

Recepten uit Japan en Korea
Verzameld, geordend en bewerkt door Astrid Veltman
27 januari 1998

Inhoud

Japan	4
Dashi I	4
Dashi II	4
Dashi	5
Noedelsoep	5
Tamago to kinusaya no suimono (Soep met eidraadjes en peultjes)	6
Japanse lunchsoep	7
Bouillon met tempura	8
Tempura	8
Dobin-Mushi soep (Japanse soep met vis en kip)	9
Japanse knoflooksoep	9
Noedel-kippesoep	10
Gyuniku no namban ae (Rundvleessalade met scherpe pepersaus)	11
Salade met varkensvlees, peren en pijnnoten	12
Japanse rosbiefrolletjes	13
Oosterse rosbief	14
Teppan-yaki	15
Gemarineerde lendebeefstuk	16
Inktvisringen	16
Sukiyaki	17
Japanse varkensbeefstukken	18
Japanse roergebakken asperges en lamsvlees	19
Chikuzen-ni (Gestoofde kip uit Chikuzen)	20
Kip met sesam	21
Teri-Yaki I	22
Kebab teriyaki	22
Teri-Yaki II	23
Jakitori I	24
Jakitori II	25
Kipfilet met teryakisaus	26
Ojako dumburi (Rijstgerecht met kip)	27
Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)	27
Tori no gomoku tofu (tofu met kip en groente)	28
Tori Jibu-nu (gestoofde kip met Chinese kool)	29
Takenokogohan (rijst met bamboe en kip)	30
Soboro domburi (rijst met kip, garnalen en ei)	31
Omelet met kip	32
Rolletjes van rauwe vis	33
Dressing	33
Sashimi (rauwe vis)	34
Rijst met krabsticks	34
Gingami-yaki (geroosterde vis)	35
Nigiri-sushi, (rijsthapje, met omelet)	35
Mikan ou Amani (mandarijngeleitjes)	35
Sake nanban-yaki (geroosterde zalm)	36
Sjiromi no Sakana no Gingami Tsoetoemi-jaki (Vis in folie)	37
Tempura van groenten	37
Tempura	37
Sushi	38
De rijst is de basis	38
Nigirizushi	38

Makizushi	39
Chirashizushi	42
Sushi	44
Sushirijst	45
Zalmsushi	45
Sushi met verse zalm en komkommer	46
Nigiri-sushi	47
Sojamosselen	48
Spinazie met rode poon	49
Okonomiyaki (Japanse plaattaart)	50
Tempura	51
Japanse Chawan mushi	52
Gemengde salade	53
Vegetarische sushi I	54
Vegetarische sushi II	55
Gemarineerde shii-take	56
Lente-uibundeltjes	57
Japans omeletbroodjes	57
Sesamtahoe	57
Hapjes uit Tokyo	58
Sushi-balletjes met zalm	58
Sushi-balletjes met garnalen	58
Sushi met vis	58
Sushi met omelet en komkommer	58
Groente-rolletjes met pikante saus	58
Courgette-tempura met sojasaus	59
Gevulde slahartjes	59
Hapjes van de grill	60
Zalmpakketjes met ingepakte spinazie	60
Drie Japanse sauzen	60
Saus voor bij vlees	60
Saus voor bij vis	60
Saus voor bij groenten	60
Geregen kip met peultjes	61
Japanse biefstuk van de grill	61
Tonijntartaartjes	61

Korea	62
Kal Bi Tang (Rundvleessoep met rettich)	62
Dak Kalguksu (kippesoep met noedels)	63
Kal Bi Gim (Rundvlees in rijstwijn)	64
Taugésalade	64
San Juk (Vlees-paddestoelen-spiesjes)	64
Bulgogi (Gemarineerd rundvlees met zoete saus) ...	65
Chap Chae (Kruidig gebakken noedels)	66
Kimchee (Gemarineerde Chinese kool)	66
Bul Ko Ki (Sla-envelopjes met pittige vleesreepjes)	67
Ga Ja Mi Chun (Knisperende vishapjes)	68
Omeletrolletjes met krab	68
Sengsun Meuntang (Gekruide vis met groenten)	69
Taugé met komkommer en tahoe	70
Koreaanse groenteschotel	71

Japan

Dashi I (Basisbouillon)

Dashi I is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonito (visschaafsel).

Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt.

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.

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 \pm 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

Dashi, de basisbouillon van de Japanse keuken, is bepalend voor de karakteristieke smaak van veel Japanse gerechten. Het wordt bereid uit gedroogde bonito-vlokken (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.

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 heerlijke 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.

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.

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 kippebouillon (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

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.

Doop 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 (ontdood)
± 150 gr kipfilet
1 liter dashi (Japanse visbouillon, instant)*
1/2 theelepel zout
1 theelepel Japanse sojasaus*
2 eetlepels sake
12 ginkonootjes (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 ± 3 cm.
Breng de bouillon aan de kook, voeg het zout, de sojasaus en de sake toe, roer de garnalen, kip, ginkonootjes en shii-take erdoor en laat de soep ± 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-kippesoep

4 kwarteleitjes

voor de garnalen:

zout, peper

1 theelepel sesamolie

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 kippebouillon (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 sesamolie, 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.

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 1 1/2 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 sesamololie

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 sesamololie 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 sake (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, sake, suiker en sesamolie 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, sesamolie, 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 à 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 rosbief ernaast en schenk de saus erover en erlangs.

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

Oosterse rosbief
(2 personen)

± 200 gr rosbief
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 lendebeefstuk
(± 6 stuks)

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

Roer een marinade van de sojasaus, wasabi en gember.
Snijd de beefstuk 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 smeulige pasta geroerd.

Sukiyaki

400 gr biefstukjes
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.

Japanse varkensbiefstukken

4 varkensbiefstukjes à 100 gr
(zonnebloem-)olie
2 aubergines (of 1 zeer grote)
1 rode paprika
1 groene paprika
bakje champignons
bouillonblokje
sojasaus
sake of sherry
peper uit de molen
mosterd
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Maak een marinade van 2 eetlepels sojasaus en 2 dl sake (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 ± 2 cm).

Verhit in een braadpan 2 à 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 ± 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 à 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.

Japanse roergebakken asperges en lamsvlees

8 witte asperges
zout
5 eetlepels olie
350 gr lamsfilet in reepjes
200 gr jonge peultjes
1 eetlepel geraspte gemberwortel
2 geperste teentjes knoflook
3 lente-uitjes in stukjes van 3 cm
1 dl kippebouillon (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 \pm 8 minuten en snijd ze schuin in stukken van \pm 7 cm.

Roer alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.

Leg de asperges in de marinade en laat \pm 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, \pm 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 \pm 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 stooft 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.

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 kippebouillon (tablet)
1 eetlepel citroensap
zout, peper
2 eetlepels sesamzaadjes

Roerbak de kip in de olie \pm 5 minuten.

Roer de knoflook, rode peper en lente-ui erdoor en bak nog \pm 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.

Teri-Yaki I

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

Schil het stukje gemberwortel en rasp dit fijn.

Roer een marinade van soyasaus, sake, mirin, suiker en het gemberraspsel.

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.

Teri-Yaki II

1 dl donkere sojasaus

0,8 dl mirin (zoete rijstwijn)

0,4 dl dashi (zie recept)

4 entrecôtes van ± 1 1/2 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.

Jakitori I

De gemarineerde, gegrilde spiesjes heten op z'n Japans Jakitori. Het is eigenlijk de Japanse variatie op saté. Het spiesje wordt meestal gemaakt van kip, kipgehakt of kippelevertjes. Jakitori 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 kippelevertjes
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 $\pm 2 \times 2$ cm en halveer de kippelevertjes.

Snijd de kip in stukjes van $\pm 2 \times 2$ 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.

Jakitori II

voor de saus:

1 dl donkere sojasaus

1 dl mirin

1 dl droge sake

50 gr suiker

± 50 gr rauw kippebot

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, sake, suiker en het kippebot 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).

Kipfilet met teryakisaus
(2 personen)

1 dl rode wijn
1 sjalot, gesnipperd
1 blaadje laurier
1 eetlepel geraspte gember
3 dl kippebouillon
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 kippebouillon
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 kippebouillon
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.

Schep alles enkele malen voorzichtig om en voeg dan de blokjes soyabonenkaas toe.

Laat deze onder voortdurend omscheppen wat kleur krijgen.

Voeg dan het eiermengsel en 3 eetlepels weekvocht van de paddestoelen toe.

Temper de warmtebron en schep alles om tot het eiermengsel 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 kippebouillon
6 eetlepels lichte japanse sojasaus
2 eetlepels sherry met 2 theelepels witte basterdsuiker
1 eetlepel witte basterdsuiker
1 à 2 theelepels geraspte verse gemberwortel

Maak het kippevlees droog met keukenpapier en snijd het in plakken van ± 5 cm met een dikte van 2 1/2 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 à 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 kippebouillon
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 kippeborstfilet
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 kippebouillon
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.

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.

Snijd 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 à 30 gr
4 dingesneden plakjes tonijn à 30 gr
4 dingesneden plakjes zalm à 30 gr
wakame (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 daikon-kers in de zalm.

Dien per bordje van elke vis 1 rolletje op.

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

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

Verdeel de wakame 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 sesamoliev, 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.

Wakame, gedroogd zeewier met varenachtige bladeren, is lekker in soepen en salades. Week de wakame voor het gebruik 5-10 minuten in koud water.

Dompel de wakame voor salades kort in kokend water onder en laat weer afkoelen. In soepen wordt dit zeewier krot meegekookt.

Sashimi (rauwe vis)

8 tongfilets

1 krop sla

sausjes:

1. 1 ei, 1 eetlepel sojasaus

2. 1 dl bouillon, 1 eetlepel sojasaus, radijs, 1 eetlepel sherry

3. 3 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel azijn, 1 theelepel suiker, 1 theelepel knoflooksap, 1 afgestreken theelepel ve-tsin, 1 theelepel sesamzaadjes

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 cocktail-prikker 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 verkruimelde 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.

Gingami-yaki (geroosterde vis)

4 scholfilets, 300 gr
300 gr zalmforefilet
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 zalmforefilet 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 keren 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 een halve 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 mandarijnpertjes 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.

Sake 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 kippebouillon
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 marineren.

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 marineren.

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.

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 sake
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 sake 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.

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

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 kippebouillon en een snufje zout.

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

Sushi

Er zijn vele soorten sushi, zoals nigirizushi, makizushi, chirashizushi, oshizushi, hakozushi, inarizushi.

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

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 ± 3 kopjes rijst nodig (=450 gr).

Was de rijst tot het water niet meer troebel is; giet hem dan af en voeg $3 \frac{1}{2}$ kopje water toe.

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

Noot: kombu is een dik soort zeewier, waar vaak bouillon van wordt getrokken; het vormt de basis in veel Japanse recepten.

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 ± 10 minuten laag staan, zet het dan weer even hoog, zet het gauw uit, laat de rijst nog eens ± 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 $\frac{1}{2}$ kopje rijstazijn ("su"), $1 \frac{1}{2}$ -2 eetlepels basterdsuiker en ± 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.

Nigirizushi

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 (bijv. 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 ± 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 ± 1/2 cm in doorsnede. 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, ± 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 1 1/2-2 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.

Makizushi

Het werkwoord "maku" betekent inpakken, oprollen en u kunt makizushi 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 makizushi 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 wakame dat "nat" (bijv. 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 ± 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 zijkanten 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.

Ingrediënten

- 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
sake
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 sake wat rode kleurstof toe en blijf lichtjes bakken tot een zacht, droog en wat "pluizig" uitzien 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 plak zeewier doormidden, zodat u de rijst nu uitspreidt op een plak die twee keer zo breed is als hoog. Spreid de rijst nog iets dunner uit dan voor 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 aojis (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 aojis (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 hosomakizushi.

Verder kunt u alle al eerder genoemde vissoorten en ingrediënten in de makizushi verwerken.

Als u een vis als "gu" gebruikt, moet u er ook wat wasabi in verwerken.

Tenslotte nog een heel populaire soort "thuismaak"-sushi: Temakizushi "Te" (spreek uit: te`) betekent "hand", dus dit zijn handgerolde makizushi.

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!

Chirashizushi

Dit is de meest huiselijke soort sushi, ook wel gomokuzushi genoemd (of barazushi).

Het aparte van chirashizushi 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 chirashizushi 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 sayaiingen (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 ($\pm 2 \times 2$ 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 ± 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 gepickelde gember) en wat denbu midden op de chirashizushi.

- * 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 sho ga (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 plakje 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 sho ga (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)
een vel kombu (gedroogd zeewier)
2 eetlepels rijstwyn (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 water 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 rijstwyn 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)

sake (rijstwyn)

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 sake.

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.

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 gegarneerd. 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 pap-rijst) 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.

Snijdt 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.

Server de sushi met Japanse sojasaus (eventueel vermengd met wat mierikswortelpuree).

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.

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 sho ga)*

100 gr flinterdun gesneden rauw ontbijtspek

4 kwarteleieren

1 flesje tongatsu saus*

mayonaise

aonori (gedroogd zeewier)*

extra nodig: 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).

Tempura

om te frituren:

± 500 gr gemengde groenten (b.v. groene paprika in stukjes, waaivormig gesneden aubergine, wortel in plakjes, zoete aardappel in plakjes, shiitake (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.

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.

Gemengde salade

1 pakje Crabfantasy (diepvries, 200 gr)
1 kleine komkommer
zout
1 winterwortel (\pm 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 \pm 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.

Vegetarische sushi I

250 gr rijst (kleine korrel)
1 1/2 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 1 1/2 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.

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 sake) of 1 eetlepel droge sherry

Voor de vulling:
12 fijne boontjes
1 wortel in julienne (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 sake.

Gemarineerde shii-take
(± 12 stuks)

5 dl kruidenbouillon van tablet
2 eetlepels sake (rijstwijn)
12 shii-takes
Japanse sojasaus
wasabi

Breng de bouillon met de sake 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.

Japans omeletbroodjes
(2 personen)

3 eieren
zout
1 1/2 theelepel suiker
1 1/2 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.

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.

Hapjes uit Tokyo

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 sesamololie, 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.
Wikkel om elke zalmfilet 1 plakje ontbijtspek en leg ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Was de spinazie, kook de groente met aanhangend water \pm 3 minuten en laat uitlekken.
Verwijder de harde nerven uit de koolbladeren.
Breng een pan met ruim water aan de kook en kook de koolbladeren in \pm 2 minuten beetgaar.
Spoel ze met koud water af en dep ze met keukenpapier droog.
Verdeel de spinaziebladeren over de koolbladeren en bestrooi met peper en zout.
Rol ze strak op, zet ze met een cocktailprikker vast en bestrijk ze met olie.
Grill de zalmpakketjes in \pm 10 minuten aan beide kanten gaar en grill de spinaziepakketjes in \pm 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 kippebouillon
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 kippebouillon
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 à 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.

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 (Rundvleessoep 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 (kippesoep 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 kippebouillon 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 sesamololie

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 sesamololie, 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 sesamololie
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 sesamolie.
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 sesamololie

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 sesamololie, 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 marineren.

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, gearneerd met takjes peterselie en fijngehakte daikonkers.

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 sesamololie
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 sesamololie.

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 sesamololie

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 (bijv. 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.
Bring 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.
Bring 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 julienne gesneden koolrapen
2 grote geschrapte en in luciferdunne reepjes gesneden wortelen
2 middelgrote geschilde en in julienne 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 1 1/2 eetlepel gewone, aangengd met 1
1/2 eetlepel water
1 1/2 theelepel sesam- of arachide-olie
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 magnetron-schaal.

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.