

I N H O U D

- 4 Heel simpel en gewoon perfect
- 6 Japanse keuken – gisteren, vandaag en voor iedereen
- 8 Koken en genieten als in Japan

SUSHI

- 12 [Sushi \(info\)](#)
- 16 Basisrecept sushirijst
- 18 Nigiri-sushi
- 19 Maatjesharing-gunkan
- 19 Forel-gunkan
- 22 Groente-hosomaki
- 23 Futomaki met pompoen en tofoe
- 23 Uramaki met zalm en avocado
- 24 [Rijst \(info\)](#)
- 26 Onigiri met wortelen en umeboshi
- 28 Chirashi-sushi met garnalen, zalm en kaviaar
- 30 [Sashimi \(info\)](#)
- 34 Tonijntartaar
- 35 Gemarineerde zalm
- 35 Gemarineerde makreel

SOEPEN, RAMEN & HOT POTS

- 38 [Soepen \(info\)](#)
- 40 Misoshiru | Miso-soep
- 42 Dashi | Japanse visbouillon
- 44 [Ramen \(info\)](#)
- 46 Tori gara dashi | Kippenbouillon
- 47 Yasai dashi | Groentebouillon
- 48 [Noedels \(info\)](#)
- 50 Shio-ramen met zeevruchten
- 52 Shoyu-ramen met kip
- 54 Miso-ramen met paddenstoelen
- 56 Ajitsuke tamago | Gemarineerde eieren
- 57 Menma | Gemarineerde bamboescheuten

- 58 Sukiyaki | Japans eenpansgerecht
- 60 Shabu shabu | Japanse fondue
- 62 Chanko nabe | Sumo-eenpansgerecht

GRILLEN & FRITUREN

- 66 [Grillen & frituren \(info\)](#)
- 68 [Tempura \(info\)](#)
- 72 Groentetempura | Gefrituurde groenten met daikon-dip
- 73 Tempura | Gefrituurde groenten en garnalen
- 74 Kakiage | Zeevruchten-groentekoekjes
- 76 Tonkatsu | Japanse schnitzel
- 78 Shogayaki | Gemberschnitzeltjes met koolsalade
- 80 Tataki maguro | Tonijn-tataki
- 82 Saikoro-suteiki | Steakblokjes met drie sausjes
- 84 Yakiniku | Gegrild vlees met dip
- 86 [Yakitori \(info\)](#)
- 90 Negima yakitori | Kip-yakitori met lente-ui
- 91 Tsukune | Yakitori met kipgehakt
- 92 Yasai kushiyaki | Groentespiesen
- 94 Tori no teriyaki | Kip in teriyaki

IZAKAYA-SNACKS

- 98 [Izakaya-snacks \(info\)](#)
- 100 Edamame | Gekookte sojabonen met zout
- 102 Hiyashi chuka | Bonte zomersalade met noedels
- 106 Gyoza | Japanse deegflapjes
- 108 Sutēki-teriyaki | Gemarineerde steakrolletjes
- 110 Teba shio | Gegrilde kippenvleugels
- 112 Karaage | Gebraden kipkluijjes
- 114 Korokke | Aardappel-vleeskroketten
- 116 Satsuma age | Gefrituurde viskoekjes

- 120 Makreel in miso
- 121 Zwaardvis met miso-boter
- 121 Gegrilde miso-kabeljauw
- 122 Nanban zuke | Ingemaakte azijnsardines

DONBURI

- 126 [Donburi \(info\)](#)
- 128 Yakisoba | Gebakken noedels met kip
- 132 Yakimeshi | Gebakken rijst
- 133 Yasai chahan | Gebakken rijst met groenten
- 134 Oyakodon | Rijstschotel met kip en ei
- 136 Gyudon | Rijstschotel met rund
- 138 Karē raisu | Japanse curry

EIEREN & TOFOE

- 142 [Eieren & tofoe \(info\)](#)
- 144 Tamagoyaki | Gebakken omeletrol
- 146 Chawan mushi | Gestoomde eierpudding
- 148 Omuraisu | Omelet met rijstvulling
- 150 Okonomiyaki | Pannenkoeken naar keuze
- 152 Agedashi-tofoe | Gefrituurde tofoe
- 154 Ganmodoki | Gefrituurde tofoe-groentekoekjes
- 156 Iri dofu | Geroerbakte tofoe met groenten

GROENTEN, SALADES & PICKLES

- 160 [Groenten, salades & pickles \(info\)](#)
- 162 Hijiki no nimono | Algensalade
- 164 Goshiki namasu | Bonte groentesalade
- 166 [Tsukemono \(info\)](#)
- 168 Ichiya zuke | Snelle Japanse pickles
- 169 Gari | Ingemaakte gember
- 172 Geplette-komkommersalade
- 173 Rammenas-wortelsalade
- 173 Komkommersalade met algen

- 174 Poteto sarada | Aardappelsalade
- 176 Horenso ohitashi | Spinazie met kruidendashi
- 178 Nasu dengaku | Met miso geïsoleerde aubergines
- 182 Sesambonen
- 183 Broccoli met sesam-tofoedressing
- 183 Prei in miso-saus

ZOETE LEKKERNIEN

- 186 [Zoete lekkernijen \(info\)](#)
- 188 Kuro goma aisu | Zwart sesamijs
- 190 Anmitsu | Bonenmoes met honing
- 192 Matchamisu | Tiramisu met matcha
- 196 Doraiyaki | Gevulde pancakes
- 197 Castella | Japanse cake

- 198 Woordenlijst
- 204 Register



BASISRECEPT SUSHIRIJST

1 PORTIE (voor de sushirecepten op blz. 18 t/m blz. 35)

Sushirijst mag niet te veel plakken of papperig zijn, je moet elke afzonderlijke korrel kunnen zien. Met deze methode is dat geen probleem. Probeer het gewoon uit en ervaar het zelf!



INGREDIËNTEN

250 g sushirijst

1 stukje kombu
(ca. 4 × 4 cm, zie blz. 199)

3 el rijstazijn (zie blz. 200)

2 el suiker

1 tl zout

ZO WERKT HET

Doe de rijst in een grote kom en giet er rijkelijk koud water bij. Roer de rijst voorzichtig met je handen door, niet te hard, anders breken de rijstkorrels. Giet de rijst af in een vergiet zodra het water melkachtig wit is. Doe de rijst terug in de kom en voeg nog een keer water toe. Herhaal dit twee tot vijf keer, tot het water bijna helder blijft. Doe de rijst na de laatste wasbeurt in de kom, voeg water toe en laat de rijst 30 minuten wellen.

Giet vervolgens de licht gewelde rijst af in een vergiet, spoel nog een keer af met koud water en laat hem uitdruipen. Veeg de kombu schoon met een vochtige doek en doe hem samen met 275 ml water en de uitgelekte rijst in een pan – neem een zo breed mogelijke pan, zodat de rijst over een groot oppervlak gaar kan koken. Als er in een kleine pan veel rijst op elkaar ligt, blijft in het ergste geval de bovenste laag hard en wordt de onderste laag papperig. Breng de inhoud op hoge temperatuur aan de kook en laat afgedekt 1-2 minuten doorkoken, zet het vuur dan lager en laat de rijst op zo laag mogelijke temperatuur afgedekt in 10 minuten gaar worden. Laat hierbij het deksel op de pan liggen.

Neem daarna de pan van het fornuis en haal het deksel van de pan. Leg een schone theedoek over de pan en laat de rijst zo afgedekt in 15 minuten helemaal afkoelen. Doe ondertussen azijn, suiker en zout in een kleine pan en verhit dit al roerend tot suiker en zout helemaal opgelost zijn. Haal dan van het fornuis en laat helemaal afkoelen.

Doe de rijst in een zo breed mogelijke platte schaal met een wat hogere rand, verwijder de kombu en verdeel de rijst voorzichtig over de schaal. Sprengel het azijnmengsel over de handwarme rijst en verdeel het: trek hiervoor voorzichtig diagonale lijnen door de rijst met de zijkant van een brede houten spatel, zonder de rijst aan te drukken of om te roeren – het moeten zo veel mogelijk losse korrels blijven. Waaier vervolgens met de spatel lucht over de rijst, tot die helemaal is afgekoeld en zo veel mogelijk is opgedroogd, of gebruik deze truc: blaas de rijst droog met een föhn op de koude stand. Leg om uitdroging te voorkomen een vochtige theedoek over de schaal met rijst tot die verder verwerkt wordt.

Tip

Op deze manier en met wat oefening wordt de rijst bij mij in 99 procent van de gevallen perfect. In het begin en bij die ene op de honderd keren dat het mislukt, kies ik er dan voor om in plaats van sushi een eenpansgerecht als donburi (zie blz. 126) op tafel te zetten. Perfect gaar of niet: sushirijst blijft aan de vingers plakken. Doop de handen daarom altijd eerst in water met azijn, voordat je rijst pakt of vormt. Meng hiervoor gewoon ca. 1 liter water met 2-3 el azijn.

NIGIRI-SUSHI

VOOR 16 STUKS

INGREDIËNTEN

1 portie sushirijst (zie blz. 17)

300 g superverse tonijnfilet

of

300 g superverse zalmfilet

of

**450 g superverse kant-en-klare
inktvistubes**

of

**300 g gerookte paling
zonder huid**

wasabipasta (zie blz. 202)

BEREIDING

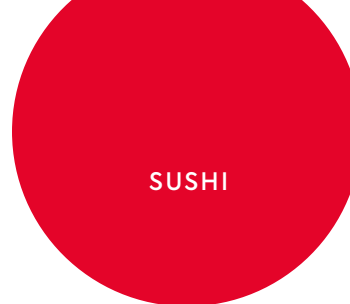
Bereid de sushirijst volgens het recept op blz. 17 en laat hem afkoelen. Bevochtig de handen met koud azijnwater (zie blz. 17 onderaan), schud overtollig water af en vorm dan van de sushirijst 16 langwerpige, soepele rijstballetjes.

Snijd de tonijn of zalm met een zeer scherp (sushi-)mes dwars op de vezel in een hoek van 45 graden in 16 dunne plakjes. Snijd de inktvistubes over de lengte open en uit elkaar, spoel ze met koud water af, dep ze droog en snijd ze in 16 rechthoekige stukken van ca. 3 × 6 cm. Leg elk stukje inktvis met de buitenkant omhoog op een plank en snijd het met een scherp mes over de lengte om de 2-3 mm parallel in, zonder het door te snijden. Verdeel de gerookte paling met een mes in 16 ca. 6 cm lange stukken.

Doe een beetje wasabipasta op je vingertop en smeer hiermee elk plakje vis aan een kant dun in (bij de inktvis de niet-ingesneden binnenkant) – trek gewoon in het midden een lichte lijn. Leg de stukjes vis met de besmeerde kant omlaag op de rijstballetjes en strijk ze zorgvuldig glad, zodat de balletjes bovenop mooi rond zijn.

Variant

Voor nigiri kan in plaats van zalm of tonijn ook een inheemse vissoort worden gebruikt, zoals zalmforel.



SUSHI

MAATJESHARING-GUNKAN

VOOR 12 STUKS

INGREDIËNTEN

- 1 kleine maatjesharingfilet (ca. 120 g)
- ½ kleine appel
- 2-3 kneepjes citroensap
- 1 el mayonaise (zie blz. 199)
- 1 tl zure room
- peper
- ¼ bosje bieslook
- 3 norivellen (zie blz. 200)
- ½ portie sushirijst (zie blz. 17)

BEREIDING

Spoel de maatjesharingfilet met koud water af, dep hem droog en snijd hem in zo klein mogelijke blokjes. Was de halve appel, halveer nog een keer, verwijder het klokhuis, snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en meng meteen met wat citroensap zodat de appel niet bruin verkleurt. Meng de mayonaise en de zure room in een kom, schep de blokjes haring en appel erdoor en breng op smaak met peper. Was het bieslook, schud het droog en snijd er fijne ringetjes van. Schep voorzichtig door de haringcrème.

Snijd van ieder norivel vier ongeveer 4 × 13 cm lange repen. Vorm uit de rijst zoals op blz. 18 beschreven 12 wat kleinere, langwerpige balletjes. Leg telkens een reep nori met de gladde kant naar buiten om een balletje heen en ‘plak’ eventueel vast met 2-3 korrels sushirijst. Druk de rijst in de algenrand voorzichtig een beetje plat en verdeel hier dan de haringcrème gelijkmatig over.

FOREL-GUNKAN

VOOR 12 STUKS

INGREDIËNTEN

- 150 g superverse forelfilet (zonder huid en graten)
- 1 lente-ui
- 1 tl sojasaus (zie blz. 202)
- ½ tl sesamolie (zie blz. 201)
- 1 el limoensap
- peper
- zout
- 3 norivellen (zie blz. 200)
- ½ portie sushirijst (zie blz. 17)
- 1 bakje radijskiemen

BEREIDING

Spoel de visfilet met koud water af en dep hem droog, snijd hem dan met een scherp (sushi-)mes in zo fijn mogelijke blokjes. Was de lente-ui, maak hem schoon, snijd het witte deel over de lengte in vieren en hak het fijn, snijd het groene deel in fijne ringetjes. Meng 1 el hiervan in een kom met vis, sojasaus, sesamolie en limoensap en laat even trekken. Breng de tartaar op smaak met peper en zout.

Snijd ondertussen de norivellen zoals boven beschreven, vorm rijstballetjes en leg de norivellen eromheen. Knip de kiemen van het bedje, meng ruim twee derde deel door de foreltartaar en verdeel dit over de rijstballetjes. Versier de forel-gunkan met de rest van de kiemen en eet smakelijk!





FUTOMAKI MET
POMPOEN EN
TOFOE

GROENTE-
HOSOMAKI

URAMAKI
MET ZALM
EN AVOCADO