

Dit is een kookboek voor iedere dag, met recepten die ik heb geleerd door naar mijn moeder en oma te kijken als ze kookten, van hun gerechten te proeven en te genieten van alle smaken in mijn mond. Ik reik je de traditionele familiegerechten uit de Japanse keuken aan, maar ook mijn eigen recepten met buitenlandse invloeden. Die mix van traditie en fusion geeft een goed beeld van de moderne Japanse keuken. In een Japanse keuken staan olijfolie, vissaus, *gochujang* (een Koreaanse hete pasta) en kaas altijd binnen handbereik. Wij Japanners zijn zeer geïnteresseerd in de gastronomie van andere landen en aarzelen niet die over te nemen om iets nieuws op tafel te zetten. Toch hechten we ook zeer aan onze ingemaakte groenten en *nukazuké* pickles die we elke dag laten fermenteren in de *nukadoko-pot*, net als onze oma's deden.

In mijn versie van de moderne Japanse keuken respecteer ik de traditionele keuken, maar sta ik ook open voor nieuwe en buitenlandse invloeden. De afgelopen jaren, door de geboorte van mijn dochter en de lockdown, is mijn kijk op eten sterk veranderd. Ik voelde me geroepen om Japans te

gaan koken, maar wel met ingrediënten die lokaal geproduceerd waren, met een zo klein mogelijke ecologische footprint. Ik heb tijdens de eerste lockdown met mijn gezin op een klein eiland in Frankrijk gewoond. Omdat ik daar amper Japanse producten in de winkels vond, ben ik zelf udonnoedels en gyoza's gaan maken, *tsukemono's* gaan fermenteren, enzovoort. En ik stond versteld: het was heerlijk en niet eens erg moeilijk.

Na een beginfase vol paniek ben ik het leuk gaan vinden om vanaf de basis te koken, om alles eigenhandig te bereiden, net zoals mijn moeder en oma deden. Ik maak me niet meer druk als ik geen Japanse winkel in het *quartier de l'Opéra*, in hartje Parijs vind: ik kan alles zelf maken! Ik weet inmiddels door veel onderzoek de goede ingrediënten te vinden bij gedreven producenten van miso, zeewier, Japanse groenten, tofu, enzovoort. Oftewel alles wat ik dacht uit Japan te moeten importeren. Wij kunnen in feite met eigen producten heel veel Japanse gerechten bereiden.

Ik reik je in dit boek mijn favorieten aan, recepten om ze helemaal zelf te maken: sushi, *ramen*, maar ook miso,

natto, *anko* en Japanse curry zonder roux uit een pakje. Als je zelf kookt, zal dat gezonder zijn, omdat je precies weet wat je in een gerecht doet. Maar bovendien is het zoveel lekkerder! Zelf eet ik inmiddels vrijwel helemaal vegan, maar mijn familie eet zo'n beetje alles. Ik bereid dus ook vlees en vis voor hen. In dit boek geef ik zoveel mogelijk vegan alternatieven bij de recepten. Je kunt prima lekkere, 100 procent vegetarische, Japanse gerechten maken! Ik wil mijn recepten met iedereen delen, ongeacht religie of dieetvoorkeuren. Ik hoop dat dit boek je zal inspireren met maaltijden voor elke dag, zodat je met plezier in de keuken staat. Voor mij is het geslaagd als het je helpt om je eigen versie van de Japanse keuken te vinden.

MEEL	粉物	11
RIJST	米	55
FERMENTEREN CONSERVEREN	発酵 保存食	89
GROENTEN	野菜	119
VIS	魚	161
VLEES	肉	191
THEE EN MEER	お茶のお供	219
NAWERK	付録	253

Zelfgemaakte udonnoedels

手
打
ち
う
ど
ん



A



B



C



D



E

Voor 4 personen
Vorbereiding: 1 uur
Rusten: 1½-3½ uur
Bereiding: 12 min

20 g zout
180 ml water
350 g tarwemeel type T55
50 g maïzena, arrowroot- of
tapiocameel

Om te kneden
aardappelzetmeel of maïzena

Los het zout op in het water. Zeef het meel en de maïzena. Meng met je vingers het water beetje bij beetje door het meel voor een kruimelig deeg (A). Vorm het deeg tussen je handen tot een bal. Het deeg is in dit stadium nog niet glad. Wikkel de bal in een vochtige theedoek en laat het 15 tot 30 minuten rusten bij kamertemperatuur.

Leg een grote snijplank op de vloer en spreid er een vochtige theedoek over uit. Leg daarop het deeg en dek het af met een tweede vochtige theedoek. (Of doe de deegbal in een grote, stevige en afsluitbare plastic zak; dan zijn de theedoeken overbodig.) Kneed het deeg met je voeten: werk vanuit het midden naar buiten. Maak daarvoor vijftig stapjes naar elke kant tot het deeg mooi plat is. Sla dan de randen terug naar het midden om weer een bal te maken (B). Duw de plooiën glad met je vingers. Wikkel de bal met de naad naar beneden in een vochtige theedoek. Laat het deeg rusten bij kamertemperatuur; ongeveer 1 uur in de zomer, 2 uur in de lente en de herfst en 3 uur in de winter.

Strooi royaal aardappelzetmeel over je werkvlak en het deeg. Druk je deegrol midden in de deegbal (die met de naad naar onderen op je werkvlak ligt) en rol de deegrol van je af. Zet

de deegrol weer in het midden en rol hem naar je toe. Draai de deeglap een kwartslag en herhaal de vorige stap. Rol de deeglap dan om de deegrol (C) en druk met je handen op de rol om de lap dunner te maken. Laat de lap weer van de rol glijden. Herhaal deze stap tot de lap vierkant en 3 mm dik is.

Strooi zetmeel over een snijplank en beide zijden van de deeglap. Vouw de lap driedubbel en snijd hem in repen van 3 mm dik (D). Strooi er zo nodig extra zetmeel over en haal de noedels van elkaar. Leg ze in bundels op een andere plank (E).

Breng in een grote pan ruim water aan de kook. Schud overtollig zetmeel van de noedels en laat ze in het water glijden. Roer ze om met stokjes, zodat ze niet aan elkaar gaan plakken. Zet het vuur lager en laat de noedels 12 minuten koken. Vis een noedel uit de pan, koel hem af onder koud water en breek hem open: is hij vanbinnen doorschijnend, dan is hij gaar. Giet de noedels af en spoel het zetmeel eraf onder koud water.

HOUBAARHEID VAN ONGEKOOKTE NOEDEL

3 dagen in de koelkast in een luchtdicht afgesloten doos en 1 maand in een zak in de vriezer.

粉
物

Okonomiyaki

(JAPANESE PANNENKOEK)

お
好
み
焼
き

Voor 4 personen
Vorbereiding: 15 min
Bereiding: 10 min per pannenkoek

200 g spitskool (of witte kool)
2 lente-uitjes
100 g garnalen, gepeld
100 g yam of aardappel
16 oesters
200 ml water
2 eieren
200 g tarwemeel
½ tl zout
1 handvol katsuobushi
(bonitovlokken)
4 el zonnebloemolie

Garnituur

saus voor okonomiyaki
(tonkatsusaus)*
mayonaise of sojamayonaise
(zie pag. 139)
4 plakken katsuobushi
(bonitovlokken)
een handvol verse dille (optioneel)

Snijd de kool in dunne reepjes, de lente-uitjes in dunne ringen en de garnalen overlans doormidden. Rasp de yam. Open de oesters en snijd ze uit hun schelp.

Meng in een grote kom de geraspte yam, het water en de eieren. Meng er het meel en het zout door en dan de kool, de lente-uitjes en de verkrumelde *katsuobushi*. Meng er tot slot de garnalen en de oesters door.

Verhit een koekenpan op halfhoog vuur. Doe er 1 eetlepel olie in en veeg die met keukenpapier uit door de pan. Lepel een kwart van het beslag in de hete pan. Bak de *okonomiyaki* ongeveer 3 minuten, keer hem om, dek de pan af en bak de pannenkoek nog 5 minuten. Keer hem nogmaals om en bak hem zonder deksel nog 2 tot 3 minuten. Maak op deze manier nog drie *okonomiyaki* met de rest van het beslag.

Serveer de *okonomiyaki* op aparte borden. Schep er royaal saus over. Doe er wat mayonaise bij en strooi er een flinke snuf *katsuobushi* over. Maak het af met wat dille.

* IN PLAATS VAN TONKATSUSAUS

Meng in een pannetje 4 eetlepels worcestersaus, 2 eetlepels ketchup, 1 eetlepel mirin en ½ theelepel sojasaus. Verhit de saus al roerend op laag vuur tot hij indikt.

VEGAN VERSIE

Neem in plaats van de garnalen en oesters 150 gram paddenstoelen (oesterzwammen, shiitake, enz.) gebakken in 1 eetlepel olie en op smaak gebracht met ½ theelepel zout en 1 eetlepel edelgistvlokken. Voeg 100 g yam (of aardappel) extra toe.

Wees niet bang om zelf andere ingrediënten in je *okonomiyaki* te doen. In het Japanse betekent *okonomi* 'waar je van houdt' en *yaki* 'gebakken'. In restaurants vind je een keur aan garnituren. Voel je vrij om je eigen versie van dit recept te creëren!

粉
物

MEEL

44



Chirashi zushi

ち
ら
し
寿
司



米

Voor 4 personen
Vorbereiding: 45 min
Wellen: 2 uur
Rusten: 30 min-1 uur
Bereiding: 10 min

Sushirijst voor 4 personen
(zie pag. 58)

Shiitake amani

10 g gedroogde shiitake + 200 ml water

1 kleine wortel

1 tl zonnebloemolie

100 ml welwater van de gedroogde shiitake

1 el sojasaus

1 el mirin

1 el ongeraffineerde suiker

1 tl rijstazijn

Dunne omelet

2 eieren

1 tl ongeraffineerde suiker (zoals palmsuiker of kokosbloesemsuiker)

1 snufje zout

1 tl neutrale plantaardige olie

Dorade

2 snufjes zout

300 g doradefilets, zonder huid

Zalmkuit (desgewenst)

1 potje van 50 g biologische zalmkuit

wat sprietjes bieslook, fijngehakt

wat rucolabloemetjes

wat kersenbloesem, behoedzaam schoongemaakt en droog gedept.

Shiitake amani

Laat de shiitake minstens 2 uur wellen in water. Giet ze af en bewaar het welwater. Schrap de wortel, snijd hem in stukken van 2 cm en dan in dunne staafjes (julienne). Haal het harde deel van de shiitakevoetjes en snijd de paddenstoelen in plakjes van 3 mm dik. Verhit olie in een pan en bak de wortel en de shiitake 1 minuut. Voeg 100 ml welwater, de sojasaus, de mirin, de suiker en de rijstazijn toe. Dek de pan niet af en laat de paddenstoelen onder af en toe roeren op halfhoog vuur zachtjes koken tot het bakvocht bijna helemaal is verdampt (er moet nog een bodempje in de pan staan). Neem de pan van het vuur en laat de shiitake afkoelen.

Dunne omelet

Breek de eieren in een kom en doe er de suiker en het zout bij. Verdeel met wat keukenpapier olie in een koekenpan. Laat de pan heet worden, laat er een dun laagje losgeklopt ei in lopen en bak dat op halfhoog vuur. Ei is snel gaar, dus laat de omelet niet te lang bakken, zodat hij mooi geel blijft. Bak de omelet nog 1 seconde op de andere kant en stort hem meteen op een bord. Herhaal dit tot al het ei op is en je 2 tot 3 dunne omeletten hebt. Leg ze op elkaar, snijd ze in drie stroken en dan in heel dunne reepjes.

Dorade

Strooi wat zout op beide zijden van de doradefilets. Laat ze 30 minuten tot 1 uur rusten in de koelkast. Veeg ze dan af met keukenpapier. Snijd de filets overlans doormidden en dan in sashimi. Wikkel ze in vershoudfolie en zet ze in de koelkast.

Chirashi vormen

Bereid de sushirijst (zie pag. 58). Hussel de shiitake *amani*-garnituur door de nog lauwwarme rijst zonder de korrels te pletten. Verdeel de rijst in een grote schaal en schik de garnituren erop. Deel het gerecht en geef er wat sojasaus bij.

TIPS

Maak de houten spatel waarmee je de rijst omscheept nat zodat de korrels er niet aan blijven kleven.

—

Bewaar de rest van het welwater van de shiitake voor een ander gerecht (zoals bouillon) dat er veel umami van krijgt.

Misosoep – variaties

味噌汁



発酵保存食

RODE MISO OF MAME MISO
(VOOR 4 PERSONEN)

Tapijtschelpen

200 g tapijtschelpen (of kokkels, of mosselen)
700 ml dashi (zie pag. 166)
2½ el rode miso of mame miso

Spoel het zand uit de tapijtschelpen door ze 2 tot 3 uur in 200 ml water te leggen waarin 1 theelepel zout is opgelost. Was ze en doe ze in een pan samen met de *dashi*. Breng de *dashi* op laag vuur aan de kook. Schuim het oppervlak zo nodig af. Neem de pan van het vuur als alle schelpen open zijn en los de miso op in de soep.

Natto

700 ml dashi (zie pag. 166 of 122)
4 el natto (zie pag. 100)
3 el rode miso of mame miso
1 lente-uitje, in dunne ringen

Breng in een pan de *dashi* aan de kook op halfhoog vuur. Neem de pan van het vuur, voeg de *natto* toe en los de miso erin op. Voeg het lente-uitje toe (en eventueel blokjes stevige tofu of wat paddenstoelen). De sterke geur en het kleverige van de *natto* verdwijnen in de soep. *Natto* is dus veel toegankelijker in deze vorm en natuurlijk verrukkelijk!

Zie voor niet-vegan dashi pagina 166.

Zie voor vegan dashi pagina 122.

GELE MISO
(VOOR 4 PERSONEN)

Gebakken groenten

80 g rammenas (wit, zwart)
½ wortel
¼ ui
½ kleine courgette
60 g aardpeer (of aardappel)
60 g paddenstoelen
1 el plantaardige olie
3 g verse gemberwortel, geschild en in plakjes gesneden
700 ml dashi (zie pag. 166 of 122)
3 el gele miso

Schil de groenten en snijd ze in hapklare stukjes. Verhit in een pan op halfhoog vuur de olie met de gember. Bak daarin de groenten 1 minuut. Schenk de *dashi* erbij en laat de groenten 5 minuten zachtjes koken tot ze gaar zijn. Neem de pan van het vuur en los de miso op in de soep.

Verse misosoep

¼ komkommer, in heel dunne plakjes + 1 snufje zout
8 kerstomaatjes, in tweeën gesneden
2 vellen shiso, kleingesneden (optioneel)
700 ml dashi (zie pag. 166 of 122), afgekoeld en koel bewaard
3 el gele miso

Strooi zout over de komkommer en laat 15 minuten staan om er vocht aan te onttrekken. Pers de rest er met de hand uit. Verdeel de plakjes komkommer en de halve tomaatjes over kommen. Los de miso op in de koude *dashi* en vul de kommen ermee. Strooi er wat *shiso* over.

WITTE MISO
(VOOR 4 PERSONEN)

Meiraapjes

4 heel verse kleine meiraapjes met loof
750 ml dashi (zie pag. 166 of 122)
½ tl sojasaus
3 el witte miso
4 dunne schilltjes yuzu-pruim of (bergamot)citroen

Schil de raapjes. Was het loof en blancheer het 1 minuut in kokend water. Pers het uit en snijd het in stukken van 3 cm. Breng de *dashi* met de raapjes en de sojasaus aan de kook en laat de raapjes zachtjes koken tot ze gaar zijn. Neem de pan van het vuur en los de miso op in de soep. Verdeel de raapjes en het loof over 4 kommen. Schep de soep erover en voeg wat citrusschil toe.

Zijdetofu

60 g wakame, geweld volgens de aanwijzingen op het pak
700 ml dashi (zie pag. 166 of 122)
3 el witte miso
150 g zijdetofu (silken tofu)
chilipoeder of shichimi (Japanse mix van 7 specerijen)

Snijd de wakame in eenhapsstukjes. Breng de *dashi* aan de kook en doe de wakame erin. Neem de pan van het vuur en los de miso op in de soep. Verdeel de zijdetofu over vier kommen met een eetlepel. Schenk er voorzichtig de warme soep over en maak het af met chilipoeder.

Kersenbloesem op zout



桜
の
塩
漬
け

Voor 1 pot van 250 ml

150 g kersenbloesem

45 g zout (of 30% van het gewicht van de bloemen)

3-4 el citroensap

een flinke hoeveelheid zout om te conserveren

Was de kersenbloesem voorzichtig in een kom met water. Dep ze zachtjes droog tussen twee schone theedoeken. Bedek de bodem van een doos met een deel van de bloesem. Verdeel er zout en citroensap over.

Leg er een nieuw laagje bloesem over, verdeel het zout en citroensap erover, etc. tot alle bloesem, al het zout en citroensap op zijn. Eindig met een laagje zout. Dek de bloesem af met bakpapier of plasticfolie en leg er een deksel op dat net iets kleiner is dan de doos, zodat het direct op het papier/folie ligt. Zet een gewicht van circa 100 gram (zoals een kom gevuld met water) op het deksel en zet de bloesem 3 tot 4 dagen in de koelkast.

Verdeel de bloemetjes zonder dat ze elkaar overlappen over *zaru* (suahimatjes) of vellen keukenpapier. Laat ze 2 dagen op een donkere, frisse plek drogen: de bloemetjes moeten een beetje vochtig blijven. Vang het sap dat in de doos achterblijft op: dat smaakt naar kersenbloesemazijn.

Leg een bodempje gedroogde bloesem in een pot, bedek dat met een laagje zout en wissel de laagjes af tot de bloesem op is. Eindig met een royale laag zout. De bloesem blijft in een gesloten pot 1 jaar goed bij kamertemperatuur tot de kersenbomen weer in bloei staan!

Gebruik bloemetjes die voor 70 tot 80% open staan. Was voor gebruik in een kom water het zout eraf en dep de bloemetjes behoedzaam droog (om het zout goed te verwijderen laat je de bloemetjes 2 tot 3 minuten weken in het water).

Gebruik de kersenbloesem als garnituur (bij *chirashi*, pag. 64, *bento* van vlees, pag. 196), in drankjes (cocktail pag. 216) of desserts (*kohakutokoekjes*, pag. 246) en profiteer zo het hele jaar van de geur van de lente.

発
酵

保
存
食



Korokke

(AARDAPPELBEIGNETS)

コ
ロ
ツ
ケ



野
菜



Voor 4 personen
Vorbereiding: 45 min
Bereiding: 1 uur

½ grote gele ui
60 g shiitake (of andere
paddenstoelen)
1 el extra vergine olijfolie
5 g verse gemberwortel, fijngenhakt
600 g aardappels, vastkokend of
krumig

Smaakmakers A

1 tl sojasaus
1 el sake
1 snufje zout

Smaakmakers B

1½ el sojasaus
1 el mirin
2 snufjes zout, peper

Om te paneren en frituren

12 el bloem + 100 ml water
1 glas panko
frituurolie

Korokkesandwich

Voor 4 personen

8 sneeën geroosterd brood
4 korokke
mosterd
tonkatsusaus
tartaarsaus (zie pag. 176) zonder dille
wat fijngehakte tuinkruiden

Rodekoolsalade

160 g rodekool
2 el rozijnen
1 tl gemalen korianderzaad
2 el rijstazijn
2 snufjes zout
1 el olijfolie

Snijd de ui in dunne plakken met de rokken mee. Haal de voetjes van de shiitake en snijd de hoedjes in dunne plakjes. Verhit olie met de gemberwortel in een koekenpan op halfhoog vuur. Fruit daarin de ui goudgeel. Voeg de shiitake toe en bak de paddenstoelen tot ze gaar zijn. Voeg smaakmakers A toe en roerbak alles nog 1 minuut. Neem de pan van het vuur en houd hem apart.

Schrob de aardappels schoon en snijd ze doormidden. Kook of stoom ze gaar. Laat ze uitlekken, verwijder de schil en stamp of prak ze fijn. Meng de geprakte aardappel door de shiitake. Voeg smaakmakers B toe, meng goed en vorm 8 ovale, iets platte balletjes van de puree.

Zet een bord met 6 eetlepels bloem klaar, een tweede bord met de rest van de bloem waardoor het water is gemengd en een bord met *panko* en wel in die volgorde. Wentel de balletjes eerst door de bloem, dan door het bloempapje en tot slot door de *panko*. Leg de balletjes op een bord.

Verhit een laagje van 3 cm frituurolie in een koekenpan met hoge rand of wok tot 180 °C. Laat de balletjes in de hete olie glijden en frituur ze 3 tot 4 minuten. Keer ze nu en dan om tot ze mooi goudgeel zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Geef er rijst, rodekoolsalade (recept hieronder) en *tonkatsusaus* bij of eet ze op een sandwich.

TIP

In de schil gekookt behouden aardappels beter hun smaak. Maar bij gebrek aan tijd kun je ze ook voor het koken schillen.

Korokke-sandwich

Maak de rodekoolsalade. Snijd de kool in dunne reepjes en meng er de rozijnen, de koriander, de azijn, het zout en olijfolie door.

Bestrijk de sneeën brood met wat mosterd. Verdeel er *coleslaw*, *korokke*, *tonkatsu*- en tartaarsaus en kruiden over.

Gevulde koolrolletjes

OP JAPANESE WIJZE

ロ
ー
ル
キ
ャ
ベ
ツ

Voor 4 personen
Vorbereiding: 30 min
Rusten: 2 uur-1 nacht
Bereiding: 40 min

8 grote bladeren spitskool of
groene kool

Vulling

5 g gedroogde shiitake + 200 ml
water

2 verse shiitake (of andere
paddenstoelen), gehakt

350 g schouderkarbonade,
fijnggehakt

60 g gekookte rijst, afgekoeld (of
2 el met kop paneermeel of panko)

1 kleine ui, gesnipperd

5 g verse gemberwortel, geschild
en gehakt

2 tl sojasaus

2 tl mirin

1 tl geroosterde sesamolie
peper

Bouillon

500 ml dashi (zie pag. 166)

welwater van de shiitake

3 el sojasaus

2 el mirin

2 el sake

zout

Laat de gedroogde shiitake minstens 2 uur (maar liefst een hele nacht in een luchtdicht afgesloten doos in de koelkast) wellen in 200 ml water. Giet ze af, maar bewaar het welwater. Verwijder het voetje van de verse shiitake en hak de hoedjes fijn. Meng alle ingrediënten voor de vulling in een grote kom, kneed ze goed door en zet de vulling in de koelkast.

Haal de bladeren voorzichtig van de kool: snijd de harde kern uit de kool en houd de kool onder stromend water om de bladeren gemakkelijker los te halen. Blancheer de bladeren 2 minuten in ruim kokend water, neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken. Het doel is de bladeren soepeler te maken, zodat ze om de vulling te vouwen zijn. Snijd daarom ook de middennerf van de bladeren bij, zodat hij dunner wordt.

Leg een koolblad op je werkvlak met de steelkant naar je toe. Leg een $\frac{1}{8}$ deel van de vulling onder aan het blad, maar laat de zijkanten vrij. Rol de onderkant van het blad van je af tot de vulling bedekt is, vouw beide zijden naar binnen toe en rol het blad dan verder op. Houd het rolletje dicht met een cocktailprikker of bind het op met een stukje touw als een cadeautje.

Maak de bouillon. Breng in een grote pan de *dashi*, het welwater van de shiitake, de sojasaus, de mirin en de sake aan de kook. Leg er dan de koolrolletjes in en laat ze 30 minuten zachtjes koken op halfhoog tot laag vuur. Proef en voeg eventueel meer zout toe.

VEGAN VERSIE 🌱

Vervang het vlees door gehakte stevige tofu. Voeg 1 eetlepel edelgistvlokken en 2 eetlepel aardappelzetmeel of maïzena toe aan de vulling. Vervang de *dashi* door *dashi shojin* (zie pag. 122). Voor de bereiding: bak in een braadpan 100 gram in grote stukken gesneden paddenstoelen (shiitake, enoki, etc.) in 1 eetlepel olie. Schenk er dan de *dashi shojin* bij.

肉

VLEES

204



Castella

(JAPANESE CAKE)

カ
ス
テ
ラ

Voor 6 personen
Vorbereiding: 40 min
Bereiding: 1 uur
Rusten: 2 dagen

2 el grove bruine suiker
4 eieren
95 g (blonde) rietsuiker
2 el honing
2 el mirin
110 g witte T65-bloem
4 el matchapoeder

Bekleed een vierkante bakvorm met bakpapier en strooi bruine suiker over de bodem.

Meng in een grote kom de eieren en de rietsuiker. Zet de kom in een bak met water van 60 °C en klop het eimengsel op met de handmixer op lage snelheid. Neem de kom uit het water als het eimengsel warm is (40 tot 42 °C). Klop het mengsel dan op hoge snelheid wit en stijf tot je zachte pieken kunt trekken die weer omvallen als linten.

Zet een tweede kom in een bak met warm water. Roer daarin de honing en de mirin door elkaar. Doe het honingmengsel bij het eimengsel en klop het er op hoge snelheid 1 minuut door. Zeef de bloem en de *matcha* erbij en klop ze er in 1 minuut op lage snelheid door.

Verhit de oven voor tot 170 °C. Stort het beslag in de bakvorm. Tik tegen de vorm en haal een spatel door het beslag om er eventuele luchtbelletjes uit te halen. Zet de vorm in de oven en bak de cake 15 minuten op 170 °C. Verlaag de temperatuur tot 140 °C en bak de cake nog 40 tot 45 minuten. Neem de vorm uit de oven en tik er een paar keer mee op je werkvlak zodat de *castella* niet inzakt.

Bedek de cake met plasticfolie en leg er dan een plank of bord op. Haal de cake uit de vorm door hem met bord en al om te keren en wikkel hem meteen in plasticfolie. Laat de cake 1 dag rusten bij kamertemperatuur en dan 1 dag in de koelkast, zodat de *castella* zijn vochtige en zachte textuur krijgt.

Snijd voor het serveren de *castella* doormidden en dan in plakjes van 3 cm dik.

お
茶
の
お
供

