



de Japanse keuken

Nancy Singleton Hachisu

Voorwoord door Patricia Wells

Fotografie door Kenji Miura

TERRA

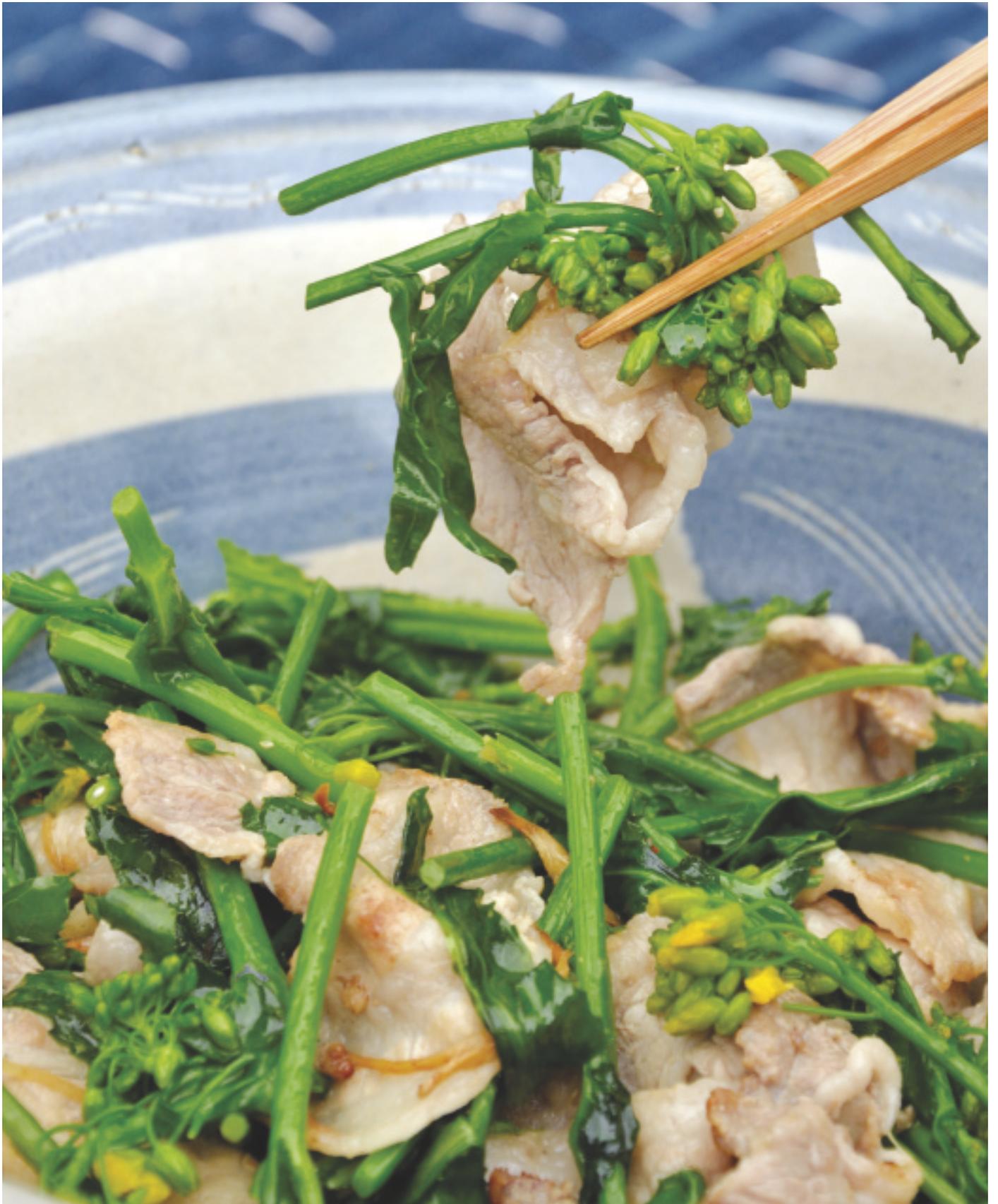


DIT BOEK IS OPGEDRAGEN AAN MIJN HUIS,
MIJN GEZIN
EN HET TE GEKKE LAND WAARIN IK WOON.



Herinneringen aan Baachan

Op 14 november 2011 stapte mijn 83-jarige schoonmoeder, die we liefkozend Baachan ('omaatje') noemden, in bad en gleed vredig weg uit het aardse bestaan. Ze komt veel voor in dit boek omdat we sinds de herfst van het jaar 2000 met haar samenwoonden en ze al die boerinnentrekjes belichaamde die ik probeer na te bootsen maar me nooit helemaal eigen heb kunnen maken. We zaten vaak samen aan de ronde ontbijt tafel en spraken dan over haar leven als jonge bruid op de boerderij. Ze kwam zelf uit een rijke boerenfamilie en was niet gewend aan het werk of het leven van een ondergeschikte. In haar jongere jaren reageerde ze vaak met *hai, hai* ('ja, ja'), maar toen ze ouder werd zei ze wat ze er werkelijk van vond. We werden allemaal een beetje gek van haar, maar missen haar nog steeds, elk moment van de dag.



INHOUD

<i>VOORWOORD DOOR PATRICIA WELLS</i>	VI
<i>VERTROUW OP JE GEVOEL</i>	VII
<i>OVER VERHOUDINGEN</i>	XIII
HOOFDSTUK 1: DE JAPANSE BOERENKEUKEN	1
HOOFDSTUK 2: HAPJES BIJ DRANKJES	23
HOOFDSTUK 3: TAFELZUUR EN SOEPEN	61
HOOFDSTUK 4: SOJABONEN EN EIEREN	99
HOOFDSTUK 5: NOEDELN EN RIJST	123
HOOFDSTUK 6: GROENTEN	167
HOOFDSTUK 7: VIS EN ZEEVRUCHTEN	217
HOOFDSTUK 8: VLEES	253
HOOFDSTUK 9: DRESSINGS EN DIPSAUZEN	295
HOOFDSTUK 10: NAGERECHTEN EN ZOETIGHEDEN	321
NAWOORD: DE TOHOKU-AARDBEVING	360
<i>DANKWOORD</i>	362
<i>OVERZICHT VAN JAPANSE PRODUCTEN</i>	364
<i>BIBLIOGRAFIE</i>	375
<i>MATEN EN GEWICHTEN</i>	376
<i>REGISTER</i>	378



SNIJ- EN KOOKTECHNIEKEN

De grootste hindernis bij het bereiden van Japans eten is het verschil in de versnijding van vlees en vis. Verder wijkt ook de manier waarop groente wordt gesneden af, want ervaren Japanse thuishouks houden hun messen veel scherper dan de meeste westerse. In het algemeen zijn Japanse stukjes groente veel fijner en dunner dan de meeste westerse. Je hebt daarvoor een scherp mes nodig. Verder kent de Japanse keuken enkele verschillende, maar eenvoudige technieken, zoals het uitknippen van groenten of het fijnwrijven van tofoe. Deze technieken worden duidelijk geïllustreerd door de foto's. Door de foto's in dit deel krijg je een beter beeld van de voor een gerecht benodigde technieken of snijwijzen. Japanse technieken verschillen van de westerse, maar zijn niet geheimzinnig of moeilijk.

KOOKTECHNIEKEN



sesamzaad roosteren

geperste tofoe
uitknippen

tofoe fijnwrijven



groente uit de pan
scheppen

groente verfrissen

daikon met borstel
boenen



wasabi raspen

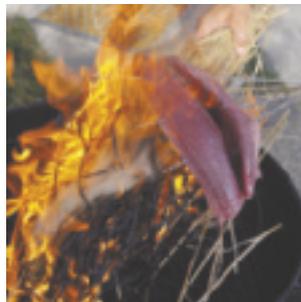
voorgekookte stukjes
konnyaku

zout in komkommer
masseren

KOOKTECHNIEKEN (VERVOLG)



olie toevoegen aan ei,
voor mayonaise
frituren (tempura)
frituren (kara age)



ei over katsudon
schenken
bonito roosteren
boven stro
yakitori bereiden
op een shichirin

GROENTE BEREIDEN



fijngehakte lente-ui
(*mijingiri*)
julienne gesneden
groenten (*sengiri*):
wortel en negi
fijngesneden groente
(*usugiri*): komkommer



aubergine gesneden
voor het bakken:
shigiyaki
shisochiffonade
gekookte groenten

VIS SCHOONMAKEN EN SNIJDEN



sashimi snijden
tataki-snijtechniek
inktvis huid verwijderen



vis met kombu
bekleden
horsmakreel fileren
sardines fileren

STUKKEN VLEES



sukiyaki
gyudon
katsudon

Dit hoofdstuk was bedoeld als een uitgebreid overzicht van Japanse ingrediënten, kookgerei en kooktechnieken. Je hebt slechts een fractie van deze spullen nodig. En je hoeft geen goede kok te zijn; dat zijn de meeste jonge Japanners ook niet. Probeer een paar kwaliteitsspullen en ingrediënten te bemachtigen en begin klein. Bereid slechts een gerecht per keer en neem daarvoor de meest verse ingrediënten die je kunt krijgen. Kijk naar wat je hebt, niet naar wat je mist.





Mijn favoriete miso wordt gemaakt in Kamiizumi-mura, een aangrenzend bergstadje. Yamaki Jozo is een familiebedrijf en maakt deel uit van onze Slow Food-gemeenschap. De zilervliesrijstmiso heeft voldoende smaakdiepte om tegenwicht te bieden aan de wilde lente-ui, zonder de onderliggende tarwesmaak die miso gemaakt van gerst heeft. Ik had dat een maand geleden niet kunnen zeggen, maar onlangs heb ik wat tarwestengels geplukt om met de kleuters van mijn school de tarwekorrels te proeven en ontdekte toen dat de smaak veel gemeen heeft met die van gerst. Ik gebruik wilde lente-ui die op een rivieroever groeit, bijna een kruising tussen knoflook en lente-ui maar met heel dunne groene stengels en kleine bolvormige rozewitte uiteinden. Dit eenvoudige gerecht is een fris hapje vooraf – heerlijk bij mixdrankjes, zoals mojito, gin-tonic en... bier.

jonge lente-ui met miso

NOBIRU TO NAMA MISO

heel dunne, jonge lente-ui
biologische miso van zilervliesrijst

Maak de lente-uitjes schoon en snijd de wortels af. Verwijder bruine en puntig toelopende blaadjes. Pel taaie of verkleurde buitenste lagen af.

Schep een dotje miso op een middelgroot bord. Krul de lente-ui sierlijk op het bord met de miso. Doop de lente-ui in de miso. Neem ongeveer evenveel miso als lente-ui.

VARIATIES: de miso is ook heerlijk met Japanse komkommerstaafjes (halveer de komkommer overlangs en snijd hem overlangs in kwarten), parten groene paprika, milde hele rode peper, radijsjes (gewassen en ontdaan van het 'staartje'; laat fris groen blad zitten) en verrukkelijk met heel jonge knoflookteentjes of groene knoflook.

Je krijgt niet gauw genoeg van vers geplukte, vers gekookte edamame, maar ik ben pas echt verslinderd geraakt aan een andere bereidingswijze waarover ik las op Hiroko Shimbo's blog. Hiroko is de auteur van *The Japanese Kitchen*, een boek dat (naast Shizuo Tsuji's *Japanese Cooking: A Simple Art*) wel de bijbel van de Japanse keuken mag worden genoemd. Hierin beschrijft zij de roostertechniek in een droge wok (zie Variatie), die zij heeft geleerd van haar vriend Jiro Iida, chef-kok van Aburiya Kinnosuke in New York City. Per keer kun je slechts een kleine hoeveelheid roosteren, daarom is deze techniek niet geschikt als je een grote hoeveelheid eters hebt. Het roosteren in de pan zorgt ervoor dat de bonen rokerig en intens smaken en omgeven zijn door zoutkristallen. Diepvriespeulen zijn best te eten als je nog nooit vers van de rank (*eda*) geplukte edamame hebt gehad. Maar na verse edamame wil je nooit meer anders.

edamame met zeezout VOOR 4 PERSONEN

600 g edamame (jonge sojabonen)
1½ tl zeezout van goede kwaliteit

Vul een grote pan met water en breng dat aan de kook. Voeg de edamame toe en kook hem 3-4 min., afhankelijk van de grootte van de bonen. Schep ze met een schuimspaan in een middelgrote aardewerken kom en meng het zeezout erdoor. Serveer direct. De edamame moet zo heet zijn dat je hem nauwelijks kunt aanraken.

Neem een handvol peulen en eet snel, want ze koelen snel af en smaken gloeiend heet het lekkerst. Vergeet niet om koel bier (als je daarvan houdt) klaar te zetten en een kom voor de lege peulen. Kook ze in porties als je veel nodig hebt, zodat ze steeds heet worden opgediend.

Doe een eventueel restant in een hersluitbare plastic zak en verwerk de bonen de volgende dag in een groente- of aardappelsalade, een curry of stoofpot.

VARIATIE: verhit een ijzeren wok op hoog vuur en gooi er een paar handenvol rauwe edamamepeulen in. Zorg ervoor dat elke peul rechtstreeks contact heeft met het oppervlak van de pan. Roer met twee platte houten spatels zodat alle peulen gelijkmatig aan de hitte worden blootgesteld. Bak ze tot de buitenkant geblakerd is en ze wat vocht loslaten. Proef om de gaarheid te controleren. Bestrooi ze met zeezout, schep ze een- of tweemaal om en serveer ze heet.

