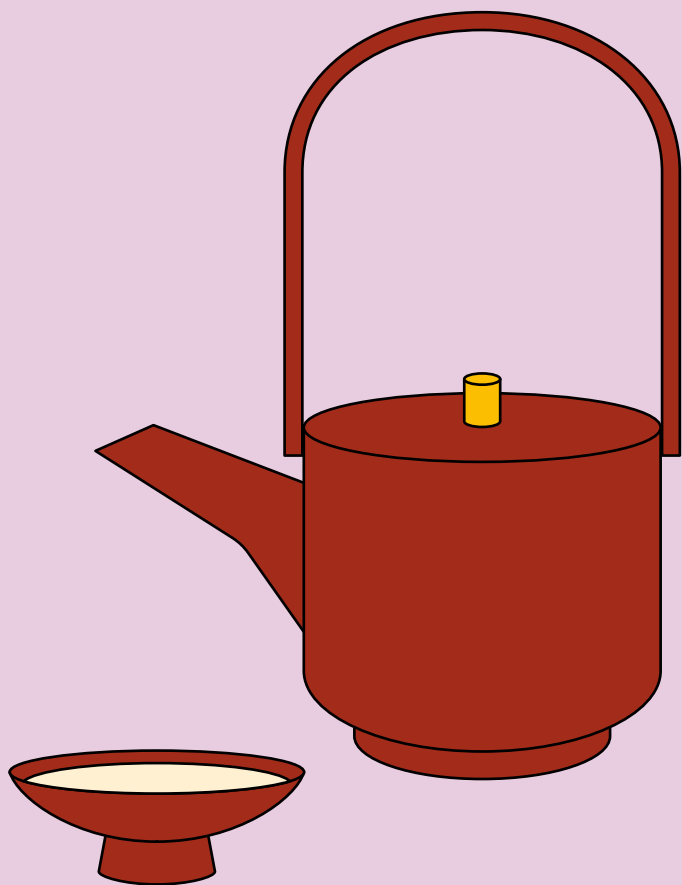


**De Japanse
keuken
van
miso
tot
matcha**

Lannoo



Een culinaire reis in 150 tips
Inge Rylant



Introductie

Iets meer dan tien jaar geleden reisde ik voor de eerste keer naar Japan, en als ik er nu op terugkijk, besef ik hoe weinig ik toen afwist van de Japanse gastronomie. Ik dacht net zoals zovele toeristen dat Japans eten niet veel meer te bieden had dan sushi, witte rijst en noedels. Ook ik keerde terug met de hardnekkige clichés dat groenten er schaars zijn en dat het fruit onbetaalbaar is, want ik zag aardbeien – prachtig verpakt – verkocht als pralines.

Doordat ik intussen halftijds in Japan woon en het gewone, dagelijkse leven ervaar, leerde ik dat de Japanse keuken exact het tegengestelde is van wat men doorgaans denkt. De smaken zijn niet vlak maar complex, en de variëteit van ingrediënten is enorm. Om maar te zwijgen van de textuur die in de Japanse keuken even belangrijk is als de smaak. Ik wist gaandeweg de *chewy* textuur van mochi en de slijmerige draden van de gevreesde nattō te appreciëren en kon oprecht oishii (lekker!) antwoorden toen ik voor de eerste keer een stuk rauwe zeeanemoon naar binnen had gewerkt. Kortom, ik heb niet alleen ontdekt dat de Japanse keuken extreem rijk is aan ervaringen – jawel, vele gerechten zijn echte gewaarwordingen – ik werd ook verliefd op de subtiliteit, het evenwicht en de enorme variatie ervan.

Toch krijg ik bij terugkeer steeds dezelfde vraag van vrienden en familie: 'Eet jij dan iedere dag sushi?' Nee. Om eerlijk te zijn: ik eet zelden sushi. Wat ik wel eet? Japanse curry's, heerlijke enoki-paddenstoelen, kippennekjes, zoete omelet, stoofpotjes met viscake, zeedruiven, noem maar op. Ik drink uiteraard rijstwij, maar vaker ijskoffie, Japans bier en pruimenlikeur. En elke keer dat ik weer voet aan wal zet in dat bijzondere land, ontdek ik iets nieuws: een lokale specialiteit zoals mochi met edamame-smaak, een variant van de Japanse, zoete lekkernij yōkan of een nieuw ingrediënt zoals shio kombu.

Deze gids is bedoeld om die beruchte sushivraag te counteren. In de volgende bladzijden geef ik een overzicht van de fundamenteën van de Japanse keuken aan de hand van dertig hoofdstukken. Alle traditionele en moderne klassiekers passeren de revue, van sushi tot highball. Het is een persoonlijke selectie, maar tegelijk een brede introductie die je helpt de Japanse eetcultuur beter te begrijpen én te proeven. Je kunt de gids op voorhand eens doornemen om te bekijken waar je tijdens je reis naar op zoek zult gaan, maar kunt hem ook in je reistas opbergen en weer bovenhalen wanneer je in Japan voor de zoveelste keer blindstaart op de menukaart. Ik heb ook bewust de termen in het Japanse geschrift mee opgenomen, zodat je gewoon naar het woord kunt wijzen wanneer je in de supermarkt of de lokale izakaya even compleet *lost in translation* bent.

Wil je de Japanse keuken in eigen land ontdekken? Dat kan ook. Samen met culinair expert Tomoko Kaji selecteerde ik zeven populaire, Japanse gerechten, vrij van onvindbare ingrediënten zodat je ze makkelijk thuis kunt maken. Laat je inspireren, ga op avontuur en vooral: als je in de toekomst net zoals ik geconfronteerd wordt met die eeuwige sushivraag, haal dit boekje dan boven en voorzie de snoodaard van een gevatte repliek. Itadakimasu!

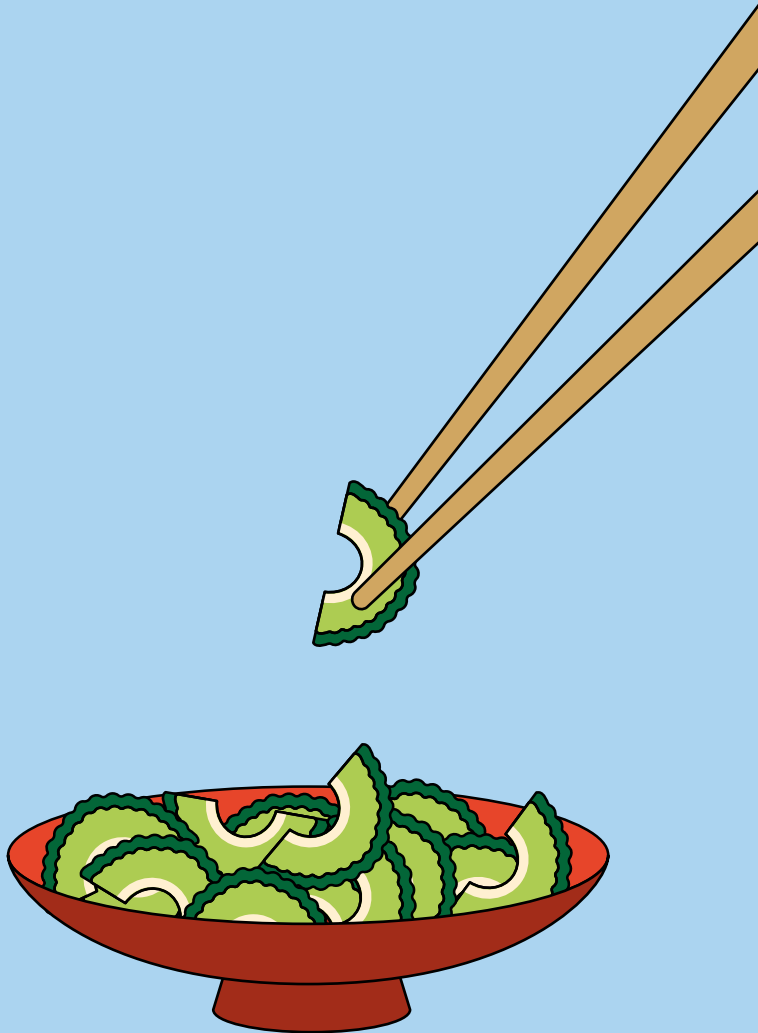
Over naamgeving, taal en gebruik

De Japanse gastronomie is doorspekt met regionale termen en dialectwoorden. Daarom heb ik ervoor gekozen om de benamingen van de Kantō-streek (rond Tokio) te gebruiken, omdat ze het beste begrepen worden in heel het land. Houd er echter rekening mee dat men in andere streken, zoals Kansai (Osaka, Kyoto), het noordelijke Hokkaido of zuidelijke Kyushu soms compleet andere woorden gebruikt.

Wat de uitspraak betreft: lange klinkers geef ik aan met een streepje: ō en ū. De combinatie 'ei' wordt uitgesproken als een lange ee. De 'g' wordt uitgesproken zoals in het Engelse woord *good*.

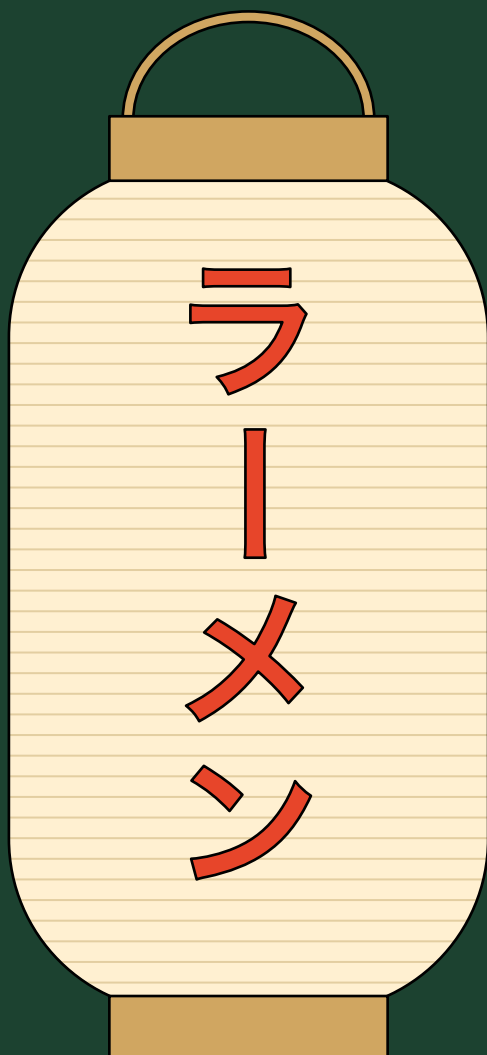
Wanneer ik het over sake heb, bedoel ik steeds nihonshu, Japanse rijstwijn. Andere vormen van alcohol, zoals shōchū, noem ik telkens bij naam.

Tot slot: dit boekje is geen woordenboek of encyclopedie, maar een uitnodiging tot kennismaken. Ongetwijfeld zijn er talloze variaties en lokale gebruiken die hier niet aan bod komen. Maar als het je zin geeft om iets nieuws te proeven of zelf aan de slag te gaan, dan is het doel ruimschoots bereikt.



Inhoud

12	Types eetplaatsen
14	De basis en andere smaakmakers
16	Ontbijt
22	Tôfu
26	Zeewier
30	Yakumi, smaakmakers
36	Noedels
40	Sushi
46	Donburi, Japanse rijstbowl
50	Eieren
56	Krokant en gefrituurd
60	Yôshoku, 'westerse' gerechten
64	Zeevruchten en schelpdieren
70	Vis
74	Lente
80	Zomer
86	Herfst
92	Winter
98	Sake, Japanse rijstwijn
102	Alcoholische dranken
106	Thee
110	Wagashi, traditioneel snoepgoed
116	Otsumami, hartige snacks
120	Yôgashi, 'westerse' zoetigheden
126	Bakkerij
132	Kissaten, koffiehuis
138	Konbini, buurtwinkel
144	Bentô
148	Matsuri, festivals
154	Izakaya
158	Yakitori
162	Shôjin ryôri, tempelmaaltijd
167	Recepten



ラーメン

Types eetplaatsen

In dit boek ontdek je heel wat gerechten, maar waar eet je ze eigenlijk? In Japan heb je een enorme waaier aan eetgelegenheden, van gespecialiseerde restaurants tot eenvoudige buurtzaken. Vaak focust een restaurant zich op één type gerecht – denk aan een yakitoriya voor gegrilde kipspiesjes of een ramenya voor noedelsoep. De naam van het gerecht gevolgd door -ya (winkel of zaak) is een veelvoorkomend patroon. Toch zijn er ook eethuizen waarvan de benaming niet meteen verradt wat je er kunt verwachten. Hieronder vind je enkele veelvoorkomende types restaurants en eetzaken.

Kaiseki-Ryōtei	Traditionele restaurants waar je een verfijnd menu in meerdere gangen geserveerd krijgt.
Izakaya	Gezellige eethuisjes waar drank en kleine gerechten hand in hand gaan.
Teishoku	Eenvoudige eetplekken met vaste menu's, ideaal voor een snelle en betaalbare lunch.
Famiresu	Informele restaurants met een brede, vaak westers geïnspireerde menukaart.
Shokudō	Huiselijke eetplek met eenvoudige, betaalbare gerechten uit de familiekeuken.
Kaitenzushi	Sushibars waar kleine bordjes met sushi voorbijrollen op een lopende band.
Yokochō	Steegjes vol eet- en drinkgelegenheden met een losse, levendige sfeer.

De basis

Zeven basisingrediënten vormen de ruggengraat van de Japanse keuken. Ze bepalen de smaak en het karakter van een gerecht, hoe eenvoudig of verfijnd ook. Omdat ze in dit boek vaak terugkomen, licht ik ze hier kort toe.

Japanse rijst

Kleefrijst. Witte rijst met een ronde korrel en zachte structuur.

Rijstazijn

Een milde, lichtzure azijn die gemaakt wordt van gefermenteerde rijst. Onmisbaar voor het bereiden van sushirijst.

Sojasaus

Een donkere, zoute saus op basis van gefermenteerde sojabonen en tarwe. Geeft diepte aan bouillons, groente- en visgerechten, en wordt ook als dipsaus gebruikt.

Miso

Een dikke pasta van gefermenteerde sojabonen, vaak met rijst of gerst en zout. Miso varieert in kleur en smaak. Zo is witte miso jonger en wat lichter van smaak, terwijl rode miso aromatischer is.

Mirin

Een zoete rijstwijn met een laag alcoholgehalte die gerechten glans en een milde zoetheid geeft.

Dashi

Een heldere, umamirijke bouillon die meestal wordt getrokken van kombu (p. 28), katsuobushi (p. 15) of shiitake. De basis van talloze soepen en sauzen.

Sake

Een gefermenteerde drank van rijst, waarvan de goedkopere versies of speciale kooksake in de keuken gebruikt worden.

Andere smaakmakers

Naast de zeven basisingrediënten zijn er nog een aantal belangrijke smaakmakers die in veel Japanse gerechten opduiken.

Katsuobushi

Flinterdunne schaafsels van gedroogde, gefermenteerde bonito (tonijn). Ze geven een diepe umamismaak aan dashi en worden ook gebruikt als topping, bijvoorbeeld op tōfu (p. 23) of takoyaki (p. 149).

Ponzu

Een frisse, citrusachtige saus op basis van sojasaus, rijstazijn en yuzu- of sudachisap. Wordt vaak gebruikt als dipsaus of om rauwe vis en groenten op smaak te brengen.

Daikon

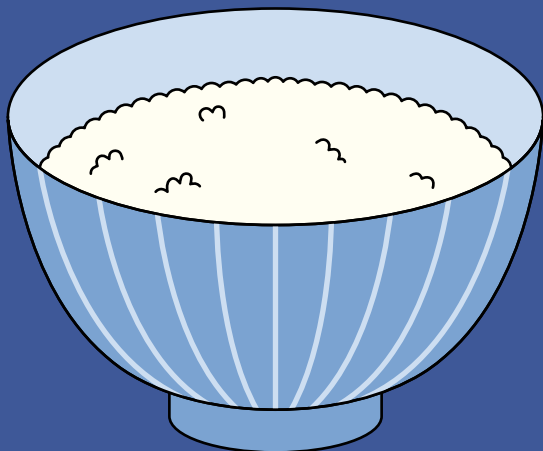
Een grote, langwerpige, witte radijs met een milde, frisse smaak. Geraspt of in dunne plakjes wordt hij gebruikt als garnering of bij tempura.

Japanse mayonaise

Een romige mayonaise op basis van eidooiers en rijstazijn. De smaak is voller en zoeter dan die van westerse mayonaise.

Sesamzaad

Geroosterde sesamzaadjes worden over salades, groenten of rijst gestrooid voor extra smaak en textuur. Zowel witte als zwarte sesam wordt gebruikt in de Japanse keuken.



Ontbijt

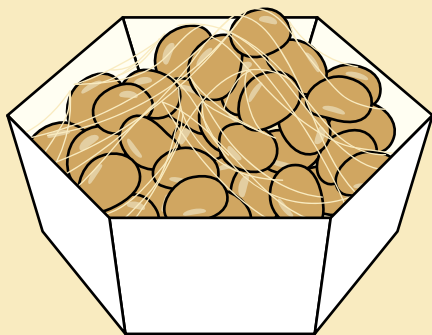
Het traditionele Japanse ontbijt geldt als een van de gezondste ter wereld. Het is een eerder hartig ontbijt dat het ichijuu sansai-principe volgt: een combinatie van soep, rijst en bijgerechten. Vaak omvat een Japans ontbijt misosoep, gegrilde vis, rijst en ingelegde groenten, aangevuld met nori (p. 27), een eiergerecht of tōfu (p. 23). De smaken en texturen zijn in evenwicht, voedzaam en licht. Hoewel veel Japanners nu voor een sneller of meer westers ontbijt kiezen, beschouwt men het nog steeds als ideaal. In tegenstelling tot het Westen, waar het ontbijt totaal verschilt van andere maaltijden, volgt het Japanse ontbijt de structuur van een gewone maaltijd: uitgebalanceerd en veelzijdig.

01 Gohan

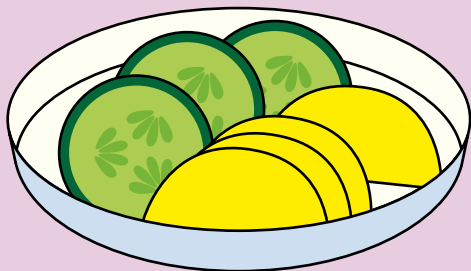
ごはん
ごはん

Gestoomde rijst

Rijst is het hart van de Japanse maaltijd en dat geldt ook voor het ontbijt. Het woord gohan betekent niet alleen 'rijst', maar ook 'maaltijd', een teken van hoe fundamenteel het is. Ontbijt wordt vaak asagohan genoemd, oftewel 'ochtendrijst'. Traditioneel wordt witte rijst gestoomd en puur gegeten, maar je kunt hem ook aanvullen met seizoensgebonden ingrediënten. Een populair ontbijtgerecht is tamago kake gohan: warme rijst met een rauw ei en een scheutje sojasaus.



Nattō



Tsukemono

02

Miso shiru

味噌汁
みそしる

Misosoep

Misosoep vormt de warme, hartige basis van een traditioneel ontbijt. De soep bestaat uit dashi (Japanse bouillon) gemengd met miso, een gefermenteerde sojapasta, en bevat vaak tōfu (p. 23), zeewier en lente-ui. De smaak varieert per regio en seizoen. Witte miso zorgt voor een zoetere, mildere soep, terwijl rode miso een diepere umamismaak geeft.

03

Nattō

納豆
なっとう

Gefermenteerde sojabonen

Nattō is bekend, en berucht, om zijn sterke geur, uitgesproken smaak en kleverige draden. Zijn slijmerige textuur dankt nattō aan het fermenteren van de bonen. Nattō wordt koud geserveerd, vaak gemengd met sojasaus en mosterd. Er bestaat zelfs een speciale techniek om de plakkerige draden elegant om je eetstokjes te wikkelen. Hoewel sommigen de smaak van nattō niet prettig vinden, eet het merendeel van de Japanners het wel, en zullen ze je ook snel vragen of jij het lust – zie het als een uitdaging.