

INLEIDING	06
WAT IS MISO?	08
HOE WORDT MISO GEMAAKT?	10
VERSCHILLENDE SOORTEN MISO	12
VOEDZAME MISO	16
MISO IN DE WERELD	18
WAT IS UMAMI?	25
KOKEN MET MISO	26
HOE U ZELF MISO MAAKT	30
DASHI	33
MISOSOEP	34
MISO IN SPREADS & DIPSAUZEN	60
MISODRESSINGS & SAUZEN	74
MISOMARINADES & INGEMAAKTE GROENTE	100
MISO IN DESSERTS & ZOETE GERECHTEN	124
REGISTER	142
DANKWOORD	144

INHOUD

INLEIDING

Het was al heel lang een droom van me om een boek over miso te schrijven. Als er al een misoboek was geweest toen ik geobsedeerd raakte door dit fantastische ingrediënt, zou ik nooit deze ongelooflijke, levensveranderende reis hebben gemaakt. Ik wil graag bereiken dat miso ook uw beste keukenvriend wordt, zodat u diepte, textuur en voedingswaarde aan uw eten kunt toevoegen. Ik weet zeker dat u er net zo van zult genieten als ik.

Ik was altijd verbaasd hoe weinig keus ik had als ik miso wilde kopen in het Verenigd Koninkrijk. Hoe kon iets dat zo belangrijk is in de Japanse keuken buiten de grenzen zo onbekend zijn? Ik voelde me gedwongen die leegte te vullen. Nu maakt mijn bedrijf, Miso Tasty, authentieke misoproducten. We vertellen de mensen de voordelen van dit oude ingrediënt en we stimuleren het gebruik ervan bij het dagelijks koken. Dit boek maakt deel uit van mijn missie om mensen over miso te vertellen.

Het duurde drie lange jaren om mijn eigen misoproducten te vinden en maken; een periode van mijn leven waarin ik op de been werd gehouden door koppige vastberadenheid en enthousiasme maar waarin ik ook te maken kreeg met onverwachte tegenslagen. Als ik erop terugkijk zie ik het als een belangrijke periode en een les in doorzettingsvermogen, die terug te vinden is in het vakmanschap van elke misomaker die ik ken.

Als misofan heb ik eeuwenoude misofabrieken bezocht, ben ik bij mensen thuis wezen kijken en bij gespecialiseerde winkels in Japan om ze al mijn vragen te stellen. Ook tegenwoordig ontdek ik elke keer als ik naar Japan reis nog nieuwe misomakers en nieuwe manieren om met miso te koken.

Hoewel ik vaak de miso-expert van Groot-Brittannië word genoemd, zie ik mezelf echt alleen als gepassioneerde miso-enthousiasteling. Ik heb diep respect voor de echte miso-experts en makers in Japan, van wie ik nog steeds leer. Ik zie mijn rol meer als misoambassadrice buiten Japan, waar ik miso blijf ophemelen om de goede eigenschappen. Ik deel mijn ideeën, bevindingen en ervaringen in het gebruik van dit eeuwenoude ingrediënt.

Laat miso een centrale rol spelen in uw keuken. De recepten in dit boek bestaan uit een mengsel van bekende klassiekers en nieuwe ontdekkingen. U vindt hier alle gerechten die u al kent en waar u van houdt, en ook wat creatievere manieren die zelfs de meest avontuurlijke eters zullen verrassen. Heeft u deze recepten eenmaal geprobeerd, dan hoop ik dat u genoeg zelfvertrouwen heeft om met miso te experimenteren in uw eigen gerechten. Als u erachter komt dat u steeds vaker naar dat potje miso grijpt, heb ik mijn missie voor dit boek bereikt. Eet smakelijk!



HOE WORDT MISO GEMAAKT?

Miso wordt gemaakt met slechts een paar eenvoudige ingrediënten maar na honderden jaren van het perfectioneren van het proces is het maken van miso een ware kunst geworden.

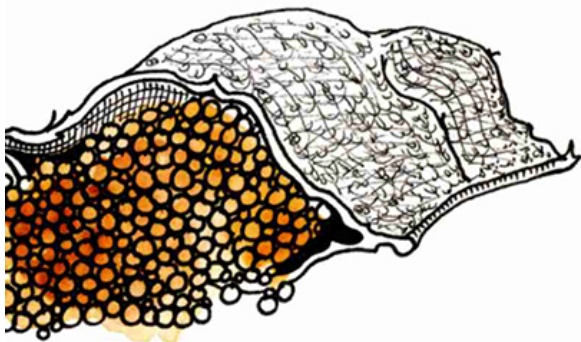
Om te beginnen worden de sojabonen gestoomd of gekookt en wordt een fermentatiestarter, *koji*-schimmel, toegevoegd. De *koji* (of *koji-kin*) is het belangrijkste ingrediënt voor het magische misoprocés. Het is een schimmel die speciaal hiervoor wordt gecultiveerd op gestoomde rijst, gerst of bonen.

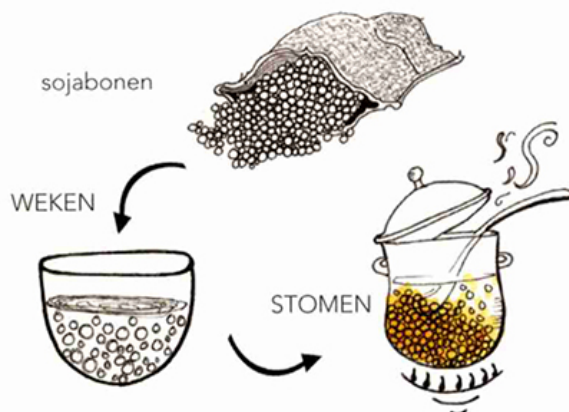
Het mengsel wordt dan aan de *koji* overgelaten en deze vermenigvuldigt zich. De granen en bonen worden gepureerd, vermengd met zeezout en bronwater en het mengsel fermenteert in een cederhouten vat. De fermentatie wordt grotendeels veroorzaakt door de *koji*-schimmel maar deze wordt geholpen door de honderden verschillende bacteriën die in het vat leven en die hun eigen voedingsstoffen toevoegen. Als de *koji* het fermentatie-

proces op gang brengt, wordt het mengsel warmer maar het moet onder de 40 °C blijven omdat de enzymen eerst het zetmeel omzetten in suiker en dan de bonen omzetten in aminozuren. Tijdens de fermentatie wordt een zwaar gewicht op de bonenpuree geplaatst zodat er zo min mogelijk lucht bij kan komen.

Is de fermentatie klaar, dan worden de bonen tot gladde pasta gemalen of nogmaals gestoomd om het fermentatieproces te stoppen. (Er is ook miso te koop die niet verwarmd is en waarbij dus de natuurlijke enzymen blijven werken en de fermentatie doorgaat in de verpakking. Deze kunt u herkennen aan een klein gaatje in de verpakking, waardoor het koolstofdioxide kan ontsnappen.)

Traditioneel werd miso overal in Japan gewoon thuis gemaakt. Dit gebeurt op het platteland, waar het leven wat langzamer gaat, nog steeds maar het komt steeds minder voor omdat het leven tegenwoordig vraagt om snelle oplossingen.

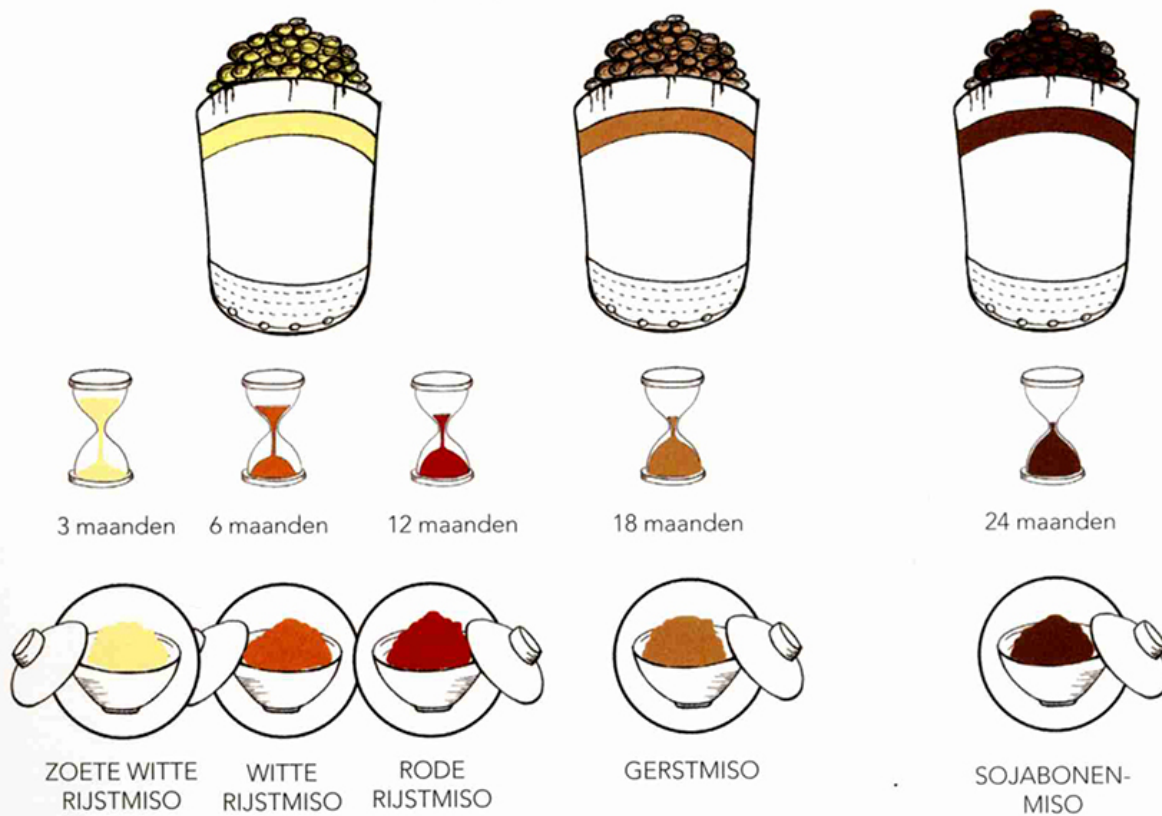


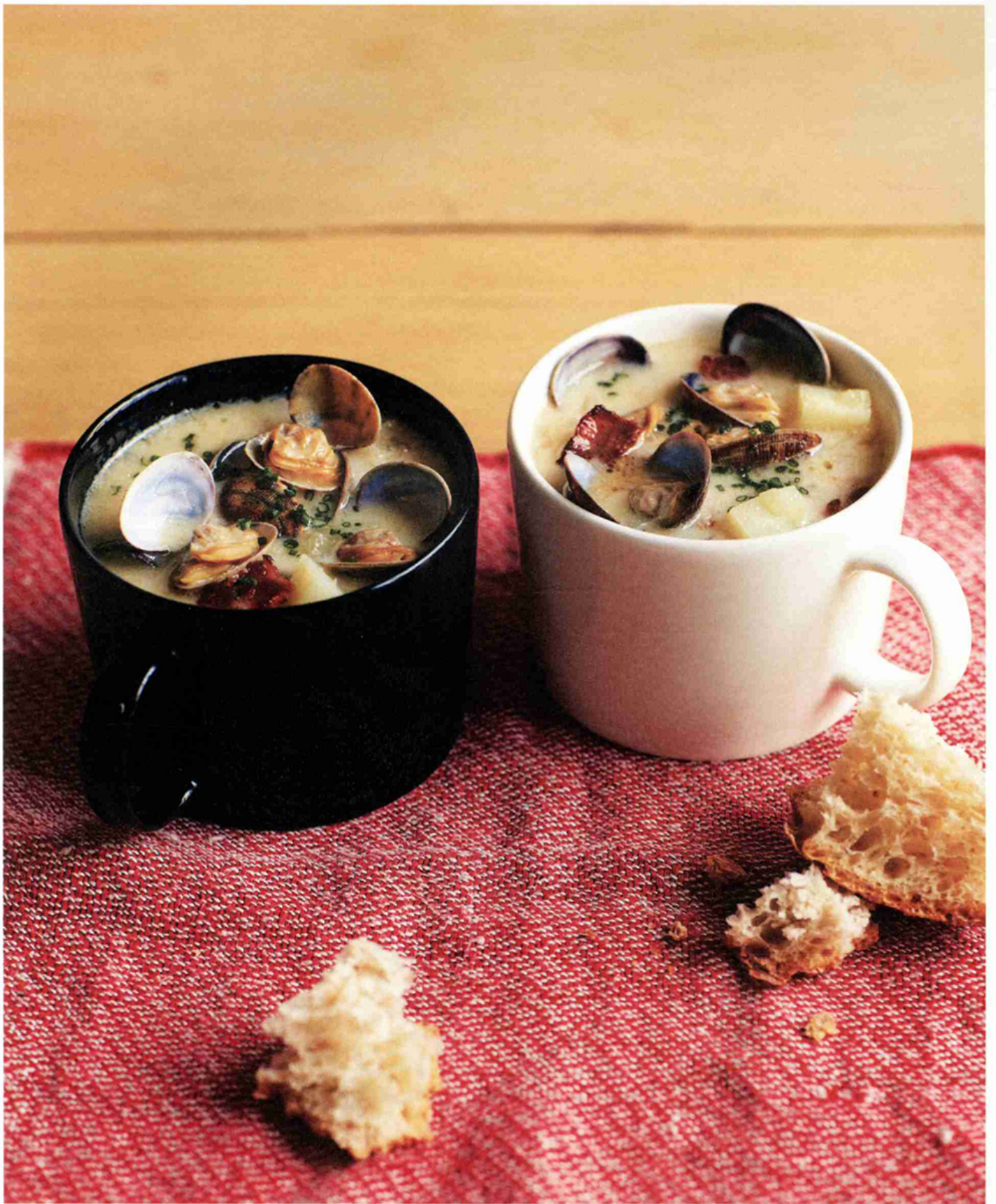


Voeg de volgende ingrediënten toe, afhankelijk van welke misosoort u wilt maken



ingrediënten fermenteren gedurende 3 tot 24 maanden, afhankelijk van welke misosoort u maakt





MISOCHOWDER MET VONGOLE

Tijdens een van mijn reizen naar Japan verbleven we in een traditioneel hotel met warme bron in Suwa, vlak bij Nagano. Iedere dag kregen we bij het ontbijt misosoep met verse schelpjes uit het meer waar we op uitkeken. Ik keek er elke ochtend weer naar uit. Ik houd erg van de zoete smaak van deze soep.

Thuis verzoon ik een variant op de klassieke chowder, uitgaande van witte miso en sojamelk, met bacon erbij voor extra umami.

Voor 4 personen

400 g vongoleschelpjes of kokkels
zout
7,5 dl dashi (blz. 33)
1 el olijfolie
1 plakje bacon, fijngesneden
1 kleine ui, gesnipperd
1 el tarwebloem
1 kleine aardappel, geschild, in
blokjes van 1 cm
2 laurierblaadjes
1 tl verse tijmblaadjes
2 el zoete witte miso
1 el witte miso
2,5 dl sojamelk
2 el verse bieslook, fijngesneden

TIP

Laat sojamelk nooit koken – dan gaat deze schiften! U kunt beter het vuur uitdraaien of heel laag zetten als u sojamelk aan hete vloeistof toevoegt.

Maak eerst de vongole/venusschelpen klaar: doe ze in een vergiet en zet deze in een grote kom met koud, gezouten water. Laat ze 90 min. staan om het zand kwijt te raken. Schrob ze goed schoon en spoel ze af onder de koude kraan.

Doe de dashi en schelpjes in een grote pan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Schep het schuim dat eventueel bovenop komt drijven eraf. Draai het vuur laag en kook 3-4 min. tot de schelpjes zijn geopend. Gooi schelpjes die dicht zijn gebleven weg.

Giet de schelpen af door een vergiet maar bewaar het kookwater. Giet het kookwater door een fijne zeef.

Verhit in een grote pan de olijfolie, voeg de bacon toe en bak knapperig. Doe de ui erbij en fruit 5 min. tot deze zacht en doorschijnend is.

Roer de bloem erdoor zodat een dikke pasta ontstaat en schenk het

kookwater van de schelpjes erbij. Voeg als laatste de aardappel en kruiden toe (behalve de bieslook) en verhit tot de soep flink kookt en de aardappel gaar is.

Draai het vuur laag zodat de dashi net kookt. Doe beide types miso in een soeplepel of theezeefje. Doop de soeplepel of het theezeefje in de pan zodat de bouillon erin sijpelt en de miso niet in de soep ontsnapt. Roer de miso langzaam met een lepel in de soeplepel/het zeefje door de dashi; de pasta zal langzaam in de dashi smelten.

Doe de schelpjes terug in de pan en verwarm het mengsel tot het net kookt. Voeg dan geleidelijk de sojamelk toe en draai het vuur uit.

Haal de laurierblaadjes uit de soep en dien meteen op, bestrooi met bieslook.



CITROEN-MISOKIP MET PETERSELIE

Dit is zo snel en eenvoudig dat het een van mijn favoriete doorde-weekse maaltijden is. De citroen en kruiden passen perfect bij de sappige kippendijen en hartige miso, terwijl de zware, romige saus onweerstaanbaar is bij warme rijst. Zoete wortelgroentes dienen hier heel handig als ondersteunend bedje voor de kip, die er tijdens het stomen in de braadpan bovenop ligt. Geroerbakte savooiekool met olijfolie en een paar druppels sojasaus is een fantastisch bijgerecht.

Voor 4 personen

Voor de kip en marinade

6 kippendijen met huid en bot en
4 drumsticks
2 el sake
1 el sesamololie
zout
3 el witte miso
2 el rode miso
3 el citroensap (bewaar de
uitgeknepen citroen)
1 el fijngeraspte citroenschil, zonder
waslaagje
1 el mirin
1 tl yuzu

Voor erbij

1 teen knoflook, geperst
1 kleine ui, fijngesneden
2 pastinaken, geschild, in stukken
2 kleine wortels, geschild, in stukken
wat olijfolie
2 el fijngesneden peterselieblad

Doe de kip in een middelgrote schaal. Schenk de sake en sesamololie erover en voeg een snuf zout toe. Wrijf de kip ermee in en laat 15 min. marineren.

Roer in een klein kommetje alle andere ingrediënten door elkaar tot een gladde marinade, schenk over de kip en wrijf erin.

Fruit in een braadpan met zware bodem de knoflook, ui, pastinaak en wortel in 5 min. goudkleurig in de olie.

Bak de kippendijen en drumsticks 3-4 min. in een koekenpan aan tot de

huid rondom goudbruin en knapperig is, met hier en daar donkere plekje. Leg de kip op de groentes in de braadpan.

Roer 2 dl water door de kom waar nog een restje kipmarinade in is achtergebleven, roer tot het water alle miso heeft opgenomen en schenk het bij de kip in de braadpan.

Snijd de uitgeknepen citroen doormidden en voeg deze met de peterselie toe aan de pan.

Draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat 25 min. sudderen.