



*Extra recepten*



**Recepten uit Japan  
en Korea**  
*Astrid Veltman*

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red bow tie, and a mustache. He is giving a thumbs-up and waving. To the right of the chef, the text 'Recepten uit Japan en Korea' is written in a bold, black font, with 'Astrid Veltman' in a smaller, italicized font below it. The word 'Extra recepten' is written vertically in a white, cursive font on the left side of the red background.

# Recepten uit Japan en Korea

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Astrid Veltman

23 mei 2002

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor **vier** personen

# Inhoudsopgave

[Japan](#)

[Dashi I](#)

[Dashi II](#)

[Dashi III](#)

[Dashibouillon met tofu en asperges](#)

[Noedelsoep](#)

[Noedelsoep met tahoe](#)

[Garnalen-noedelsoep](#)

[Soep met visballetjes](#)

[Heldere tofusoep](#)

[Sumashi jiru \(heldere basissoep\)](#)

[misosoep I](#)

[Misosoep II](#)

[Groente-misosoep](#)

[Misosoep met garnalen en gebakken tofu](#)

[Miso-noedelsoep met scampi](#)

[Tamago to kinusaya no suimono \(Soep met eidraadjes en peultjes\)](#)

[Curry udon \(noolesoep met kerrie\)](#)

[Gekoelde zomersoep](#)

[Butaniko no dango \(een Japanse soep\)](#)

[Japanse lunchsoep](#)

[Bouillon met tempura](#)

[Tempura](#)

[Dobin-Mushi soep \(Japanse soep met vis en kip\)](#)

[Japanse knoflooksoep](#)

[Noedel-kippensoep](#)

[Zoetzure soep](#)

[Miesoep met wakamé en garnalen](#)

[Amuse van gemarineerde zalm](#)

[Japans voorgerecht](#)

[Kinoko no Aemono \(Champignons met een dressing van lente-uitjes\)](#)

[Japanse carpaccio](#)

[Wasabidressing](#)

[Haring in citroenmarinade](#)

[Kipgehaktspiesjes met gember en koriander](#)

[Kipkroketten](#)

[Gyuniku no namban ae \(Rundvleessalade met scherpe pepersaus\)](#)

[Salade met varkensvlees, peren en pijnnoten](#)

[Japanse rosbiefrolletjes](#)

[Biefstuk- en sjalotrolletjes](#)

[Geroosterde biefstuk met groenten](#)

[Oosterse rosbief](#)

[Teppan-yaki](#)

[Gemarineerde lende biefstuk](#)

[Inktvisringen](#)

[Gestoomde abalone](#)

[Sukiyaki I](#)

[Rundvlees Sukiyaki](#)

[Sukiyaki II](#)

[Shogun yaki \(Gebakken vlees\)](#)

[Japanse varkensbiefstukken](#)

[Gefrituurd varkensvlees](#)

[Hakata-mushi \(Gestoomd varkensgehakt\)](#)

[Gestoomde varkensvlees- en groentestoofpot](#)

[Varkensfiletlapjes op z'n Japans](#)

[Yaki soba \(Gebakken soba\)](#)

[Japanse roer gebakken asperges en lamsvlees](#)

[Chikuzen-ni \(Gestoomde kip uit Chikuzen\)](#)

[Gestoomde kip](#)

[Gestoomde kip met okra](#)

[Eenpanshotel met kip](#)

[Rijstschotel met kalkoen](#)

[Kip Donburi](#)

[Onigiri](#)

[Nabemono: koken in één pot \(japanse fondue](#)

[Chrysantenrijst](#)

[Eeuwigheidspasteitjes](#)

[Kip met sesam](#)

[Kippenlevertjes uit Japan](#)

[Kippenlevers met komkommer](#)

[Taksuta-age \(gefrituurde kip\)](#)

[Garnalenvlinders met hete komkommersaus](#)

[Gefrituurde garnalen](#)

[Gefrituurde tofu met bonen](#)

[TeriYaki I](#)

[Kebab TeriYaki](#)

[TeriYaki II](#)

[TeriYaki gehaktballetjes](#)

[Teriyaki met rundvlees](#)

[Tori no teriyaki \(kip teriyaki\)](#)

[Yakitori I \(Geroosterde kipspitjes\)](#)

[Yakitori II](#)

[Yakitori III](#)

[Kipfilet met teryakisaus](#)

[Ojako dumburi \(Rijstgerecht met kip\)](#)

[Takenokogohan \(rijst met bamboe en kip\)](#)

[Tori no gomoku tofu \(tofu met kip en groen- te\)](#)

[Tori Jibu-nu \(gestoofde kip met Chinese kool\)](#)

[Takenokogohan \(rijst met bamboe en kip\)](#)

[Soboro domburi \(rijst met kip, garnalen en ei\)](#)

[Custard met garnalen, shii-take en kip](#)

[Omelet met kip](#)

[Rolletjes van rauwe vis](#)

[Dressing](#)

[Gestoomde visrolletjes](#)

[Sashimi van zalm, tonijn en zwaardvis](#)

[Sashimi \(rauwe vis\)](#)

[Rijst met krabsticks](#)

[Gebakken gevulde forel](#)

[Gingami-yaki \(geroosterde vis\)](#)

[Nigiri-sushi \(rijsthapje, met omelet\)](#)

[Mikan ou Amani \(mandarijngeleitjes\)](#)

[Saké nanban-yaki \(geroosterde zalm\)](#)

[Citroen-ikura](#)

[Roze, groene en witte rolletjes](#)

[Zalm Teriyaki \(Japanse zalmsteak\)](#)

[Sjiromi no Sakana no Gingami Tsoetoemi-jaki \(Vis in folie\)](#)

[Vis teriyaki](#)

[Garnalen-eicustard](#)

[Tempura I](#)

[Tempura II](#)

[Tempura van vis](#)

[Tempura van groenten](#)

[Tempura van groenten](#)

[Tempura van groenten en gamba's](#)



[Sushi](#)

[Sushi-jargon](#)

[De rijst is de basis](#)

[Nigiri-sushi](#)

[Maki-sushi](#)

[Chirashi-sushi](#)

[Sushi](#)

[Sushirijst](#)

[Zalmsushi](#)

[Chirashi sushi \(Huiselijke sushi\)](#)

[Sushi met verse zalm en komkommer](#)

[Nigiri-sushi](#)

[Sushirijst \(basisrecept\)](#)

[Sushi](#)

[Sushi](#)

[Nori-sushi uit Tokio](#)

[Vispakjes](#)

[Garnalen in noripakjes](#)

[Californian handrolls](#)

[Japanse viscake](#)

[Kabeljauw- en koolschotel](#)

[Sojamosselen](#)

[Spinazie met rode poon](#)

[Gestoofde bot](#)

[Okonomiyaki \(Japanse plaattaart\)](#)

[Japanse Chawan mushi](#)

[Tofu-dengaku](#)

[Gestoofd klein hoefblad met wortelen](#)

[Gestoofde groenten](#)

[Bloemkool- en broccolizuur](#)

[Komkommerzuur](#)

[Citroenknollen](#)

[Zeekraal tempura](#)

[Aona no gomaе \(Spinaziesalade met sesamdres- sing\)](#)

[Lauwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spina- zie](#)

[Salade met geroosterde nori](#)

[Gemengde salade](#)

[Wasabi-vinaigrette](#)

[Kimchee](#)

[Vegetarische sushi I](#)

[Nigiri-sushi \(rijsthapje met omelet\)](#)

[Vegetarische sushi II](#)

[Gemarineerde shii-take](#)

[Lente-uibundeltjes](#)

[Groente-crabpakketjes](#)

[Aubergine in saké](#)

[Sehikan \(rode rijst\)](#)

[Gegarneerde noedels](#)

[Vijfkleuren noedels](#)

[Japanse omeletbroodjes](#)

[Omeletpakketjes](#)

[Sesamtahoe](#)

[Verse groenten met sauzen](#)

[Hapjes uit Tokio](#)

[Sushi-balletjes met zalm](#)

[Sushi-balletjes met garnalen](#)

[Sushi met vis](#)

[Sushi met omelet en komkommer](#)

[Groente-rolletjes met pikante saus](#)

[Courgette-tempura met sojasaus](#)

[Gevulde slahartjes](#)

[Hapjes van de grill](#)

[Zalmpakketjes met ingepakte spinazie](#)

[Drie Japanse sauzen](#)

[Saus voor bij vlees](#)

[Saus voor bij vis](#)

[Saus voor bij groenten](#)

[Geregen kip met peultjes](#)

[Japanse biefstuk van de grill](#)

[Tonijntartaartjes](#)

[Tonijnsalade met nashi \(Japanse peer\)](#)

[Salade van coquilles Saint-Jacques met tobi- ko](#)

[Nimono \(Gestoofde pompoen\)](#)

[Kimpira \(Bijgerechtje van zeewier\)](#)

[Rijstvelrolletjes met groente en padde- stoel](#)

[Mizu keku \(Chiffoncake, voor bij de thee\)](#)

[Korea](#)

[Kal Bi Tang \(Rundvleessoep met rettich\)](#)

Dak Kalguksu (kippensoep met noedels)

Kal Bi Gim (Rundvlees in rijstwijn)

Taugésalade

San Juk (Vlees-paddestoelen-spiesjes)

Bulgogi (Gemarineerd rundvlees met zoete saus)

Japanse wokschotel

Chap Chae (Kruidig gebakken noedels)

Kimchee (Gemarineerde Chinese kool)

Bul Ko Ki (Sla-envelopjes met pittige vleesreepjes)

Ga Ja Mi Chun (Knisperende vishapjes)

Omeletrolletjes met krab

Sengsun Meuntang (Gekruide vis met groenten)

Taugé met komkommer en tahoe

Koreaanse groenteschotel

---

## **Japan**

---

## **Dashi I**

(Basisbouillon)

Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De visvlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd.

Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt.

Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

1 liter koud water

10 gr kombu

15 gr gedroogde bonito vlokken

Doe het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.

Breng alles langzaam aan de kook.

Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.

Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.

Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.

Laat de vlokken opzwellen.

Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

Wier

Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt. Daarnaast is er wakamé-wier (voor in misosoep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

---

## **Dashi II**

(6 personen)

Dashi II is een krachtiger bouillon, die wordt getrokken van de kombu en bonito die bij het bereiden van Dashi I zijn gebruikt.

Dashi II wordt toegepast in stoofschotels, gekruide soepen en in miso soep, waarvoor een sterkere smaak is vereist.

1,7 liter koud water  
kombu en bonito vlokken van Dashi I  
10-15 gr gedroogde bonitovlokken

Doe de apart gehouden kombu en bonitovlokken met het koude water in een grote pan en verwarm alles tot het kookpunt.  
Draai de hittebron laag en laat de bouillon ± 20 minuten trekken, tot het voor 1/3 gedeelte is ingekookt.  
Voeg de gedroogde bonitovlokken toe en neem onmiddellijk de pan van de hittebron af.  
Laat de vlokken opzwellen.  
Schenk de bouillon door een met een schone doek belegde zeef.

---

## Dashi III

Dashi, de basisbouillon van de Japanse keuken, is bepalend voor de karakteristieke smaak van veel Japanse gerechten. Het wordt bereid uit gedroogde bonitovlokken (visschaafsel) en kombu (gedroogd zeewier).  
voor 480 ml

een stukje kombu van 12 cm  
30 gr gedroogde bonito-vlokken

Breng 4,8 dl water met de kombu aan de kook en verwijder de kombu dan.  
Roer van het vuur af de bonito-vlokken door de bouillon en laat die 5 minuten trekken.  
Zeef de bouillon.

---

## Dashibouillon met tofu en asperges

dashi (Japanse basisbouillon, in droge vorm verkrijgbaar)  
1 cm geraspte verse gember  
150 gr tofu in blokjes  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1 eetlepel medium dry sherry

4 groene asperges in stukjes  
100 gr rettich (daikon), grofgeraspt of in kleine blokjes  
1 bakje daikoncress  
eventueel taisoy

Maak 1 liter dashibouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat de gember ± 10 minuten meetrekken.

Zeef de bouillon en breng weer aan de kook.

Besprenkel de tofu met de sojasaus en de sherry.

Kook de asperges 2 minuten in kokend water en verdeel ze met de tofu en de rettich over voorverwarmde soepkommen.

Schep de hete bouillon in de kommen en garneer met daikonkers en eventueel met taisoy.

Traditioneel serveert men in Japan soep bij het ontbijt, de lunch en het diner als bijgerecht, niet als voorgerecht. De heldere soep (dashi) wordt doorgaans met kleine hoeveelheden fijngesneden garnituur in lakkommetjes met deksel geserveerd.

Voor de niet heldere misosoep, geserveerd in grotere stenen kommen, wordt een sojabonenpasta door de dashi geroerd.

---

## Noedelsoep

200 gr gedroogde of bevroren udon (Japanse tarwenoedels)

zout

480 ml dashi

40 ml lichte Japanse sojasaus

40 ml mirin (zoete Japanse rijstwijn)

1 lente-ui (het bovenste gedeelte in dunne reepjes)

Kook de udon ± 10 minuten in ruim kokend water en laat ze uitlekken.

Breng de dashi met de sojasaus en de mirin aan de kook.

Verdeel de noedels over 4 soepkommen, schenk er de hete soep op en garneer met lente-ui.

Kombu of gedroogde kelp is een lekkere groente en een basisingrediënt voor dashi. Veeg de kombu eerst licht af en pocheer hem daarna zachtjes. Laat niet



koken, want anders krijgt de kombu een bittere smaak.

Bij de Japanse winkel of een goed gesorteerde toko is instant-dashi te koop.

Japanse sojasaus is niet te vergelijken met wat wij ketjap noemen. Ketjap is dik en zoet. Japanse sojasaus of 'shoyu' is wel donker van kleur, maar dunner en zout van smaak. Het is gemaakt van sojabonen, tarwe, water en zout en gerijpt op houten vaten voor een volle, rijke smaak. Als u sojasaus gebruikt, hoeft u dus geen zout meer te gebruiken. (Kikkoman, 150 ml).

---

## Noedelsoep met tahoe

(maaltijdsoep)

375-400 gr tahoe naturel (blok)  
4 eetlepel teriyakimarinade (Kikkoman)  
3 cm verse gember  
2 eetlepels miso\* of 3 kruidenbouillontabletten  
1 struik paksoi  
100 gr peultjes  
1/2 gele paprika  
12 kastanjechampignons  
2 bosuitjes  
1 pak Chinese eiermie (± 250 gr)  
zout, peper

Snijd de tahoe in dobbelsteentjes en meng ze in een kom met de teriyakimarinade.

Breng 1 1/2 liter water met de gember en de miso aan de kook en laat 10 minuten trekken.

Snijd de paksoi in repen.

Haal de peultjes af.

Snijd de paprika in stukken.

Laat de champignons heel en keep de hoedjes kruiselings in, of snijd ze in plakjes.

Snijd de bosuitjes in smalle ringen.

Verwijder de gember uit de soep en voeg de tahoe toe.

Kook de paksoi, de peultjes, de paprika en de champignons in 3-5 minuten in de bouillon gaar.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing.

Laat de noedels uitlekken en verdeel ze over 4 grote kommen of borden.

Breng de bouillon met zout en peper op smaak en schep hem over de noedels.

Garneer met de bosui.

Tip: Oorspronkelijk wordt deze soep met stokjes gegeten en de bouillon gedronken.

\* Miso is een pasta van gefermenteerde sojabonen. Het is de basis van de in Japan veel gegeten misosoep. Hoewel de smaak anders is, kunt u miso door kruiden- of groentebouillon vervangen.

---

## **Garnalen-noedelsoep**

Voor de bouillon:

225 gr visafval (kop, graten en vel)

1 kleine doorgestoken en met 6 kruidnagel bestoken ui

1 stukje gember

1 1/2 liter water

Voor de soep:

de gezeefde bouillon

30 gr soba-noedels

225 gr gepelde garnalen

peterselie voor de garnering

Doe de ingrediënten voor de bouillon in een zware pan, breng de bouillon aan de kook en laat hem 20-25 minuten sudderen (laat hem niet te lang koken, anders gaat hij bitter smaken).

Schep ongerechtigheden van de oppervlakte en zeef de bouillon door een linnen doek of fijne puntzeef.

Giet de bouillon terug in de uitgespoelde pan.

Voeg de noedels toe en laat het geheel 5-10 minuten sudderen tot de noedels gaar zijn.

Doe de garnalen in de hete soep en schep de soep voor het serveren in kommen.

Garneer de kommen met kleine takjes peterselie.

---

## Soep met visballetjes

Voor de bouillon:

1 kabeljauw  
1 kleine ui; doorgestoken met  
6 kruidnagels  
1 stukje gember  
ruim 1 liter water

Voor de soep:

1/4 theelepel gemberpoeder  
2 sjalotjes  
1 eiwit  
4-5 eetlepels bloem  
2 eetlepels olie  
4 rauwe asperges  
zout en peper naar smaak  
1 geraspte en uitgeperste citroen  
1 eetlepel sojasaus

Snijd de asperges diagonaal in stukken van 2,5 cm.

Fileer en ontvel de vis.

Gebruik kop, graten e.d. voor het maken van de bouillon (zie recept voor Garnalen-noedelsoep).

Maak de gefileerde vis met het gemberpoeder, de sjalot, het eiwit en zout en peper in een keukenmachine fijn en klop er geleidelijk de bloem door tot het mengsel voldoende stijf is om er balletjes van te maken.

Het mengsel zal wel kleverig zijn.

Verhit de olie in een zware pan en fruit de asperges tot ze net zacht zijn.

Voeg de bouillon toe en laat het zachtjes koken.

Voeg dan voorzichtig de visballetjes, het citroensap, de citroenrasp en de sojasaus toe en laat het geheel nog 5 minuten sudderen.

Serveer direct.

---

## Heldere tofusoep

1 liter dashi of kippenbouillon  
3 eetlepels sojasaus  
125 gr uitgelekte tofu in blokjes  
2 dun gesneden kleine preien  
50 gr taugé

Breng de bouillon in een pan met zware bodem aan de kook, voeg de sojasaus en de prei toe en laat het geheel sudderen tot de prei zacht is.  
Verdeel de soep over de borden, doe de tofu en de taugé erin en dien direct op.

---

## Sumashi jiru (heldere basissoep)

Voor de bouillon:

1 kippenkarkas of 450 gr kipafval (botten, vel en ingewanden)  
1 geschilde, grof gehakte wortel  
1 grof gehakte kleine ui  
2 stengels bleekselderij  
1 liter water

Voor de soep:

de gezeefde bouillon  
1 eetlepel droge sherry  
2 eetlepels sojasaus  
zout en peper naar smaak  
125 gr gekookte kip in stukjes  
1 wortel  
4 takjes waterkers

Doe de ingrediënten voor de bouillon in een zware pan, breng de bouillon aan de kook en laat hem 45-60 minuten rustig sudderen.

Schep het vet er regelmatig af.

Zeef de bouillon door een fijne linnen doek, kaasdoek of een puntzeef en doe hem terug in de afgespoelde pan.

Schil de wortel, trek groeven in de lengte van de wortel en snijd hem vervolgens

in plakjes om er 'bloemen' van te maken.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de sherry en de sojasaus toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de wortelbloemen en de kip toe en kook het geheel nog 5 minuten tot de kip heet en de wortel net gaar is.

Schep de soep in kommen en garneer met waterkers.

---

## [misosoep I](#)

Miso is een pasta van sojabonen, rijst (voor lichte miso) of gerst (voor donkere miso) die wordt gefermenteerd, waardoor smaken op elkaar inwerken. Het wordt gebruikt als smaakmaker in soep, dressings en marinades en is ook lekker bij vis.

5-6 cm kombu-zeewier

2 gedroogde shii-take paddestoelen

4 eetlepels miso

6 fijngesneden bosuitjes

1/4 blok tofu in stukjes

een plukje wakamé-zeewier

Week de kombu met de shii-takes 1 nacht in 1 liter water.

Verwarm dit, maar laat het niet aan de kook komen.

Week intussen de wakamé 10 minuten.

Verwijder de kombu en de shii-takes.

Los de miso op in een paar eetlepels bouillon en warm dit 5 minuten mee.

Voeg tot slot de bosuitjes, de tofu en de wakamé toe, verwarm ze 2 minuten mee en serveer direct.

Lekker met een mix van gerst- en rijstmiso.

Variatie: vervang de bosuitjes door bieslook, peterselie of een groente.

---

## [Misosoep II](#)

1 liter (instant) dashi

2 eetlepels misopasta  
100 gr tofu naturel (tahoe)  
2 lente-uitjes  
2 volle eetlepels wakamé (zeewier)

Breng de dashi aan de kook.

Doe de miso in een zeef en hang die boven de pan dashi.

Wrijf de miso met een bolle lepel door de zeef (gebruik de achtergebleven korreltjes niet).

Snijd de tofu in kleine vierkante blokjes en de lente-ui in heel dunne ringetjes.

Week het zeewier.

Verdeel dit alles over 4 kommen en schenk de hete bouillon erop.

---

## Groente-misoep

1 liter dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels olie  
125 gr daikonwortel in luciferdunne plakjes  
2 wortels in luciferdunne plakjes  
1 fijngesneden kleine ui  
4 okra's, stelen verwijderd  
4 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen  
125 gr miso

Snijd de okra's in dunne plakjes en verwijder de stelen van de geweekte shii-take paddestoelen.

Verhit de olie in een zware pan en fruit de ui, radijs en wortel tot ze zacht zijn.

Voeg vervolgens de paddestoelen, de okra en de bouillon of dashi toe en breng het mengsel tegen de kook aan.

Vermeng 3 dl van de hete bouillon met de miso en giet dit mengsel langzaam weer bij de bouillon.

Haal de pan van het vuur en dien op.

---

## Misoep met garnalen en gebakken tofu

1 liter dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels olie  
125 gr uitgelekte tofu in blokjes  
4 eetlepels miso  
125 gr garnalen  
2 diagonaal gesneden bosuitjes  
4 ongepelde garnalen voor de garnering

Verhit de olie 2 minuten en bak de blokjes tofu 2 minuten.

Haal ze uit de pan, spoel ze onder kokend water om het teveel aan olie af te spoelen en laat uitlekken.

Breng de bouillon of dashi tegen de kook aan en haal de pan van het vuur.

Vermeng de miso met wat bouillon of dashi en doe dit mengsel geleidelijk in de soep terug.

Voeg de tofu en de garnalen toe.

Schep de soep direct in kommen en garneer ze met bosuitjes en een ongepelde garnaal.

---

## Miso-noedelsoep met scampi

200 gr dunne rijstnoedels  
4 pakjes instant miso  
16 voorgekookte scampi  
8 verse spinazieblaadjes  
waterkers  
1 blad of kleine stukjes zeewier  
4 fijngesneden lente-uitjes

Breng water aan de kook, leg de rijstnoedels in het kokende water, haal de pan van het vuur en laat ze enkele minuten weken.

Giet ze af en spoel ze af.

Giet kokend water over de miso, roer en laat even trekken.

Verdeel de voorgekookte scampi, de gewassen spinazieblaadjes en waterkers, het zeewier en de fijngesneden lente-uitjes over kommen en giet er de hete miso over.

Dien heet op.

De volgende dag kunt u de soep zeven en de sappige ingrediënten apart opwarmen.

---

## Tamago to kinusaya no suimono (Soep met eidraadjes en peultjes)

Een heldere soep wordt bijna als een schilderijtje gecomponeerd: een stukje vis, perfect van vorm en kleur, een toefje groen voor het contrast en een fraai gekruld stukje schil van een citrusvrucht.

Al deze ingrediënten drijven in een kom glinsterend heldere soep.

Traditioneel worden deze soepen net als bloemstukjes gecomponeerd uit drie basis elementen.

Het belangrijkste ingrediënt, de 'gastheer', is een kort gekookt stukje vis, een schaal of schelpdier, of een stukje kip. Dit ingrediënt staat voor het jaargetijde.

Het aanvullende ingrediënt, de 'gast', kan bestaan uit een groene groente, enkele paddestoelen of wat zeewier.

Tenslotte zorgt gembersap, een klein kruidig blad of een reepje citroenschil voor een geurige garnering. Heldere soepen met hun pure smaak moeten altijd van de allerbeste en verste dashi worden gemaakt.

125 gr peultjes

8,5 dl dashi

1/2 theelepel lichte sojasaus

zout

2 eieren

Snijd de peultjes diagonaal in zeer smalle reepjes.

Blancheer deze 1 minuut in kokend water met wat zout.

Haal ze uit de pan en dompel ze in koud water.

Laat de peultjes uitlekken en dep ze droog.

Breng de dashi net aan de kook.

Draai de hittebron laag en maak de bouillon op smaak met sojasaus en zout.

Klop de eieren los in een kom.

Voeg de peultjes aan de warme dashi toe en schenk de eieren in een dun straaltje in de pan.

Haal de pan onmiddellijk van de hittebron af en schep de soep in voorverwarmde soepkommen.

---



---

## Curry udon (noolesoep met kerrie)

Noedels zijn een belangrijk bestanddeel in de informele, dagelijkse keuken in Japan, net als de pasta in Italië. Ze zijn makkelijk klaar te maken en te eten. Er zijn twee hoofdsoorten: de soba, de boekweitnoedels uit Tokio en het noorden van Japan en de udon, de noedels van tarwe uit het zuiden en Osaka.

1 blaadje nori, zeewier  
100 gr surimisticks of imitatiekrab (D. Blue of Surimi)  
4 bosuitjes  
250 gr (eier)mie  
1/2 eetlepel kerriepoeder  
3/4 liter kippenbouillon  
1 eetlepel suiker  
1 eetlepel (Japanse) sojasaus  
2 eetlepels medium dry sherry  
1 eetlepel maïzena  
2 eetlepels verse korianderblaadjes

Rol het blaadje nori op en knip het in flinterdunne reepjes.

Snijd de surimisticks schuin in stukjes van ± 3 cm.

Snijd de bosuitjes in stukken van ± 5 cm en snijd deze in dunne reepjes.

Breng in een pan ruim water aan de kook en laat de mie volgens de gebruiksaanwijzing wellen.

Roer in een pan het kerriepoeder met een scheutje bouillon door elkaar.

Voeg al roerend de rest van de bouillon, de sojasaus, de suiker en de sherry toe en breng de bouillon aan de kook.

Roer de maïzena met een beetje water tot een papje en voeg dit al roerend aan de bouillon toe.

Laat de bouillon nog een paar minuten zachtjes doorkoken.

Giet de mie af en verdeel de mie over vier grote kommen.

Leg de stukjes surimi en de bosuitjes erop en schenk de bouillon erop.

Garneer met de koriander en de nori en serveer direct.

---

## Gekoelde zomersoep

1 liter dashi of kippenbouillon  
75 gr miso  
1/2 dun gesneden komkommer  
2 ontvelde, dun gesneden tomaten  
15 gr waterkers voor de garnering

Maak de bouillon en laat hem volkomen afkoelen.

Klop de miso door 3 dl bouillon en doe dit met de rest van de ingrediënten bij de overige bouillon.

Dien op en strooi er als laatste de waterkers over.

---

## **Butaniko no dango (een Japanse soep)**

225 gr varkensgehakt  
1/2 theelepel gember  
2 eetlepels sojasaus  
15 gr Somen-noedels  
4 fijngesneden bosuitjes

Voor de dashi:

2 liter water  
20 gr konbu zeewier  
20 gr gedroogde bonitovlokken

Breng het water in een pan met dikke bodem aan de kook.

Voeg het zeewier toe en laat het 1-2 minuten zachtjes sudderen.

Verwijder het zeewier en doe de bonitovlokken erin.

Breng de bouillon weer aan de kook en haal de pan daarna van het vuur.

Wacht tot de vlokken op de bodem van de pan zijn gezakt en zeef de bouillon dan door een linnen doek of fijne puntzeef.

Vermeng het vlees en de gember en vorm er kleine ballen van.

Doe de bouillon in de afgespoelde pan, voeg de sojasaus toe en breng de bouillon weer aan de kook.

Voeg vervolgens de ballen toe en laat het geheel 5 minuten zacht sudderen.

Voeg de noedels toe en laat de soep nog eens 5 minuten sudderen tot het vlees en de noedels gaar zijn.

Voeg tot slot de uitjes toe en dien op.

---

## Japanse lunchsoep

1 liter water  
1 1/2 dl tepanjaki-marinade (Kikkoman)  
300 gr kipfilet  
150 gr soba (boekweitpasta)  
100 gr shii-take paddestoelen  
1 prei  
2 bosuitjes  
1 winterwortel  
4 eieren  
peterselie

Vermeng het water met de tepanjaki-marinade en kook in een deel hiervan de kipfilet 30 minuten.

Roer deze bouillon bij de rest, breng het geheel aan de kook en kook hierin de boekweitpasta 15 minuten.

Snijd de kipfilet in plakjes en schep die met 1 eetlepel marinade om.

Kruis van de shii-take de hoedjes bovenop in.

Snijd het groen van de prei in ruiten, snijd de bosuitjes met groen in stukjes van 3 cm, snijd de winterwortel in plakjes en steek hier bloemetjes uit.

Roer de groenten en de paddestoelen de laatste 5 minuten bij de soep.

Verdeel de kipstukjes over 4 vuurvaste kommen en schep de soep erop.

Breek in elke kom een ei.

Schuif de kommetjes op de bakplaat in een oven van 200 °C en laat de eieren in 5 minuten stollen.

Bestrooi met peterselie.

Italiaanse macaroni en oosterse mie worden veelal gemaakt van tarwemeel. In Japan wordt pasta ook gemaakt van boekweitmeel. Dit geeft een heel speciale, nootachtige smaak. Deze Japanse soba is sinds kort ook verkrijgbaar bij de natuur-supermarkten.

---

## Bouillon met tempura

(2 personen)

1 liter kippenbouillon (van 2 tabletten)

frituurolie

120 gr bloem

1 eiwit

400 gr stevige groenten in stukken (aubergine, champignons, uiringen etc.)

zout

6 rauwe gamba's

100 gr dunne mie

2 lente-uitjes in schuine plakken

Breng de bouillon aan de kook. En verhit de olie (180 °C).

Roer een beslagje van de bloem, het eiwit en ± 2 1/2 dl ijswater.

Bestrooi de groenten met zout en doop ze, evenals de gamba's, in het beslag.

Frituur dit in de hete olie in enkele minuten goudbruin (= tempura).

Kook de mie in de soep in ± 7 minuten gaar.

Schep de bouillon, mie en lente-ui in grote kommen.

Geef de tempura erbij.

Serveer direct.

---

## Tempura

Tempura is de naam voor een gefrituurd vis- of groentegerecht. Japanners maken het beslag zelf, maar de kant-en-klare tempuramix van Blue Dragon is ook erg makkelijk. Bereid het beslag en haal er grote garnalen, stukken tongschar, reepjes paprika, stukken aubergine, rode uiringen en repen courgette door. Frituur de pakketjes en serveer met sojasaus als snack of als voorgerecht. In tegenstelling tot andere Japanse gerechten is tempura vrij zwaar en daarom zijn 5-7 snacks per persoon meestal genoeg.

2 kleine uien

1 rode paprika

1 grote wortel

150 gr sperziebonen

100 gr bloem

2 eieren

2 dl ijskoud water  
zout, gemalen zwarte peper  
3 eetlepels ketjap  
2 1/2 dl bouillon (van tablet)  
2 1/2 dl olie om te frituren

Pel de uien en snijd ze in plakken.  
Maak de paprika, wortel en de sperziebonen schoon.  
Snijd de paprika en de wortel in reepjes van ± 5 cm.  
Snijd de sperziebonen in stukjes van ± 5 cm.  
Dep alle groenten droog en bestrooi ze met wat bloem.  
Zeef voor het beslag de bloem en splits de eieren.  
Roer in een kom de bloem met het ijswater los (niet kloppen!).  
Meng de bloem erdoor tot een klonterig beslag ontstaat.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Roer voor de saus de ketjap door de bouillon.  
Verwarm de saus in een steelpannetje.  
Schenk in een frituurpan een laagje olie van ± 8 cm.  
Verhit de olie tot ± 170 graden Celcius.  
Doopt de groenten in het beslag en frituur telkens enkele stukjes groenten ± 3 minuten in de olie tot ze bruin zijn.  
Laat de groenten uitlekken, breng op smaak met peper en zout.  
Serveer met rijst en warme dipsaus.

---

## **Dobin-Mushi soep (Japanse soep met vis en kip)**

4 Chinese garnalen (ontdooit)  
± 150 gr kipfilet  
1 liter dashi (Japanse visbouillon, instant)\*  
1/2 theelepel zout  
1 theelepel Japanse sojasaus\*  
2 eetlepels saké  
12 gingkonootjes (blik)\*  
4 shii-take paddestoelen  
1 doosje daikonkers (Japanse tuinkers)\*

Kook de garnalen in weinig kokend water in enkele minuten gaar.

Snijd de kipfilet in stukjes van  $\pm$  3 cm.

Breng de bouillon aan de kook, voeg het zout, de sojasaus en de saké toe, roer de garnalen, kip, gingkonootjes en shii-take erdoor en laat de soep  $\pm$  15 minuten koken.

Bestrooi de soep met de daikonkers en serveer hem direct..

Ingrediënten met \* zijn bij een Japanse of Oosterse winkel verkrijgbaar.

Volgens Japans gebruik worden eerst de vaste ingrediënten eruit gegeten en dan wordt de soep uit kommetjes gedronken.

---

## **Japanse knoflooksoep**

4 eetlepels olijfolie  
10 fijngesneden teentjes knoflook  
4 sneetjes verkruid witbrood zonder korst  
2 theelepels zout  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel paprikapoeder  
1/4 met pitjes fijngesneden rode peper  
2 losgeklopte eieren  
stokbrood

Fruit de knoflook 2 minuten al roerend voorzichtig in de olie.

Voeg het broodkruim toe en laat dit goudgeel worden.

Doe er zout, peper, paprikapoeder, Spaanse peper en 1 liter water bij en kook de soep 20 minuten zachtjes door.

Roer de eieren er vlak voor het opdienen met een garde door, zodat er sliertjes ontstaan.

Serveer de soep in aardewerk soepkommen en geef er stokbrood bij.

---

## **Noedel-kippensoep**

4 kwarteleitjes

Voor de garnalen:

zout, peper

1 theelepel sesamololie

1 losgeklopt eiwit

3 theelepels maïzena

20 grote rauwe gepelde garnalen

6 eetlepels olie

Voor de paddestoelen:

8 gedroogde wolke-oortjes (Chinese paddestoelen)

8 shii-take

En verder:

300 gr soba (Japanse boekweitnoedels) of ramen (Japanse eiernoedels)

2 eetlepels olie

1 geperst teentje knoflook

1 1/4 liter kippenbouillon (van tablet)

16 grote spinaziebladeren

Voor de topping:

1 eetlepel olie

1 eetlepel fijngesneden gemberwortel

2 geperste teentjes knoflook

2 fijngesneden sjalotjes

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 in ragfijne ringetjes gesneden lente-ui

Kook de kwarteleitjes in ruim kokend water in 3-4 minuten hard.

Spoel de eitjes koud en pel ze.

Garnalen: vermeng zout en peper, de sesamololie, het eiwit en de maïzena en roer er de garnalen door.

Bak de garnalen in de hete olie 2-3 minuten en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Soep: overgiet de wolke-oortjes met kokend water en ± laat ze 30 minuten staan.

Verwijder de steeltjes van de shii-take en snijd de shii-take in plakjes.

Kook de soba volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat uitlekken.

Verhit de olie en bak de knoflook hierin ± 2 minuten.

Voeg de shii-take toe en bak ze op hoog vuur 5 minuten mee.

Voeg de bouillon toe en breng die aan de kook.

Voeg de wolke-oortjes en de spinaziebladeren toe en kook ze op zacht vuur 5 minuten mee.

Voeg de gekookte soba toe en verwarm alles goed.

Schenk de soep in 4 grote kommen en verdeel de garnalen en de kwarteleitjes over de kommen.

Topping: verhit de olie en bak de gemberwortel, de knoflook en de sjalot hierin ± 5 minuten.

Voeg de sojasaus toe en verdeel dit mengsel over de soep.

Strooi de lente-ui over de soep.

---

## **Zoetzure soep**

(6 personen)

2 theelepels sesamolie

1 fijngesneden middelgrote ui

4 eetlepels geraspte verse gember

2 middelgrote wortelen in luciferdunne reepjes

150 gr shii-take in dunne plakjes

1/2 theelepel zeezout

250 gr tofu in blokjes

1/2 theelepel witte peper

3/4 liter groentebouillon

10 gr kort geweekte aramé (zeewier)

1/8 liter bruine rijstazijn

2 eetlepels honing

1 eetlepel gomasio

Verhit de olie en fruit de ui, de gember, de wortel en de shii-take met het zout tot de ui glazig is.

Voeg de tofu en de witte peper toe en bak op middelhoog vuur nog 3-5 minuten.

Voeg de bouillon, de aramé, de azijn en de honing toe en laat het geheel nog 5 minuten koken.

Roer de gomasio erdoor en dien direct op.

Tip: Maak gomasio zelf door 7 delen geroosterde sesamzaadjes met 1 deel zout fijn te malen.



---

## Miesoep met wakamé en garnalen

125 gr rijstmie  
2 lente-uitjes  
1 rood pepertje  
1 eetlepel oosterse roerbakolie  
16 grote garnalen met staartje  
1 liter kippenbouillon  
2 eetlepels wakamé  
2 eetlepels surimiflakes (koelvers)  
50 gr taugé

Bereid de mie zoals staat aangegeven op de verpakking.

Spoel hem koud af en laat uitlekken.

Snijd het wit van de lente-ui fijn en de rest in lengtereepjes.

Snijd ook het van zaadjes ontdane pepertjes in de lengte in reepjes.

Verwarm de olie in een ruime pan en roerbak het wit van de lente-ui, het pepertje en de garnalen hierin 1 minuut.

Breng intussen de kippenbouillon aan de kook en roer die bij het garnalenmengsel.

Warm de wakamé, de surimiflakes en de mie mee in de soep.

Schenk de soep in kommen, verdeel de taugé erover en garneer met de reepjes lente-ui.

---

## Amuse van gemarineerde zalm

200 gr verse zalm  
2 eetlepels Japanse zoete sojasaus  
1 eetlepel rijstazijn  
1 eetlepel saké  
120 gr bloem  
1 ei  
arachideolie

Snijd de zalm in vierkante blokjes van 2 x 2 cm.

Roer de sojasaus met de azijn en de saké door elkaar, schep om met de zalm en laat minstens 2 uur intrekken.

Zeef de bloem.

Klop het ei los met een vork, voeg 2 1/2 dl water toe en roer de bloem erdoor, zodat een glad beslag ontstaat.

Zet dit koel weg.

Verhit een laag olie in een wok tot  $\pm 185^{\circ}\text{C}$ .

Wentel de zalmblokjes door het beslag, schud het teveel af en frituur de vis in gedeelten in  $\pm 2$  minuten rondom goudbruin.

Laat op keukenpapier uitlekken en laat afkoelen.

Serveer per persoon 3-4 blokjes met zoetzure gember, wasabi en sojasaus erbij.

---

## Japanse voorgerecht

Klop een dressing van 1 dl rijstazijn, 1 dl japanse olie (of 30 ml sesamolie en 70 ml arachideolie), 1 dl lichte sojasaus, 1/2 theelepel wasabipoeder en 1/2 theelepel wasabipasta.

Maak het bord op met wat daikonkers, een bolletje witte rijst en plakjes rauwe zalm en schenk de dressing daarover.

---

## Kinoko no Aemono (Champignons met een dressing van lente-uitjes)

Omdat de champignons in dit recept rauw blijven, is het van belang, zeer verse en perfecte exemplaren te gebruiken.

In plaats van de Japanse rijstazijn, kunt u eventueel 3 eetlepels witte wijnazijn gebruiken, gemengd met 1 eetlepel water en een snufje suiker.

400 gr champignons, liefst met een doorsnee van 5 cm

5 lente-uitjes

2 eetlepels shoyu (Japanse sojasaus)

4 eetlepels Japanse rijstazijn

3 eetlepels saké

1/2 theelepel zout

Wrijf de champignons met een vochtig doekje schoon en snijd ze, afhankelijk van de grootte, in vieren of in tweeën.

Snijd de lente-uitjes over de hele lengte, inclusief het groen, diagonaal in fijne ringetjes en hak die fijn.

Leg de champignons en de lente-uitjes in een schaal, voeg alle andere ingrediënten toe en roer het geheel goed door.

Laat de champignons 5 minuten in de dressing marineren en roer het geheel opnieuw goed door.

Wacht nog eens 5 minuten en roer weer goed door.

De salade kan nu worden geserveerd.

---

## Japanse carpaccio

(2 personen)

200 gr entrecote

1/8 liter teriyakisaus (Amoy)

1 dl sojaolie

1 bosje radijs

3 bosuitjes

1 limoen

zout, versgemalen peper

3 eetlepels sesamzaad

1 zakje veldsla

Wrijf de entrecote in met de teriyakisaus en laat het ± 10 minuten intrekken.

Verhit 3 eetlepels sojaolie, bak de entrecote aan beide kanten ± 1 minuut en laat de entrecote afkoelen.

Maak de radijs en de bosuitjes schoon en snijd de radijs en het witte gedeelte van de bosuitjes in reepjes.

Pers de limoen uit.

Klop een dressing van de teriyakisaus met het limoensap en de rest van de sojaolie, breng op smaak met zout en peper en schenk de helft van de dressing over de gesneden groenten.

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.

Was de veldsla en verdeel hem met de andere groenten over twee borden.

Snijd de entrecote in zeer dunne plakken en leg die op de groenten. Besprenkel

het vlees met de rest van de dressing en bestrooi de carpaccio met het sesamzaad.

Variatietip: Neem zonnebloempitten in plaats van sesamzaad.

---

## Wasabidressing

1 theelepel wasabi  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
1 theelepel citroensap  
1 eetlepel gembernat  
1 theelepel sesamolie  
2 eetlepels arachideolie  
zout naar smaak (de sojasaus is ook al zout)

klop van deze ingrediënten een lobbige sausje.  
Deze dressing is ook lekker op carpaccio van tonijn.

---

## Haring in citroenmarinade

4 schoongemaakteharingen  
3 eetlepels rijstazijn  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels saké of droge sherry  
1 eetlepel citroensap  
maïzena  
olie om te frituren  
dunne schijfjes citroen als garnering

Snijd de koppen van de haringen en kkerf de vissen aan één kant 3-4 keer diagonaal.

Vermeng de azijn, de sojasaus, de saké en het citroensap goed, druppel het over de vissen en laat ze op een koele plaats 15 minuten marineren.

Verhit de olie in een frituurpan tot 180°C.

Wentel de vissen in de maïzena en bak ze 5-10 minuten in de olie.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en garneer ze met schijfjes citroen.

---

## **Kipgehaktspiesjes met gember en koriander**

500 gr kipgehakt  
2 eetlepels maïzena  
3 eetlepels Japanse sojasaus  
1/2 eetlepel geraspte gemberwortel  
2 eetlepels fijngehakt korianderblad  
1 eetlepel sesamzaadjes  
peper, zout  
1 1/2 eetlepel zonnebloemolie  
2 eetlepels mirin (zoete Japanse rijstwijn) of droge sherry

Meng het gehakt met de maïzena, 1 eetlepel sojasaus, de gemberwortel, het korianderblad, het sesamzaad en peper en zout en vorm er worstjes van. Bestrijk de worstjes met olie en rooster ze onder de hete grill of in een grillpan rondom bruin en gaar.

Verwarm intussen de mirin in een klein pannetje en laat de alcohol verdampen. Voeg de rest van de sojasaus en een mespuntje zout toe en geef de saus bij de spiesjes.

---

## **Kipkroketten**

250 gr gemalen kipfilet  
250 gr gekookte en gepureerde aardappelen  
1 geperste teen knoflook  
2 fijngesneden eetlepels peterselie  
zout en peper naar smaak  
1 eetlepel sojasaus  
1 losgeklopt ei  
250 gr broodkruim  
olie om te frituren

Vermeng de kip, aardappel, ui, knoflook, peterselie, zout, peper en sojasaus in

een mengbeker.

Voeg het ei toe en meng het geheel goed.

Maak van het mengsel kleine cilindervormige ballen.

Rol ze door het broodkruim en zet ze even koud weg.

Verhit de olie tot 180°C en frituur de kroketten met een paar tegelijk in 3-5 minuten goudbruin en krokant.

Laat ze op keukenpapier goed uitlekken en den ze op met sojasaus om in te dippen.

---

## Gyuniku no namban ae (Rundvleessalade met scherpe pepersaus)

50 gr zoete aardappelen (of 4-5 geblancheerde okra's)

een halve komkommer

1 jong preitje of lente-uitje

een stukje gemberwortel van 11/2 cm

250 gr biefstuk

zout en peper

plantaardige olie voor het bakken

Voor de saus:

2 ingelegde pruimen (umeboshi)

1 eetlepel rode miso (krachtige pasta van gegiste sojabonen, verpakt te koop)

3 eetlepels rijstazijn

1 van pitje ontdane en in zeer dunne ringetjes gesneden rode peper

1 eetlepel suiker

1 theelepel sesamolie

4 toefjes waterkers voor het garneren

Was de groenten en dep ze droog.

Snijd de zoete aardappelen en de komkommer in dunne plakjes en snijd deze plakjes in smalle rechthoeken.

Bestrooi de groenten met wat zout en houd ze apart.

Snijd de prei of het lente-uitje in reepjes en de gember in naalddunne reepjes.

Bestrijk een koekepan licht met olie en bak hierin de biefstuk lichtbruin.

Snijd de biefstuk in smalle reepjes en bestrooi deze met

zout en peper.

Verwijder de pitten uit de ingelegde pruimen.

Wrijf het vruchtvlees met de miso fijn in een kom met een vijzel.

Vermeng de azijn, de helft van de rode peper en de suiker in een klein pannetje en verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost.

Neem het pannetje van het vuur af en laat het mengsel afkoelen.

Vermeng het azijnmengsel met het pruimen-misomengsel en roer er de sesamolie door.

Wrijf het mengsel door een zeef zodat een puree ontstaat.

Was de zoete aardappelen en de komkommer en dep ze droog.

Leg het vlees en de groenten in vier kleine diepe kommetjes en schenk de saus over de salade.

Garneer ieder kommetje met een toefje waterkers en enkele ringetjes rode peper.

---

## Salade met varkensvlees, peren en pijnnoten

(2 personen)

voor het vlees:

250 gr gekookt varkensvlees, in dobbelsteentjes (zie recept)

1 gehakt teentje knoflook

1 eetlepel gehakte verse gember

1 eetlepel sojasaus

6 cl saké (Japanse rijstwijn)

1/2 theelepel kristalsuiker

1/2 theelepel sesamolie

voor de salade:

sla

1 grote peer in partjes

2 eetlepels olie

1 1/2 theelepel sojasaus

2 theelepels rode wijnazijn

1/2 theelepel sesamolie

1/2 theelepel kristalsuiker

zout, peper

1/2 theelepel gehakte verse gember

1 eetlepel pijnnoten

Doe het gekookte vlees in een glazen kom, voeg de knoflook, gember, sojasaus, saké, suiker en sesamololie toe, laat 30 minuten marineren en giet de marinade af. Schik de sla op een grote dienschotel, plaats het vlees in het midden en schik de partjes peer er omheen.

Vermeng de olie, sojasaus, azijn, sesamololie, suiker, peper, zout en gember en giet dit over het vlees en de peren.

Garneer met pijnnoten.

---

## Japanse rosbiefrolletjes

(2 personen)

1 kleine komkommer

2 eetlepels sladressing vinaigrette

1/2 kleine rode paprika

4 bosuitjes

rosbief (4 plakjes ± 200 gr)

100 gr rijstmie (of 250 gr mihoen)

2 eetlepels olie

zout

peper

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor)

2 eetlepels droge sherry

4 cocktailprikkers

aluminiumfolie

Was de komkommer en snijd hem met een kaasschaaf in plakjes.

Roer in een kom de komkommer en dressing door elkaar.

Breng in een pan ruim water aan de kook.

Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in de lengte in acht reepjes.

Halveer 2 bosuitjes in de lengte, snijd de rest in ringetjes.

Leg aan de korte zijde van elk plakje rosbief 2 reepjes paprika en een stukje bosui (snijd zonodig de paprika en bosui bij).

Rol de plakjes vanaf de korte kant op en steek ze vast met een cocktailprikker.

Voeg van het vuur af de mie aan de pan met kokend water toe en laat dit ± 4



minuten staan.

Laat de mie dan in een zeef uitlekken.

Verhit intussen in een koekepan de olie en bak daarin de rosbiefrolletjes in ± 3 á 4 minuten rondom bruin.

Bestrooi ze met zout en peper, schep ze uit de pan op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Voeg aan het achtergebleven bakvet 1 eetlepel water, sojasaus en sherry toe en roer het aanbaksels los.

Verwijder uit de rolletjes de cocktailprikker en snijd ze met een scherp mes schuin doormidden.

Verdeel de Mie over twee borden, leg de rolletjes rosbeef ernaast en schenk de saus erover en erlangs.

Schep de komkommer ernaast en strooi er de ringetjes bosui over.

---

## **Biefstuk- en sjalotrolletjes**

4 bosuitjes; in stukjes van 5 cm

120 gr dun gesneden biefstuk 12 x 5 cm

1 eetlepel olie

2 eetlepels sojasaus

1 eetlepel suiker

1 eetlepel saké of droge sherry

1 eetlepel dashi of kippenbouillon

1 eetlepel mirin of zoete sherry

Verdeel de uitjes in 4-6 porties.

Rol 1 plak vlees om een portie uit te maken en maak ze met keukentouw vast.

Doe hetzelfde met de rest van het vlees en de uitjes.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem, leg de rolletjes er met de naad naar beneden in en bak ze 1 minuut op matig vuur.

Keer ze regelmatig om ze overal even bruin te bakken.

Zet het vuur laag en voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de mirin, kook het geheel nog 3 minuten en haal het vlees er dan met een schuimspaan uit.

Kook de vleessappen op hoog vuur tot de helft in en voeg de mirin toe.

Verwijder het keukentouw en doe de rolletjes terug in de pan.

Kook ze, regelmatig kerend, tot ze goed geglaceerd zijn.

Snijdt elke rol in plakjes van 1,25 cm dik, steek ze aan satépennen en serveer ze.

---

## Geroosterde biefstuk met groenten

450 gr biefstuk of rosbief in hele dunne plakjes  
8 shii-take paddestoelen in de lengte in vieren  
1 groene paprika  
1 wortel in vieren  
4 eetlepels mirin of zoete sherry  
4 eetlepels sojasaus  
zeven-kruiden-peper naar smaak

Voor de dipsaus:

4 eetlepels vers citroensap  
4 eetlepels vers sinaasappelsap  
1 dl sojasaus  
1 dl dashi of kippenbouillon

Voor de garnering:

1 stukje daikonwortel  
1 kleine rode Spaanse peper  
4 shisobladeren of verse pepermuntblaadjes  
4 schijfjes sinaasappel

Verwarm de oven voor op 200°C.

Ontdoe de paprika van zaden en zaadlijst en snijd hem in de lengte in 8 stukken. Neem 4 vellen aluminiumfolie van 25 x 25 cm, bestrijk ze met olie en verdeel er het vlees, de paprika, de paddestoelen en de wortelen over.

Vermeng de mirin, de zeven-kruiden-peper en de sojasaus en giet dit mengsel over de porties.

Maak er stevige pakjes van en bak ze 15 minuten.

Vermeng de ingrediënten voor de saus en doe het mengsel in 4 kleine kommen.

Haal met een appelboor de kern uit de daikonradijs.

Doe de Spaanse peper in de holte en rasp ze samen fijn.

Leg een shisoblad op elk bord en leg er een beetje geraspte radijs en een schijf sinaasappel bij.

Open de foliepakjes en leg ze op de borden.

Geef de saus er apart bij.

---

## Oosterse rosbief

(2 personen)

rosbief, ± 200 gr  
1 1/2 eetlepel olie  
1 theelepel sambal trassi  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor)  
1 teentje knoflook uit de pers  
1 uitgeperste sinaasappel  
1 komkommer  
250 gr mihoen

Snijd de rosbief in dunne reepjes en bak deze in ± 1 minuut in de olie.  
Voeg er de sambal trassi, knoflook, gemberpoeder, sojasaus en uitgeperste sinaasappel aan toe.  
Laat al roerend op hoog vuur ± 1 minuut koken en verdeel het mengsel over twee borden.

Geef er de komkommer en mihoen bij.

---

## Teppan-yaki

Teppan-yaki is één van de bekendste Japanse gerechten. Er zijn zelfs speciale Teppan-yaki restaurants waarbij de gasten rond een grote bakplaat (teppan) zitten, waarop de kok malse stukjes vlees, groenten, vis of garnalen roostert. Heeft u een tafelgrill, dan maakt u ook thuis heel makkelijk zelf Teppan-yaki. Eventueel kunt u de ingrediënten ook op het fornuis in een grote koekepan bakken en ze daarna direct serveren.

400 gr kogelbiefstuk of ossehaas  
1 kleine aubergine  
2 uien  
1 groene paprika  
100 gr taugé  
100 gr shii-take

een stukje verse gember (± 2 cm)  
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
1/2 dl mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry  
1/2 eetlepel basterdsuiker  
olie  
8 rauwe gamba's  
versgemalen peper

Leg de biefstuk ± 1 uur in vriezer, zodat het vlees half bevroren is.  
Snijd de aubergine in dunne plakken, leg de plakken ± 15 minuten in ruim water met zout, laat ze in een vergiet uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.  
Snijd de uien in en de paprika in dunne ringen.  
Spoel de taugé af.  
Schil de gember en pers die boven een kommetje met een knoflookpers uit.  
Roer er de sojasaus, mirin en basterdsuiker door en verdeel dit over 4 kleine kommetjes.  
Snijd de biefstuk in heel dunne plakjes.  
Rangschik de groenten, biefstuk en garnalen op platte schalen.  
Verhit de tafelgrill, bestrijk die met olie en bak er de groenten, biefstuk en garnalen op.  
Bestrooi ze met peper en haal ze door het sausje.

Serveer er gekookte (Japanse) rijst bij.

---

## **Gemarineerde lende biefstuk**

(± 6 stuks)

1 dl Japanse sojasaus  
mispunt wasabi (mierikswortel)  
1 theelepel geraspte gemberwortel  
200 gr biefstuk van de lende

Roer een marinade van de sojasaus, wasabi en gember.  
Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en besprenkel die met de marinade.  
Laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken.

Wasabi, te koop in Japanse winkels, kunt u vervangen door geraspte mierikswortel (potje), gemengd met crème fraîche.

---

## Inktvisringen

(± 10 stuks)

Als 'gemarineerde lendebeefstuk', maar vervang de beefstuk door 100 gr gekookte inktvisringen.

Wasabi wordt vaak 'Japanse mierikswortel' genoemd. Eigenlijk is dat een onjuiste benaming, want wasabi is afkomstig van een inheemse Japanse plant. In sushi-bars staat wasabi bekend als 'namida' wat letterlijk vertaald 'tranen' betekent. Door de scherpte van wasabi springen je vaak de tranen in de ogen. Wasabi is als pasta in tubes en als poeder te koop. Het poeder wordt met water tot een smeuijge pasta geroerd.

---

## Gestoomde abalone

4 verse abalones in de schelp  
zout  
4 eetlepels saké of droge sherry

Voor de misosaus:  
6 eetlepels rode miso  
4 eetlepels dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels mirin of zoete sherry

Voor de garnering:  
4 grote stukken konbu zeewier  
60 gr geconfijte gember in plakjes

Haal de abalones met een oestermes uit de schelp.  
Schrob de schelpen schoon en bewaar ze.

Bestrooi de abalones rijkelijk met zout en schrob het zwarte gedeelte weg.  
Haal de groene stukjes met een mes weg.  
Kerf de abalones aan de oppervlakte licht in en bekleed de schelpen of de borden met zeewier.  
Leg de abalones weer in de schelpen boven op het zeewier en doe er een lepel saké op.  
Leg ze vervolgens in een stoompan of op een rooster boven kokend water, doe het deksel erop en stoom ze 20 minuten op een matig vuur.  
Bestrijk de abalones na 12 minuten met de misosaus.  
Haal dan de schelpdieren eruit, snijd ze horizontaal door en vervolgens in 1-1/4 cm dunne reepjes.  
Doe ze terug in de schelpen en garneer ze met de gember.  
Geef de overgebleven misosaus er als dipsaus bij.

---

## Sukiyaki I

400 gr bieflapjes  
8 champignons  
1 blok tahoe  
150 gr prei  
150 gr mihoen  
1 blikje minimaïs (Pavone)  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 dl hot sambalsaus (Cconimex)

Leg het vlees ± 30 minuten in de vriezer en snijd de lapjes dan in dunne plakjes.  
Veeg de champignons met wat keukenpapier schoon, verwijder de steeltjes en kerf de hoedjes in.  
Snijd de tahoe in lange dunne repen.  
Maak de prei schoon, was hem en snijd hem dan in ruitvormige stukjes.  
Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem goed uitlekken.  
Laat de minimaïskorrels uitlekken.  
Verhit de olie in de wok en roerbak het vlees in ± 3 minuten gaar.  
Schuif het vlees dan naar de rand van de wok en schenk er de sambalsaus bij.  
Schep er de tahoe erdoor en warm het geheel ± 1 minuut door.  
Schep de mihoen middenin de wok, schik er de champignons, tahoe, prei en

minimaïs omheen en bak ze ± 3 minuten, zonder ze om te scheppen.  
Serveer de sukiyaki op borden of in de wok.

---

## Rundvlees Sukiyaki

1 rode paprika  
150 gr peultjes  
4 bosuitjes  
150 gr doperwtjes (diepvries of vers)  
450 gr entrecôte of biefstuk  
3 eetlepels ketjap asin  
3 eetlepels droge sherry  
1 eetlepel basterdsuiker  
1 dl runderbouillon (van tablet)  
1 eetlepel heldere honing  
1 theelepel tabasco  
1 eetlepel zonnebloemolie  
300 gr rijst  
zout

Maak de paprika schoon door de zaden en zaadlijsten te verwijderen en snijd hem in reepjes.

Haal de peultjes af.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Laat de doperwtjes eventueel ontdooien.

Snijd de biefstuk in grote dunne plakjes.

Breng de ketjap met de sherry en de suiker aan de kook en laat de suiker al roerend oplossen.

Voeg de bouillon toe en kook alles nog 3 minuten door.

Neem de pan van het vuur en voeg de honing en de tabasco toe.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de peultjes, de bosui en de doperwtjes toe.

Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de paprika in ± 7 minuten bruin en gaar.

Neem de paprika uit de pan en houd ze warm.

Bak de plakjes vlees in het bakvet van de paprika in ± 3 minuten aan beide

zijden bruin en gaar.

Verdeel de rijst met de paprika en het vlees over 4 borden en lepel de ketjapsaus erover.

Serveer direct.

Lekker met komkommersalade.

---

## Sukiyaki II

(6 personen)

6 eieren

3 eetlepels olie

600 gr biefstuk in luciferdunne plakjes

1 bosje bosuitjes

8 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen

150 gr shiratakenoedels

150 gr gekookte udonnoedels

250 gr Chinese kool

250 gr verse spinazie

2 bamboescheuten in driehoeken gesneden

1 kg konnyaku in plakjes

1 kg tofu in plakjes

klaverblad of waterkers

Voor de bouillon:

3 dl dashi of kippenbouillon

1 1/2 dl sojasaus

3 eetlepels mirin of zoete sherry

1 eetlepel suiker

Snijd de bosuitjes diagonaal in stukjes van  $\pm$  1 cm.

Kerf de hoeden van de shii-take paddestoelen in.

Was de spinazie en verwijder de stelen.

Week de shiratakenoedels 5 minuten en snijd ze in 10 cm lange slierten.

Neem 6 kommen en klop in elke kom een ei los.

Schik alle ingrediënten op een grote schaal.

Verhit de olie in een elektrische bakpan op tafel en bak het vlees in kleine porties



bruin.

Voeg de uien toe, schuif het vlees naar de rand van de pan en voeg even grote porties van de andere ingrediënten toe.

Vermeng de ingrediënten voor de bouillon en doe een beetje hiervan in de pan. Iedereen neemt nu wat van het gebakken voedsel en doopt het in het losgeklopte ei, dat het hete voedsel onmiddellijk glazuurt.

Bak de rest van de ingrediënten gedurende de maaltijd op dezelfde wijze als boven beschreven.

---

## Shogu yaki (Gebakken vlees)

Dit recept is bruikbaar voor rund- en varkensvlees. Maar ook voor rundertong. U kunt het in de pan bakken, maar bijvoorbeeld ook op de barbecue roosteren.

400 gr rosbief of varkensfilet  
3-4 eetlepels Japanse sojasaus  
1 eetlepel suiker  
1 eetlepel kookwijn  
1 eetlepel zoete rijstwijn (mirin)  
een stukje verse gember van 2 cm  
Japanse roze gember

Vraag de slager om het vlees in 2-3 mm dunne lapjes te snijden.

Los al roerend de suiker op in de sojasaus met de kookwijn en de zoete rijstwijn.

Rasp de gember op een gemberrasp en meng dit erdoor.

Leg de vleeslapjes in de marinade en bak ze daarna in een koekenpan met hete olie bruin.

Leg ze op slabladeren op een schaal, zodat ieder er wat van kan nemen.

Leg er een toefje Japanse gember bij en geef er witte rijst bij.

---

## Japanse varkensbiefstukken

4 varkensbiefstukjes á 100 gr  
(zonnebloem-)olie  
2 aubergines (of 1 zeer grote)

1 rode paprika  
1 groene paprika  
bakje champignons  
bouillonblokje  
sojasaus  
saké of sherry  
peper uit de molen  
mosterd  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Maak een marinade van 2 eetlepels sojasaus en 2 dl saké (of sherry) en flink peper.

Leg hierin gedurende een uur de varkensbiefstukjes onder af en toe omkeren.

Schil de aubergines en snijd ze in de lengte doormidden.

Wrijf ze zeer royaal in met zout en laat ze zo een half uur staan.

Daarna even afspoelen.

Door deze behandeling worden de aubergines minder bitter.

Snijd de aubergines in flinke blokjes (doorsnede  $\pm$  2 cm).

Verhit in een braadpan 2 á 3 eetlepels olie en bak de aubergines onder voorzichtig omroeren op een hoog vuur lichtbruin.

Let op! De aubergines zuigen a..w. de olie op.

Voeg wat water met een bouillonblokje toe en smoor de aubergines met het deksel op de pan gedurende  $\pm$  10 minuten op een laag pitje.

Maak ondertussen de champignons schoon en snijd ze in grove plakken.

Doe ze bij de aubergines.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes van ruim een cm en doe die ook in de braadpan.

Verhit in een koekepan 2 á 3 eetlepels olie en braad daarin de afgedroogde varkensbiefstukjes snel om en om bruin.

Leg de biefstukjes in een voorverwarmde schaal.

Voeg bij de groenten de marinade, even flink doorwarmen en het geheel om de biefstukjes draperen.

Strooi de peterselie over het gerecht.

Serveer er royaal mosterd bij.

Lekker met rijst en wat rauwkost.

---

## Gefrituurd varkensvlees

4 plakken mager varkensvlees van ruim 1 cm dik  
bloem, vermengd met zout en peper  
2 losgeklopte eiwitten  
125 gr vers broodkruim  
olie om te frituren  
1/2 krop Chinese kool  
1 limoen in plakjes

Snijd de randen van het vlees in om omkrullen te voorkomen en wentel ze door de bloem.

Schud overtollig bloem eraf en doop het vlees in het eiwit.

Strooi er daarna het broodkruim over.

Verhit de olie in een frituurpan of wok en bak 1 of 2 plakken tegelijk ± 5 minuten.

Haal het vlees uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken.

Snijd de plakken diagonaal in ruim 1 cm dunne repen en serveer het vlees op een bed van fijngesneden koolbladeren, gearneerd met schijfjes limoen.

---

## Hakata-mushi (Gestoomd varkensgehakt)

500 gr 2 minuten geblancheerde Chinese kool  
3 geklopte eieren  
400 gr varkensgehakt  
2 eetlepels bloem  
1 eetlepel sojasaus  
1 mespuntje zout

Voor de saus:

6 dl dashi of kippenbouillon  
3 eetlepels sojasaus  
1/2 geperste teen knoflook  
1 eetlepel maïzena

Bekleed de bodem van een beboterde cakevorm met 1/3 van de koolbladeren.

Vermeng 1/3 van het ei met het vlees, de bloem, de sojasaus en het zout.  
Giet de helft van de rest van het ei over de koolbladeren en druk de helft van het vleesmengsel hierop.  
Leg daarop weer 1/3 van de koolbladeren met een laag vlees.  
Giet de rest van het ei over het vlees en bedek deze laag met de rest van de koolbladeren.  
Druk het geheel goed aan en bedek de vorm met aluminiumfolie.  
Breng in een grote stoompan met een goed sluitende deksel water aan de kook en stoom het vleesmengsel 50 minuten met het deksel stevig op de pan.  
Vermeng 2 eetlepels dashi met de maïzena.  
Breng de rest van de dashi aan de kook en voeg de sojasaus en de knoflook toe.  
Roer er dan geleidelijk het maïzenapapje bij tot het mengsel dik wordt.  
Leg een stuk vetvrij papier op de saus om velvorming tegen te gaan en laat de saus afkoelen.  
Laat de Hakata-mushi tot kamertemperatuur afkoelen en snijd hem vervolgens in vierkanten of plakken.  
Serveer het gerecht met de dipsaus.

---

## **Gestoofte varkensvlees- en groentestoofpot**

2 eetlepels olie  
500 gr varkensribbetjes in stukjes van 21/2 cm  
30 gr dingesneden gemberwortel  
3 eetlepels saké of droge sherry  
4 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels suiker  
75 gr haricots verts in stukjes van 5 cm  
2 stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm  
75 gr bamboescheuten in dunne reepjes

Verhit de olie in een grote bakpan, bak de plakjes gember even aan en haal ze er dan uit.  
Doe de ribbetjes in de pan, zet het vuur hoog en bak ze aan alle kanten bruin.  
Zet ze net onder water en doe de gember er weer bij.  
Voeg de saké toe, dek de pan af en kook het geheel 1 uur.  
Controleer de hoeveelheid water en voeg zo nodig meer toe.  
Voeg, als het vlees klaar is, de sojasaus en de suiker toe en laat zonder deksel

inkoken tot de saus stroperig is.

Doe intussen de bonen en de selderij met voldoende water en zout in een kleine pan en in kook ze 2-3 minuten bijna gaar.

Doe er na  $\pm$  2 minuten de bamboescheuten bij.

Verdeel het vlees over 4 borden en schik de groenten erbovenop.

Giet de rest van de saus erover.

---

## Varkensfiletlapjes op z'n Japans

1 stukje verse gember van  $\pm$  6 cm

1 eetlepel droge sherry

4 eetlepels Japanse sojasaus

6 varkensfiletlapjes

2 eetlepels (zonnebloem)olie

Schil de gember, snijd hem in 8 plakjes van 1/2 cm en rasp het stukje dat overblijft.

Doe de gemberrasp in een kom en voeg de sherry en de sojasaus toe.

Leg de lapjes in de marinade en laat ze daarin minstens 20 minuten staan.

Schep ze halverwege even om.

Verhit de olie in een anti-aanbakpan en bak de lapjes en de plakjes gember aan beide kanten snel bruin.

Doe het restje van de marinade erbij, leg een deksel op de pan en laat het vlees nog 2-3 minuten sudderen.

Serveer er witte rijst en gestoomde groenten bij.

---

## Yaki soba (Gebakken soba)

200 gr gebraden fricandeau in iets dikkere plakjes

200 gr Chinese kool

1 kleine winterwortel

1 groene paprika

200 gr taugé

400 gr soba (Chinese eiermie of spaghetti)

2 eetlepels olie

versgemalen zout en peper  
Japanse sojasaus

Snijd de plakjes fricandeau in smalle reepjes van 3-4 cm lengte.

Snijd de koolbladeren, de wortel en de paprika in luciferdunne reepjes.

Was de taugé.

Kook de soba in kokend water in 8 minuten beetgaar, stort ze in een vergiet en dep ze droog.

Schud ze even om.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de fricandeau en de groenten hierin 2-3 minuten.

Maal er wat zout en peper over en schep het uit de pan.

Schenk nog 1 eetlepel olie in de pan en roerbak de soba hierin al omscheppend 3 minuten.

Voeg het groente-vleesmengsel toe en breng het gerecht op smaak met sojasaus.

Japanse pasta

somen is tarwepasta (voor koude gerechten), soba is boekweitpasta (voor koude en warme gerechten), maar je kunt ook Italiaanse spaghetti of chinese eiermie gebruiken.

---

## Japanse roergebakken asperges en lamsvlees

8 witte asperges

zout

5 eetlepels olie

350 gr lamsvlees in reepjes

200 gr jonge peultjes

1 eetlepel geraspte gemberwortel

2 geperste teentjes knoflook

3 lente-uitjes in stukjes van 3 cm

1 dl kippenbouillon (van tablet)

1 eetlepel mirin (Japanse rijstwijn)

1/4 theelepel suiker

2 theelepels Japanse sojasaus (Kikkoman)

1/2 eetlepel aardappelmeel

voor de marinade:

2 eetlepels mirin (Japanse rijstwijn)

2 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman)

1/2 theelepel suiker

Kook de asperges ± 8 minuten en snijd ze schuin in stukken van ± 7 cm.

Roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Leg de asperges in de marinade en laat ± 30 minuten intrekken.

Verhit in een wok 3 eetlepels olie en roerbak de lamsfilet op hoog vuur 2 minuten tot het vlees bruin is.

Voeg de peultjes toe en bak ze 4 minuten mee (kook peultjes die niet meer zo jong zijn, ± 4 minuten voor).

Laat het vlees en de peultjes op keukenpapier uitlekken.

Gooi de olie weg.

Verhit opnieuw 2 eetlepels olie in de wok en bak de gember, knoflook en lente-ui ± 1 minuut.

Voeg de asperges met de marinade toe en bak ze 2 minuten mee.

Roer de bouillon, de mirin, 1/2 theelepel zout, de suiker en de sojasaus erdoor en breng het geheel aan de kook.

Voeg de lamsfilet en de peultjes toe en breng opnieuw aan de kook.

Schep alles goed om en serveer direct met gekookte Japanse tarwenoedels (udon).

---

## Chikuzen-ni (Gestoofde kip uit Chikuzen)

250 gr gefileerd kippevlees met vel

4 schoongemaakte verse shii-take (wilde paddestoelen)

2 middelgrote wortels

150 bamboescheuten

4 geschrapte kleine aardappelen

1 konnyaku koekje (aronskelkwortel)

1-2 eetlepels plantaardige olie

2 dl dashi II

2 eetlepels suiker

2 eetlepels mirin (zoete goudgele kookwijn die weinig alcohol bevat)

3 eetlepels lichte sojasaus

50 gr peultjes

Snijd het kippevlees in blokjes van 2 cm.  
Maak de groente schoon en snijd het in kleine stukjes.  
Maak eventueel gebruik van decoratieve snijtechnieken.  
Kneed de konnyaku met wat zout, spoel hem af, dep hem droog en verdeel hem in kleine stukjes.  
Blancheer de groenten afzonderlijk in kokend water met wat zout.  
Spoel de groente af met koud water en dep ze droog.  
Verhit de olie bij veel hitte in een grote pan.  
Voeg de stukjes kip toe en roer ze door de olie.  
Voeg de wortel en de konnyaku toe en daarna, in deze volgorde, de paddestoelen, de bamboescheuten en de aardappelen.  
Roerbak alles 3 minuten tot de kip en de groenten licht zijn gegaard en met een laagje olie zijn bedekt.  
Schenk de dashi in de pan, voeg de suiker, de mirin en de sojasaus toe.  
Breng het geheel aan de kook.  
Leg een drijvend deksel in de pan en stoof het gerecht 15 minuten, tot de kookvloeistof voor 1/3 deel is verdampt.  
Maak de peultjes schoon en snijd ze in schuine reepjes van 2,5 cm.  
Blancheer de peultjes in kokend water met wat zout en voeg ze vlak voor het serveren aan het gerecht toe.  
Serveer het gerecht warm of op kamertemperatuur in kleine kommetjes, waarin het geheel op aantrekkelijke wijze is gearrangeerd.  
Garneer het gerecht met sterrekers.

---

## Gestoomde kip

400 gr kipfilet  
2 eetlepels zout  
2 eetlepels saké of droge sherry  
1 eetlepel lichte sojasaus  
1 eetlepel donkere sojasaus  
4 bladeren Chinese kool  
1 stukje daikonwortel  
1 kleine rode paprika

Vermeng de saké en de sojasaus, giet dit mengsel over de kip en wrijf het er goed in.



Doe de kip vervolgens in een stoompan of in een schotel op een rooster boven kokend water, leg het deksel erop en stoom de kip 15 minuten op een matig vuur. Snijd het vlees in 1-1/4 cm dunne reepjes.

Haal intussen met een appelboor een stuk uit de daikonradijs.

Druk de paprika in het gat en rasp ze samen fijn.

Leg de koolbladeren op een bord en schik het kippenvlees erop.

Garneer dit met hoopjes geraspte daikonradijs.

Reduceer het kookvocht van de kip door het in een sauspan op hoog vuur snel te laten inkoken.

Geef het er als saus bij.

---

## [Gestoofte kip met okra](#)

4 1/2 dl dashi of kippenbouillon

3 eetlepels mirin of zoete sherry

5 eetlepels sojasaus

2 in flinters gesneden kipfilets

1 1/2 dl dashi of kippenbouillon

6 okers, stelen verwijderd

1 blok tofu in plakjes

bamboescheuten in luciferdunne plakjes

Snijd de okers in rondjes.

Vermeng de 4 1/2 dl dashi of kippenbouillon, de mirin of zoete sherry en de sojasaus en breng het mengsel in een ondiepe pan aan de kook.

oeg het kippenvlees toe en stoof het op matig vuur 10 minuten.

Haal de pan van het vuur en zet hem apart.

Doe de resterende dashi of bouillon met de okra, de tofu en de bamboescheuten in een sauspan en kook dit mengsel 2 minuten.

Leg het kippenvlees en de groenten in lage schaaltes en giet er tot slot een kleine hoeveelheid van het kookvocht van de kip over.

---

## [Eenpanshotel met kip](#)

(6 personen)

2 eetlepels olie  
500 gr dingesneden kipfilet  
3 dl kippenbouillon  
4 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels suiker  
1 diagonaal gesneden wortel  
1 middelgrote groene paprika in dunne reepjes  
250 gr goed gewassen verse spinazie  
8 30 minuten geweekte shi-take paddestoelen;  
1 blok tofu in plakjes  
1 bosje verse koriander  
250 gr gekookte sobanoedels

Voor de saus:

6 eetlepels sojasaus  
6 eetlepels citroensap  
1 stuk daikonwortel als garnering  
1 kleine rode Spaanse peper als garnering

Verhit de olie aan tafel in een elektrische pan en bak de kip in kleine porties.  
Vermeng de bouillon met de sojasaus en de suiker.  
Schuif de kip, als die gaar is, naar de rand van de pan en doe van elke groente en van de noedels een beetje in de pan.  
Bevochtig alles vervolgens met het bouillonmengsel.  
Haal met een appelboor een stuk uit de daikon en stop de Spaanse peper erin.  
Rasp ze samen fijn en schik ze in hoopjes op de borden.  
Geef de sojasaus en het citroensap er in aparte kommetjes bij.  
Als alle ingrediënten gaar zijn, kan iedereen zich uit de pan bedienen.  
U kunt een beetje daikon door de saus mengen en de groenten en de kip in de saus dopen.  
De rest van de ingrediënten wordt tijdens de maaltijd klaargemaakt.

---

## **Rijstschotel met kalkoen**

De Japanse naam voor dit gerecht is Tori Gohan. Het valt in Japan onder de Donburi-gerechten: snelle 'fastfood'-rijstgerechten met een vlees-, ei- of groentenvulling. De naam Donburi verwijst naar de ronde wijde kom met een

ronde voet, waarin het gerecht wordt geserveerd. Veel fastfood-restaurants in Japan hebben dit soort gerechten op de kaart.

500 gr kalkoenvlees  
1 dl lichte sojasaus (toko)  
2 eetlepels rijstwijn  
suiker  
3400 gr rondkorrelrijst (Japanse rijst)  
8 gedroogde shii-takes (toko)  
1 liter visbouillon (bij voorkeur dashi)  
200 gr (diepvries)doperwten

Snijd het kalkoenvlees in dunne repen en marineer die  $\pm$  30 minuten in een mengsel van sojasaus, rijstwijn en 40 gr suiker.

Giet 1 dl kokend water op de shii-takes, laat ze hierin 15 minuten wellen en snijd ze in reepjes.

Was de rijst in een zeef onder koud stromend water en laat goed uitlekken.

Doe de rijst over in een pan met dikke bodem.

Leg de kalkoenreepjes, de shii-takes en de doperwten erop en bestrooi met 1 theelepel zout.

Giet de bouillon erop en breng het gerecht snel aan de kook.

Sluit de pan, draai het vuur laag en kook de rijst in  $\pm$  35 minuten gaar.

---

## **Kip Donburi**

225 gr gekookte kip in stukjes  
225 gr rijst, kleine korrel  
4 1/2 dl water  
2 1/2 dl dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels mirin of zoete sherry  
2 eetlepels sojasaus  
225 gr champignons in plakjes  
125 gr doperwten  
3 eieren  
1 theelepel zout

Spoel de rijst tot het water bijna helder is en laat hem in een vergiet uitlekken.

Doe de rijst en het water in een pan met dikke bodem en breng het water aan de kook.

Temper het vuur en laat het 15 minuten afgedekt sudderen tot de rijst gaar en het water geabsorbeerd is.

Roer en laat met het deksel op de pan 10-15 minuten rusten.

Doe de bouillon, de sherry, de sojasaus, de champignons en de doperwten in een sauspan en breng het geheel aan de kook.

Temper het vuur en laat het mengsel 1-2 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.

Voeg de rijst en de kip toe en roer het geheel voorzichtig om.

Klop de eieren met het zout en doe dit bij het rijstmengsel.

Kook het goed roerend op laag vuur tot de eieren zijn gestold.

Serveer direct.

---

## Onigiri

(6 personen)

450 gr rijst, kleine korrel

7 dl water

4 eetlepels zwart sesamzaad

zevenkruidenpeper naar smaak

2 vellen nori

Kook de rijst volgens het recept voor Kip Donbun.

Bevochtig de handen met zout water en maak er rechthoekige en driehoekige vormen van.

Rooster de vellen nori boven een gasvlam en snijd ze in repen.

Wikkel de rechthoekige vormen in een reep nori.

Garneer de andere vormen afwisselend met sesamzaad of zevenkruidenpeper.

Serveer de oniniri warm.

In Japan wordt ze vaak als snack geserveerd.

---

## Nabemono: koken in één pot (japanse fondue

Nabe betekent pan of pot. De originele Japanse nabe is een mooie schaal met deksel van rustiek poreus aardewerk met bruin glazuur, die bestand is tegen de directe hitte van een warmtebron.

Men zet de pan met hete bouillon op tafel (kippenbouillon of water met zeewier). Er wordt van alles in gedaan: kip, rundvlees, kalfsvlees, wild zwijn, vis, garnalen of tofu. En ook groenten als paddestoelen (bijvoorbeeld shii-take), wortel en Chinese kool.

Snijd alles van tevoren in kleine stukjes, leg die op een mooie schaal en zet die op tafel.

Noedels kunnen er ook in.

Maak een sausje van sojasaus, citroensap, mirin (rijstwijn) of droge sherry en geef er heel klein gesneden verse gember en lente-ui bij.

Doe eerst de kip in de bouillon, want die heeft de meeste tijd nodig. De groenten komen later.

Ieder haalt de gare stukjes uit de bouillon en eet die met de saus en rijst. Om de gare hapjes uit de bouillon te wisselen, zijn extra lange stokjes nodig, of een houten lepel met gaatjes, voor de kwetsbare stukjes tofu of vis.

---

## Chrysantenrijst

(15 ballen)

225 gr rijst, grote korrel

3 dl water

3 eetlepels sojasaus

1/2 vel nori

1 eetlepel geroosterd sesamzaad

1 geraspt stuk gemberwortel

6 eieren

3 eetlepels dashi of kippenbouillon

1 eetlepel suiker

1 eetlepel saké; of droge sherry

olie om te frituren

rode kaviaar als garnering

Kook de rijst, zoals in het recept voor Kip Donbun.

Besprenkel de rijst met sojasaus en bedek het geheel met een vochtige doek.

Verwarm de oven voor op 130°C.

Leg een vel nori op een bakplaat en laat het 3-4 minuten drogen.

Verkruimel het vervolgens en schep het, samen met het geroosterde sesamzaad en de gember door de rijst.

Verdeel de rijst met vochtige handen in 15 ballen.

Leg een bal in het midden van een stuk kaasdoek of linnen, neem de hoeken op een draai deze om een stevige rijstbal te vormen.

Doe dit met alle ballen.

Druk de ballen met vochtige vingers een beetje plat.

Bedek ze met een vochtige doek en zet ze apart.

Vermeng de eieren, de dashi, de suiker en de saké en klop alles goed door elkaar.

Olie een bakpan licht in en verhit hem.

Doe er 4 eetlepels eiermengsel in en bak de omelet op matig vuur 1-1/2 minuut, tot de randen droog zijn.

Keer de omelet en bak de andere kant ± 30-60 seconden tot het eiermengsel helemaal is gestold.

Maak het eiermengsel op deze wijze op.

Laat de omeletten afkoelen en snijd ze in dunne repen van ± 10 cm.

Leg de omeletrepen over de rijstballen, zodat zich chrysantenblaadjes vormen.

Maak een lichte holte in het midden van elke rijstbal en vul die met een beetje rode kaviaar.

---

## Eeuwigheidspasteitjes

(5 personen)

350 gr gemalen kipfilet

1/2 geklopt ei

2 eetlepels bloem

zout naar smaak

1/2 theelepel gemberpoeder

50 gr bloem

6 dl dashi of kippenbouillon

3 eetlepels sojasaus

2 eetlepels suiker

1 eetlepel saké of droge sherry

Meng het vlees, 2 eetlepels bloem, de gember en zout goed door elkaar en verdeel het mengsel in 10 porties.

Bestuif de handen licht met bloem en maak van het mengsel kleine platte koekjes.

Wentel de koekjes door bloem met een snufje zout.

Maak met de botte kant van een mes een ruitvormig patroon in de koekjes.

Vermeng de rest van de ingrediënten in een grote bakpan en breng ze aan de kook.

Doe de koekjes erin, met het ruitpatroon naar boven.

Schep het kookvocht over de koekjes en laat ze 3-4 minuten zacht sudderen.

Keer ze en laat ze nog 5-6 minuten sudderen.

Keer ze nogmaals en laat ze 2 minuten doorkoken, terwijl u het kookvocht over de koekjes schept.

Doe de koekjes over op borden en lepel er wat van het vocht over.

---

## **Kip met sesam**

500 gr kipfilet in reepjes

2 eetlepels olie

1 geperst teentje knoflook

1 rode peper in dunne ringen (zaadjes verwijderd)

3 lente-uitjes in stukjes

1 eetlepel Japanse sojasaus of ketjap

2 eetlepels kippenbouillon (tablet)

1 eetlepel citroensap

zout, peper

2 eetlepels sesamzaadjes

Roerbak de kip in de olie ± 5 minuten.

Roer de knoflook, rode peper en lente-ui erdoor en bak nog ± 2 minuten.

Voeg de sojasaus, bouillon, het citroensap, zout en peper toe en warm alles even goed door.

Rooster het sesamzaad in een droge koekepan en strooi het voor het serveren over de kip.

Serveer er gebakken mihoen bij.

---

## Kippenlevertjes uit Japan

2 eetlepels lichte sojasaus  
2 eetlepels mirin of sherry  
500 gr schoongemaakte, gehalveerde kippenlevers  
2 eetlepels olie  
1 groene paprika in stukjes  
4 lente-uitjes in plakjes  
1 uitgeperst teentje knoflook  
2 1/2 cm geraspte gemberwortel  
1/4 theelepel cayennepeper  
2 eetlepels suiker  
3 eetlepels donkere sojasaus  
1 theelepel sesamololie

Schep de lichte sojasaus, de mirin en de kippenlevers in een kom door elkaar en laat de kippenlevertjes hierin, onder af en toe omscheppen, 20-30 minuten marineren.

Verhit een wok tot hij zeer heet is en laat de olie over de bodem en de zijkant uitlopen.

Schep de kippenlevers met een schuimspaan uit de marinade en roerbak ze 3-4 minuten tot ze kleur krijgen.

Voeg de paprika, lente-uitjes, knoflook en gemberwortel toe en roerbak alles nog 1-2 minuten (de levertjes moeten bruin en gaar zijn).

Schep er de cayennepeper, de suiker en de donkere sojasaus door.

Sprenkel de sesamololie over het gerecht en serveer direct.

---

## Kippenlevers met komkommer

(4-6 personen)

1 eetlepel olie  
180 gr schoongemaakte kippenlevers  
2 eetlepels gembersap  
2 eetlepels mirin of 1 eetlepel zoete sherry  
2 eetlepels sojasaus



1/2 komkommer  
1 eetlepel sesamzaad

Maak het gembersap door versgeraspte gemberwortel uit te persen.

Trek repen uit de schil van de komkommer.

Verhit de olie in een bakpan.

Snijd de levers in gelijke, niet te kleine stukken en bak ze op hoog vuur in de hete olie aan alle kanten bruin.

Voeg de sojasaus, de mirin en het gembersap toe en kook het geheel op middelhoog vuur nog 1-2 minuten.

De lever mag vanbinnen nog roze zijn.

Wentel de helft van de levers in sesamzaad.

Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in even grote stukken als de lever.

Steek achtereenvolgens een sesamlever, een komkommerstuk en een gewoon stuk lever aan een houten pen en serveer ze.

---

## Taksuta-age (gefrituurde kip)

4 kipfilets  
3 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel mirin of zoete sherry  
1 eetlepel rijstazijn  
2 eetlepels suiker  
1 uitgeperste teen knoflook  
50 gr bloem, vermengd met 1 mespuntje zout en peper  
olie om te frituren

Snijd de kip in stukjes van 2 1/2 cm en vermeng deze met de rest van de ingrediënten, behalve de bloem, in een diepe kom en laat de kip op een koele plek afgedekt 1 uur marineren; keer ze regelmatig om.

Haal de kip met een schuimspaan uit de marinade en wentel de stukjes door de bloem.

Verhit de olie tot 180°C en bak de stukjes kip in kleine porties in 2-3 minuten gaar.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Geef er desgewenst extra sojasaus als dipsaus bij.

---

## Garnalenvlinders met hete komkommersaus

16 gekookte Japanse garnalen  
tarwebloem  
zout, versgemalen zwarte peper  
1 komkommer  
6 groene Spaanse pepers  
1 kleine ui  
2 eetlepels tomatenpuree  
1 eetlepel azijn  
1 eetlepel bruine basterdsuiker  
2 eetlepels maïsmeeel  
2 eetlepels water  
75 gr boter  
1 citroen  
een wok of wadjang

Pel de garnalen: verwijder de kop en de schaal, maar laat de staart vastzitten. Maak op de rug van elke garnaal in de lengterichting een inkeping (niet doormidden snijden), vouw de garnaal open en druk hem plat in de vorm van een vlinder.

Haal de garnalen door een mengsel van bloem, peper en zout.

Schil de komkommer dun, snijd hem in 4 stukken en snijd die in de lengte in reepjes.

Verwijder de steeltjes, de zaden en de zaadlijsten van de Spaanse pepers en snijd het vruchtvlees in ringen.

Snijd de ui in dunne schijfjes en druk de ringen daaruit los.

Vermeng de tomatenpuree met de azijn en de suiker.

Maak een papje van het maïsmeeel en het water en roer dit door het tomatenpureemengsel.

Smelt de boter in de wok en bak de garnalenvlinders aan beide kanten goudbruin.

Laat ze op keukenpapier goed uitlekken en houd ze warm.

Bak de komkommer, de ui en de Spaanse peper in de wok tot de ui glazig wordt.

Giet er dan de saus bij en breng het aan de kook.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer met gekookte witte rijst.

Giet de saus over de rijst en schep de garnalen erop.  
Garneer met 2 partjes citroen.  
De garnalen mogen met de hand worden gegeten. Pak ze bij de staart.

---

## Gefrituurde garnalen

600 gr gepelde steurgarnalen  
50 gr harusamenoedels of saifannoedels  
2 eiwitten  
50 gr bloem, vermengd met zout en peper  
olie om te frituren

Kerf de garnalen aan de onderzijde diagonaal in.  
Snijd de noedels in stukken van 1/2-1 cm.  
Klop de eiwitten schuimig.  
Wentel de garnalen in de bloem en schud overtollig bloem eraf.  
Doop ze in het eiwit en wentel ze vervolgens door de noedels tot ze volledig zijn bedekt.  
Verhit de olie tot 160°C.  
Bak de garnalen met een paar tegelijk in de hete olie tot de noedels opaalkleurig zijn (± 2 minuten).  
Laat ze goed uitlekken alvorens ze te serveren.  
Ze mogen niet bruin worden.

---

## Gefrituurde tofu met bonen

400 gr tofu  
250 gr dashi of kippenbouillon  
250 gr haricots verts  
1 eetlepel bonitoschilvers  
olie om te frituren

Laat de tofu uitlekken en druk overtollig vocht eruit.  
Snijd hem vervolgens in blokken van 2 1/2 cm.  
Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.

Zet het vuur wat lager, doe de stukjes tofu in de hete olie en frituur ze 1-2 minuten tot ze boven komen drijven.  
Keer ze en frituur ze nog eens 1 minuut.  
Haal ze er met een schuimspaan uit en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Terwijl u de tofu klaarmaakt, kunt u de bouillon in een pan aan de kook brengen.  
Voeg de bonitoschilvers en de bonen toe en laat het geheel 5 minuten sudderen tot de bonen gaar zijn.  
Schik ze in een cirkel op een schaal en houd ze warm.  
Kook de bouillon snel tot de helft in en giet de saus over de bonen.  
Leg de gefrituurde tofu op de bonen en dien ze op.

---

## TeriYaki I

een stukje gemberwortel van 3 cm  
4 eetlepels Japanse soyasaus  
4 eetlepels saké  
1 eetlepel mirin  
1 eetlepel suiker  
450 gr kippenborstfilet  
3 eetlepels olie  
peterselie  
sesamzaad

Schil het stukje gemberwortel en rasp dit fijn.  
Roer een marinade van soyasaus, saké, mirin, suiker en het gemberraspel.  
Leg de kipfilets hier in en laat deze 2 uur op een koele plaats marineren.  
Verhit nu de olie en bak de kip in 5 minuten rondom bruin.  
Neem de kip uit de pan en schep de olie eruit.  
Leg de kip weer terug in de pan, schenk de marinade erbij en laat het op een laag vuur, in een afgesloten pan, in 10 minuten gaar stoven.  
Neem nu de kip uit de pan en houd deze warm in aluminiumfolie.  
Kook de saus op een hoog vuur nog iets in.  
Knip de peterselie fijn.  
Rooster in een droogverhitte koekepan 2 eetlepels sesamzaad goudbruin.  
Snijd de kip in dikke plakken, verdeel die op 4 borden en bestrooi ze met de peterselie en sesamzaadjes.  
Serveer de saus er in een apart kommetje bij, evenals de witte rijst die vermengd

dient te worden met licht aangekookte diepvries-erwtjes.

Serveer hierbij een 'salade' van komkommer, omgeschept met wat zout en azijn (naar smaak kan de komkommer 10 tot 60 minuten trekken in het mengsel van zout en azijn).

---

## **Kebab TeriYaki**

1 kg dikke lende, in blokjes  
1 kleine ananas, in blokjes  
2 eetlepels citroensap  
1 eetlepel olie  
1/4 theelepel gemberpoeder  
1 teentje knoflook, geplet  
marinade:  
40 gr lichtbruine basterdsuiker  
4 eetlepels zoete ketjap

Haal evt vette randen van het vlees en doe dit in een ruime kom.

Maak een marinade van suiker, ketjap, citroensap, olie, gemberpoeder en knoflook.

Roer het vlees erdoor, zet het tenminste 3 uur in de koelkast.

Roer regelmatig om.

Haal vlak voor het grillen het vlees uit de koelkast en rijg de blokjes om en om met de ananas aan lange metalen pennen (niet eerder, anders wordt het vlees papperig).

leg de pennen ± 15 minuten onder de hete grill.

Bestrijk het af en toe met marinade en keer ze een keer om.

---

## **TeriYaki II**

1 dl donkere sojasaus  
0,8 dl mirin (zoete rijstwijn)  
0,4 dl dashi (zie recept)  
4 entrecôtes van ± 11/2 cm dik  
zout, peper

30 gr boter

1 lente-ui

Breng de sojasaus, mirin en dashi aan de kook, naam het direkt van het vuur en laat afkoelen.

Bestrooi de entrecôtes met zout en peper en bak ze in de boter op hoog vuur aan beide zijden ± 2 minuten.

Schenk de saus erbij en bak die ± 1/2 minuut mee.

Serveer het vlees met de saus direkt op de borden.

Snijd de lente-ui in ragfijne reepjes en serveer die bij het vlees.

---

## TeriYaki gehaktballetjes

(6 personen)

500 gr mager rundergehakt

2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

2 eetlepels fijngehakte verse bieslook

2 eetlepels fijngehakt vers selderijblad

1 ei

3 eetlepels broodkruim

zout en witte peper naar smaak

boter om te braden

Voor de saus:

1 dl sojasaus

witte peper naar smaak

1/2 eetlepel suiker

1/2 theelepel piment

1/2 theelepel gemberpoeder

1 stukje fijngesneden geconfijte gember

Meng het gehakt grondig met de peterselie, de bieslook en het selderijblad, roer er het ei en het broodkruim door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Vorm het gehaktmengsel tot balletjes van 4-5 cm.

Bereid de saus door alle ingrediënten in een pannetje op laag vuur te verwarmen.

Verhit de boter in een zware koekenpan.

Voeg de gehaktballetjes toe en blijf ze schudden, zodat ze niet vast bakken.

Braad de balletjes 5 minuten of tot ze aan alle kanten bruin zijn.  
Giet de warme saus over de balletjes en laat het geheel, van het vuur af, 5 minuten marineren.  
Serveer het gerecht in een voorverwarmde schaal.

---

## **Teriyaki met rundvlees**

500 gr kogelbiefstuk in dunne reepjes  
250 gr witte kleefrijst

Voor de marinade:  
5 eetlepels sojasaus  
2 eetlepel zoete sherry  
25 gr gepelde verse gemberwortel in plakjes  
1 eetlepel citroensap  
1 ui in ringen  
2 theelepels suiker

Vermeng de ingrediënten voor de marinade in een ondiepe kom en laat het vlees, onder enkele malen keren, 1 uur marineren.

Kook de rijst.

Verwarm intussen de grill voor.

Haal het vlees uit de marinade en grilleer het 3-5 minuten; keer het een- of tweemaal en bedruip het met de gezeefde marinade.

Schep de warme rijst in 4 ingevette bakjes en stort ze op 4 borden.

Schep het vlees ernaast en giet het warme vleesvocht uit de grill erover.

---

## **Tori no teriyaki (kip teriyaki)**

Het woord teriyaki geeft aan dat gebakken vis, kip of vlees is gehuld in een zoetige saus op basis van sojasaus. Teri betekent 'glans' en yaki duidt op 'gebakken'.

4 kipfilets (met vel)  
2 eetlepels olie

1 eetlepel mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry  
4 eetlepels medium dry sherry  
4 eetlepels (Japanse) sojasaus  
2 eetlepels suiker  
1/2 spitskool  
1 winterpeen  
tuinkers

Laat de kipfilets op kamertemperatuur komen.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilets op middelhoog vuur in ± 5 minuten bruin; keer de filets regelmatig.

Leg de kipfilets op een bord en roer de rijstwijn, de sherry, de sojasaus en de suiker door het bakvet.

Breng dit aan de kook en leg de kipfilets in de saus.

Laat de kipfilets nog ± 5 minuten heel zachtjes sudderen tot het vocht is verdampt en de filets met een glanzend laagje saus zijn omhuld; keer ze regelmatig.

Maak de kool en de wortel schoon.

Snijd de spitskool in heel dunne reepjes, doe die in een vergiet en schenk er kokend water over.

Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.

Rasp de wortel grof.

Maak op vier borden een bedje van kool en wortel.

Snijd de kipfilets schuin in plakjes en leg die op de groenten.

Garneer met tuinkers.

---

## Yakitori I (Geroosterde kipspitjes)

De gemarineerde, gegrilde spiesjes heten op z'n Japans Yakitori. Het is eigenlijk de Japanse variatie op saté. Het spiesje wordt meestal gemaakt van kip, kipgehakt of kippenlevertjes. Yakitori is niet vet en makkelijk te maken.

1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
1 dl mirin (Japanse rijstwijn) of droge sherry  
1 eetlepel suiker  
6 bosuitjes  
1 rode of groene paprika



300 gr kippenlevertjes  
300 gr kipfilet  
shichimi togarashi \*1

Week 16 satéprikkers in water.

Breng in een steelpan de sojasaus met mirin en suiker aan de kook (= marinade) en laat dit tot de helft inkoken.

Verwarm de grill voor.

Snijd de bosuitjes in stukjes van ± 2 cm, de paprika in stukjes van ± 2 x 2 cm en halveer de kippenlevertjes.

Snijd de kip in stukjes van ± 2 x 2 cm.

Steek aan de satéprikkers achtereenvolgens een stukje lever, paprika, kip en bosui en bestrijk dit met marinade.

Rooster de spiesjes vlak onder de grill in ± 7 minuten goudbruin en gaar en bestrijk ze af en toe met marinade.

Geef er rijst en Japanse salade bij.

\*1 Shichimi togarashi is een pittig Japans kruidenmengsel. Te koop bij toko's en Japanse winkels. U kunt het vervangen door cayennepeper of chilipoeder.

---

## Yakitori II

voor de saus:

1 dl donkere sojasaus  
1 dl mirin  
1 dl droge saké  
50 gr suiker  
± 50 gr rauw kippenbot

voor de spiesjes:

± 400 gr kipfilet  
10 lente-uitjes  
zout, peper  
frisée-sla  
3 eetlepels dressing (zie 'rolletjes van rauwe vis')

-

Laat de sojasaus, mirin, saké, suiker en het kippenbot op een zeer zacht vuur ± 2

uur trekken. Let op dat het mengsel niet aanbrandt; voeg eventueel wat water toe.

Zeef de saus.

Snijd de kipfilet in stukjes van ± 20 gr.

Snijd van de lente-ui de stevige, dikke gedeeltes in stukjes.

Rijg de kipfilet en de lente-ui om en om aan houten stokjes.

Bestrooi de spiesjes met zout en peper en grill ze aan beide zijden ± 5 minuten.

Serveer de spiesjes met de saus en fijngeplukte frisée-sla (meng de sla met de dressing).

---

## Yakitori III

1 dubbele kipfilet (liefst met vel)

1 theelepel zout

200 gr kipgehakt

2 bosuitjes

6 eetlepels Japanse sojasaus

5 eetlepels zoete rijstwijn (mirin)

2 theelepels suiker

1 prei

1 eetlepel sesamolie

sesamzaadjes

2 eetlepels miso (sojapasta)

1 eetlepel rijstazijn

Chinese kool

Week 12 sat estokjes 15 minuten in koud water.

Snijd de kipfilets in vierkante stukjes en rijg ze op 8 stokjes: 4 met kipstukjes met vel, 4 met velloze stukjes, schuif de kipblokjes flink strak tegen elkaar.

Hak het wit van de bosuitjes fijn en meng dit met het zout door het kipgehakt.

Vorm er 4 worstjes van en steek door elk worstje een stokje.

Roer een marinade van de sojasaus, 3 eetlepels mirin en de suiker en kwast de kipspitjes hiermee in.

Laat ze 30 minuten staan.

Verwarm de grill voor of gebruik een witheet houtskoolvuurtje en rooster de kipspitjes rondom 10 minuten.

Kwast ze regelmatig met de marinade in.

Hak de prei heel fijn en roer de sesamolie erdoor.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin en schud ze op keukenpapier.

Verwarm de miso, de rijstazijn en 2 eetlepels rijstwijn al roerend in een met water omgespoeld pannetje.

Snijd het bosuigroen in reepjes.

Leg op 4 borden een koolblad en schik de kipspitjes erop.

Lepel de warme misosaus erover en verdeel er het preimengsel over.

Strooi er tenslotte de sesamzaadjes en het bosuigroen over.

Geef er een salade bij van sla, komkommer, bosui en eventueel asperges, met een sesamdressing (zie spinaziesalade) en pittig zoete ketjap-sambalsaus (van Conimex).

---

## **Kipfilet met teryakisaus**

(2 personen)

1 dl rode wijn

1 sjalot, gesnipperd

1 blaadje laurier

1 eetlepel geraspte gember

3 dl kippenbouillon

3 eetlepels teryakisaus (kikkoman)

aardappelmeel

50 gr peultjes

zout, peper

50 gr taugé

tabasco

2 kipfilets

2 eetlepels olie

Laat de wijn met de sjalot, laurier, gember en bouillon tot de helft inkoken.

Doe er de Teryakisaus bij en laat nog 5 minuten inkoken.

Bind de saus eventueel met aardappelmeel.

Kook de peultjes in water met zout beetgaar en roer de peultjes en taugé door de saus.

Breng op smaak met zout en tabasco.

Wrijf de kip in met zout en peper en bak die in de olie in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.

Snijd de kip in schuine plakken.

Serveer met de saus, rijst en een in boter gestoofde macedoine van groenten.

---

## Ojako dumburi (Rijstgerecht met kip)

300 gr kipfilet

2 dl kippenbouillon

2 eetlepels sherry

1 theelepel witte basterdsuiker

2 eetlepels japanse sojasaus

4 eieren

zout

6 voorjaarsuitjes

200 gr drooggekookte witte rijst

Maak het kippevlees droog met keukenpapier.

Snijd het in dunne plakjes en vervolgens in dunne reepjes of blokjes.

Breng de bouillon aan de kook.

Voeg de sherry, de sojasaus en het kippevlees toe.

Roer alles goed om en breng het weer aan de kook.

Leg een deksel op de pan en laat het gedurende 5 minuten zachtjes koken.

Roer de eieren los.

Voeg zout naar smaak toe.

Snijd de voorjaarsuitjes in uiterst smalle reepjes.

Roer de eieren en de helft van de voorjaarsui door de hete bouillon.

Neem de pan van de warmtebron en laat alles nog 5 minuten staan.

Roer het hierna krachtig om.

Schep de rijst in een schaal en spreid het eiermengsel er zo gelijkmatig mogelijk over uit.

Bestrooi alles met de rest van de reepjes voorjaarsui.

---

## Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)

250 gr mager kipfilet  
zout  
250 gr bamboescheuten, uit blik  
8 dl kippenbouillon  
3 eetlepels lichte japanse sojasaus  
2 eetlepels sherry met 1/2 eetlepel witte basterdsuiker  
250 gr rijst, gewassen en gedroogd (niet gekookt dus)

Maak het kippevlees droog met keukenpapier.  
Snijd het in blokjes van 1 1/2 cm.  
Strooi er een beetje zout over.  
Laat de bamboescheuten goed uitlekken.  
Snijd ze in blokjes van 1 1/2 cm.  
Breng in een pan de bouillon, sojasaus en Sherry aan de kook.  
Voeg de suiker en zout naar smaak toe.  
Doe de bamboescheuten erbij en laat het opnieuw aan de kook komen.  
Strooi de rijst erin en wel zo langzaam dat het vocht aan de kook blijft.  
Laat alles even flink doorkoken.  
Leg het deksel op de pan en temper de warmtebron.  
Voeg na 10 minuten het kippevlees toe en laat alles nog gedurende 15 minuten zachtjes koken tot het vocht bijna geheel is geabsorbeerd.  
Neem de pan van het vuur en laat hem gedurende 5 minuten gesloten staan.  
Neem daarna het deksel van de pan.  
Schep de inhoud om met een vork en verdeel het gerecht over 4 kommen.

---

## **Tori no gomoku tofu (tofu met kip en groente)**

2 plakken soyabonenkaas (tofu, tahoe) samen ± 500 gr  
150 gr kipfilet  
4 gedroogde shii-take (japanse paddestoelen)  
4 voorjaarsuitjes  
12 spinaziebladeren  
1 ei, losgeroerd  
3 eetlepels japanse sojasaus  
2 eetlepels sherry  
1 theelepel witte basterdsuiker  
enkele takjes bladselderij

Snijd de soyabonenkaas in blokjes van 1 1/2 cm.  
Hak of maal het kippevlees ragfijn.  
Leg de paddestoelen in een kom.  
Schenk zoveel kokend water erop dat ze juist onder staan.  
Laat ze een half uurtje weken.  
Verwijder de stelen van de paddestoelen en snijd de hoeden in smalle reepjes.  
Snijd de voorjaarsuitjes in stukjes van 3 cm.  
Was de spinaziebladeren en maak ze droog met keukenpapier.  
Voeg de sojasaus, sherry en suiker toe aan het ei.  
Verhit olie in een koekepan.  
Bak onder voortdurend omscheppen het kippevlees en de reepjes paddestoelen tot ze van kleur veranderd zijn.  
Voeg de spinaziebladeren en voorjaarsuitjes toe.  
Scheep alles enkele malen voorzichtig om en voeg dan de blokjes soyabonenkaas toe.  
Laat deze onder voortdurend omscheppen wat kleur krijgen.  
Voeg dan het eiarmengsel en 3 eetlepels weekvocht van de paddestoelen toe.  
Temper de warmtebron en scheep alles om tot het eiarmengsel bijna geheel gestold is.  
Verdeel het mengsel over 4 borden en strooi wat bladselderij erbij.

Tip: Laat kip en ei weg en gebruik i.p.v. spinazie een groot koolblad. Voeg ook nog een eetlepel verse gemberwortel toe.  
U heeft dan een vegetarisch gerecht.

---

## **Tori Jibu-nu (gestoofde kip met Chinese kool)**

400 gr kipfilet  
2 eetlepels bloem, gezeefd  
1 kleine struik Chinese kool  
zout  
2 1/2 dl kippenbouillon  
6 eetlepels lichte japanse sojasaus  
2 eetlepels sherry met 2 theelepels witte basterdsuiker  
1 eetlepel witte basterdsuiker  
1 á 2 theelepels geraspte verse gemberwortel

Maak het kippevlees droog met keukenpapier en snijd het in plakken van ± 5 cm met een dikte van 21/2 cm.

Haal elke plak door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.

Neem van de Chinese kool 6 gave bladeren.

Laat de bladeren gedurende 3 minuten in licht gezouten heet water blancheren.

Spoel ze daarna af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.

Leg de bladeren hierna op elkaar.

Snijd ze eerst in de lengte in 4 stukken en daarna elk stuk in de breedte ook in 4 stukken, zonder de stapeltjes van elkaar te halen.

Leg deze stapeltjes op de bodem van een pan.

Breng in een andere pan sherry, bouillon en de sojasaus aan de kook.

Los de suiker hierin op.

Schenk de helft van dit mengsel in de pan met koolbladeren en breng de inhoud van deze pan opnieuw aan de kook.

Temper de warmtebron en laat het gedurende 10 minuten zachtjes koken.

Breng de rest van het bouillonmengsel in de andere pan aan de kook en voeg de plakken kip toe.

Laat ze gedurende 5 á 6 minuten zachtjes doorkoken.

Schep alles van tijd tot tijd even om.

Verdeel de stapeltjes koolbladeren over 4 borden en leg de gekookte kip ernaast.

Strooi een beetje geraspte gemberwortel over het kippevlees.

---

## Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)

250 gr kipfilet

zout

259 gr bamboescheuten (blik)

8 dl kippenbouillon

3 eetlepels lichte Japanse sojasaus

250 gr rijst

2 eetlepels sherry

1/2 eetlepel witte basterdsuiker

Was en droog de rijst.

Droog de kipfilet af en snijd het in blokjes van 1,5 cm.

Strooi er wat zout over.

Laat de bamboescheuten uitlekken en snijd ze in blokjes van 1,5 cm.

Breng in een pan de bouillon, sojasaus en sherry aan de kook.

Voeg de suiker en wat zout toe.

Voeg de bamboescheuten erbij en breng het opnieuw aan de kook.

Doe de rijst er langzaam bij, zodat het vocht blijft koken.

Laat even goed doorkoken.

Leg het deksel op de pan en zet het vuur laag.

Doe er na 10 minuten de kip bij en laat nog 15 minuten zachtjes koken tot het vocht bijna geheel is geabsorbeerd.

Haal de pan van het vuur en laat hem 5 minuten gesloten staan.

Schep vervolgens de inhoud om met een vork en verdeel het over 4 kommen.

---

## **Soboro domburi (rijst met kip, garnalen en ei)**

200 gr droogkokende rijst

250 gr kippenborstfilet

5 eetlepels donkere Japanse sojasaus

2 theelepels suiker

1 theelepel gemberwortel

200 gr Noorse garnalen

7 eetlepels mirin

1 theelepel zout

4 eieren

1 eetlepel lichte Japanse sojasaus

2 dl dashi of kippenbouillon

2 eetlepels gesnipperde voorjaarsuitjes

Kook de rijst.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.

Doe 1 eetlepel donkere sojasaus, 3 eetlepels mirin en 1 theelepel suiker in een pan en breng dit aan de kook.

Doe de gemberwortel en de kipblokjes erbij en laat ze in ongeveer 4 minuten gaar worden.

Breng 3 eetlepels mirin en een halve theelepel zout aan de kook.

Doe de garnalen erin, roer voorzichtig even door en doe het daarna in een zeef.

Houd de kip en de garnalen warm.



Roer de eieren met een halve theelepel zout, 1 eetlepel mirin, 2 eetlepels water en 1 eetlepel lichte sojasaus los en bak er roereieren van. Breng de dashi aan de kook en doe er 4 eetlepels donkere sojasaus en 1 theelepel suiker bij. Schep de rijst in een schaal en schenk er de hete bouillon over. Leg vervolgens de blokjes kip, de garnalen en het roerei erop en strooi er de gesnipperde voorjaarsuitjes over.

---

## Custard met garnalen, shii-take en kip

(6 personen)

dashi (Japanse basisbouillon, in droge vorm verkrijgbaar)

3 eieren

6 shii-takepaddestoelen, stelen verwijderd

2 eetlepels Japanse sojasaus

1 eetlepel mirin

200 gr kipfilet in reepjes

6 grote (of 12 kleine) gepelde rauwe gamba's  
sprietjes bieslook of taisoy

6 ovenvaste kommetjes van ± 1 dl inhoud en een braadslee of diepe ovenschaal  
waar ze naast elkaar in passen

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak 2 dl dashibouillon volgens de aanwijzing op de verpakking en laat afkoelen.

Breek de eieren, klop ze los en laat staan tot het schuim verdwijnt.

Snijd met een scherp mesje een stervorm in de shii-takes.

Meng de bouillon met de sojasaus en de mirin en breng eventueel verder op smaak met zout.

Meng het bouillonmengsel door de eieren.

Leg in iedere kom reepjes kip, een gamba en een shii-take.

Schenk het bouillon-eimengsel erover en laat de ingrediënten een stukje boven het eimengsel uitsteken.

Breng in de braadslede een laag water aan de kook, zet de kommen erin (deze staan nu half onder water), dek ze af met aluminiumfolie waarin enkele gaatjes zijn geprikt en laat de custards in het midden van de oven in 10-15 minuten gaar worden.

Serveer ze zo heet mogelijk, bijvoorbeeld als bijgerecht bij de sobanoedels en spinazie of bij de rijstvelrolletjes met groenten.

---

## Omelet met kip

(2 personen)

150 gr kipfilet

zout

3 eieren

3 theelepels sojasaus

2 theelepels droge sherry

1 thee­lepel suiker

2 theelepels geraspte gemberwortel

1 thee­lepel sesamol­ie

2 theelepels zonnebloemolie

3 dl water

Breng het water aan de kook en leg er de kipfilet in.

Voeg een beetje zout toe, houd dit 12-15 minuten aan de kook en laat het vlees daarna koud worden.

Houd 2 eetlepels kookvocht apart.

Maak het vlees droog met keukenpapier en snijd het eerst in smalle reepjes en daarna in kleine blokjes.

Leg de blokjes in een pannetje en voeg 2 theelepels sojasaus, de sherry, suiker, gemberwortel en sesamol­ie toe.

Maak het geheel door en door warm.

Roer de eieren met het achtergehouden kookvocht los.

Voeg de laatste thee­lepel sojasaus toe.

Maak een koekepan warm, doe 2 theelepels olie in de pan en laat deze rond 'walsen`.

Schenk dan het eiermengsel in de pan en laat het goed uitvloeien.

Temper de warmtebron en laat het eimengsel langzaam stollen.

Als u dit goed doet, zal de omelet geen kleur krijgen.

Spread er, als de bovenkant bijna is gestold, het kimpengsel over uit en sla de omelet dubbel.

Snijdt de omelet in 4 stukken en dien hem op op een bedje van sla, spinazie of

waterkers.

---

## **Rolletjes van rauwe vis**

100 gr daikon (rammenas) of rettich  
100 gr wortel  
1 bakje daikonkers (Japanse tuinkers)  
4 dingesneden plakjes tarbot á 30 gr  
4 dingesneden plakjes tonijn á 30 gr  
4 dingesneden plakjes zalm á 30 gr  
wakamé (gedroogd zeewier)

Schaaf de daikon en de wortel in dunne, 5 cm lange reepjes (de reepjes moeten bijna transparant zijn).

Rol de daikon, wortel en daikonkers als volgt in de plakjes vis: de wortel in de tarbot, de daikon in de tonijn en ± 5 takjes daikonkers in de zalm.

Dien per bordje van elke vis 1 rolletje op.

Week de wakamé 10 minuten in ruim water en laat uitlekken.

Dompel de wakamé daarna in kokend water onder, laat opnieuw uitlekken en laat afkoelen.

Verdeel de wakamé over de bordjes.

Schenk dressing over de visrolletjes.

---

## **Dressing**

Mix in een blender 15 gr fijngesneden ui, 1 eetlepel wijnazijn, een mespuntje suiker, een snufje zout, 1/2 eetlepel sesamolie, 4 eetlepels soja-olie, 1 1/2 eetlepel donkere sojasaus, peper en 1/2 theelepel mosterd en roer er daarna 1 theelepel geroosterd sesamzaad door.

Wakamé, gedroogd zeewier met varenachtige bladeren, is lekker in soepen en salades. Week de wakamé voor het gebruik 5-10 minuten in koud water. Dompel de wakamé voor salades kort in kokend water onder en laat weer afkoelen. In soepen wordt dit zeewier krot meegekookt.

---

## Gestoomde visrolletjes

4 scholfilets of tongfilets  
4 2 minuten geblancheerde bosuitjes  
175 gr garnalen  
2 eetlepel maïzena  
1 theelepel saké of droge sherry  
2 geklopte eieren  
1 mespuntje zout

Voor het glazuur:

1 eetlepel witte miso  
1 eetlepel mirin of zoete sherry  
4 hele steurgarnalen voor de garnering

Ontvel de visfilets en leg ze op een plat oppervlak.

Hak de garnalen fijn en vermeng ze met de maïzena en de saké.

Verdeel de garnalenvulling over de vis en lepel ze op een bergje in het midden van de filets.

Snijdt het groen van de uitjes fijn en leg dat naast de garnalen.

Bak de eieren met een snufje zout kruimelig en leg een schepje ervan naast de ui.

Rol de filets op, waarbij u het dikkere gedeelte eerst over de vulling vouwt en zet ze met een cocktailprikker vast.

Zet ze in het bovenste deel van een stoompan (u kunt ook een gewone pan gebruiken; zet de visrolletjes dan op een rooster boven het kokende water).

Stoom ze in 10-15 minuten gaar.

Bestrijk de rolletjes 5 minuten voor het einde van de kooktijd met het glazuur.

Snijdt de rolletjes vervolgens in schijfjes en dien ze op, gegarneerd met de hele garnalen.

---

## Sashimi van zalm, tonijn en zwaardvis

(2 personen)

80 gr zeer verse zalmfilet in plakjes van 1/2 cm

80 gr zeer verse tonijnfilet in blokjes van 1 cm  
80 gr zeer verse zwaardvisfilet in reepjes  
1/2 bakje shiso purper (jonge paarse shiso blaadjes)  
gari (ingelegde gember, Japanse toko)  
1 theelepel zalmeitjes  
1 citroen in partjes  
2 schijven lotuswortel in het zuur (Japanse toko)  
wasabi  
Japanse sojasaus

Verdeel de zalmfilet, de tonijn en de zwaardvis (soort bij soort) over een schaaltje en garneer met shiso, gari, zalmeitjes, citroen en lotuswortel. Leg 2 kleine hoopjes wasabi op de rand van het schaaltje en serveer er een kommetje Japanse sojasaus bij. De vis wordt rauw gegeten met een mespuntje wasabi (let op: wasabi is scherp) en vervolgens in de sojasaus gedoopt. Eet sashimi bij voorkeur met stokjes.

Tip: Laat uw fantasie de vrije loop en breid het gerecht uit met bijvoorbeeld plakjes licht gezouten en met rijstazijn besprenkelde komkommer en wortel, in verschillende vormen gesneden. Of gekruide kant-en-klare rettich (daikon), verkrijgbaar onder de naam takuwan ippon sapporo.

Zelf gember inleggen:

Schil ± 80 gr gemberwortel en schaaft deze met een dunschiller in heel dunne plakken.

Kook de gember ± 3 minuten in een bodempje water en laat ze uitlekken.

Verwarm 5 eetlepels rijstazijn, 2 eetlepels mirin, 1/2 eetlepel suiker en 1/2 theelepel zout.

Leg de gember in het mengsel, neem de pan van het vuur en marineer de gember minstens een halfuur.

---

## Sashimi (rauwe vis)

8 tongfilets  
1 krop sla

Snijd de rauwe tongfilets met een zeer scherp mes in uiterst dunne schijfjes en snijd lichtgroene slablaadjes in stukken, die ongeveer 2 maal zo groot zijn als de schijfjes vis.

Vouw om elk schijfje vis een blaadje sla en prik dit met een cocktailprikker vast. Leg alle aldus in sla gewikkelde schijfjes vis op een schaal.

Doop de schijfjes in een van de volgende drie sausjes:

1. losgeklopt ei met sojasaus (niet ketjap!!) en geraspte radijs.
  2. (koude) magere bouillon met sojasaus en sherry.
  3. sojasaus met azijn, suiker, knoflooksap, ve-tsin en de even in een droge koekepan geroosterde sesamzaadjes.
- 

## Rijst met krabsticks

200 gr rijst

1 visbouillontablet

1 dl Japanse azijn (of witte wijnazijn)

2 eetlepels suiker

2 eetlepels Japanse sojasaus

1 komkommer in blokjes van 1 cm

150 gr krabsticks in blokjes van 1 cm

2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Kook de rijst met 4 dl water en de verkrumelde bouillontablet volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat hem afkoelen.

Breng de azijn met de suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.

Laat het azijnmengsel afkoelen en voeg de sojasaus toe.

Schep de komkommer, krabsticks en saus door rijst.

Doe het geheel over in een schaal en strooi er sesamzaad over.

---

## Gebakken gevulde forel

4 kleine schoongemaakte forellen

olie

Voor de vulling:

4 eetlepels rode miso  
2 fijngehakte bosuitjes  
2 eetlepels suiker  
1 eetlepel mirin of zoete sherry  
1 eetlepel dashi of kippenbouillon  
1 eetlepel geraspte gember  
limoenschijfjes; voor de garnering

Verwarm de oven voor op 200°C.

Controleer of de koppen en staarten nog aan de vissen zitten.

Scheur 4 ruime vellen aluminiumfolie af en bestrijk ze met olie.

Vermeng de ingrediënten voor de vulling in een sauspan en laat het geheel op middelhoog vuur in 4 minuten inkoken.

Leg de vissen op een stuk folie en duw de vulling in de holten.

Vouw de folie stevig om de vis en draai de einden in elkaar.

Bak de pakketten 12-14 minuten.

Serveer de vis in de gedeeltelijk geopende folie.

Garneer met de schijfjes limoen.

---

## Gingami-yaki (geroosterde vis)

4 scholfilets, 300 gr  
300 gr zalmforelfilet  
12 grote garnalen  
3 eetlepels mirin of zoete sherry  
Japanse sojasaus  
1 groene paprika  
4 shii-take paddestoelen  
300 gr Somen-noedels, eventueel Chinese eiermie  
1 klein ei  
1 eetlepel (dashi) bouillon  
olie  
1/2 komkommer  
1 citroen

Verwarm de barbecue of grill voor.

Leg de scholfilets op een bord, snijd de zalmforelfilet in even grote repen en

maak de garnalen schoon.

Vermeng de mirin met evenveel sojasaus, schenk dit over de vis en laat 1/2 uur marineren.

Maak de groene paprika schoon, snijd die in de lengte in achten en halveer de stukken.

Maak de shii-take schoon.

Verdeel de vis, garnalen, paprika en paddestoelen over 8 grote houten roosterpennen en rooster ze boven houtskool onder kerens en bestrijken met de marinade 8 minuten.

Bestrooi met zout en paprikapoeder.

Kook van tevoren de Somen-noedels in ruim kokend water 8 minuten, stort ze in een vergiet, spoel ze koud en zet ze in koud water tot gebruik weg.

Klop het ei los met een garde, voeg de bouillon en een snuf zout toe en bak in een ingevette koekepan een dunne omelet aan beide kanten, rol die op en snijd hem koud in reepjes.

Snijd de komkommer in stukken van 4 cm en deze in 8 partjes.

Verdeel met een schuimspaan de somen over 4 kommetjes en garneer met omeletreepjes en komkommerstukjes.

Geef er de rest van de komkommer apart bij, op een schaalje met de citroenkwart voor de vis.

Serveer er de sojasaus in kleine schaaljes bij.

---

## **Nigiri-sushi (rijsthapje, met omelet)**

:

Bak een omelet als boven en laat die afkoelen. Spoel 200 gr dessertrijst schoon, laat die uitlekken en even rusten, kook de rijst met 1 dl water 5 minuten en stoom hem verder gaar. Laat de rijst afkoelen en meng met 3 eetlepels azijn, 1/2 eetlepel suiker en een snufje zout. Kneed hiervan in de handen 'broodjes'. Leg er een passend stukje omelet op en leg er een (kort geblancheerd) lint van prei om.

---

## **Mikan ou Amani (mandarijngeleitjes)**

:



Snijd 1/2 staaf agar-agar in stukken en week die 1 uur in koud water. Laat per persoon een klein blikje mandarijntjes uitlekken, vang het vocht op en laat in 1/4 liter hiervan de agar-agar zacht koken. Zeef het vocht en voeg de mandarijnpastjes toe. Verdeel dit over kommetjes en laat het opstijven. U kunt in plaats van agar-agar taartgeleipoeder gebruiken, 1 zakje voor 1/4 liter mandarijnvocht.

---

## Saké nanban-yaki (geroosterde zalm)

300 gr gefileerde zalm  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels lichte Japanse sojasaus  
1/2 theelepel djahé  
1 kleine komkommer  
zout  
1 dl dashi of kippenbouillon  
2 eetlepels sesamololie  
1 eetlepel milde azijn  
2 gesnipperde voorjaarsuitjes

Spoel de zalmfilet af en droog de vis met keukenpapier.  
Snijd de zalm in 8 of 12 repen van ongeveer 1 cm breed.  
Meng het citroensap met de sojasaus, 1 eetlepel mirin en de djahé.  
Leg de repen zalm erin en laat ze ongeveer een half uur marinieren.  
Draai ze regelmatig om.  
Was de komkommer en snijd deze in schuine plakken van een halve centimeter.  
Meng de dashi, sesamololie, 2 theelepels mirin, zout en azijn.  
Laat de plakken komkommer hierin minimaal 10 minuten marinieren.  
Droog ze daarna af en leg ze op een schaal.  
Rol de zalmrepen op en steek ze vast met satéstokjes.  
Grill ze maximaal 5 minuten en bestrijk ze tussendoor steeds met de marinade.  
Haal vervolgens de stokjes eruit en leg op iedere plak komkommer een zalmrolletje.  
Strooi er gesnipperde voorjaarsui over.

---

## Citroen-ikura

20 gr grofkorrelige zalmkaviaar  
4 dun gesneden schijfjes citroen  
2 fijngesneden sprieten bieslook

Schik de citroenschijven op een schaal, leg op elk schijfje een lepel kaviaar en garneer ieder schijfje met een paar snippers bieslook.  
Serveer ze koud als onderdeel van een hors d'oeuvreschotel.

---

## Roze, groene en witte rolletjes

(8 personen)

8 cm geschilde daikonwortel  
8 grote of 15 kleine spinaziebladeren  
120 gr dun gesneden gerookte zalm  
1 mespuntje zout  
3 eetlepels rijstazijn  
3 eetlepels suiker

Snijd de daikon in een grote kubus en snijd hem vervolgens in 16 dunne plakjes.  
Laat deze plakjes 20 minuten in zout water weken om zacht te worden.

Was de spinaziebladeren en verwijder de stelen.

Kook ze 2 minuten met een beetje zout in een afgesloten pan om ze zacht te maken (dit geldt alleen voor grote bladeren).

Spoel ze met koud water en dep ze droog.

Leg de plakjes zalm in 4 rijen, leg de spinaziebladeren op de zalm en verdeel de daikon gelijkmatig over de 4 rijen.

Rol de plakjes zalm op en steek ze met een houten cocktailprikker vast.

Giet de met suiker vermengde azijn over de rollen en zet ze 2-3 uur in de koelkast.

Verwijder voor het opdien de prikkers en snijd de rollen doormidden.

Dien ze zo op dat de spiraal van wit, roze en groen zichtbaar is.

---

## Zalm Teriyaki (Japanse zalmsteak)

1 theelepel suiker  
1 theelepel saké  
2 eetlepels Kikkoman sojasaus  
1 eetlepel mirin  
4 stukken zalmfilet á 175 gr  
waterkers  
prei

Teriyakisaus:

Vermeng de suiker, de saké, de sojasaus en de mirin en roer tot de suiker geheel is opgelost.

Marineer de zalm 10-15 minuten in de teriyakisaus.

Laat de vis uitlekken en bewaar de saus.

Kwast de zalm in met olie en leg ze met de velkant naar boven op het grillrooster.

Grilleer ze 4-5 minuten tot de filet begint te verkleuren.

Kwast de filets nogmaals in, maar nu met de teriyakisaus en leg ze omgedraaid terug op het rooster.

Herhaal dit tot de zalmfilet gaar is.

Garneer dit gerecht met waterkers en ragfijn gesneden prei.

---

## Sjiromi no Sakana no Gingami Tsoetoemi-jaki (Vis in folie)

1 in dunne plakken gesneden ui  
4 plakken gefileerde zeevis, iedere plak in drie gelijke delen gesneden  
2 groene pepers (lombok), in de lengte in vieren gesneden en ontdaan van zaadlijsten  
4 verse (of gedroogde en geweekte) shii-take paddestoelen  
4 theelepels saké  
1 theelepel zout  
1 theelepel sap van vers gemberwortel

4 schijfjes citroen  
4 vellen aluminiumfolie  
wat olie om te bestrijken

Bestrijk de folie met wat olie en leg daarop dakpansgewijs de ui, de reepjes peper en de vis (3 stukjes vis per persoon).

Voeg zout toe en besprenkel de vis met saké en gembersap (of rasp).

Voeg de schijfjes citroen en de shii-take toe en vouw de foliepakjes dicht.

Zet ze 12-14 minuten in een voorverwarmde oven op 220°C.

Serveer er apart dunne sojasaus of citroensap bij.

---

## Vis teriyaki

Teriyaki is de Japanse term voor het marineren van voedsel in een mengsel van sojasaus, mirin (zoete rijstwijn) en saké (sterke rijstwijn) en het vervolgens grillen op houtskool.

6 visfilets (naar keuze makreel, tonijn, heilbot, inktvis, paling), samen ± 1 kg  
6 eetlepels sojasaus  
6 eetlepels mirin  
6 eetlepels saké  
1 fijngehakt teentje knoflook

Vermeng de sojasaus, de mirin en de saké in een kleine braadpan, breng het mengsel aan de kook en doe er de knoflook bij.

Neem de pan van het vuur en marineer er de visfilets 15-20 minuten in.

Steek de houtskoolgrill tijdig aan en rooster de stukken vis op matig heet vuur 5-10 minuten per kant.

Smeer ze intussen drie- of viermaal met de marinade in.

Als de filets klaar zijn, hebben ze een mooi bruin glazuurlaagje.

Dien ze direct op en geef er witte rijst bij.

---

## Garnalen-eicustard

4 shii-take paddestoelen

4 steurgarnalen  
4 peultjes  
30 gr taugé  
5 geklopte eieren  
1 stukje geraspte geconfijte gember

Voor de bouillon:

6 dl dashi  
1 theelepel sojasaus  
1 theelepel mirin of zoete sherry  
1 mespuntje zout

Week de shii-take paddestoelen 30 minuten in heet water.

Laat ze uitlekken en kerf een kruisje in de hoed.

Blancheer de peultjes en snijd ze doormidden.

Breng de ingrediënten voor de bouillon aan de kook, laat de bouillon afkoelen en zeef hem.

Klop de eieren erdoor en verdeel dit mengsel over 4 hittebestendige kommen.

Doe de taugé erin en leg de garnalen zo, dat de staarten te zien zijn.

Doe de peulen erbij en leg de paddestoelen erbovenop.

Breng in een stoompan water aan de kook, zet de kommen in de stomer of op een rooster boven het kokende water, leg het deksel op de pan en laat op hoog vuur ± 2 minuten stomen.

Temper het vuur en laat de custard in 15 minuten stollen.

Om te controleren of de custard gaar is, prikt u een tandenstoker in het midden van de custard.

Als die er droog uitkomt, is de custard gaar.

Garneer met een stukje gember.

---

## Tempura I

om te frituren:

± 500 gr gemengde groenten (b.v. groene paprika in stukjes, waaiervormig gesneden aubergine, wortel in plakjes, zoete aardappel in plakjes, shii-take (gehalveerd of in vieren), kleine maïskolfjes, rauwe garnalen uit de diepvries, nori (zeewier) in reepjes en harusane (dunne transparante noedels))

voor het beslag:

1 eierdooier

100 gr gezeefde bloem

voor het frituren:

bloem

soja-olie

voor de saus:

2 dl dashi

1/2 dl lichte sojasaus

1/2 dl mirin (zoete rijstwijn)

voor de garnering:

daikon (rammenas) of rettich

Snijd de groenten in de gewenste vormen en leg ze klaar.

Verhit de soja-olie tot 180 °C.

Pel de garnalen, laat het staartstukje eraan, verwijder de darm op de rugzijde.

Roer van de eierdooier, de bloem en 1 1/2 dl ijskoud water een glad beslag; gebruik het direkt.

Bestuif de groenten en de garnalen eerst licht met bloem en haal ze dan door het beslag.

Frituur de groenten en de garnalen in de olie in 2-4 minuten lichtbruin.

Haal de reepjes nori en eventueel harusane, met een reepje nori tot een bosje gebonden, door het beslag en frituur ze.

Laat de gefrituurde ingrediënten op een rooster uitlekken.

Breng voor de saus de dashi, sojasaus en mirin aan de kook, haal het direkt van het vuur en laat afkoelen.

Rasp de daikon heel fijn, knijp het goed uit en vorm het tot kleine hoopjes.

Serveer de tempura met de tempurasaus en de daikon.

---

## Tempura II

Maak een beslag van 125 gr bloem, 1 1/2 dl koud water en een snufje zout.

Snijd 600 gr stevige vis in stukjes.

Dompel 4 grote garnalen even in kokend water en pel ze tot de staart.

Snijd 100 gr inktvis in smalle ringen.

Neem diverse stevige groenten en snijd de grote groenten in plakken, schijven of roosjes.

Rijg nu alle ingrediënten aan stokjes en haal deze vlak voor het frituren door het beslag.

Frituur alles in hete olie.

Maak een saus van 4 eetlepels sojasaus, 3 eetlepels droge sherry, 2 dl magere kippenbouillon en een snufje zout.

Serveer deze saus in zoveel kommetjes als er gasten zijn ,zodat ieder zijn hapje door de saus kan halen.

---

## Tempura van vis

12 rauwe steurgarnalen

2 kabeljauwfilets of tongfilets

16 hele visjes, zoals spiering of sprout

inktvis

bloem

Voor de dipsaus:

6 eetlepels sojasaus

het sap en de schil van 1 citroen

4 eetlepels dashi

Voor het beslag:

1 eiwit

21/2 dl ijswater

125 gr gezeefde bloem

Pel de garnalen, laat alleen het uiterste staartstukje zitten.

Ontvel de filets en snijd ze in stukjes van 5 x 2 cm.

Was de kleine visjes en dep ze droog.

Snijd de inktvis in ringen of in stukjes van 21/2 x 71/2 cm en wentel ze door de bloem.

Vermeng de ingrediënten voor de dipsaus.

Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.

Klop het eiwit licht en klop het ijswater er geleidelijk door.

Het beslag moet er klonterig uitzien.

Doop elk visstukje in het beslag en sla overtollig beslag eraf.

Prepareer niet te veel vis van tevoren in het beslag.

Laat de stukjes 2 minuten in de hete olie frituren, keer ze met een lepel.

Bak slechts 3 of 4 stukjes tegelijk en maar 1 hele vis per keer.

Laat een paar minuten voor het serveren de vis op een rooster met keukenpapier uitlekken.

Als ze goed heet en krokant zijn, kunt u ze met de dipsaus opdienen.

---

## Tempura van groenten

Tempura is een krokant, licht groentegerecht.

Neem 8 stukken amsoi van 15 cm, 8 plakjes lotuswortel van 3 mm, 8 shii-take's zonder steeltjes en hoedjes, ingekruisd, 8 stukken geschilde groene aperges van 6 cm, 8 plakken ui van 1/2 cm, 8 plakken winterwortel van 1/2 cm, 8 plakken aubergine van 1/2 cm en 8 plakjes rauwe biet van 2 mm. Maak een beslag van tempurabatter (toko) volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Haal de groenten door het beslag en bak ze in de hete frituurolie (170 °C) in 1/2-1 minuut krokant.

Meng 1 dl lichte Japanse sojasaus (higashimaru) en 1/2 dl groentebouillon en serveer dit als saus bij de tempura.

Lekker met geraspte rettich en gekookte rijst.

Garneer de tempura eventueel met sliertjes rauwe biet en shichimi togarashi (Japans zevenkruidenmengsel, toko).

---

## Tempura van groenten

Een keuze uit de volgende groenten:

bleekselderij in reepjes

gehalveerde artisjokharten

lotuswortel in 1/2 cm dikke plakken

paddestoelen

groene paprika in 1/2 cm dikke ringen



uien in 1/2 cm dikke ringen  
pastinaak geschild en in repen  
aspergepunten  
koolrabi geschild en in dobbelstenen  
schoongemaakte peultjes  
aubergine  
courgette  
okers, stelen verwijderd  
broccoli in roosjes  
bloemkool in roosjes  
peterselietakjes  
geschilde zoete aardappel  
geschilde wortel  
komkommer  
olie om te frituren

Voor de dipsaus:

1 dl dashi of kippenbouillon  
4 eetlepels sojasaus  
4 eetlepels saké of droge sherry  
1 mespuntje suiker  
geraspte daikonwortel  
1 geraspt stukje gemberwortel

Voor het bbeslag:

1 eiwit  
3 dl ijswater  
125 gr bloem

Snijd de aubergine doormidden, snijd het vruchtvlees er tot op 3 mm van de schil uit en snijd de schil in waaiers van ± 4 cm lang.

Snijd de courgette in de lengte door en snijd de helften vervolgens in dunne plakjes.

Snijd de zoete aardappel in schijfjes van 1 cm.

Snijd de wortel diagonaal in plakjes.

Snijd de komkommer in de lengte in vieren en vervolgens in blokjes van 2-1/2 cm.

Vermeng alle ingrediënten voor de saus, behalve de daikon en de gember.

Verdeel de saus over 4 kommetjes en leg een hoopje geraspte gember en daikon

op elk bord.

Verhit de olie in een frituurpan of wok tot 180°C.

Klop het eiwit los en klop het water erdoor.

Zeef de bloem en roer hem met een mes door het eiermengsel.

Het beslag ziet er dan klonterig uit.

Doop de groenten één voor één in het beslag en sla overtollig beslag eraf.

Prepareer niet te veel groenten van te voren in het beslag.

Laat de groenten 2 minuten in de hete olie frituren, keer ze voorzichtig met een lepel.

Frituur 3-4 stuks per keer en slechts één soort groente.

Laat de groenten, alvorens ze te serveren, op keukenpapier op een rooster uitlekken.

Dien ze krokant en heet op.

Een ieder kan de saus op smaak afmaken met gember en daikon en de tempura erin dopen.

---

## Tempura van groenten en gamba's

5 eetlepels Japanse sojasaus

3 eetlepels dashi (Japanse soepbasis, in droge vorm in een pakje) of visbouillon

1 eetlepel mirin

1 eetlepel geraspte verse gember

olie om te frituren

100 gr tempuramix (kant-en-klaar, Japanse toko)

1 1/2 dl ijswater

8 shisoblaadjes (Japanse toko) of stevige kruidenblaadjes als basilicum

4 witlofblaadjes

4 schijfjes aubergine

4-8 shii-takepaddestoelen

4-8 groene (mini)asperges

8 gepelde verse rauwe gamba's

1 limoen in partjes

Roer voor de dipsaus de sojasaus, dashi, mirin en gember door elkaar en laat dit ± 30 minuten staan.

Verhit de frituurolie tot 170-180°C.

Meng de tempuramix met het ijswater (gebruik dit direct na de bereiding).

Doop de groenten en de garnalen erin en frituur ze met enkele tegelijk in 1-2 minuten krokant (de kleur blijft vrij licht).

Serveer de tempura met de saus en partjes limoen.

Zelf tempurabeslag maken:

Klop 2 eidooiers door 1/2 liter ijswater en roer er snel 250 gr witte bloem en wat zout door.

Maak het beslag vlak voor gebruik, het hoeft niet perfect glad te zijn.

---

## Sushi

Sushirijst heeft is rond/kortkorrelig) en geeft een plakkerige rijst. De bereiding ervan vergt wat aandacht.

Spoel de rijst 3-4 keer tot het spoelwater bijna helder is. Breng 400 gr rondkorrelige witte rijst met 5 dl koud water aan de kook en laat het 8-12 minuten koken. Spreid de rijst uit op een grote schaal en laat hem iets afkoelen.

Breng 3 eetlepels rijstazijn met 30 gr suiker en 5 gr zout aan de kook tot de suiker is opgelost en laat dit afkoelen.

Sprenkel het azijnmengsel over de rijst en schep de rijst met een houten lepel regelmatig door.

De rijst wordt lauw verwerkt.

Er zijn vele soorten sushi, zoals nigiri-sushi, maki-sushi, chirashi-sushi, oshi-sushi, hako-sushi, inari-sushi.

Sushi is een gerecht bestaande uit rijst, aangemaakt met rijstazijn, zout en andere zaken, met daarop vis, ei, groenten etc.

---

## Sushi-jargon

- gari: Japanse gember. Dunne plakjes gemberwortel, ingemaakt in zoute en zoete azijn. Ze hebben een roze kleur en smaken fris en tegelijk pikant.

Na elke sushi kunt u een stukje gember eten om de mond te verfrissen.

- nori: velletjes zeewier die om de sushi gewikkeld worden.

- wasabi: Japanse mierikswortel, ofwel de groene pasta uit een tube die bij sushi wordt geserveerd.

- sojasaus (van Kikkoman): zoutig en gemaakt van sojabonen. Wordt gebruikt om de sushi in te dopen.
  - kombu: een dik soort zeewier, waar vaak bouillon van wordt getrokken; het vormt de basis in veel Japanse recepten.
- 

## De rijst is de basis

Gebruik bij voorkeur Japanse rijst, want die is voor sushi het meest geschikt. Als u geen Japanse rijst kunt krijgen, is Thaise rijst het beste alternatief.

Welke rijst u ook gebruikt, hij moet in ieder geval **\*PLAKKEN\***.

Voor 4 personen heeft u  $\pm$  3 kopjes rijst nodig (=450 gr).

Was de rijst tot het water niet meer troebel is; giet hem dan af en voeg 3 1/2 kopje water toe.

Voeg een stukje kombu van  $\pm$  10 x 10 cm toe en laat het een  $\pm$  10 minuten staan.

Het koken van de rijst geschiedt in de meeste Japanse huishoudens in de rijstkoker, maar als u geen rijstkoker heeft, zet de pan dan gewoon op het vuur, draai het, als het water kookt, laag, laat het  $\pm$  10 minuten laag staan, zet het dan weer even hoog, zet het gauw uit, laat de rijst nog eens  $\pm$  5 minuten staan en giet hem af. Gooi de kombu weg.

De rijst mag wat harder zijn dan u hem gewoonlijk eet.

Meng voor het smaakje 1/2 kopje rijstazijn ('su'), 1 1/2-2 eetlepels basterdsuiker en  $\pm$  1 theelepel zout door elkaar en meng dit op de volgende manier door de rijst: doe de rijst in een tamelijk grote, lage kom (de echte zijn van hout) en **\*strooi\*** het mengsel er doorheen, terwijl u de rijst met een grote platte lepel (bij voorkeur van hout of plastic) met vlugge, 'hakkerige' bewegingen voortdurend omschept. Laat iemand, terwijl u dit doet, met een waaier over de rijst waaien. Let wel: dit is niet zomaar een betekenisloos ritueel, maar heel belangrijk voor de smaak van de sushi! Laat de rijst tenslotte geheel afkoelen.

---

## Nigiri-sushi

Dit is de meest bekende soort sushi.

'Nigiru' betekent 'knijpen', dus dit zijn knijpsushi, zo genoemd omdat de rijst in kleine rolletjes moet worden geknepen. Het 'knijpen' is een kunst op zichzelf.

Het moet op de volgende wijze gebeuren:

A) Was uw handen goed en spoel ze enkele malen met koud water af, zodat er geen zeepresten meer aan uw vingers zitten. Sla de handen af, droog ze niet af.

B) Pak in één keer de juiste hoeveelheid rijst; anders gaat de rijst aan uw vingers plakken en mislukt de sushi.

C) Kneed niet te lang, anders gaat de rijst ook aan uw vingers plakken.

Een rolletje rijst voor de sushi is ongeveer baksteenvormig (met sterk afgeronde hoeken en kanten), iets korter dan de breedte van uw hand en ongeveer zo breed als de lengte van uw eerste vingerkootje.

Zo moet u knijpen: strek uw hand, vouw uw vingers (behalve de duim) naar binnen en vorm het rijstbolletje in het kommetje dat zo ontstaat. In beginsel gebruikt u hiervoor maar één hand, maar als u het voor het eerst doet, is dat nogal moeilijk.

Serveer de rijstpakketjes met rauwe vis (bijvoorbeeld maguro (tonijn), ootoro (tonijn) of chuutoro (tonijn)). Het verschil tussen deze drie wordt gevormd door het gedeelte van de tonijn dat is gebruikt: maguro is dieprood en heel mager, toro is wat witter en vetter. Snijd van de vis schuin op de draad plakjes van  $\pm 1$  cm dik; ze moeten iets groter zijn dan de rijstpakketjes.

Omdat u de vis rauw eet, moet hij echt 'dagvers' zijn.

Leg een beetje wasabi op de vis (hoeveelheid naar smaak) en leg de vis op de rijst met de wasabi naar beneden.

Wasabi (mierikswortelpasta) kunt u kant en klaar of in poedervorm kopen; u kunt ook een stukje mierikswortel kopen en dat zelf raspen (in de betere sushi-zaken doen ze dat op een stuk haaiehuid). er zijn grote verschillen in de scherpte van de wasabi.

Geef bij de sushi een klein plat schaaltje shoyu (Japanse soyasaus) en dip de sushi daarin.

Het is het handigst om de vis te dippen (houd de sushi dus ondersteboven), want als u de rijst dipt, valt uw sushi uit elkaar.

u hoeft geen wasabi in de shoyu te doen, zoals bij sashimi, omdat die al in de sushi zit.

U kunt de sushi ook beleggen met:

- anago (zeepaling): opengesneden. Deze eet men niet rauw, maar gerookt en/of gemarineerd.

- akagai: een schelpdier. Gekookt, schelp verwijderd.

- ebi (garnaal, maar niet die kleintjes die u in de garnalencocktail vindt). Gepeld, rauw of gekookt. De garnalen die hier te koop zijn, zijn zo groot dat 1 garnaal

net netjes een pakketje sushirijst bedekt.

- awabi (ear shell) schelpdier.
- ika (inktvis): in reepjes gesneden en rauw.
- tako (octopus): stukjes van de armen, ook rauw.
- hirame (kabeljauw): gesneden als tonijn en rauw.
- kanpachi: vissoort.
- ikura: zalmeitjes. Deze zijn rossig van kleur en  $\pm 1/2$  cm in doorsnee. Ze worden rauw gegeten.
- uni: zee-egel: rauw.

De laatste twee soorten zijn te vormloos en te zacht om op de sushi te worden gelegd. Maak een 'muurtje' van nori (gedroogd zeewier) om de sushi heen, zodat u een soort 'doosje' krijgt met de rijst als bodem en de nori als wanden waarin u de ikura of de uni legt.

- tamago: niet rauw, maar in de vorm van een Japanse omelet. Klop daarvoor 4 grote eieren,  $\pm 5$  dl dashi (Japanse bouillon, getrokken van kombu (zeewier) en katsuobushi (gedroogde tonijnschilfers); poeder, verkrijgbaar in de toko),  $1/2$  theelepel zout,  $1/2$  theelepel basterdsuiker en 1 theelepel shoyu door elkaar en bak dit op een matig vuur. Stop zodra het niet meer vloeibaar is: u moet het kunnen vouwen, maar het moet nog vochtig zijn. Vouw het een paar keer dubbel, zodat u een pakketje krijgt van  $11/2$ -2 cm hoogte. Leg dit op een bamboematje en druk het in een vierkante vorm; snijd er dan blokjes van die iets groter zijn dan de pakketjes sushirijst.

Aangezien het nogal dik is, wordt de omelet gewoonlijk met een dun reepje nori aan de rijst vastgebonden.

---

## Maki-sushi

Het werkwoord 'maku' betekent inpakken, oprollen en u kunt maki-sushi dan ook het beste 'rolsushi's' noemen (in het Engels worden ze ook wel 'sushi rolls' genoemd). Het basis-idee is dat u een lap nori (zeewier) neemt, daarop sushi-rijst uitspreidt, in het midden wat vulling legt en dan het geheel oprolt en in plakken snijdt.

Zie hieronder voor de werkwijze.

Ook makizsushi doopt u in de shoyu; wasabi zit er in beginsel al in en die hoeft dus niet in de shoyu te worden opgelost. Er hoort ook wat shouga (in

flinterdunne plakjes gesneden rozige gember) of beni-shouga (in dunne reepjes gesneden gepekeld rode gember) bij, die u tussen de hapjes sushi door eet. U hoort de sushi eigenlijk met stokjes te eten.

#### A. Het zeewier

Er bestaan verschillende soorten zeewier, zoals kombu dat wordt gebruikt om bouillon van te trekken en wakamé dat 'nat' (bijvoorbeeld in de soep) wordt gegeten; maar voor sushi gebruikt u nori dat wordt verkocht in vierkante plakken. Het wordt gemaakt door een bepaald soort zeewier grof te malen, dit in water op te lossen en dan op een zeef uit het water te scheppen en te laten drogen.

#### B. Het gereedschap

Om het zeewier op te rollen gebruikt u een 'makisu'; dat is een matje, gemaakt van lange dunne stukjes bamboe die met touwtjes aan elkaar zijn gebonden. Een makisu is ongeveer 20 x 20 cm; een plak nori is ietsje kleiner. U heeft een makisu nodig, want u kunt de nori niet met uw handen oprollen; daarvoor plakt het te veel.

Als het goed is, wordt een makisu aan één kant met een wat breder bamboestokje afgesloten. Makisu kosten bijna niets en zijn in de toko verkrijgbaar.

#### C. De rijst

De rijst wordt net zo bereid als voor gewone sushi (zie het basisrecept). Zo mogelijk moet u de rijst ietsje zuurder klaarmaken dan voor gewone sushi. Leg de makisu neer, leg daarop het zeewier, daarop de rijst, daarop de ingrediënten (zie hieronder) en rol het matje dan op.

#### D. De handigheidjes

De trucs van het oprollen zijn als volgt:

1. leg de makisu neer met het brede stokje naar u toe.
2. leg het zeewier neer met de glimmende kant naar beneden.
3. leg niet te veel rijst op het zeewier, anders krijgt u het niet opgerold.
4. laat een stukje zeewier open (dus leg er geen rijst op) van  $\pm 1/2$  cm aan de nabije kant en van  $\pm 2$  cm aan de verre kant.
5. leg de ingrediënten op de rijst vanaf een punt op  $\pm 2/3$  vanaf de verre kant van het zeewier, naar beneden toe naast elkaar. Leg de

vulling dus in een streep over de breedte van de plak rijst.

6. Schuif uw duimen onder de makisu, houd met uw vingers de ingrediënten op hun plaats en pas de boven- en onderkant van de uitgespreide rijst op elkaar.

7. Rol het Dan op met de bovenkant (dus wat na het 'vouwen' onder punt 6 bovenop ligt; was de 'nabije kant') naar binnen en de onderkant daar overheen. Nori plakt nogal, dus het plakt vanzelf aan elkaar. Rol stevig en druk het af en toe met uw vinger aan de zijanten een beetje aan, zodat de rijst er niet uitvalt.

8. Rol de makisu één keer bijna helemaal los en rol hem dan nog eens op.

9. Snijd de sushi met een heel scherp mes in plakken (u moet niet te hard moeten duwen, want dan duwt u de sushi plat). Een trucje is om het mes regelmatig met een vochtige doek af te nemen.

De ingrediënten die u voor het oprollen op de rijst moet leggen, verschillen per soort makizsushi.

#### Futomaki

Dit zijn 'dikke rolletjes'. Het enige dat u - na het bovenstaande - over futomaki nog niet weet, is hoe u de 'gu' (vulling) maakt. Dat is tamelijk ingewikkeld en er worden nogal wat ingrediënten gebruikt die u buiten Japan niet of moeilijk kunt krijgen.

4 plakken nori (zeewier)

2 meter kanpyo (gedroogd kalebasschaafsel)

4 shii-take paddestoelen

2 blokken koyadofu (een soort tofu, het Japanse equivalent van tahoe; harder en taaier dan gewone tofu)

2 eieren

1 blikje zalm

mitsuba (een soort klaver)

dashi (Japanse bouillon, getrokken van kombu (zeewier) en katsuobushi (gedroogde tonijnschilfers); poeder, verkrijgbaar in de toko)

shoyu (Japanse soyasaus)

suiker (basterdsuiker)

zout

saké

shokubeni (rode kleurstof)



### 1. Kanpyo

'Masseer' de kanpyo met zout (knijp het zout er een beetje in) en spoel het zout er vervolgens weer goed uit.

Kook de kanpyo dan in ruim water.

Voeg als het water kookt, de shii-take toe (laat gedroogde shii-take eerst weken) en gooi, als de shii-take zacht geworden zijn, het kookwater weg.

Voeg zoveel dashi toe dat het net onder staat; voeg vervolgens 3 eetlepels suiker en 2 eetlepels shoyu toe en laat het geheel zachtjes koken tot al het vocht weg is. Laat het tenslotte afkoelen en snijd de shii-take in reepjes.

### 2. Koyadofu

Koyadofu is van zichzelf nogal hard en moet eerst een tijdje in lauw water weken. Knijp het water er vervolgens goed uit, maar knijp niet met uw handen, want dan gaat de tofu kapot; normaliter legt men er een plat houten deksel op en daarop iets zwaars.

Voeg in een pan zoveel dashi toe dat de tofu net onder staat en 2-3 eetlepels suiker, 1/2 theelepel zout en 2 theelepels shoyu.

Laat dit zachtjes koken tot het nat is verdwenen en laat afkoelen.

### 3. Ei

Klop de eieren, meng er 1 eetlepel suiker en 1/2 theelepel zout door en bak de eieren lichtjes.

Neem de pan net voor de omelet bruin gaat worden van het vuur, laat hem afkoelen en snijd hem in reepjes.

### 4. Zalm

Verwijder de graatjes en het vel en gooi het sap weg.

Prak de zalm fijn en bak hem lichtjes in een steelpannetje, \*zonder boter, olie, of vet te gebruiken\*.

Voeg beetje bij beetje 3 eetlepels suiker, 1/3 theelepel zout en 2 eetlepels saké wat rode kleurstof toe en blijf lichtjes bakken tot een zacht, droog en wat 'pluizig' uitziend mengsel overblijft.

### 5. Mitsuba

Was de mitsuba met warm water, knijp hem goed uit en snijd hem in reepjes.

N.B.: De hier beschreven ingrediënten zijn voor 4 plakken zeewier met bijbehorende rijst.

Maak nu een plak zeewier met rijst klaar, leg daarop eerst de kanpyo, met de shii-take er bovenop, daaronder de toufu, daaronder het ei, daaroverheen de zalm; leg de mitsuba waar u maar wilt.

Gebruik niet te veel van de ingrediënten, want dan krijgt u het niet opgerold.

Rol de sushi op zoals hierboven aangegeven; u heeft dan een rol met een lengte en omtrek van ongeveer 20 cm.

Voor futomaki moet u die rol in 8 plakken snijden.

## Hosomaki

Hosomaki zijn 'dunne rolletjes'.

De truc om de rolletjes dun te krijgen, is heel simpel: u knipt de plakken zeewier doormidden, zodat u de rijst nu uitspreidt op een plak die 2 keer zo breed is als hoog. Spreid de rijst nog iets dunner uit dan voor de futomaki.

Verder moet u een rol hosomaki niet in achten maar in vieren snijden.

Hosomaki is een stuk eenvoudiger dan futomaki; er zijn verschillende varianten en verder kunt u zelf naar hartelust experimenteren.

Met futomaki is het wat moeilijker experimenteren, omdat er allerlei ingrediënten in zitten.

## Kanpyomaki

Dit is 'de' hosomaki.

Bereid de kanpyo als hierboven beschreven, maar zonder shii-take.

Volgens het recept neemt u ongeveer 2 meter per 3 plakken zeewier, leg die op de rijst, rol ze op en snijd ze.

## Tekkamaki

hosomaki met maguro (magere tonijn).

Snijd de maguro in reepjes, leg er wat wasabi op en rol de sushi op.

## Kappamaki

Met in reepjes gesneden komkommer en wat fijn gesneden aojisō (shiso = 'beefsteak plant') erover.

Japanse komkommers zijn heel anders dan Europese: ze zijn een stuk kleiner (nog kleiner dan een banaan) en wat scherper van smaak. Het moet met Europese komkommers ook wel kunnen, maar neem dan een niet al te waterige.

## Aojisomaki

Hiervoor gebruikt u de bovengenoemde aojisō (bladeren van de 'beefsteak

plant'), die u gedeeltelijk fijn, gedeeltelijk grof snijdt en umeboshi. Umeboshi zijn een soort gepekeld pruimen die verschrikkelijk zout zijn.

Dat is echt even wennen, maar in de sushi kunt u natuurlijk zelf de verhouding umeboshi-rijst bepalen. Trek het vruchtvlees van de pit en leg het in flarden over de rijst; rol de sushi dan op.

Dit zijn de belangrijkste soorten hosomaki-sushi.

Verder kunt u alle al eerder genoemde vissoorten en ingrediënten in de maki-sushi verwerken.

Als u een vis als 'gu' gebruikt, moet u er ook wat wasabi in verwerken.

Tenslotte nog een heel populaire soort 'thuismaak'-sushi: Temaki-sushi 'Te' (spreek uit: te`) betekent 'hand', dus dit zijn handgerolde maki-sushi. Het idee is dat u rijst, zeewier en welke ingrediënten u maar wilt gebruiken klaar zet en dat de eters hun eigen sushi klaarmaken.

Knip de nori in vieren, bereid de rijst als gebruikelijk en leg bijvoorbeeld maguro, komkommer, ika (inktvis), mitsuba, en ei klaar.

Vergeet de wasabi en de shoyu niet.

Pak aan tafel een plakje nori, leg er een bolletje rijst op, leg daarop het ingrediënt of de ingrediënten die u wilt en wasabi naar eigen inzicht, vouw het een beetje in een tuitje en smullen maar!

---

## **Chirashi-sushi**

Dit is de meest huiselijke soort sushi, ook wel gomoku-sushi genoemd (of barsushi).

Het aparte van chirashi-sushi is dat u niet telkens een klein hapje geserveerd krijgt, maar uit een grote schaal rijst met ingrediënten zoveel in uw kommetje schept als u wilt (als u gasten heeft, kunt u natuurlijk ook voor ieder een eigen kommetje klaarmaken).

'Chirasu' betekent dan ook zoiets als 'versnipperen, strooien, spreiden'.

Maak voor chirashi-sushi eerst de sushirijst klaar. Dit doet u op de standaardmanier, maar er is een toevoeging: doe er op het moment dat u de 'su' (rijstazijn) bij de rijst voegt, per 3 kopjes rijst ook een half kopje shirasuboshi bij. Shirasuboshi zijn gedroogde piepkleine babyvisjes - wittig en dunner, maar net iets langer dan rijstkorrels - die u in hun geheel bij de rijst voegt. Het zijn

jongen van sardientjes of van 'ayu', een zoetwatervis.

Maak vervolgens de 'gu' (vulling). De volgende hoeveelheden gaan uit van 3 kopjes rijst:

3 vellen aburage (gemaakt van daizu bonen; ze zijn bruinig van kleur; vergelijkbaar met gefrituurde hele dunne plakken tofu)

3 shii-take paddestoelen (als u gedroogde paddestoelen gebruikt, moet u ze 5-10 minuten laten weken)

70 gr wortelen

100 gr gekookte bamboespruiten

100 gr renkon (lotuswortel)

3 eieren

3 vellen nori (zeewier)

50 gr sayaendou of sayaingen (endou zijn erwtjes en ingen boontjes; sayaendou zijn hele kleine, nog onvolwassen erwtjes in de peul)

yuzu (een soort limoen)

kinome (een soort groente of kruid; wordt vnl. ter versiering gebruikt)

irigoma (even in een droge koekepan aangebakken sesamzaadjes)

shisoblad (shiso = biefstukplant)

dashi (basisbouillon)

suiker

zout

shoyu (Japanse soyasaus)

su (rijstazijn)

olie (om het ei in te bakken)

Snijd de aburage, shii-take, wortelen en bamboespruiten zooi in dunne reepjes ( $\pm$  2 x 2 mm dik en 3 cm lang).

Doe die in een pannetje, giet er dashi op tot ze net onder staan, voeg 3 eetlepels suiker en 2 eetlepels shoyu toe, laat dit  $\pm$  20 minuten sudderen (de smaken moeten zich goed kunnen vermengen) en laat het dan goed uitlekken.

Snijd de renkon in dunne plakjes en laat die heel even koken; de renkon moet wel knapperig blijven.

Leg de plakjes dan in een vergiet en doe er wat suiker en azijn over.

Meng het aburage/groentemengsel en de renkon door de rijst. Dit kunt u het beste doen als de rijst nog een beetje warm is; dan trekt de smaak beter door.

De rijst wordt er lekkerder van als u hem eerst met een rijstschep en daarna nog eens goed met uw handen mengt. Maak uw handen dan eerst een beetje vochtig, bijvoorbeeld met su of met het kooknat van de aburage.

Als u het geheel ongeveer een halve dag laat staan (2 of 3 keer omscheppen),

trekken de smaken extra lekker door. Leg dan een vochtige doek over de schaal om uitdrogen te voorkomen.

Klop de eieren goed los, klop er 1 theelepel suiker en 1/3 theelepel zout bij en bak er in een koekepan flinterdunne omeletjes van (u zult dit bakwerk dus in een paar etappes moeten doen. Snijd de omeletjes in dunne reepjes.

Laat de boontjes of erwtjes even koken met een beetje zout en snijd ook die in reepjes.

Knip de nori met een schaar in reepjes.

Schrap de schil van de yuzu en snipper het shisoblad.

Schep het rijstmengsel in een schaal met platte bodem en opstaande randen.

Bedek het geheel met de reepjes ei en versier met de peultjes en de nori.

Dat 'versieren' wil in het algemeen zeggen dat u de peulen in een hoopje in het midden legt en de nori in een kringetje er om- en half overheen.

Strooi er tenslotte de yuzu, shiso, kinome en irigoma losjes over.

Door de 'gu' verliest de rijst veel van zijn plakkerigheid; dat maakt het eten met stokjes er niet gemakkelijker op.

Serveer deze sushi met een heldere vissoep.

Nog wat variaties:

\* Leg ter versiering nog wat reepjes beni-shouga (rode gepikkelde gember) en wat denbu midden op de chirashi-sushi.

\* Vervang voor zomer-chirashi de peultjes door reepjes komkommer.

\* Leg voor een luxe chirashi reepjes maguro (rode tonijn) en/of ebi (garnaaltjes) op de chirashi.

\* Er is ook nog een variant die shake-chirashi heet: shake is zalm en shake-chirashi krijgt u door een moot zalm te grillen en dan door de rijst te mengen.

---

## Sushi

400 gr rijst

3 eetlepels rijstazijn

30-40 gr suiker

5 gr zout  
rauwe, zeer verse vis (zoals zalm, tonijn en tarbot)  
gekookte grote garnalen  
wasabi (mierikswortelpasta)  
zalmeitjes  
nori (gedroogd zeewier)  
komkommer  
lichte Japanse sojasaus  
beni shoga (ingelegde gember)

Breng de rijst met 480 ml koud water aan de kook en laat dit 8-12 minuten koken.

Spreid de rijst op een groot bord uit en laat hem iets afkoelen.

Breng de rijstazijn met de suiker en het zout aan de kook en laat het afkoelen.

Sprenkel het azijnmengsel over de rijst en verwerk de rijst voor de sushi lauw.

Snijd voor de handgevormde sushi (nigiri-sushi) de vis in zeer dunne plakjes.

Pel de garnalen, verwijder de zwarte darm aan de rugzijde.

Bevochtig de handen met een mengsel van water en azijn, neem een plakje vis of een garnaal in de linkerhand en strijk op de vis een klein beetje wasabi.

Leg een plukje rijst (15-20 gr) op de vis en druk de rijst met behulp van de vingers van de rechterhand regelmatig en tot een ovaal aan.

Draai de sushi om en leg hem op een schaal.

Sushi met zalmeitjes: vorm 20 gr rijst tot een ovaal en wikkel om de rijst een dun reepje nori.

Snijd een stukje komkommer tot een dun waaiertje.

Leg op de rijst komkommerwaaiertjes en zalmeitjes.

Snijd voor de opgerolde sushi (maki-sushi) de vis en de komkommer in dunne reepjes.

Leg op een rieten matje een half velletje nori en strijk hierop een dun laagje rijst.

Leg in het midden van de rijst reepjes vis en/of komkommer.

Strijk op de vis een beetje wasabi.

Rol de sushi met behulp van een bamboe rolmatje op.

Snijd de sushirol in 6 stukken.

Serveer de sushi met sojasaus en ingelegde gember.

N.b.: een handig hulpmiddel bij het oprollen van een sushi is het bamboe rolmatje (makisu). De nori komt dan mooi glad en strak om de rijst te zitten.

Nori, knapperig zeewier met een iets zoetige smaak, wordt gedroogd in brede,

dunne blaadjes verkocht. Nori wordt, in reepjes geknipt, als garnering gebruikt en is het zeewier dat bij sushi rond de rijst wordt gewikkeld. Rooster het voor het gebruik even boven een gasvlam. De meeste nori die u tegenwoordig koopt, is al geroosterd.

Beni shoga (een vast ingrediënt bij sushi) is een zoete ingelegde gember van alleen heel jonge gemberwortel, waardoor de kleur rood is. hadjikami sho ga zijn lange ingelegde rode gemberscheuten; mooi als garnering bij gegrilde vis.

---

## Sushirijst

3 kopjes Japanse rijst (kleine ronde korrel)  
1 vel kombu (gedroogd zeewier)  
2 eetlepels rijstwijn (of droge witte wijn)  
5 eetlepels rijstazijn (of ciderazijn)  
2 eetlepels suiker  
2 theelepels zout

Verder:

verse rauwe of gerookte vis (zalm, tonijn, inktvis)  
forel- of zalmeieren  
wasabi (groene mierikswortelpasta)  
sojasaus  
nori (velletjes gedroogd zeewier)

Spoel de rijst 3-4 keer tot het spoelwater helder wordt, laat hem uitlekken en 1 uur zwellen.

Snijd de kombu in stukken.

Meng de rijst met iets meer dan 3 kopjes water, de rijstwijn en de kombu in een kookpan met dikke bodem.

Breng op een hoog vuur aan de kook.

Verwijder de kombu, zet het vuur lager en laat 15 minuten koken.

Zet de pan van het vuur en laat nog 10 minuten stomen met een theedoek tussen pan en deksel.

Roer de suiker en het zout door de rijstazijn.

Schep de rijst in een grote kom en giet het azijnmengsel erover.

Meng snel en laat hem afkoelen. Zo blinkt de rijst mooi.  
Dek af met een vochtige doek.  
Laat iedere gast telkens een mondjesmaat rijst nemen.  
Smeer er eerst een beetje wasabi op en leg er den een reepje rauwe vis of zalmeitjes op.  
Pak in met een reepje nori en dip het pakketje in de sojasaus.

---

## Zalmsushi

(± 12 stuks)

100 gr rondkorrelrijst  
1/4 vel kombu (zeewier)  
saké (rijstwijn)  
2 eetlepels rijstazijn  
1 eetlepel suiker  
zout  
6 plakjes gerookte zalm  
1 eierdooier

Kook de rijst in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op het pak met de kombu en saké.

Breng de rijst op smaak met de azijn, suiker en zout.

Vorm met natte handen van de rijst ongeveer 12 bolletjes

Snijd de zalm in 12 vierkantjes van 6 x 6 cm, druk die op de rijstbolletjes en bestrijk ze met eierdooier.

---

## Chirashi suhsi (Huiselijke sushi)

Sushi (wat zure rijst betekent) is ontstaan uit de behoefte, gaargekookte rijst te bewaren. Men schepte de rijst in een houten bak (van Japanse ceder, dus schimmelvrij) en dekte deze af met gezouten vis. Door het zout uit de vis ontstond een fermentatieproces (als bij zuurkool), waardoor de rijst lichtzuur werd: sushi. Nu wordt de rijst vers gekookt en zuur gemaakt



door rijstazijn en suiker. En wordt het afgedekt met verse vis. Maar thuis worden nooit de bekende sushirolletjes gemaakt, maar wel deze 'chirashi sushi', in een kommetje.

Voor de sushirijst:

300 gr (Japanse) kleefrijst voor sushi

5 dl water

1 theelepel zout

1/4 liter rijstazijn

2 eetlepels Japanse kookwijn of rijstwijn (saké)

1 eetlepel suiker

Stoom de rijst in het water met het zout gaar.

Verwarm de rijstazijn met de kookwijn of saké en de suiker.

Schep de rijst in een houten kuip of leg een uitgekookte doek in een schaal en sprenkel de warme (zoete) azijn erover.

Laat het al omscheppend en doorsnijdend met een rijstschep afkoelen. Wapper de rijst daarbij koud met een waaier of zet de schaal bijvoorbeeld onder de ingeschakelde afzuigkap.

Gebruik de doek ook om de rijst steeds te keren.

Door de sushirijst:

- Schep 4-5 grote shii-takepaddestoelen om met 1 eetlepel Japanse sojasaus en 1 eetlepel suiker en zoveel water of dashi, dat ze net onder staan. Kook ze 5 minuten en laat ze in het vocht afkoelen.

Laat ze uitlekken en snijd de hoeden in reepjes.

- Snijd 1 winterwortel en 150 gr koolraap (eigenlijk gedroogde, geweekte klitwortel) in reepjes.

Kook ze 5 minuten in 2 dl dashi met 1/2 theelepel zout, 1 eetlepel sojasaus en 3 eetlepels rijstazijn en laat ze uitlekken.

- Snijd 1 blok tofu in 2 cm dikke plakken en kook die 15 minuten in 2 dl dashi met 1 eetlepel zoete rijstwijn, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel (lichte of witte) Japanse sojasaus.

Laat ze uitlekken en druk de plakken in de handpalm droog.

Verkruimel de tofu.

Schep de ingrediënten in delen door de nog warme sushirijst en laat deze, afgedekt met een doek, verder afkoelen.

Op de sushirijst:

- Omelet: Klop 2 eieren los met 1 theelepel kookwijn, 1 theelepel suiker en 1/2 theelepel zout.

Bak hiervan in een (rechthoekige) anti-aanbak koekenpan (ingevet met olie) 3 zo dun mogelijke omeletjes en vouw deze in de lengte in vieren op.

Laat ze afkoelen en snijd de 'rolletjes' in heel smalle reepjes.

- Snijbonen: Kook 300 gr snijbonen 3 minuten in kokend water met zout, laat ze afkoelen en snijd de bonen in heel smalle schuine reepjes.

- Surimi: Snijd de surimi in stukken van 3 cm en haal de draadjes los.

- Rode gember: Koop kant-en-klare roze Japanse gember en snijd die in luciferdunne reepjes.

- Norireepjes: Knip norivelletjes in stukken van 3 cm breed, leg deze op elkaar en knip er 2 mm brede reepjes van (of koop dit kant-en-klaar).

Ieder schept een wijd kommetje vol met sushirijst en bedekt deze met omeletreepjes, snijboontjes, surimi en gember.

### Sushirijst

Rijst voor sushi is een rondkorrelrijst, vergelijkbaar met risottorijst.

Deze rijst is veel plakkeriger, kleveriger dan langkorrelrijst, vandaar dat je de rijst kunt vormen.

### Roze gember

Geurig, zoet en toch scherp, dat is het kenmerk van de Japanse roze gember, waarvoor de blaadjes van de bloemknoppen van deze gemberplant worden ingelegd. Vandaar dat het van die dunne stukjes zijn. Bewaar het na opening in de koelkast.

---

## Sushi met verse zalm en komkommer

150 gr sushi-rijst

2 eetlepels rijstazijn

25 gr suiker

1 theelepel zout

2 nori-vellen

50 gr gerookte zalm in reepjes

1 bosje waterkers

1/2 geschilde komkommer in reepjes

Voor het sausje:

1/2 fijngesneden gemberbolletje

3 eetlepels zoute Japanse sojasaus

1 eetlepel wasabipoeder

Extra nodig: een bamboematje

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Schep de warme rijst in een ruime schaal, roer de rijstazijn, de suiker en het zout door de rijst en laat het mengsel afkoelen.

Halveer de nori-vellen.

Leg 1/2 velletje nori met de glanzende kant naar beneden op het bamboematje.

Bedek de nori met een dun laagje rijst (maak de handen met een beetje water en rijstazijn nat, zodat de rijst gemakkelijker is te hanteren) en laat daarbij  $\pm$  2 cm aan de bovenkant vrij.

Leg 25 gr gerookte zalm over de breedte in het midden van de rijst, leg enkele blaadjes waterkers op de zalm en rol de sushi vanaf de onderkant met behulp van het bamboematje stevig op.

Maak het onbedekte stukje nori met wat water vochtig, zodat het goed hecht.

Maak op deze manier nog 1 sushirol met zalm en 2 sushirollen met komkommer.

Leg de komkommerreepjes in het midden van de rijst.

Snijd de sushirollen in stukjes van  $\pm$  3 cm.

Sausje: vermeng de gember met de sojasaus en het wasabipoeder.

Verdun het mengsel eventueel met wat water.

Serveer de sushi met de saus en garneer met waterkers.

---

## Nigiri-sushi

Sushi zijn Japanse hapjes van zoetzure rijst met groenten en rauwe vis of ei.

Bij 'nigiri-sushi' wordt de rijst in de hand gevormd en daarna gearneerd.

Letterlijk vertaald betekent het dan ook 'vinger-rijst' of 'handvol-sushi'. Ze zijn gemakkelijk te maken.

Spoel voor de rijst 300 gr rondkorrelrijst (Japanse, Arborio of paprijst) schoon in een zeef, zet hem 1/2 uur in water weg (roer af en toe om), laat uitlekken en

kook de rijst in een pan met dikke bodem met 5 dl water in 15 minuten gaar.

Schep er 3 eetlepels (rijst)azijn, 3 eetlepels poedersuiker en 1 theelepel zout door.

Bak een omelet van 1 ei met 1 eetlepel melk, zout en peper.

Snijd dunne plakjes gerookte zalm, tonijn en heilbot (totaal van elk 75 gr) en de omelet in reepjes van 7 x 4 cm en bestrijk elk reepje met een mespuntje mosterd of mierikswortelpuree.

Maak de handen vochtig maken.

Druk in de handpalm een schepje koude rijst aan, vorm er een cilinder van en leg er een vis- of omeletreepje op.

Serveer de sushi met Japanse sojasaus (eventueel vermengd met wat mierikswortelpuree).

---

## Sushirijst (basisrecept)

(2-3 personen)

200 gr rondkorrel (kleef)rijst

1 blad nori

2 eetlepels (rijst)azijn

1/2 eetlepel suiker

1 theelepel zout

1 eetlepel saké of droge sherry

Was de rijst goed en laat hem 20 minuten in ruim water weken.

Laat hem goed uitlekken (zeker 15 minuten).

breng 3 dl water aan de kook, voeg de uitgelekte rijst en het blad nori (gedroogd zeewier) toe en breng het aan de kook.

Leg het deksel op de pan en laat de rijst op laag vuur de helft van de op de verpakking aangegeven tijd koken.

Maak intussen de sushi-dressing.

Meng de rijstazijn met de saké of sherry en los er al roerend de suiker en het zout in op.

(In plaats van rijstazijn kunt u ook gewone azijn gebruiken; neem dan wel een eetlepel minder. Daarvoor in de plaats komt dan een extra eetlepel saké of droge sherry).

Neem de rijst uit de pan, doe hem over in een stoompan en stoom hem in de resterende tijd gaar.

In plaats van stomen kunt u de rijst ook gewoon afkoken; de kooktijd wordt dan in zijn totaliteit aangehouden.

Neem de pan van het vuur en laat met gesloten deksel nog eens 10 minuten staan.

Haal het noriblad eruit, schep de rijst in een schaal, giet de dressing erover en schep goed om.

Laat de rijst verder afkoelen en verwerk hem lauwwarm.

---

## **Sushi**

(2 personen)

50 gr gerookte zalm

50 gr gerookte heilbot

1 zure haring of rolmops

Kook de sushirijst volgens het basisrecept.

Als de rijst lauwwarm is, kunt u de verschillende vishapjes maken.

Werk met vochtige vingers en zorg voor een vochtige doek om het mes steeds mee schoon te vegen.

Snijd de rijst in een aantal blokjes.

Snijd de plakjes zalm en heilbot en de opengeklapte zure haring of rolmops in rechte reepjes en druk die op de rijstblokjes.

Voor de garnering kunt u doormidden gesneden kerstomaatjes gebruiken, maar ook in ragfijne plakjes gesneden verse gember.

---

## **Sushi**

(8 personen)

Voor de rijst:

600 gr rijst, kleine korrel

1 stukje konbu zeewier

1 liter water

1 eetlepel saké

Voor ronde sushi:

4 vellen nori  
1/2 komkommer  
2 stukjes geconfijte gember  
wasabi

Voor sushi in laagjes:

2 vellen nori  
1/2 komkommer  
125 gr dun gesneden gerookte zalm

Voor zoete azijn:

1/8 liter rijstazijn  
3 eetlepels suiker  
1 mespuntje zout

Spoel de rijst tot het water bijna helder is en laat hem in een vergiet 1 uur uitlekken.

Rooster intussen de nori 1 minuut boven een gasvlam.

Vermeng de wasabi met wat water tot een pasta.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden.

Bewaar één helft en snijd de andere helft in vieren.

Vermeng de ingrediënten voor de zoete azijn en verwarm deze langzaam in een sauspan tot de suiker volledig is opgelost.

Breng het water met een stuk konbu zeewier aan de kook en haal het zeewier eruit op het moment dat het water gaat borrelen. Voeg de saké en de rijst toe en laat de rijst op hoog vuur 30 seconden koken.

Temper vervolgens het vuur en kook de rijst 12 minuten met het deksel op de pan.

Zet het vuur daarna nog 5 minuten hoog om alle vocht te laten verdampen.

Neem de pan dan van het vuur en laat de rijst afgedekt 10-15 minuten staan.

Doe de hete rijst over in een schone kom en schep de zoete azijn erdoor.

Bedek de kom tot het gebruik met een vochtige doek.

Leg een vel nori op een japanse mat.

Verdeel de rijst in tweeën en bewaar een helft, afgedekt.

Verdeel de ene helft in vieren en leg wat rijst op een vel nori, op de kant die het dichtst bij u ligt.

Doe wat wasabi op de rijst.

Snijd 2 repen komkommer zo, dat het op het vel nori past en leg het boven op de

rijst.

Bedek de komkommer met nog een laagje rijst en druk het stevig aan.

Vouw de nori over de rijst en duw de einden naar binnen.

rol het met behulp van de mat stevig op en duw de einden tijdens het rollen naar binnen.

Herhaal deze handeling met de andere 2 repen komkommer.

Maak op dezelfde manier 2 rollen met de gember, nu zonder wasabi.

Laat de rollen tenminste 2 minuten met de naad naar beneden rusten, alvorens ze met een vochtig mes in 1 cm brede stukken te snijden.

Om de sushi in laagjes te maken, bekleedt u 2 rechthoekige cakevormen met plasticfolie.

Verdeel de rest van de rijst in tweeën en druk de helft van een portie in de vorm.

Leg de nori erbovenop en bedek die vervolgens weer met een laag rijst.

Snijd de komkommer in de lengte in dunne plakjes en leg die bovenop de rijst.

Dek het geheel af met een laag folie en leg er een andere vorm van dezelfde grootte op.

Druk het aan en leg er wat zwaars op.

Laat de sushi 5-10 minuten staan alvorens hem uit de vorm te halen en in 5 cm grote stukken te snijden.

Doe hetzelfde met de rest van de rijst en gebruik als toplaag de zalm.

Schik de opgerolde en gelaagde sushi op een grote schaal en geef, indien gewenst, iedereen een kom sojasaus om in te dippen.

---

## **Nori-sushi uit Tokio**

(24 stuks)

zout

1 theelepel suiker

150 gr verse tonijn in repen

1 eetlepel versgesneden gemberwortel

100 gr in een zeef gespoelde sushi- of kleefrijst

2 velletjes nori (= gedroogd zeewier)

3 eetlepels sushi-azijn

wasabi (= mierikswortelpasta)

1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
een bamboe rolmatje

Breng de rijst in 2 dl koud water met wat zout aan de kook en laat hem 8-12 minuten koken.

Spreek de rijst dan uit op een bord, sprenkel er de azijn en de suiker over en laat het geheel tot lauwwarm afkoelen.

Leg 1/2 velletje nori op het bamboe rolmatje, verdeel er een laagje rijst op, strijk dat glad en leg in het midden van de rijst lange, met wat wasabi bestreken reepjes vis.

Rol het geheel met behulp van het matje stevig op, zodat een rolletje ontstaat en snijd dat in 6 stukjes.

Maak op dezelfde manier nog 3 van deze rollen.

Roer de sojasaus en de gember door elkaar en serveer dit als sausje bij de sushi's.

---

## Vispakjes

(12 stuks)

Sushirijst

250 gr visfilet (zalm en griet)

2 theelepels wasabipoeder

In plaats van zalm en griet kunt u voor deze vispakjes ook andere soorten kiezen, als de vis maar goed vers is.

Vraag uw vishandelaar, de huid van de filets te halen.

Snijd de visfilet schuin en zo plat mogelijk weg, zodat u dunne rechthoekige plakjes krijgt.

Leg de plakjes vis op een bord en laat ze in de koelkast een half uurtje koelen.

Kook intussen de sushirijst volgens het basisrecept.

Rol, als de rijst lauwwarm is, er 12 niet te grote balletjes van (het gemakkelijkst gaat dit met natte vingers).

Haal de vis uit de koelkast en leg de plakjes op een schoon bord uit.

Roer het wasabipoeder met 1 eetlepel koud water smeug en wrijf met uw vingers de plakjes vis hiermee in.

Leg op elk plakje vis een bolletje rijst en rol of vouw de vispakjes dicht.



Bind ze eventueel met dunne takjes bieslook of ragfijn gesneden reepjes preigroen dicht.  
Garneer desgewenst met een piepklein stukje kervelblad en een flintertje wortel.

---

## **Garnalen in noripakjes**

4 steurgarnalen  
1 vel nori  
4 sprietten bieslook

Voor de grillsaus:  
2 eetlepels sojasaus  
1 eetlepel mirin of zoete sherry

Pel de garnalen, maar laat de schaal om de staart zitten.  
Houd de nori aan beide zijden boven een gasvlam om hem op te frissen en snijd hem in 4 repen.  
Vermeng alle ingrediënten voor de saus en bestrijk de garnalen ermee.  
Bestrijk de norivellen met de saus en wikkel ze om de garnalen, maar bedek deze niet helemaal.  
Grill de garnalen aan beide zijden 1 minuut onder een voorverwarmde grill, bestrijk ze intussen met de saus.  
Bind ze vervolgens met een bieslookspriet vast.  
Maak desgewenst de dubbele hoeveelheid saus en geef die er als dipsaus bij.

---

## **Californian handrolls**

25 gr sushirijst  
1 eetlepel rijstazijn  
1 theelepel suiker  
2 avocado's  
150 gr krabvlees  
1/2 komkommer  
1 theelepel sojasaus  
3 eetlepels mayonaise

4 vellen nori

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Roer de azijn en de suiker erdoor.

Snijdt het vruchtvlees van de avocado's en het krabvlees in lengteparten en snijd de ongeschilde komkommer en even lange repen.

Roer de sojasaus door de mayonaise.

Houd de norivellen even in de gasvlam en rol ze op tot een horentje.

Verdeel de rijst, de avocado, de krab en de komkommer over de horentjes en lepel er wat mayonaise over.

Serveer direct en geef er wasabi bij.

---

## **Japanse viscake**

200 gr visfilet (wijting, kabeljauw, griet, etc.)

1 eetlepel maïzena

1 mespuntje zout

Pureer de visfilets in een keukenmachine met een mespuntje zout zo fijn mogelijk.

Roer de maïzena met een lepel water los en spatel dit door de vismassa.

Draai er kleine bolletjes van en druk die vervolgens een beetje plat.

Stoom de visballetjes in 12-15 minuten gaar in een stoompan of in een stoommandje (een vergiet die boven een laagje kokend water in een pan wordt gehangen of op een kopje wordt gezet dat op de bodem van de pan staat, gaat even goed).

Garneer eventueel met een blaadje groen (dille, kervel).

---

## **Kabeljauw- en koolschotel**

10 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen

500 gr kabeljauwfilet in stukjes van 2 1/2 cm

3 kleine preien in stukjes van 5 cm

250 gr Chinese kool

250 gr uitgelekte tofu

50 gr 5 minuten geweekte rijstnoedels  
1 1/2 dl dashi of kippenbouillon  
2 fijngesneden bosuitjes

Voor de saus:

2 eetlepels rijstazijn  
2 eetlepels sojasaus  
4 eetlepels mirin of zoete sherry  
2 eetlepels citroensap  
4 eetlepels saké of droge sherry  
1 stukje konbu (zeewier)  
100 gr daikonwortel, gevuld met 1 fijngeraspte rode Spaanse peper

Laat de paddelstoelen uitlekken en snijd de stelen eraf.

Snijd de nerf uit de koolbladeren en snijd ze in 3 onregelmatig gevormde stukken.

Snijd de tofu in 10 stukken.

Laat de noedels uitlekken en schik alle ingrediënten op een grote schaal.

Breng de bouillon aan de kook.

Vermeng de ingrediënten voor de saus en giet deze in 4 kleine kommen.

Leg een beetje ui en geraspte daikon met rode peper op 4 borden.

Zet de pan met bouillon op een elektrische kookplaat op tafel.

Doe de vis, de paddestoelen en tenslotte de koolbladeren erin en vervolgens de prei, de noedels en de tofu.

Daarna kan ieder een beetje daikon en ui in de saus roeren en het voedsel uit de pan in de saus dopen.

U kunt ook een fonduepan gebruiken.

---

## Sojamosselen

(± 12 stuks)

12 mosselen  
1 dl Japanse sojasaus  
mispunt wasabi (mierikswortel)  
1 theelepel geraspte gemberwortel

Kook de mosselen in de schelp in weinig water met het deksel op de pan tot alle schelpen open zijn.

Verwijder dan van alle mosselen één schelp.

Klop in een kom een marinade van de sojasaus, wasabi en gember en besprenkel de mosselen hiermee.

Laat de marinade ongeveer 30 minuten intrekken.

---

## **Spinazie met rode poon**

(± 6 stuks)

150 gr rode poonfilet met vel

2 eetlepels olie

1 eetlepel sojasaus

6 grote spinaziebladeren

Verdeel de visfilet in 6 gelijke stukken.

Verhit de olie met de sojasaus en bak daarin de poon op de velkant ± 3 minuten.

Keer ze en bak de andere zijde nog ± 3 minuten.

Leg de stukjes vis op een spinazieblad.

Garneer met gekookte glasnoedels, uitgesneden stukjes winterwortel en reepjes groene of Chinese kool.

Serveer met een kommetje Japanse sojasaus, waarin wat Japanse mierikswortel is opgelost.

---

## **Gestoofde bot**

1 1/2 dl saké of droge sherry

4 1/2 dl dashi of kippenbouillon

1 1/2 dl mirin of zoete sherry

1 1/2 dl sojasaus

4 kleine bot of tong

125 gr 2 minuten geblancheerde peultjes

1 stuk konnyaku

citroenschijfjes als garnering

Verwarm de saké zachtjes in een sauspan.  
Steek de drank aan en laat flamberen tot de vlammen vanzelf doven.  
Houd een deksel bij de hand voor het geval dat de vlammen te hoog opschieten.  
Voeg de dashi, mirin en sojasaus toe.  
Maak de vis schoon, maar laat de koppen en staarten zitten.  
Kerf de witte kant van de vis met een scherp mes in en doe de vis met de ingekerfde kant naar beneden in een grote ondiepe braadpan.  
Giet de bouillon erover en kook de vis 15-20 minuten zachtjes.  
Haal de vis uit de pan en leg hem met de ingekerfde kant naar boven op een bord; houd hem warm.  
Snijd het stuk konnyaku in rechthoekige stukken van 6 mm dik.  
Maak een snee in het midden en trek het eind van de plak erdoorheen, terwijl u hem draait.  
Leg de vis weer in het kookvocht en laat hem nog 5 minuten zachtjes doorkoken.  
Verdeel de vis over 4 borden, schik de geblancheerde peulen en de konnyaku tegen de vis en lepel er wat van het kookvocht erover.

---

## Okonomiyaki (Japanse plaattaart)

Okonomiyaki is een traditioneel Japans gerecht. Een soort taart die op de teppan =plaat (of in een koekepannetje) wordt gebakken, gemaakt van een beslag met allerlei vissoorten erin en daarop St. Jacobsschelpen, spek en kwartelei. De Okonomiyaki-taart wordt aan twee kanten gebakken en op het laatst bestreken met tongatsu saus en gegarneerd met mayonaise en zeewier. Lekker bij de Okonomiyaki-taart zijn Yaki Soba (Gebakken noedels) met kool, zeewier en gember. Dobin-Mushi soep met garnalen, kip en shii-take kan voorafgaand aan de taart geserveerd worden (zie recept).

frituurolie  
1/2 eidooier  
165 gr bloem  
2 1/4 dl visbouillon  
1/2 ei  
1 eetlepel geraspte Yam aardappel\*  
1/2 eetlepel olie  
4 gepelde Chinese garnalen

80 gr inktvisringen  
4 St.Jacobsschelpen in plakjes  
200 gr spitskool in luciferdunne reepjes  
5 gr rode Japanse gember (beni shoga)\*  
100 gr flinterdun gesneden rauw ontbijtspek  
4 kwarteleieren  
1 flesje tongatsu saus\*  
mayonaise  
aonori (gedroogd zeewier)\*  
4 kleine anti-aanbakpannetjes

Verhit voor tempurakorrels frituurolie tot 180 °C.

Roer met stokjes 3 1/2 dl ijskoud water en de halve eidooier los.

Roer er heel lichtjes 15 gr bloem door, roer niet alle klontjes eruit!

Laat direct kleine hoeveelheden van het beslag losjes in de hete frituur vallen en frituur ze tot goudbruine korrels.

Maak zo ± 4 eetlepels tempurakorrels.

Roer voor het beslag door 150 gr bloem na elkaar de bouillon, 1/2 ei en de geraspte yam aardappel.

Meng de spitskool, gember, tempurakorrels, garnalen en inktvis door het beslag.

Verhit voor de taartjes 4 pannetjes en schep het beslag erin.

Beleg de bovenkant met plakjes St. Jacobsschelp en vervolgens met spek en breek in het midden een kwartelei.

Bak de taartjes op laag vuur ± 10 minuten, keer ze voorzichtig met behulp van een brede spatel en bak de andere kant ± 10 minuten.

Keer ze nogmaals en bestrijk ze met tongatsu saus.

Garneer met mayonaise en zeewier.

Voor de tempurakorrels kunt u ook 10 gr tempuramix (merk Lobo tempura batter mix) aanmaken met 1 1/4 dl water. Tempuramix en de ingrediënten met \* zijn verkrijgbaar bij een Japanse of Oosterse winkel. Is zo'n winkel niet bij u in de buurt, dan kunt u Yam aardappelen vervangen door zoete aardappel, Japanse gember door verse gember, tongatsu saus door Curry Gewürz van Heinz en aonori door gedroogde peterselie.

Traditioneel wordt bij dit gerecht Kirin bier gedronken (verkrijgbaar bij Japanse winkels).

---

## Japanse Chawan mushi

(2 personen)

4 shii-take-paddestoelen  
75 gr bamboescheuten  
1 worteltje  
3 dl groentebouillon (van tablet)  
1 eetlepel sojasaus (Kikkoman)  
1 eetlepel medium sherry  
2 theelepels suiker  
3 eieren  
zout  
1 lente-ui

Snijd de shii-take, bamboe en wortel in reepjes.

Breng in een pan de shii-take, bamboe, 2 1/2 dl van de bouillon, sojasaus, sherry en suiker aan de kook en laat het vocht tot de helft inkoken.

Laat de shii-take en bamboe uitlekken en verdeel ze over 2 kommen (inhoud 1 1/2 dl).

Klop de eieren los met de rest van de bouillon, de rest van de suiker en een snufje zout en schenk het eimengsel over de shii-take-bamboe.

Leg er een paar reepjes wortel op.

Hang de kommen in een stoommandje boven kokend water in een pan en stoom 15-20 minuten tot het eimengsel is gestold.

Snijd de lente-ui in ringen en garneer de eiercustard met de lente-ui en reepjes wortel.

Lekker met gekookte bruine of witte rijst en een Japanse salade van komkommer met een sausje van zoete rijstazijn en sojasaus, bestrooid met sesamzaad.

---

## Tofu-dengaku

90 gr tofu (desgewenst 30 minuten gemarineerd in 1 eetlepel sojasaus, vermengd met 1/2 eetlepel droge sherry)

25 gr miso

1 1/2 eetlepel mirin of zoete sherry

1 1/2 eetlepel dashi of kippenbouillon  
15 gr diepvries spinazie, ontdooid en uitgelekt  
1 eetlepel sesamzaad

Laat de tofu goed uitlekken, zet hem 15 minuten onder een gewicht en snijd hem in rechthoeken van 5 cm lang en 1,25 cm dik.

Doe de tofu in een stoompan of leg hem op een rooster boven kokend water, dek goed af en stoom 5-6 minuten.

Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de spinazie en het sesamzaad in een kleine pan en breng het langzaam aan de kook tot het dik is.

Doe de tofu over op borden en steek in elk stuk in de lengte een bamboeprikker. verdeel de spinazie over de stukken en strooi er sesamzaad over.

---

## **Gestoofd klein hoefblad met wortelen**

2 stelen klein hoefblad of bleekselderij  
6 dl dashi of kippenbouillon  
1 eetlepel suiker  
2 eetlepels mirin of zoete sherry  
2 eetlepels sojasaus  
1 wortel in dunne repen  
bonitoschilfers als garnering

Kook de hoefblad- of selderijstengels 4 minuten in hun geheel in 4 kopjes water met zout.

Spoel de stengels onder koud water, schil ze, laat ze uitlekken en snijd ze vervolgens in 5 cm lange stukken.

Vermeng de dashi, de suiker, de mirin en de sojasaus in een sauspan en breng het geheel aan de kook.

Voeg de stukken selderij of klein hoefblad toe en laat de de selderij 5 minuten en het hoefblad 10 minuten nasudder.

Doe de wortelrepen er de laatste 2 minuten bij.

Schep de groenten uit de pan en schik ze op borden.

Laat de groenten en het kookvocht afkoelen.

Giet wat van dit vocht over de groenten en garneer met bonitoschilfers.

Serveer dit gerecht koud.

---



## Gestoofde groenten

1 kg gemengde groenten, bestaande uit shi-take paddestoelen, koolrabi, geschrapte wortels, konnyaku in 1/2 cm dikke plakken, courgettes, schoongemaakte peultjes en bosuitjes

Voor de bouillon:

5 dl dashi of kippenbouillon

2 eetlepels saké of droge sherry

suiker naar smaak

4 eetlepels sojasaus

3 eetlepels mirin of zoete sherry

Week de shii-takes 30 minuten en verwijder de stelen.

Schil de koolrabi en snijd hem in dikke cilindervormige stukken.

Snijd de courgettes diagonaal in 1/2 cm dikke plakken.

Snijd de bosuitjes diagonaal in 2 1/2 cm grote stukken.

Kerf de hoeden van de paddestoelen eventueel in.

Snijd de koolrabi met een scherp mes in dikke 8-hoekige vormen.

Kerf in de lengte van de wortel richels, zodat er, als u ze in plakjes snijdt, bloemvormen ontstaan.

Maak een snee in de lengte van de konnyakuplakjes en trek het ene eind erdoorheen.

Breng de dashi en de saké aan de kook, voeg de konnyaku en de koolrabi toe en blancheer de groenten 1 minuut.

Haal ze uit de pan en zet ze apart.

Blancheer vervolgens de peulen en courgettes 30 seconden.

Doe de konnyaku en de koolrabi weer in de pan met de paddestoelen en de wortelen.

Voeg de suiker en de sojasaus toe en breng het geheel aan de kook.

Laat het 5 minuten sudderen en voeg de laatste 2 minuten de bosui toe.

Schep alle groenten er met een schuimspaan uit en schik ze op borden.

Laat de saus snel inkoken.

Voeg de mirin toe en kook nog 30 seconden.

Laat de saus wat afkoelen en giet haar over de groenten.

---

## Bloemkool- en broccolizuur

1 kleine bloemkool in roosjes  
125 gr broccoli in roosjes

Voor de saus:

1 eetlepel wasabi  
6 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels mirin  
zwart sesamzaad

Doe de groenten in een pan met ruim kokend water en zout.  
Vermeng de rest van de ingrediënten en laat ze rusten.  
Kook de groenten 3 minuten, laat ze uitlekken en spoel ze met koud water.  
Laat ze drogen.  
Schep de saus door de groenten en laat het gerecht, alvorens te serveren,  
teminste 3 uur afkoelen.

---

## **Komkommerzuur**

2 eetlepels sesamzaad, vermengd met 1 eetlepel olie  
1 komkommer  
2 eetlepels sojasaus  
bonitoschilvers als garnering

Doe het sesamzaad in een pan met dikke bodem en laat het op zacht vuur licht  
bruinen.  
Schil de komkommer en snijd hem in onregelmatige stukjes van 2 1/2 cm.  
Vermeng alle ingrediënten, behalve de bonitovlokken en laat het mengsel op een  
koele plek 20 minuten marineren.  
Strooi de bonitovlokken er vlak voor het opdienen over.

---

## **Citroenknollen**

4 middelgrote koolrabi's  
de rasp en het sap van 1/2 citroen  
zout naar smaak

1 stukje nori

Schil de koolrabi's en snijd ze in blokken.

Vermeng de rest van de ingrediënten, behalve de nori.

Doe ze in een grote kom, leg er een kleinere kom met een gewicht bovenop en laat 1 nacht koelen.

Rooster de nori boven een gasvlam en snijd hem fijn.

Strooi hem over het zuur en serveer.

---

## [Zeekraal tempura](#)

Haal de gewassen en drooggedekte zeekraal door een kant-en-klaar

tempurabeslag (Blue Dragon) en frituur de tempura in hete olie goudgeel.

Serveer direct met een dipsaus van gelijke delen sherry en sojasaus en een mespunt wasabi.

---

## [Aona no gomae \(Spinaziesalade met sesamdressing\)](#)

350 gr (Italiaanse winter)spinazie

zout

1 zakje sesamzaadjes

1 eetlepel suiker

Japanse sojasaus

Was de groenteblederen.

Breng ruim water aan de kook, voeg wat zout toe en zet de bladeren rechtop in de pan, met de stelen naar beneden.

Kook ze 1 minuut, stort ze dan in een vergiet en spoel ze koud.

Neem de bladeren als een bos bij elkaar en druk het teveel aan water eruit.

Snijd de bos in stukken van 4 cm.

Rooster in een droge koekenpan 6 eetlepels sesamzaadjes goudbruin, strooi ze op keukenpapier en laat ze afkoelen.

Maal ze in een amandelmolen of koffiemolen grof, meng de suiker erdoor en roer dit glad met de sojasaus.

Meng vlak voor het serveren de dressing door de koude groenten.

Verdeel de salade over 4 kleine kommetjes en strooi er nog wat sesamzaadjes over.

---

## Lauwwarme sobanoedelsalade met soja-eitjes en spinazie

12 kwarteleitjes  
1-2 dl Japanse sojasaus  
2 eetlepels mirin of sherry  
1 eetlepel rijstazijn  
1 1/2 eetlepel sesamololie  
1 eetlepel limoensap  
1/2 eetlepel suiker  
zout  
300 gr sobanoedels (Japanse toko)  
1 eetlepel bakolie  
300 gr wilde spinazie zonder stelen  
sesamzout (goma shio)

Kook de kwarteleitjes in ± 4 minuten net gaar.

Spoel de eitjes onder koud water en dep ze droog.

Kneus de eierschalen voorzichtig en leg de eitjes in de sojasaus.

Laat ze 30-45 minuten goed onder de saus staan en pel ze daarna.

Roer 3-4 eetlepels sojasaus met de mirin, de azijn, 1 eetlepel sesamololie, het limoensap en de suiker tot een dressing.

Roer de dressing tot de suiker is opgelost en breng op smaak met zout.

Kook de noedels in 5-6 minuten in ruim kokend water (± 1 liter per 100 gr) gaar.

Giet de noedels in een vergiet en spoel ze even met koud water (ze mogen lauwwarm zijn).

Laat ze goed uitlekken en meng de noedels door de dressing.

Verdeel de noedels over de borden en verdeel de eitjes erover.

Verhit de bakolie in een ruime koekenpan en roerbak de spinazie 2-3 minuten.

Besprenkel licht met sesamololie en breng licht op smaak met zout.

Serveer de spinazie bij de noedels en bestrooi met sesamzout.

---

## Salade met geroosterde nori

1 winterwortel  
1/2 rettich  
1/2 komkommer  
1 dl arachideolie  
1 eetlepel rijstazijn  
1 eetlepel geraspte gemberwortel  
versgemalen zout en peper  
2 vellen nori

Schrap de wortel en de rettich en snijd ze, evenals de komkommer, in heel dunne reepjes (= julienne).

Klop een dressing van de olie met de azijn en de gember en breng die op smaak met zout en peper.

Rooster de nori boven een gasvlam en snijd ze in dunne reepjes.

Schep alle groenten en de nori voorzichtig om en schep de dressing erover.

---

## Gemengde salade

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 gr)  
1 kleine komkommer  
zout  
1 winterwortel (± 250 gr)  
1 bosje radijs  
1 eetlepel sesamzaad  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels halfvette mayonaise  
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman)  
4 eetlepels azijn  
75 gr waterkers

Laat de crabfantasy ontdooien.

Rasp de komkommer in ragfijne reepjes en doe die in een vergiet, bestrooi ze met zout en laat ze ± 30 minuten uitlekken.

Snijd of rasp de wortel en radijsjes in ragdunne reepjes.

Trek met 2 vorken de Crabfantasy uit elkaar.  
Rooster in een droge koekepan de sesamzaadjes en stamp ze in een vijzel fijn.  
Pers de knoflook erboven uit.  
Roer de mayonaise, sojasaus en azijn erdoor.  
Breng op smaak met zout.  
Rangschik op een platte schaal de waterkers, wortel, komkommer, radijs en Crabfantasy.  
Schenk er vlak voor het opdienen het sausje over.

---

## Wasabi-vinaigrette

3 eetlepels wijnazijn  
1 theelepel wasabi (Japanse mierikswortel)  
2 eetlepels sojasaus  
8 eetlepels olie

Meng de wijnazijn door de wasabi en de sojasaus en klop er geleidelijk de olie door.

---

## Kimchee

(gemarkte Chinese kool)

450 gr in reepjes gesneden Chinese kool  
3 eetlepels zout  
100 gr daikon (Japanse tuinkers)  
1 theelepel chilipoeder  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 theelepel suiker  
4 fijngehakte lente-uitjes  
2 1/2 cm geschilde en geraspte verse gember

Was de Chinese kool en laat de groente goed uitlekken.  
Leg de koolbladeren in een schaal en bestrooi ze met het zout.  
Leg een bord op de schaal en plaats daar een zwaar gewicht op.

Zet de schaal 2-3 dagen weg.

Spoel de kool daarna af en laat hem uitlekken.

Maak de daikon schoon en snijd hem in reepjes.

Leg de Chinese kool en de daikon in een grote schaal en roer er het chilipoeder, de knoflook, de suiker, de lente-uitjes en de gember door.

Dek de schaal met iets zwaars af en zet hem voor het gebruik 1-2 dagen weg.

---

## Vegetarische sushi I

250 gr rijst (kleine korrel)

11/2 eetlepel + 1 theelepel suiker

zout

4 eetlepels rijstazijn

stukje gemberwortel ± 3 cm.

stuk komkommer van 20 cm.

2 eieren

15 gr boter

4 vellen nori (Japanse - of natuurvoedingswinkel)

1 eetlepel wasabi (mierikswortelpasta)

1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)

Kook de rijst in 6 dl kokend water ± 10 minuten en laat hem van het vuur af ± 10 minuten rusten.

Roer 11/2 eetlepel suiker, zout en 1/2 dl azijn door de rijst en laat afkoelen.

Snijd de gember in dunne plakjes, kook die in water met zout ± 5 minuten en laat ze uitlekken.

Marineer de gember in 2 eetlepels rijstazijn en 1 theelepel suiker.

Schil de komkommer, snijd hem overlangs in vieren, verwijder de zaadjes, bestrooi de komkommer met zout en laat hem ± 30 minuten staan.

Laat uitlekken en dep de komkommer droog.

Roer de eieren met zout los, bak er in de boter een dunne omelet van, laat die afkoelen en snijd hem in vieren.

Leg steeds een vel nori op een droge doek (of sushimatje) en strijk de rijst 1 cm dik over de nori uit.

Verdeel er een beetje wasabi over en leg er een reepje omelet en komkommer op.

Rol de nori op en snijd die in 6-8 stukjes.

Schenk de sojasaus in een kommetje en leg er de rest van de wasabi in.

Laat de gember uitlekken.

Serveer de sushi met de wasabi in sojasaus en gember.

Wasabi, te koop in Japanse winkels, is te vervangen door geraspte mierikswortel (potje), gemengd met crème fraîche.

---

## **Nigiri-sushi (rijsthapje met omelet)**

Bak een omelet als boven en laat die afkoelen. Spoel 200 gr dessertrijst schoon, laat uitlekken, laat even rusten, kook met 1 dl water 5 minuten en stoom verder gaar. Laat afkoelen en meng met 3 eetlepels azijn, 1/2 eetlepel suiker en een snufje zout. Kneed hiervan in de handen 'broodjes'. Leg er een passend stukje omelet op en leg er een (kort geblancheerd) lint van prei om.

---

## **Vegetarische sushi II**

(6 personen)

300 gr basmatirijst

6 1/2 dl water

6 geroosterde nori-bladeren (=zeewier)

Voor de azijnsaus:

4 eetlepels rijstazijn (of 5 eetlepels witte wijnazijn)

1 1/2 theelepel zout

3 1/2 eetlepels suiker

1 1/2 eetlepel mirin (of zoete saké) of 1 eetlepel droge sherry

Voor de vulling:

12 fijne boontjes

1 wortel in juliënne (zo lang als de boontjes en geblancheerd in licht gezouten water)

1 losgeklopt ei, tot omelet gebakken en in reepjes gesneden

Laat de rijst 30 minuten weken in het water.



Laat hem daarna op hoog vuur aan de kook komen, doe een deksel op de pan en laat op een klein vuurtje nog 10 minuten koken of zolang tot al het water opgeslorpt is.

Haal de rijst van het vuur en laat de rijst nog 5 minuten staan.

Breng voor de saus de rijstazijn met zout, suiker en mirin zonder deksel aan de kook.

Laat het geheel dan afkoelen.

Doe de rijst dan in een open schaal (geen metaal) om af te koelen.

Giet er onmiddellijk de azijnsaus over en meng alles goed met een vork.

Leg een zeewierblad op de bamboemat of neteldoek.

Leg daarop een paar eetlepels rijst.

Verdeel de rijst gelijkmatig in een vierkant over het blad en laat aan de randen 1 cm over.

Leg dan de geblancheerde groenten en de reepjes omelet één voor één over de gehele breedte.

Rol dan het matje op, zodat het zeewier rond de groenten draait.

Plak het rolletje dicht met een beetje water en kleef ook de uiteinden dicht.

Snijd het rolletje in 6 gelijke stukken en zet deze rechtop, zodat u de groenten kunt zien.

Herhaal deze bewerking met de andere zeewierbladeren.

Schenk hierbij een glaasje driejarethee of saké.

---

## Gemarineerde shii-take

(± 12 stuks)

5 dl kruidenbouillon van tablet

2 eetlepels saké (rijstwijn)

12 shii-takes

Japanse sojasaus

wasabi

Breng de bouillon met de saké aan de kook en laat hierin de shii-takes ± 3 minuten zachtjes koken.

Laat ze uitlekken en serveer ze met sojasaus en een beetje wasabi.

---

## Lente-uibundeltjes

(± 6 stuks)

3 lente-uitjes  
1 rode en 1 groene peper  
bouillon  
1 1/4 dl crème fraîche  
mispunt wasabi  
1 eetlepel citroensap

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 7 cm en halveer die nogmaals in de lengte.  
Snijd van elke peper 3 brede ringen.  
Maak 6 bundeltjes lente-ui en schuif de peperringen eromheen.  
Dompel de bundeltjes ± 2 minuten onder in kokende bouillon en laat ze uitlekken.  
Roer een sausje van de crème fraîche, wasabi en het citroensap.

---

## Groente-crabpakketjes

(10 stuks)

10 ronde rijstvellen van ± 20 cm (toko, diepvries)  
20 dunne groene asperges  
zout, peper  
200 gr komkommer in reepjes  
1-2 bosjes waterkers  
15 in de lengte gehalveerde crabsticks  
3-4 eetlepels Japanse sojasaus

Leg de rijstvellen naast elkaar op vochtige doeken, besprenkel ze met water, dek ze met vochtige doeken af en laat ze in ± 15 minuten zacht worden.  
Kook de asperges in ruim kokend water met zout in 8-12 minuten beetgaar.  
Vouw de rijstvellen dubbel en leg op elk rijstvel een 'bosje' vulling van komkommer, waterkers, asperges en crabstick.  
Bestrooi de vulling met zout en peper en besprenkel met sojasaus.  
Vouw de rijstvellen strak om de vulling en bewaar de rolletjes onder een

vochtige doek.

---

## Aubergine in saké

Als u aubergine op deze manier klaarmaakt, verdwijnt de bittere smaak totaal en wordt het heerlijk zacht en zoet.

500 gr aubergine in blokjes van 1 cm  
1 eetlepel olie  
2 eetlepels sojasaus  
3 eetlepels suiker  
3/4 dl saké of droge sherry

Verhit de olie in een pan met dikke bodem.

Voeg de aubergineblokjes toe en bak ze kort.

Vermeng de sojasaus, de suiker en de saké en voeg het mengsel aan de aubergine toe.

Let het deksel op de pan en laat de aubergine op laag vuur ± 7 minuten pruttelen tot ze gaar zijn en de saus enigszins is ingedikt.

---

## Sehikan (rode rijst)

60 gr 1 nacht geweekte azukibonen  
300 gr rijst, kleine korrel  
2 eetlepel zwart sesamzaad

Spoel de bonen en breng ze met 6 dl water aan de kook.

Laat de bonen vervolgens 10-12 minuten sudderen tot ze gaar zijn.

Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht.

Was de rijst tot het water bijna helder is en laat de rijst 2 uur in de helft van het bonennat weken.

Houd de rest van het vocht achter.

Laat de rijst uitlekken en vermeng hem met de bonen.

Spread dit mengsel gelijkmatig op een bord uit.

Zet dit bord in een stoompan of op een rooster boven kokend water, dek goed af

en stoom het mengsel 15 minuten.

Lepel er ± 1/3 van het bonenvocht over, dek weer goed af en stoom het mengsel nog eens 10 minuten.

Herhaal deze handeling tijdens de 45 minuten durende stoomtijd nog 2 keer.

Schep de rijst en de bonen luchtig door elkaar en strooi er de sesamzaden over.

---

## Gegarneerde noedels

1 1/4 liter water

500 gr sobanoedels

Voor de saus:

3 eetlepels witte wijnazijn

3 eetlepels sojasaus

2 eetlepels suiker

1 1/2 dl dashi of kippenbouillon

Voor de garnering:

komkommer in blokjes

125 gr gepelde garnalen

selderijblad

2 geroosterde en verkruimelde vellen nori

Doe de azijn, de sojasaus en de dashi in een sauspan en breng het mengsel aan de kook.

Haal het van het vuur en houd het warm.

Breng het water aan de kook en doe de noedels erin.

Roer om, breng het weer aan de kook en laat 5 minuten sudderen tot de noedels gaar zijn.

Spoel ze in een vergiet met heet water.

Verdeel de noedels over 4 kommen, schik de garnering erop en giet de saus erover.

Serveer direct.

---

## Vijfkleuren noedels

250 gr ubonnoedels of somennoedels  
1 liter water  
11/2 dl dashi of kippenbouillon  
1 diagonaal gesneden wortel  
1 kleine koolrabi in blokjes  
4 30 minuten geweekte shii-take paddestoelen;  
125 gr haricots verts in 4 cm lange stukjes  
2 eetlepels maïzena  
3 eetlepels sojasaus  
4 eetlepels zwart sesamzaad

Verwijder de stelen van de shii-takes en snijd ze in plakjes.  
Kook de noedels, zoals beschreven in het recept voor gegarneerde noedels.  
Spoel ze met koud water af en laat ze goed uitlekken.  
Breng de bouillon in een sauspan aan de kook.  
Voeg de wortel, de koolrabi, de paddestoelen en de bonen toe, doe een deksel op de pan en laat het geheel 8 minuten sudderen tot het net gaar is.  
Vermeng de maïzena met de sojasaus, doe dit papje bij de bouillon en laat de saus koken tot hij gebonden is.  
Verdeel de noedels over 4 kommen en giet de groentesaus erover.  
Strooi de sesamzaadjes erover en dien op.

---

## Japanse omeletbroodjes

(2 personen)

3 eieren  
zout  
11/2 theelepel suiker  
11/2 theelepel Japanse sojasaus  
1 eetlepel olie  
daikonkers  
shisogroen  
2 volkorenbroodjes

Klop in een kom de eieren met zout, de suiker en de sojasaus los.  
Bak in een koekepan van dit mengsel 2 dunne omeletjes (bak alleen de

onderkant).

Leg de omeletjes op elkaar, rol ze op en snijd ze schuin in plakken.

Snijd de broodjes open en leg op de onderste helft de daikonkers en de shisogroen.

Leg de omeletplakken ertussen.

---

## Omeletpakketjes

(10 stuks)

5 eieren

5 eetlepels slagroom

zout, peper

50 gr boter

1 kleine prei

1 eetlepel olie

1 blikje bamboescheuten in reepjes

1 eetlepel Japanse sojasaus

1 eetlepel fijngesneden verse koriander

10 kleingesneden crabsticks

10 lange bieslooksprietten

een koekepan met een doorsnee van 12 cm

Klop de eieren los, meng ze met de slagroom, zout en peper en bak hiervan in de boter 10 omeletjes.

Bak de prei ± 5 minuten in de olie en warm de bamboe, sojasaus, koriander, crabsticks en zout mee.

Verdeel het mengsel over de omeletjes en bind deze als buideltjes met bieslook dicht.

Serveer de pakketjes warm of lauwwarm.

---

## Sesamtahoe

(± 6 stuks)

1 dl Japanse sojasaus  
1 dl dashi  
6 blokjes tofu van 30 gr  
1 eetlepel sesamzaad

Vermeng de sojasaus met de dashi en marineer de tofu hierin.  
Rooster het sesamzaad in een droge koekepan goudgeel.  
Laat de tahoe uitlekken en bestrooi ze met het sesamzaad.

---

## Verse groenten met sauzen

een selectie uit:

2 peultjes per persoon  
1 kleine courgette per persoon  
1 kleine wortel per persoon  
2 haricots verts per persoon  
1 shii-take paddestoel per persoon  
1 daikonwortel in reepjes  
1 grote koolrabi in vieren en in plakjes  
1 dunne prei in 2 1/2 cm stukjes

Voor de soja- en citroensaus:

6 eetlepels lichte sojasaus  
4 eetlepels vers citroensap

Voor de sesamsaus:

3 eetlepels sesamzaad  
2 eetlepels mirin of zoete sherry  
6 eetlepels sojasaus  
4 eetlepels dashi of kippenbouillon

Doe de groenten in een stoompan of vergiet boven kokend water, dek de pan goed af en laat de groenten 2 minuten stomen.

Vermeng de ingrediënten voor de sauzen en verdeel ze over 8 kleine kommen.  
schik de groenten decoratief op borden en geef de dipsauzen erbij.

---

## Hapjes uit Tokio

---

### Sushi-balletjes met zalm

Voor 20 stuks

Kook 100 gr kleefrijst (toko) met 3 dl water en 1 theelepels zout afgedekt ± 12 minuten.

Roer 2 eetlepels rijst-azijn (toko) en 1 theelepel suiker door de rijst en laat de rijst afkoelen.

Snijd 125 gr gerookte zalm in 20 reepjes.

Vorm van de kleefrijst met vochtige handen 20 balletjes en leg hier reepjes zalm over.

Garneer met toefje wasabi (mierikswortelpasta, toko).

---

### Sushi-balletjes met garnalen

Voor 20 stuks

Kook 100 gr kleefrijst met 3 dl water en 1 theelepel zout afgedekt ± 12 minuten.

Roer 2 eetlepels rijst-azijn en 1 theelepel suiker door de rijst en laat de rijst afkoelen.

Vorm van de kleefrijst met vochtige handen 20 balletjes.

Pel 20 gekookte garnalen, snijd de onderkant in en vouw ze open.

Bestrijk de rijstballetjes met wasabi (mierikswortelpasta, toko) en leg er een garnaal opengevouwen overheen.

---

### Sushi met vis

Voor 24 stuks



100 gr (sushi)rijst (toko)  
3 eetlepels sushi-azijn (toko)  
2 velletjes nori (gedroogd zeewier) (toko)  
150 gr rauwe verse vis (tonijn of zalm), in lange reepjes  
wasabi  
1 dl Japanse sojasaus (Kikkoman)  
1 eetlepel fijngesneden gemberwortel  
extra nodig: bamboe rolmatje

Breng de rijst met 130 ml koud water aan de kook en laat hem afgedekt 8-12 minuten koken.

Spreid de rijst op een bord uit, sprenkel de azijn erover en laat het tot lauwwarm afkoelen.

Leg op het matje 1/2 velletje nori en strijk hierop een laagje rijst.

Leg in het midden van de rijst reepjes vis en bestrijk de vis dun met wasabi.

Rol de sushi met het matje op en snijd de rol in 6 stukken.

Maak nog 3 rollen en serveer met saus van sojasaus en gemberwortel.

---

## **Sushi met omelet en komkommer**

Voor 24 stuks

Kook 100 gr (sushi)rijst en meng die met 3 eetlepels sushi-azijn volgens het recept van sushi met vis.

Leg op het bamboe rolmatje 1/2 velletje nori en strijk hierop een laagje rijst.

Leg in het midden van de rijst een reepje omelet en een reepje komkommer.

Rol de sushi met het matje op en snijd de rol in 6 stukken.

Maak nog 3 rollen.

---

## **Groente-rolletjes met pikante saus**

Voor ± 15 stuks

Snijd 1 winterwortel, 1/2 ongeschilde komkommer en 1 rettich in reepjes en kook ze ± 1 minuut.

Spoel ze koud af en laat ze uitlekken.

Dompel 15 sprietjes bieslook 30 seconden in kokend water onder.

Knoop een reepje wortel, komkommer en rettich met bieslook vast.

Serveer met pikante saus van 1 eetlepel geraspte gemberwortel, 1 eetlepel fijngesneden ui, 1 eetlepel azijn, een mespuntje suiker, zout, 3 eetlepels sesamololie, 4 eetlepels Japanse sojasaus, peper en 1 theelepel geroosterd sesamzaad.

---

## Courgette-tempura met sojasaus

Voor ± 20 stuks

Snijd 1 ongeschilde courgette in 20 dunne reepjes.

Maak van het Tempurameel (toko) volgens de gebruiksaanwijzing met ijskoud water een beslag.

Verhit frituurolie tot ± 170 °C.

Haal de courgettereepjes door het beslag en frituur ze in de olie in 1-2 minuten.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze met Japanse sojasaus.

Nori-saladerolletjes

Voor 16 stuks

4 velletjes nori

8-12 slablaadjes

1 blikje palmharten, uitgelekt

1 kleine rettich in reepjes

1 avocado in plakjes

2 eetlepels geroosterd sesamzaadjes

4 theelepels wasabi

Japanse sojasaus

extra nodig: bamboe rolmatje

Spreid 1 norivel op het matje uit en bevochtig het licht met sojasaus.

Leg 2-3 slablaadjes op de nori.

Verdeel 1/4 deel van de palmharten, rettich, avocado en sesamzaadjes over de sla en strijk er 1 theelepel wasabi op.

Rol de nori met het matje op en snijd de rol in 4 stukjes.

Maak nog 3 rollen.

---

## **Gevulde slahartjes**

Voor ± 12 stuks

Vermeng 1/2 geraspte rettich met 1 avocado (in blokjes), 1/2 papaya of mango (in blokjes), 1 eetlepel geroosterd sesamzaad en 2 fijngesneden lente-uitjes.

Vermeng 3 eetlepels sesamolie, 1 eetlepel azijn, 1 theelepel honing, zout en 1 eetlepel wasabi en roer dit door de salade.

Vul 12 kleine slablaadjes (uit het hart van de krop) met de salade.

---

## **Hapjes van de grill**

Hieronder volgen enkele grillgerechten. Voor de bereiding dient u eigenlijk gebruik te maken van een elektrische grillplaat. Heeft u alleen een rooster, dan kunt u hierop een dubbel vel aluminiumfolie leggen.

---

## **Zalmpakketjes met ingepakte spinazie**

De zalm wordt verpakt in ontbijtspek, de spinazie in Chinese koolbladeren: Samen vormen ze een heerlijk grillgerecht.

250 gr diepvries zalmfilets  
8 plakjes ontbijtspek  
1 kg spinazie  
8 bladeren Chinese kool  
zout, peper  
(zonnebloem)olie om te bestrijken

Extra nodig:  
keukenpapier

cocktailprikkers  
kwastje  
elektrische plaat (Teppan) of grill

Halveer de zalmfilets in de breedte en laat ze ontdooien.

Wikkkel om elke zalmfilet 1 plakje ontbijtspek en leg ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Was de spinazie, kook hem met aanhangend water ± 3 minuten en laat hem uitlekken.

Verwijder de harde nerven uit de koolbladeren.

Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de koolbladeren in ± 2 minuten beetgaar.

Spoel ze met koud water af en dep ze met keukenpapier droog.

Verdeel de spinazie over de koolbladeren en bestrooi ze met peper en zout.

Rol ze strak op, zet ze met een cocktailprikker vast en bestrijk ze met olie.

Grill de zalmpakketjes in ± 10 minuten aan beide kanten gaar en grill de spinaziepakketjes in ± 5 minuten gaar.

Serveer er de hierna volgende sauzen bij.

Variatietip: In plaats van Chinese kool kunt u ook paksoi gebruiken.

---

## **Drie Japanse sauzen**

---

### **Saus voor bij vlees**

1 1/4 dl kippenbouillon  
1/2 theelepel knoflookpoeder  
1/4 theelepel zwarte peper (uit de molen)

Zeef de bouillon.

Zeef het knoflookpoeder en roer het samen met de peper door de bouillon.

---

### **Saus voor bij vis**

3 eetlepels citroensap  
3 eetlepels ketjap manis  
3 eetlepels visbouillon (tablet)

Roer alle ingrediënten door elkaar.

---

## Saus voor bij groenten

1 1/4 dl kippenbouillon  
2 eetlepels pindakaas  
2 theelepels (sesam)olie  
zout

Zeef de bouillon en verwarm hem in een steelpan.  
Voeg de pindakaas en de olie toe en verhit de saus al roerend.  
Breng op smaak met zout.

---

## Geregen kip met peultjes

Malse kip en peultjes worden gegrilleerd aan spiesen. De uitjes geven een knapperig accent.

100 gr peultjes  
250 gr kipfilet  
(zonnebloem)olie  
2 eetlepels gebakken uitjes (1 cup a 100 gr, Go-tan)

extra nodig:  
satéprikkers

Haal de peultjes af.  
Breng weinig water aan de kook en kook de peultjes in 5 minuten beetgaar.  
Spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.  
Snijd de kipfilets in reepjes en bestrijk die met olie.  
Strooi de uitjes op een bord en wentel de kipreepjes erdoor.

Steek om en om kipreepjes en peultjes aan de satéprikkers en grill ze in ± 5 minuten aan beide kanten gaar.

Variatietip: In plaats van gebakken uitjes kunt u ook sesamzaad gebruiken.

---

## Japanse biefstuk van de grill

Een snel en verfijnd hapje van de grill. De taugé wordt alleen maar overgoten met kokend water; daardoor blijft ze knapperig.

8 platgeslagen bieflapjes á 50 gr  
2 eetlepels Japanse mix (busje a 125 gr, Silvo)  
100 gr taugé  
(zonnebloem)olie

Bestrooi de bieflapjes aan beide kanten met de Japanse mix.

Breng 1 liter water aan de kook.

Doe de taugé in een vergiet en schenk er het kokende water over.

Verdeel de taugé over de bieflapjes en rol ze op.

Bestrijk de grillplaat met olie en grill de rolletjes eerst met de naadkant naar beneden en vervolgens aan de andere kant ± 8 minuten.

Handig: U kunt het vlees tussen 2 stukjes huishoudfolie met een deegroller platslaan.

---

## Tonijntartaartjes

Laat 1 blikjes tonijn naturel (185 gr, John West) uitlekken.

Pureer de tonijn met 1 ei, 1/2 ui, 1 augurk en 1 eetlepel room Culinair.

Breng op smaak met zout en peper.

Vorm er 2 tartaartjes van en grill die aan beide kanten in ± 7 minuten gaar.

---

## Tonijnsalade met nashi (Japanse peer)

1/4-1/2 theelepel zout  
1/2 eetlepel geraspte gemberwortel  
1 geperst teentje knoflook  
1/2 fijngesneden groene chilipeper, zaadjes verwijderd  
300 gr verse tonijn in lange dunne reepjes van ± 4 mm dik  
1 fijngesneden rode ui  
4 lente-uitjes in dunne ringen  
3 grote tomaten in partjes  
2 eetlepels geroosterd sesamzaad  
1 eetlepel lichte Japanse sojasaus  
1 theelepel rijstazijn  
1/4 theelepel suiker  
200 gr rucola of waterkers  
1 grote geschilde Japanse peer (nashi) of niet te rijpe handpeer in partjes  
1-2 theelepels sesamolie

Vermeng het zout, de gember, knoflook en chilipeper en wrijf het mengsel in de tonijnreepjes.

Roer de rode ui, 3 lente-uitjes, 2 tomaten, 1 eetlepel sesamzaad, de sojasaus, de rijstazijn en de suiker door het tonijnmengsel en laat het mengsel afgedekt ± 20 minuten intrekken.

Verdeel de rucola over de borden.

Meng het tonijnmengsel luchtig met de sesamolie en de schijfjes peer en leg het tonijnmengsel op de rucola.

Garneer de salade met 1 lente-uitje en 1 tomaat en strooi er 1 eetlepel sesamzaad over.

Variatie:

In plaats van de tonijn rauw in de salade te verwerken, kunt u de vis ook ± 2 minuten in 1-2 eetlepels olie roerbakken.

---

## **Salade van coquilles Saint-Jacques met tobiko**

12 coquilles Saint-Jacques zonder schelp  
1/2 komkommer  
1 theelepel Japanse sojasaus  
4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels sesamzaad  
25 gr eitjes van de vliegende vis tobiko

Snijd de coquilles in plakjes en de ongeschilde komkommer in luciferdunne korte stukjes.

Roer de sojasaus door de mayonaise.

Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin en laat het afkoelen.

Schep de coquilles om met de komkommer en verdeel dit over 4 bordjes.

Verdeel de mayonaise erover en schep de tobiko daarop.

Bestrooi met het sesamzaad.

Serveer met zoetzure gember en wasabi.

---

## Nimono (Gestoofde pompoen)

Dit recept wordt gebruikt voor alle harde groenten, zoals aardappel, zoete aardappel, (winter)wortel, rettich, meiknol, koolraap en dikke bonen als tuin- en boterbonen. U kunt voor één groente kiezen, maar een mix kan ook.

600 gr pompoen  
1 eetlepel olie  
1/4 liter dashi of water  
4 eetlepels Japanse sojasaus  
2 eetlepels kookwijn  
2 eetlepels zoete rijstwijn (mirin)  
2 eetlepels suiker

Snijd de pompoen in flinke blokken, laat de schil eraan (of elke andere harde groente, laat bij meiknolletjes een stukje bladaanzet zitten en halveer ze).

Verhit op laag vuur de olie in een braadpan, schep de groenten erbij en schep het om, zodat de groentestukken met olie zijn bedekt.

Voeg de dashi of het water toe en breng het aan de kook.

Zet het vuur laag, voeg de sojasaus, de kookwijn, de zoete rijstwijn en de suiker toe en laat de groente met het deksel op de pan ± 1 uur zachtjes stoven tot ze gaar (en dus zacht) zijn.

Het mag dus door en door gaar zijn.

Boterbonen zijn bolronde boontjes, die zo, in de peul, in gezouten water worden



gekookt en dan warm, als snack, worden gegeten. De smaak is inderdaad lekker boterachtig.

Ze worden ook wel in de peul geserveerd, maar dan door een beslagje gehaald en gefrituurd (=tempura).

---

## **Kimpira (Bijgerechtje van zeewier)**

100 gr wortel  
20 gr Aramé-wier  
150 gr shii-takepaddestoelen  
3 eetlepels Japanse kookwijn  
1 eetlepel zoete rijstwijn  
2 eetlepels suiker  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
zevenkruidenpoeder (shichima togarashi)

Snijd de wortel in luciferdunne reepjes en snijd ook de paddestoelenhoedjes in reepjes.

Roerbak de wortel, het aramé-wier en de shii-take in wat olie tot ze zacht zijn. Roer de kookwijn, de zoete rijstwijn, de sojasaus en de suiker glad, zodat de suiker oplost.

Roer het bij de ingrediënten in de pan en verwarm het al omscheppend op hoog vuur 1 minuut.

Laat het afkoelen, verdeel het over kleine kommetjes en strooi er wat zevenkruidenpoeder over.

Zevenkruidenpoeder

Shichimi Togarashi is een pittige en geurige melange van specerijen en kruiden die voor de liefhebbers altijd op tafel staat.

---

## **Rijstvelrolletjes met groente en paddestoel**

(12 stuks)

2 eetlepels rijstazijn

1 eetlepel mirin  
1 eetlepel sojasaus  
125 gr enoki-paddestoelen (toko) of bundelzwammetjes (supermarkt)  
1/4 geschilde rettich (daikon) in reepjes van ± 10 cm  
1/2 komkommer, zaad verwijderd, in reepjes van ± 10 cm  
zout  
1 klein bundeltje Japanse glasnoedels of mihoen (toko of supermarkt)  
12 rijstvellen (17 x 17 cm, toko)  
3-4 norivellen (supermarkt of toko) in repen van 4 cm breed

Meng de rijstazijn, de mirin en de sojasaus en zet dit apart.

Maak de enoki-paddestoelen schoon door de voetjes eraf te snijden (kook bundelzwammetjes heel even in ruim water, spoel ze onder koud water af en droog ze op keukenpapier).

Bestrooi de reepjes wortel, rettich, komkommer en de paddestoelen heel licht met zout en laat ze ± 10 minuten staan.

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel ze met koud water af.

Wel de rijstvellen (één voor één) 2-3 seconden in heet water, zodat ze zacht worden en laat ze, los van elkaar en uitgespreid, even afkoelen.

Snijd de vellen aan de zijkanten recht.

Leg de norirepen in de lengte in het midden van de rijstvellen en bestrijk de nori met een kwastje met het sojamengsel, zodat het zacht wordt.

Verdeel de groenten, paddestoelen en noedels er in gelijke delen over en rol de rijstvellen op.

Serveer ze met sojasaus of met plumsauce (zoet-pittige Japanse kant-en-klare pruimensaus, toko).

---

## **Mizu keku (Chiffoncake, voor bij de thee)**

Voor deze cake heb je een speciale 8 cm hoge vorm met een pijpje nodig, een soort tulbandvorm, maar dan plat van boven. Maar in een gewone tulbandvorm lukt het ook.

6 eieren  
1 dl volle melk  
1 blikje zoete adzukibonen (230 gr)

3/4 dl (arachide- of zonnebloem)olie  
120 gr bloem  
110 gr kristalsuiker

Vet een (spring- of chiffoncake)vorm van 20 cm in (en bekleed de bodem met bakpapier).

Laat de eieren op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Splits de eieren.

Klop de dooiers met de melk dik en crèmig en schep er de zoete bonen en de olie erdoor.

Zeef de bloem en spatel deze erdoor.

Klop in een schone kom de eiwitten bijna stijf en voeg al kloppend in delen de suiker toe.

Schep de dooiermassa op de eiwitten en spatel het luchtig om.

Schep het beslag in de vorm en bak de chiffoncake in 30 minuten gaar.

Controleer dit met een bakpen. Die moet er, als u in de cake prikt, schoon uit komen. Zo niet, bak dan nog 10-15 minuten langer.

Laat de cake op een rooster uitdampen.

Zoete rode bonen

Voor zoete rode bonen worden rode adzukibonen geweekt en in suikerwater gaargekookt, zodat een soort jam ontstaat. Zowel de hele bonen als de puree ervan worden in gebak en nagerechten verwerkt. Ze zijn kant-en-klaar in blik verkrijgbaar.

---

## Korea

Onmisbare ingrediënten in de authentieke Koreaanse keuken zijn sojasaus, Mirin, soja-olie en rijstazijn.

Sojasaus is een gegist mengsel van sojabonen, tarwe, zout en water. Van de vele verkrijgbare soorten wordt meestal de lichte sojasaus (usu-kuchi-shoyu) gebruikt. Ook de Japanse sojasaus (van Kikkoman) is heel lekker.

De basis van de rijstwijn, Mirin, is rijst. Deze wijn leent er zich bij uitstek voor om mee te koken.

Soja-olie, olie geperst uit sojabonen, heeft een neutrale smaak. Deze olie laat de

smaken van de andere ingrediënten goed tot hun recht komen.  
Rijstazijn wordt gemaakt van rijstwijn. Het heeft een delicate, zacht-zure smaak.  
Het is ook een lekkere azijn in dressings bij salades.

Voor een nootachtig accent

Sesamzaad en sesamolie worden in de Koreaanse keuken veel gebruikt.

Gerechten krijgen zo een heel zachte nootachtige smaak.

Sesamzaad kunt u zowel geroosterd als ongeroosterd kopen. Heeft u ongeroosterd sesamzaad, rooster dit dan voor gebruik op zacht vuur in een droge koekepan.

Het gebruik van sesamolie van het merk Yoo-Cheng wordt aanbevolen.

---

## **Kal Bi Tang (Rundvlessoep met rettich)**

(6-8 personen)

600 gr rundvlees met bot \* in stukken van 3 cm

200 gr rettich in stukken van 3 x 3 cm

100 gr vermicelli noedels (sweet potato starch noodle, toko)

zout, peper

1 eetlepel fijngesneden knoflook

1 eetlepel sojasaus (Kikkoman)

1 eetlepel geroosterd sesamzaad

1/2-1 eetlepel sesamolie

1 lente-ui in dunne ringen

Kook het vlees en de rettich in ruim water in 2-3 uur gaar en schep ze dan uit de pan.

Breng het kookvocht (de soep) met zout en peper op smaak.

Voeg de noedels toe en kook ze in 7-10 minuten gaar.

Snijd de rettich in heel dunne plakjes.

Snijd het vlees in kleine stukjes en vermeng het met de rettich, de knoflook, de sojasaus, het sesamzaad en de sesamolie.

Roer het vleesmengsel door de soep, warm alles even goed door en garneer de soep met de lente-ui.

\* In Korea worden vaak stukken rundvlees met bot gebruikt. Dit zijn

eigenlijk spareribs van rundvlees. U kunt de soep ook maken met riblappen, die u in blokjes snijdt.

---

## **Dak Kalguksu (kippensoep met noedels)**

500 gr kippepootjes  
1 liter water  
2 fijngesneden sjalotjes (of Chinese bieslook)  
3 in een vijzel fijngestampte middelgrote teentjes knoflook  
1 eetlepel sesamolie  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels Koreaanse chilipasta (Oosterse winkel)  
250 gr (zelfgemaakte) fettuccine

Maak de kippepootjes schoon: verwijder vel, vet en zenen.

Doe het water in een soeppan en leg de kippepootjes erin.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag, schuim zo nodig af en laat het geheel ± 45 minuten trekken.

Neem de kippepootjes uit de bouillon, haal het vlees van de botten, snijd het klein, vermeng het met de sesamolie, de sojasaus en de chilipasta en verdeel dit over 4 soepkommen.

Breng de kippenbouillon aan de kook, voeg de sjalotjes, de knoflook en de fettuccine toe en kook de pasta in 2-3 minuten beetgaar.

Schep de soep in de kommen over het kippevlees.

---

## **Kal Bi Gim (Rundvlees in rijstwijn)**

(6-8 personen)

1200 gr rundvlees met bot in stukken van 3 cm  
1/2 Japanse peer (toko) (of gewone appel) in reepjes  
4 eetlepels mirin  
3 eetlepels suiker  
5 gepelde walnoten  
10 gedroogde dadels

voor de saus:

- 8 eetlepels sojasaus (Kikkoman)
- 2 eetlepels suiker
- 2 eetlepels fijngesneden knoflook
- 3 eetlepels in dunne ringen gesneden lente-ui
- 2 eetlepels geroosterd sesamzaad
- 2 eetlepels sesamolie

Vermeng het vlees, de Japanse peer, de mirin en de suiker en laat het 1 nacht marineren.

Laat de walnoten 1 nacht in water weken en verwijder daarna de bruine velletjes. Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Breng het gemarineerd vlees en de helft van de saus in een pan op zacht vuur aan de kook en laat het 2-3 uur zachtjes koken.

Voeg de rest van de saus, de dadels en de walnoten toe en verwarm het gerecht nog 5-10 minuten tot de saus mooi is ingedikt.

Serveer hierbij witte rijst en een taugé-salade (zie recept).

---

## Taugésalade

Breng 200 gr taugé met koud water in een afgedekte pan aan de kook (laat de pan absoluut dicht) en laat ± 7 minuten koken.

Laat de taugé uitlekken.

Maak een saus van 1 verkruimelde gedroogde chilipeper, 1/2 eetlepel geroosterd sesamzaad, 2 theelepels sesamolie, zout, 1 eetlepel dunne ringen lente-ui en 1/2 theelepel fijngesneden knoflook en meng de saus door de taugé.

---

## San Juk (Vlees-paddestoelen-spiesjes)

(6 personen)

- 200 gr entrecôte
- 200 gr lente-ui
- 150 gr oesterzwammen
- 3 1/2 eetlepel sojasaus (Kikkoman)

2 eetlepels fijngesneden knoflook  
1 eetlepel geroosterd sesamzaad  
1/2 eetlepel sesamoliel  
1-2 eetlepels soja-olie  
extra nodig: houten prikkers

Snijd het vlees in reepjes van 1/2 x 8 cm en de lente-ui in stukken van 6 cm.  
Kook de oesterzwammen 4 minuten in kokend water, laat ze uitlekken en snijd ze in lange repen.

Vermeng de sojasaus, de knoflook, het sesamzaad en de sesamoliel.

Roer het vlees, de lente-ui en de paddestoelen door het sojamengsel en steek ze daarna om en om aan stokjes.

Wentel de stokjes goed door het sojamengsel en laat ze hierin 3 uur marineren.

Verhit de soja-olie in een pan en bak de vleesspiesjes hierin in 4-6 minuten gaar.

Serveer ze met witte rijst.

---

## **Bulgogi (Gemarineerd rundvlees met zoete saus)**

500-700 gr runderlende  
1 1/2 eetlepel suiker  
3 eetlepels sojasaus  
3 eetlepels sesamoliel  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 theelepel versgemalen zwarte peper  
1 theelepel sesamzaad

Voor de garnering:

takjes peterselie

fijngehakte daikonkers (Japanse tuinkers)

Leg het vlees 45 minuten in de diepvries, leg het 10 minuten op een werkplank en snijd het vlees dan met een zeer scherp mes in zo dun mogelijke vierkantjes van 5 cm.

Leg die in een schaal en strooi er de suiker over.

Dek de schaal af en zet het vlees ± 30 minuten op een koele plaats weg.

Voeg dan de sojasaus aan het vlees toe, samen met 1 eetlepel sesamoliel, de knoflook, de zwarte peper en het sesamzaad.

Meng alles goed door elkaar, dek de schaal af en laat het vlees in de koelkast minstens 24 uur marinieren.

Verhit de rest van de sesamololie in een braadpan met dikke bodem en braad het vlees met de marinade naar smaak gaar.

Serveer het vlees op een grote voorverwarmde schaal of op afzonderlijke borden, gegarneerd met takjes peterselie en fijngehakte daikonkers.

---

## Japanse wokschotel

300 gr Chinese paddestoelen  
600 gr magere runderlapjes  
1/2 rode, groene en gele paprika  
10 lente-uitjes  
250 gr bleekselderij  
2 knoflookteentjes  
1 stukje gember  
2 Spaanse pepertjes  
4 eetlepels sesamololie  
30 gr cashewnoten  
2 eetlepels Japanse sojasaus  
2 eetlepels saké  
zout

Snijd het vlees in dunne reepjes en marineer die ± 15 minuten in wat sojasaus. Snijd ook de groenten in fijne reepjes en maak de knoflook en de gember zo fijn mogelijk.

Verhit de olie in een wok en rooster de noten tot ze een licht korstje hebben.

Haal ze eruit en leg ze apart.

Doe het vlees in dezelfde olie en roerbak het gaar.

Doe er alle resterende ingrediënten bij en roerbak nog 3 minuten tot de groenten knapperig gaar zijn.

Voeg als laatste de saké en een beetje sojasaus toe en laat nog 1 minuut bakken.

Kook intussen Chinese eiermie, rijst of Japanse spaghetti gaar, doe de wokschotel erover en garneer met de gebakken noten.

---



## Chap Chae (Kruidig gebakken noedels)

(6 personen)

200 gr vermicelli noedels (sweet potato starch noodle)

3 oesterzwammen

1 eetlepel pijnboompitten

150 gr rundertartaar

4 eetlepels sojasaus (Kikkoman)

1 eetlepel suiker

1 eetlepel fijngesneden knoflook

1 eetlepel geroosterd sesamzaad

1 eetlepel sesamolie

1 groene paprika in 5 cm lange dunne reepjes

50 gr wortel in 5 cm lange dunne reepjes

1 1/2 ui in 5 cm lange dunne reepjes

2 eetlepels dunne ringen lente-ui

6 eetlepels soja-olie

1 gesplitst ei

Kook de noedels ± 7 minuten in kokend water, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.

Kook de oesterzwammen ± 3 minuten in kokend water, laat ze uitlekken en snijd ze in lange repen.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan lichtbruin.

Vermeng de tartaar en de oesterzwammen met 2 eetlepels sojasaus, 1/2 eetlepel suiker, 1/2 eetlepel knoflook, het sesamzaad en de sesamolie.

Bak het tartaarmengsel in een koekepan in 1 eetlepel olie in ± 5 minuten rul en lichtbruin en zet het apart.

Bak de paprika, wortel en ui ± 5 minuten in 1 eetlepel olie en zet het daarna apart.

Verhit in de pan 3 eetlepels soja-olie en bak de noedels hierin ± 3 minuten.

Voeg de rest van de ingrediënten toe (behalve de pijnboompitten) en laat alles al omscheppend goed warm worden.

Bak van de eidooier en het eiwit afzonderlijk elk in 1/2 eetlepel olie een omeletje, snijd de omeletjes in dunne reepjes en garneer het noedelgerecht hiermee.

Bestrooi het met de pijnboompitten.

---

## Kimchee (Gemarineerde Chinese kool)

450 gr in reepjes gesneden Chinese kool  
3 eetlepels zout  
100 gr daikon (rammenas))  
1 theelepel chilipoeder  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 theelepel suiker  
4 fijngehakte lente-uitjes  
2 1/2 cm geschilde en geraspte verse gember

Was de Chinese kool en laat de groente goed uitlekken.

Leg de koolbladeren in een schaal en bestrooi ze met het zout.

Leg een bord op de schaal en plaats daar een zwaar gewicht op.

Zet de schaal 2-3 dagen weg, spoel de koolbladeren daarna af en laat ze goed uitlekken.

Maak de daikon schoon en snijd hem in reepjes.

Leg de Chinese kool en de daikon in een grote schaal en roer er het chilipoeder, de knoflook, de suiker, de lente-uitjes en de gember door.

Dek de schaal met iets zwaars af en zet hem voor het gebruik 1-2 dagen weg.

---

## Bul Ko Ki (Sla-envelopjes met pittige vleesreepjes)

(6-8 personen)

600 gr entrecôte in hele dunne reepjes

1 eetlepel suiker

2 eetlepels mirin

3 eetlepels soja-olie

blaadjes sla (van kropsla)

voor de saus:

5 eetlepels sojasaus (Kikkoman)

1 1/2 eetlepel suiker

2 fijngesneden teentjes knoflook

2 eetlepels in dunne ringen gesneden lente-ui  
1/2 eetlepel geroosterd sesamzaad  
peper  
2 eetlepels sesamolie

Vermeng het vlees met de suiker en de mirin en laat het ± 30 minuten marineren.  
Vermeng alle ingrediënten voor de saus.

Vermeng de saus en het vlees en laat nogmaals 3 uur marineren.

Verhit 1 eetlepel soja-olie en bak hierin 1/3 deel van het vlees met de saus in 5-10 minuten bruin en gaar en houd het vlees warm.

Bak de rest van het vlees op dezelfde manier (bak niet teveel vlees tegelijk, anders komt er teveel vocht los).

Serveer het gerecht met witte rijst en geef de blaadjes sla er apart bij.

Dit gebakken rundvleesgerecht wordt in Korea als volgt gegeten: pak een blaadje sla, schep hier wat rijst en wat gebakken rundvlees in, vouw het slablaadje iets dicht en eet het samen.

---

## Ga Ja Mi Chun (Knisperende vishapjes)

(6 personen)

1 1/2 eetlepel pijnboompitten  
3 tongschar-filets  
zout  
3 eieren  
bloem  
4-5 eetlepels soja-olie  
1/2 fijngesneden groene peper  
1/2 fijngesneden rode peper  
4 1/2 eetlepel sojasaus (Kikkoman)  
3 theelepels rijstazijn

Rooster de pijnboompitten in een droge koekepan lichtbruin en hak ze daarna grof.

Bestrooi de vis met zout.

Klop de eieren los.

Wentel de vis eerst door bloem en haal hem daarna door het losgeklopt ei.  
Bak de vis in de olie in ± 5 minuten aan beide kanten mooi lichtbruin.  
Strooi er halverwege de baktijd beide pepers over en bak ze even mee.  
Vermeng de sojasaus, rijstazijn en pijnboompitten en serveer dit als saus bij de vis.  
Serveer hierbij witte rijst.

In plaats van tongschar kunt u ook een andere stevige witte vis gebruiken, bijvoorbeeld kabeljauw.

---

## Omeletrolletjes met krab

(2 personen)

75 gr mihoen  
4 losgeroerde eieren  
150 gr fijngesneden krabsticks  
2 eetlepels fijngehakte bieslook  
zout, peper  
4 eetlepels (sesam)olie  
1 wortel in kleine blokjes  
1 courgette in kleine blokjes

Wel de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing gaar.  
Vermeng het ei met de krab, bieslook, zout en peper.  
Bak van het eimengsel in 2 eetlepels olie een omelet.  
Rol de omelet op en houd hem warm.  
Roerbak in een wok in 2 eetlepels olie de wortel ± 2 minuten.  
Voeg de courgette toe en bak die ± 1 minuut mee.  
Warm de uitgelekte mihoen mee en breng op smaak met zout en peper.  
Snijd de omelet in plakken van ± 1 cm en serveer die op de mihoen.

---

## Sengsun Meuntang (Gekruide vis met groenten)

450 gr kabeljauwfilet

4 Saint-Jacques (grote kamschelpen)  
20 schelp- en/of schaaldieren (bijvoorbeeld gekookte mosselen, steurgarnalen etc.)  
1 middelgrote ui  
20 kastanjechampignons  
1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
4 lente-uitjes  
1 courgette  
1 theelepel chilipoeder  
1 eetlepel chilisaus  
1 theelepel zout

Voor de garnering:

Tuinkers  
enokitake paddestoelen

Snijd de kabeljauw met het vel in stukjes.

Verwijder de schelpen, schalen etc. van de schelp- en schaaldieren.

Pel de ui en snijd hem in 8 stukken.

Veeg de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.

Halveer de rode paprika en verwijder de zaadlijsten en verwijder de zaadjes.

Snijd dan elke paprikahelft in vieren, zodat u 7 stukken krijgt.

Pel de knoflook en rasp hem fijn.

Snijd de lente-uitjes in stukjes van 2 1/2 cm.

Schil de courgette snijd hem in 8 gelijke stukken.

Breng in een grote braadpan 6 dl water aan de kook en voeg het chilipoeder, de chilisaus en het zout toe.

Voeg dan de voorbereide vis en groenten toe, behalve de lente-uitjes en de courgette.

Breng het water opnieuw aan de kook, voeg de lente-uitjes en de courgette toe en laat het gerecht in ± 10 minuten beetgaar sudderen (de stukjes vis moeten heel blijven en ook de stukken groente moeten hun vorm behouden).

Verdeel het gerecht gelijkmatig over 4 voorverwarmde borden en serveer het direct, gegarneerd met toefjes tuinkers en enokitake paddestoelen.

---

**Taugé met komkommer en tahoe**

(2 personen)

1 komkommer  
zout, peper  
2 eetlepels (sesam)olie  
350 gr taugé  
200 gr (gerookte) tahoe  
1 gesnipperde lente-ui  
1 eetlepel gembersiroop  
2 eetlepels ketjap manis  
1 1/2 eetlepel sesamzaadjes

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken en bestrooi die met zout.  
Vouw de plakken dubbel en schik ze als een bloem op 2 diepe borden.  
Roerbak in een wok in de olie de taugé ± 1 minuut.  
Voeg de tahoe, lente-ui, gembersiroop, ketjap, zout en peper toe en warm nog 1 minuut door.  
Schep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.  
Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekepan en strooi ze erover.

Geef er gefrituurde mihoen bij.

---

## [Koreaanse groenteschotel](#)

(2 personen)

Plantaardige olie om te frituren  
een magnetronschaal  
4 kleine geschilde en in juliënne gesneden koolrapen  
2 grote geschrapte en in luciferdunne reepjes gesneden wortelen  
2 middelgrote geschilde en in juliënne gesneden aardappelen  
1 middelgrote gehalveerde en in dunne plakjes gesneden rode ui  
1 middelgrote in dunne reepjes gesneden groene paprika  
50-75 gr in plakjes gesneden champignons  
1-2 fijngehakte teentjes knoflook  
1 theelepel versgeraspte gember of 1/4 theelepel gemberpoeder  
1 witte en 1 groene fijngehakte sjalot

3 eetlepels lichte sojasaus of 11/2 eetlepel gewone, aangengd met 11/2 eetlepel water

11/2 theelepel sesam- of arachideolie

1 eetlepel suiker

1 theelepel rode wijnazijn

1 fijngehakte jalapeñopeper

sesamzaadjes voor de garnering

Verhit de olie in een braadpan.

Voeg in gedeelten de raap, wortel, paprika, paddestoelen en aardappel toe, laat ze enigszins bruin kleuren en doe ze dan over in de magnetronschaal.

Zet de groenten 5 minuten in de magnetron op vol vermogen; schep, als de magnetron een draaiplateau heeft, alles minstens eenmaal om; zo niet, doe dit dan enkele malen.

Fruit intussen de rode ui met de japapeño tot ze zacht zijn en voeg de fijngehakte knoflook toe.

Meng alles goed en neem de pan van het vuur.

Vermeng in een kleine schaal de gember, sjalotjes, sojasaus, sesamolie, suiker en azijn; voeg dit bij het ui-knoflookmengsel en roer alles goed door.

Zet de pan terug op laag vuur, doe de inhoud van de magnetronschaal bij het uimengsel en schep om.

Dek de pan af en warm het geheel ± 1 minuut goed door.

Serveer dit gerecht gegarneerd met sesamzaadjes en geef er geroosterd varkensvlees bij.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

