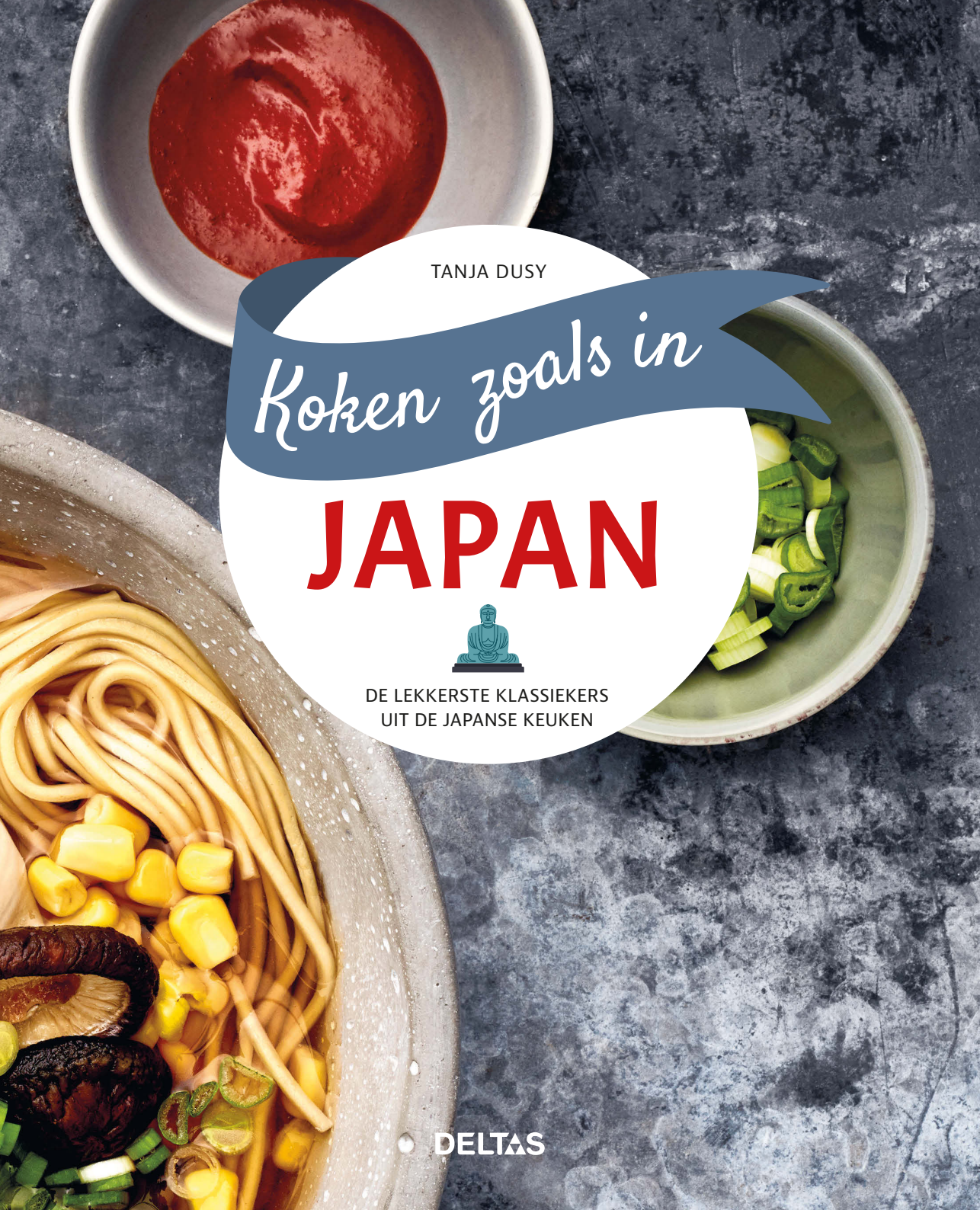




TANJA DUSY

Koken zoals in

JAPAN



DE LEKKERSTE KLASSIEKERS
UIT DE JAPANESE KEUKEN

DELTA S

INHOUD



DE JAPANESE KEUKEN, GISTEREN, VANDAAG EN VOOR IEDEEREEN	7
KOKEN EN ETEN ALS IN JAPAN	8

RECEPTEN 15

Basisrecept sushirijst	16
Nigiri-sushi	20
Maatjes-gunkan	21
Forel-gunkan	21
Groente-hosomaki	24
Futomaki met pompoen en tofoe	25
Uramaki met zalm en avocado	26
Tonijntartaar	28
Gemarineerde zalm	28
Edamame	30
Goshiki namasu – Bonte groentesalade	32
Hijiki no nimono – Zeewiersalade	34
Burokkori Shiraae – Broccoli met sesam-tofoedressing	36
Groentetempura met daikon-dip	40
Garnalen-groentetempura	42





Basisrecept dashi-bouillon	44
Misoshiru – Miso-soep	46
Shoyu-ramen met kip	48
Miso-ramen met paddenstoelen	50
Ramen met tempura-garnalen	52
Zaru soba met tonijn-tataki	54
Tori no teriyaki – Kip in teriyaki	56
Tonkatsu – Japanse schnitzel	58
Oyakodon – Rijstschotel met kip en ei	60
Yakisoba met asperges en tofoe	62
Yakimeshi	64
Iri dofu –	
Geroerbakte tofoe met groenten	66
Matcha-tiramisu	70
Hotto Keiki –	
Japanse soufflépannenkoeken	72
Kuro goma aisu – Zwart sesamijs	74

WOORDENLIJST

76





DE JAPANSE KEUKEN,

gisteren, vandaag en voor iedereen

Denken we aan de Japanse keuken, dan denken we vaak in clichés, zoals we die bij het 'land van de rijzende zon' over het algemeen voor ogen hebben: kersenbloesems, ikebana, zentuinen, theeceremonies en geisha's die gerechten serveren in glanzend gelakte schalen. Tempura, rauwe vis en sushi met miso-soep, stuk voor stuk minimalistisch en volgens de hoogste esthetische principes opgediend. We hebben bewondering voor deze zeer verfijnde cultuur, die niet in de laatste plaats in haar kookkunst tot uiting komt, en tegelijkertijd zijn we er bang voor. Maar als we slechts een klein beetje verder kijken dan dit geïdealiseerde, en helaas vaak tot het verleden behorende beeld, zien we nog een ander Japan: een land met overvolle megametropolen, flats, astronomische onroerendgoedprijzen, karaoke, manga's en een Hello Kitty/kawaii-esthetiek. De Japanners houden inmiddels net zoveel van hambagu (hamburgers) en tonkatsu (varkenschnitzels) als van sashimi en soba-noedels. Een hoogtechnische natie in het hier en nu, die als antwoord op de vraag naar de belangrijkste uitvinding van de 20ste eeuw het vaakst 'cup noodles' noemde – instantnoedels in een plastic beker, waaraan alleen nog heet water hoeft te worden toegevoegd.

Twee zienswijzen die allebei absoluut van toepassing zijn op een land waar traditie en extreme moderne tijd elkaar treffen, maar gelukkig tot op de dag van vandaag (nog) probleemloos naast of met elkaar kunnen bestaan. Hier maken traditionele sake-bars nog reclame voor zichzelf met rode lantaarns die het opschrift 'izakaya' dragen, terwijl meteen ernaast de neonreclame van een modern hamburger- of ramen-restaurant knip-pert. Daartussen liggen de luxe ryōtei-restau-

rants, die niet per se aan een eetgelegenheid doen denken, maar meer aan traditionele woonhuizen. Meestal kun je aan de hand van geëta-leerde nepgerechten in vitrines, zonder het Japans machtig te zijn, je keuze maken uit het ongelooflijke aanbod van de meest diverse gerechten. Het ene restaurant heeft alleen soba-noedels in de aanbieding, de volgende straatkraam alleen yakitori-spiesjes, en weer ergens anders wordt de traditionele kaiseki-keuken met meerdere gangen aangeboden. Een allegaartje van de meest uiteenlopende gerechten en stijlen wordt overal aangeboden, en de vraag luidt: 'Wat is dat nu eigenlijk precies, de Japanse keuken?'

De Japanners zelf noemen hun keuken 'washoku'. En onder deze naam werd de Japanse keuken in 2013 op de lijst van (immaterieel) wereld-cultuurerfgoed van de Unesco geplaatst – naast de Franse, Mexicaanse en mediterrane keuken. 'Washoku' is samengesteld uit twee schrifttekens, waarbij 'wa' enerzijds staat voor 'Japan/Japanners' en gelijktijdig voor 'harmonie', en 'shoku' voor 'eten'. Het is deze dubbele woordbetekenis waarvoor de Japanse keuken werd onderscheiden: voor haar gezonde, uitgebalanceerde voeding, de afgewogen aroma's, de harmonie tussen mens en natuur die vooral zichtbaar wordt in de strikte keuze voor seizoens- en streekproducten, en voor haar verbondenheid met de veelvuldige culturele tradities van het land.

KOKEN EN ETEN

als in Japan



Het basisprincipe van de balans, het gebruik van verse streekproducten van het seizoen als de essentie van de Japanse eetcultuur lijkt me in principe eenvoudig over te dragen op onze kookgewoonten. Meestal volstaat het om goede inheemse producten te gebruiken, aangevuld met enkele speciale Japanse levensmiddelen. Die zijn vaak verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten, biologische winkels en toko's en online (zie ook de woordenlijst op blz. 76-77).

Voor een gerecht met op elkaar afgestemde smaken gebruiken Japanse koks de vier smaken zoet, zout, zuur en bitter. Pittig als vijfde smaak wordt nauwelijks gebruikt. In tegenstelling tot veel andere Aziatische keukens is Japans eten eerder mild gekruid. Alleen shichimi togarashi, dat in restaurants vaak op tafel staat zoals zout en peper bij ons, zorgt voor een pikante noot. Maar in Japan kennen ze een andere vijfde smaak. Die werd begin 20ste eeuw ontdekt door een Japanner die hem 'umami' noemde, wat zoveel betekent als 'welsmakend'. De smaak umami komt in veel typisch Japanse ingrediënten voor, zoals dashi-bouillon, sojasaus, kombu en andere algen, maar ook in pittige kaas (bv. parmezaan), spek of ansjovis. De smaak wordt verkregen door glutamaat, een smaakversterker die in deze producten van nature voorkomt en door Europeanen eerder met maggi en kunstmatige aroma's in verband wordt gebracht.

Net zo belangrijk als de uitgebalanceerde smaak van een afzonderlijk gerecht, is het samenspel tussen smaken en aroma's, maar ook de bereidingswijzen van de afzonderlijke onderdelen van een complete maaltijd. In Japan wordt eten geserveerd volgens het principe 'ichiyu-sansai' – dat betekent zoveel als 'een soep en drie borden of kommen'. Daar komt dan nog een neutrale rijst bij (gohan). Meestal vormt dashi de basis van de lichte soep, wat voor umami zorgt. De hierbij geserveerde gerechten, in drie afzonderlijke schaalpjes, moeten dan qua smaak en textuur, en bij voorkeur ook qua kleur van elkaar verschillen: licht gegrilde vis, gefrituurde groenten en een schaalpje in zuur ingemaakte groenten. Als je je dat probeert voor te stellen op een in Europa gebruikelijk bord, zul je al snel merken dat de Japanse voedingsgewoonten helemaal niet zo erg verschillen van wat wij hier als een gezonde, uitgebalanceerde maaltijd zien: een beetje proteïne, koolhydraten en een heleboel vitaminen, spoorelementen en gezonde voedingsvezels in de vorm van groenten – een slanke, gezonde mix, die de Japanse bevolking tot het volk met de wereldwijd hoogste levensverwachting maakt.

Naast de kleine gerechten, die tot een Japans 'eten uit meerdere schaalpjes' kunnen worden samengesteld, bestaan er ook 'grote' gerechten. Die kun je eten zonder voorgerecht of met een soepje of salade combineren, en zorgen voor een voldaan gevoel: eenpansgerechten, ramen- of rijstschotels (donburi-gerechten), gebakken rijst en noedels, okonomiyaki of omuraisu – allebei copieuze omeletgerechten. Ze zijn vaak net zo snel bereid als een paar kleine gerechten. Want ook dat is bijzonder aan de Japanse keuken: die is eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld en omslachtig. Zo zijn er bijvoorbeeld geen complexe, lang gekookte sauzen en wordt er niet urenlang gestoofd of gebraden, zodat de oorspronkelijke aroma's van de ingrediënten niet worden overstemd. Wie zo kookt, hoeft zijn toevlucht niet meer te nemen tot soep uit een pakje.





RECEPTEN

Nigiri-sushi
met zalm, tonijn, inktvis
en gerookte paling





NIGIRI-SUSHI

VOOR 16 STUKS

1 PORTIE SUSHIRIJST
(ZIE BLZ. 16)

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

BEREIDING

Bereid de sushirijst volgens het recept op blz. 16 en laat hem afkoelen. Bevochtig je handen met koud azijnwater (zie blz. 17) 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 x 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 één 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.

TIP

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