



Tokyo

INHOUDSOPGAVE



1 ASA TEISHOKU
P. 9



2 OHIRU
P. 37



3 BENTO
P. 77



4 OYATSU
P. 103



5 IZAKAYA
P. 139



6 UCHISHOKU
P. 193



DE VERSCHILLENDE SOORTEN MISO

味噌

Miso is een van de fundamentele ingrediënten van de Japanse keuken. Miso wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen en vaak rijst of tarwe (afhankelijk van de regio). Het is rijk aan vitamine B en eiwitten en zou beschermen tegen kanker. Miso wordt gebruikt bij de bereiding van misosoep, een bijna onmisbaar gerecht bij Japanse maaltijden, maar ook als smaakmaker, in marinades voor vis en vlees, in sauzen en zelfs in desserts. De kleur verandert naar gelang de samenstelling en het fermentatiestadium. Miso kan min of meer in drie kleuren worden verdeeld: rode miso (aka-miso), lichtbruine miso (tanshoku-miso) en witte miso (shiro-miso). Je kunt de verschillende soorten miso mengen om je favoriete smaak te krijgen die past bij de samenstelling van de garneringen, maar ik raad je aan eerst eens alle soorten miso te proeven.

BRUINE MISO 淡色味噌

Deze miso wordt gemaakt van gerst en sojabonen (in het zuiden van Japan van rijst en sojabonen). Voor misosoep past de neutrale smaak van deze miso goed bij alle soorten ingrediënten en vooral bij groenten, tofu en zeewier. Lichtbruine miso wordt het meest gebruikt, en als je het in Japan over miso hebt, wordt meestal lichtbruine miso bedoeld.

WITTE MISO 白味噌

Dit is een jonge miso met een heel korte fermentatietijd. Deze miso bevat minder zout en smaakt zacht en zoet. In misosoep past hij heel goed bij wortelgroenten, wintergroenten en varkensvlees. Wij doen zelden vlees in misosoep, maar heel soms voegen we varkensvlees toe. Omdat deze miso heel zacht van smaak is, is het lekker om specerijen als shichimi (zevenkruidenpoeder), gember of een beetje schil van een citrusvrucht toe te voegen om het aroma te versterken.

RODE MISO 赤みそ

Deze miso heeft de sterkste smaak van alle soorten miso. De fermentatietijd is ook het langst. In misosoep wordt hij vaak gecombineerd met zeevruchten of groenten met een sterk aroma, zoals shiso en gegrilde groenten.

BRUINE MISO



WITTE MISO



RODE MISO



BRUINE MISO + TOFU + WAKAME
BRUINE MISO + POMPOEN + UI
BRUINE MISO + ABURA-AGE + SHIITAKE

WITTE MISO + DAIKON
WITTE MISO + LOTUS + VARKENSVLEES
WITTE MISO + CHINESE KOOL + GEMBER

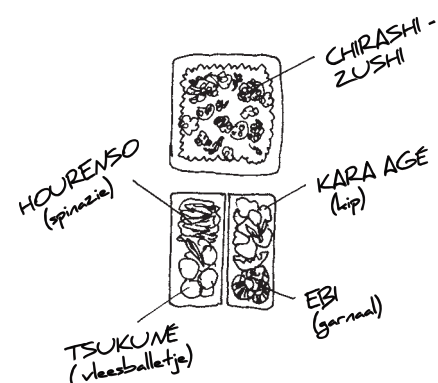
RODE MISO + GARNALEN + BIESLOOK
RODE MISO + GEGRILDE PREI
RODE MISO + OKRA + SHISO



BENTO HANAMI

花見弁当

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING: 1 UUR
BEREIDING: 1 UUR
RUSTTIJD: 3 UUR
+ BEREIDINGSTIJD VOOR DE RIJST



CHIRASHI SUSHI

GARNERINGEN

OP RIJST

ちらし寿司

VOORBEREIDING: 30 MIN

RUSTTIJD: 3 UUR

BEREIDING: 20 MIN

+ BEREIDINGSTIJD VOOR DE SUMESHI

Garneringen

5-6 gedroogde shiitakes
ca. 200 g lotuswortel (bij
Aziatische winkels)
2 el rijstazijn
1 wortel
1 el koudgeperste
sesamolie (bij de
natuurwinkel of
online te bestellen)
100 ml dashi
100 ml water van de
gedroogde shiitakes
2 el mirin (bij Aziatische
winkels)

3 el sojasaus
1 el suiker
4 eieren
zonnebloemolie
½ bosje nanohana*,
of rucola
1 tl zout
2 el geroosterd sesamzaad
Sumeshi bereid met
3 koppen rijst (zie
recept op pag. 237)
1 potje zalmeitjes
(ca. 100 g)

Week de gedroogde shiitakes minstens 3 uur in een kom met water. Giet ze af als ze zacht zijn en bewaar het water. Je kunt de shiitakes ook de avond van tevoren al weken en de kom in de koelkast zetten. Snijd de onderkanten eraf en snijd de hoeden in plakjes van 5 mm. Schil de lotuswortel en snijd hem in dunne schijfjes (2 mm). Week ze 10 minuten in water met 1 eetlepel rijstazijn. Giet ze af. Snijd de wortel in stukjes van 3 cm en dan in julienne.

Verhit de sesamolie in een pan op matig vuur. Voeg de shiitakes, lotuswortel en wortel toe en fruit ze 1 minuut. Doe de dashi erbij, 100 ml water van de shiitakes, de mirin, 3 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel suiker en 1 el rijstazijn. Verhit alles af en toe roerend 15 minuten op laag vuur. Zet als de vloeistof is ingedikt het vuur uit en laat hem afkoelen. Breek de eieren in een kom. Voeg 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel sojasaus toe. Verhit een koekenpan op matig vuur en bedek de bodem met een dun laagje zonnebloemolie. Veeg het teveel aan olie uit de pan. Bak achter elkaar meerdere omeletjes. Leg ze allemaal op elkaar, snijd ze in drieën en dan in smalle reepjes. Zet een grote kom met koud water en wat ijsblokjes klaar. Kook de nanohana 1 minuut in een pan met kokend gezouten water. Giet hem af en leg hem in de kom met ijswater om hem meteen te laten afkoelen. Giet hem nogmaals af en druk het water voorzichtig tussen je handen eruit. Snijd hem in stukjes van 3 cm.

Meng twee derde van de groenten, het ingedikte kookvocht van de groenten en het geroosterde sesamzaad met de sumeshi. Doe de sumeshi in een grote bentobox. Schep de rest van de gekookte groenten erop. Garneer met de omelet, zalmeitjes en nanohana.

* NANOHANA

= 菜の花 lijkt erg op
mosterdbloemen.

Het is verkrijgbaar bij
de Chinese supermarkt.





KABOCHA CHAKIN-SHIBORI

POMPOEN- BALLETJES

南瓜茶巾絞り

VOOR 8 CHAKIN

VOORBEREIDING: 15 MIN

BEREIDING: 5 MIN

300 g pompoen

4 el water

1 el zonnebloemolie

1 el rietsuiker

2 el zoete kastanjepuree (bij delicatessewinkels)

1 el matcha (groenetheepoeder)

Schil de pompoen en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 cm. Verhit de pompoenblokjes, het water en de zonnebloemolie circa 5 minuten op laag vuur in een pan met deksel tot de pompoen helemaal gaar is. Prak de pompoen met een vork. Meng de rietsuiker en de kastanjepuree met de pompoen. Meng 1/5 van de geprakte pompoen met de matcha.

Neem 1/8 van de pompoen zonder matcha. Leg het in het midden van een stukje plasticfolie van 15 x 15 cm. Schep er 1 volle theelepel pompoen met matcha op. Vouw in je handpalm een balletje met behulp van de folie. Druk het balletje aan en haal de folie eraf. Maak op deze wijze nog 7 balletjes.





LOTUSWORTEL- CHIPS

蓮根チップス

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MIN

BEREIDING: 10 TOT 15 MIN (JE FRITUURT IN MEERDERE PORTIES)

1 lotuswortel van 10-15 cm (bij Aziatische winkels)

1 el rijstazijn

zonnebloemolie

fijn tafelsout

Schil de lotuswortel en snijd hem met een mandoline in heel dunne plakjes. Leg ze in een grote kom met water en 1 eetlepel rijstazijn om het zetmeel te verwijderen en de knapperige textuur van chips te krijgen. Laat ze 20 tot 30 minuten weken. Laat de plakjes uitlekken en leg ze op keukenpapier. Bedek ze met nog een laag keukenpapier en probeer er zoveel mogelijk vocht uit te verwijderen. Verhit een laag van 3 cm zonnebloemolie in een koekenpan tot 170 °C. Leg de plakjes lotuswortel erin zonder dat ze elkaar overlappen. Frituur ze terwijl je ze 2 tot 3 keer omdraait tot ze licht goudbruin worden. Als ze klaar zijn, ontsnappen er kleine luchtbelletjes uit. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met zout.





GYOZA MET GEGRILD VARKENSVLEES

豚と白菜の焼き餃子

VOOR 6 PERSONEN (4-5 STUKS PER PERSOON)

VOORBEREIDING: 30 MIN

BEREIDING: 10 MIN

1 pakje gyozadeeg
(25-30 velletjes, bij
Aziatische winkels)

Vulling

1 ui
1/8 Chinese kool,
grofgehakt (of 4
wittekoolbladeren)
200 g varkensgehakt
1 el sojasaus
1 el sake
1 el sesamololie
1 el oestersaus
peper

2 tl zout
een stukje gemberwortel
van 2 cm, geschild
en heel fijngehakt
1 teentje knoflook,
fijngehakt
zonnebloemolie
en sesamololie

Saus

6 el sojasaus
6 el rijstazijn
1 tl suiker
1 el sesamololie

Snipper de ui heel fijn. Bestrooi de grofgehakte Chinese kool met zout. Meng het goed en laat de kool 10 minuten in een kom staan om het vocht kwijt te raken. Druk het overtollige vocht met je handen eruit. Kook, als je wittekool gebruikt, de bladeren 2 minuten in kokend water. Hak de bladeren grof en druk het water met je handen eruit. Doe in een grote kom het varkensgehakt, de sojasaus, sake, sesamololie, oestersaus en een beetje peper. Knead alles 3 minuten, voeg de rest van de ingrediënten voor de vulling toe en meng goed.

Maak de gyoza. Leg 1 theelepel vulling in het midden van een velletje gyozadeeg. Bevochtig de ruimte eromheen met

een vinger met wat water. Vouw het deeg dubbel terwijl je de onderkant van de gyoza met de duim en middelvinger van je linkerhand vasthoudt en knijp één uiteinde dicht. Maak op 1 cm van de rand al knijpend golfjes met de duim en wijsvinger van je rechterhand tot aan het andere uiteinde van de gyoza. Leg de gyoza op een bord en druk er licht op om de onderkant plat te maken. Je kunt het ook minder moeilijk maken en de randen gewoon omvouden en vastdrukken. De smaak is hetzelfde!

Meng alle ingrediënten voor de saus en zet hem in de koelkast. Bereid de gyoza. Verhit een koekenpan met een beetje sesamololie en zonnebloemolie (half-half, circa 1 eetlepel van beide). Verdeel de olie goed over de bodem van de pan. Leg de gyoza op matig vuur in de pan. Schenk, als de onderkant mooi goudbruin is, 300 ml water erbij en leg het deksel op de pan. Verhit alles circa 7 minuten op matig vuur. Haal het deksel eraf en laat de rest van het water verdampen. Leg een groot bord op de koekenpan. Draai het bord en de koekenpan samen om, zodat de gebakken kant van de gyoza boven ligt. Serveer de warme gyoza met de saus.



SAIBASHI

MAKISU

DONBURI NABE

HOUCHOU

NAKIRI
BOUCHOU

MANDOLINE

SAMEKAWA
OROSHI

HAKÉ

ORASHIGANI

