

INLEIDING 6
HET F-WOORD 9
VAN MISO TOT SHŌYU 13

1	KOMBU & KATSUOBUSHI	19
2	MISO	35
3	SOJASAU	59
4	SAKE, MIRIN & RIJSTAZIJN	79
5	RIJST & NOEDEL	97
6	TOFU	119
7	YUZU-SAP, PONZU & YUZU KOSHŌ	139
8	CURRY-ROUX	153
9	THEE & ANDERE DRANKEN	171
10	DE CONDIMENTENCOLLECTIE	187

GEBRUIKTE BRONNEN 218
DANKWOORD 220
OVER DE AUTEUR 220
REGISTER 221



CALAMARI MET FURIKAKE VAN GEWELDE DASHI-INGREDIËNTEN, ZOUT & PEPER ☆

VOOR 2 PERSONEN

Vreemd genoeg had ik nog nooit calamari met zout en peper gegeten voor ik op mijn 24e naar het Verenigd Koninkrijk verhuisde. Al die jaren zonder dat verrukkelijke gerecht uit de Kantonees-Britse keuken waren amper de moeite waard geweest, want waarvoor zou je anders leven dan voor de zintuiglijke sensatie van krokante, chewy, zoutige, pittige inktvis? Deze versie wordt gemaakt met gepaneerde calamari uit de diepvries, die wonderbaarlijk genoeg minstens zo lekker bleek te zijn als de calamari die ik zelf moest paneren. Dit recept is een succesverhaal dus.

INGREDIËNTEN

- 200-250 g calamari uit de diepvries
- 2 el plantaardige olie
- 1-2 rode Spaanse chilipepers, in ringetjes (minder als je niet van heel pittig houdt)
- 2 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 2 cm gemberwortel, geschild en in dunne plakjes
- 2 lente-uien, fijngehakt, wit en groen apart
- 2 el furikake van geweldige dashi-ingrediënten (zie pag. 24), of furikake met vis- of zeewiersmaak
- ½ tl shichimi (o.a. toko)
- ¼ tl sanshō (o.a. online)
- ¼ tl witte peper
- een handvol koriander, grofgehakt

BEREIDING

Bereid de diepgevroren calamari volgens de aanwijzingen op de verpakking – ik zet de oven altijd zo’n 10°C hoger om de calamari extra krokant te bakken. Neem de gebakken calamari uit de oven en zet opzij.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg zodra de olie gloeiend heet is de chilipeper, knoflook, gemberwortel en het wit van de lente-uien toe. Roerbak op hoog vuur 1 tot 2 minuten tot de knoflook begint te kleuren; voeg dan de calamari, furikake en overige smaakmakers toe. Roerbak nog eens 1 tot 2 minuten en schep alles goed om, zodat de smaakmakers goed verdeeld worden.

Neem de wok van het vuur, voeg de koriander en het groen van de lente-uien toe en schep om. Serveer het gerecht wanneer het nog heel heet is. Bier is er heerlijk bij.

WEDGE SALAD

MET MISO RAMEN-SMAKEN ☆🌿

VOOR 3 TOT
4 PERSONEN
(OF VOOR 2 PERSONEN
ALS MAALTIJDSALADE)

Een *wedge salad* is zowel belachelijk als briljant. Het mag duidelijk zijn dat zo’n slaschuitje het ideale excuus is om spekjes en ranch-dressing te eten. Maar dat kleine duiveltje op mijn schouders vraagt zich af: wat is daar eigenlijk mis mee? Dit is een wafū-versie, geïnspireerd op de smaken van miso ramen uit Sapporo: knoflook, gember, sesam, zout varkensvlees en natuurlijk miso.

INGREDIËNTEN

- 10 g boter
- 80 g spekreepjes
- 3-4 tenen knoflook, in heel dunne plakjes
- 100 g maïskorrels (uit blik, uitgelekt, liefst ongezouten)
- 1 el witte miso (o.a. toko)
- 20 g ingelegde gember (naar keuze), fijngehakt
- 2 el rijstazijn
- 1 el mirin
- 3 el mayonaise
- 20 g menma (Japanse gemarineerde bamboescheuten, o.a. toko), grofgehakt (optioneel)
- ½ krop ijsbergsla, in 4 parten
- 10 g bieslook, fijngehakt
- 2 flinke snuffen sesamzaad

BEREIDING

Laat de boter smelten in een koekenpan op matig vuur en voeg de spekreepjes toe. Bak ze mooi bruin en roer af en toe; schep ze met een schuimspaan of vork uit de pan en zet opzij. Laat al het vet in de pan. Draai het vuur laag, voeg de plakjes knoflook toe en bak ze goudgeel. Schep ze uit de pan en zet opzij. Voeg de maïskorrels toe en roerbak ze op hoog vuur bruin. Neem de pan van het vuur, schep de maïs in een kom en laat in de koelkast volledig afkoelen.

Roer de miso en de ingelegde gember door het nog warme vet in de koekenpan, schenk in een kom en laat afkoelen. Als het niet meer warm is, roer je de rijstazijn, mirin, mayonaise en eventueel de menma erdoor. Schenk deze dressing royaal over de parten ijsbergsla, bestrooi met de spekjes, gebakken knoflook, maïs, het bieslook en sesamzaad.

VOOR EEN VEGAN VERSIE

Gebruik een plantaardige boter en laat de spekjes achterwege, maar verdubbel de hoeveelheid miso voor die zoute smaak.



VOOR 1 PERSOON
(VERDUBBEL EVENTUEEL
DE HOEVEELHEDEN)

Dit is een ‘gepastaficeerde’ versie van de overbekende ontbijtklassieker *tamago kake gohan*: rijst met een rauw ei en sojasaus. En dat is in feite precies wat deze pasta is – noem het een wafū carbonara, als je wilt. Ik noem het een heerlijk begin van de dag.

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- sesam- of olijfolie, om in te vetten
- klontje boter
- 1-1½ el sojasaus of mentsuyu (geconcentreerde bouillon voor noedelsoep, zie pag. 216)
- 100 g spaghetti
- ½ vel nori, in dunne reepjes geknipt
- een snufje shichimi (optioneel, o.a. toko)

BEREIDING

Splits het ei en voeg de dooier toe aan een kommetje dat je hebt ingevet met een beetje sesam- of olijfolie. Klop het eiwit in een tweede kom met de boter en sojasaus of mentsuyu door elkaar (het geeft niet als de boter niet gesmolten is; het is voldoende als de boter in stukjes uit elkaar valt).

Kook de pasta zo gaar als je wilt, giet af en laat kort afkoelen. Schenk het eiwitmengsel bij de pasta en roer vlot zodat de boter kan smelten en een laagje om de pasta vormt.

Schep de pasta op een bord, maak een kuiltje in het midden en leg daar de eidooier in. Bestrooi het geheel met de reepjes nori en eventueel wat shichimi.





Yūrin Nasu
油淋なす

CHINEES-JAPANS GEBAKKEN AUBERGINE MET PITTIGE PREISAUS ☆🌿

VOOR 2 PERSONEN

Dit is een bekende vegetarische variatie op het Chinees-Japanse gerecht *yūrinchī*: gefrituurde kip in een overheerlijke saus van fijngesneden prei, gember en een flinke scheut azijn. Dit recept is voor gebakken aubergine uit de pan in plaats van gefrituurde kip, want aubergine is minstens zo sappig, verrukkelijk en vol van smaak.

INGREDIËNTEN

- 1 grote aubergine, in lange repen of parten gesneden van maximaal 2 cm dik
- 1 el sake
- 3 el sojasaus
- 1 dunne prei, fijngesneden
- 2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
- 1 teen knoflook, geraspt
- 3 el rijstazijn
- 3 el lichte basterdsuiker
- 1½ el sesamolie
- 1 el mirin
- een snufje chilivlokken of shichimi (optioneel, o.a. toko)
- plantaardige olie, om in te bakken
- 6 el maïzena of aardappelzetmeel

BEREIDING

Schep de aubergine om met de sake en 1 eetlepel sojasaus. Meng in een aparte kom de rest van de sojasaus met de prei, gemberwortel, knoflook, rijstazijn, basterdsuiker, sesamolie, mirin en eventueel de chilivlokken of shichimi. Roer goed en verhit de saus 30 seconden tot 1 minuut in de magnetron zodat de suiker kan oplossen; de prei hoort rauw te blijven, dus laat de saus niet te heet worden. (Je kunt deze saus ook stomen in een pan op het fornuis.)

Schenk een laag van 5 mm plantaardige olie in een grote koekenpan en verhit die op matig tot hoog vuur. Haal de gekruide aubergine door de maïzena. Als de olie heet is, laat je de aubergines voorzichtig in de olie zakken en bak je hem in circa 10 minuten rondom bruin; draai hem regelmatig om. Neem de aubergines uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Leg de aubergines op een bord en schenk de preisauus erover. Serveer met witte rijst.

OLD FASHIONED MET HON-MIRIN ☆🍷

VOOR 1 PERSOON

Goede mirin heeft een heerlijke sherryachtige kwaliteit met tonen van walnoten, gedroogd fruit en karamel. Hierdoor kun je het gebruiken voor heerlijke cocktails, en dan met name voor een *Old Fashioned*, waarbij het gebruikelijke suikerklontje plaatsmaakt voor een gedistingeerdere zoetheid en iets licht hartigs. Deze cocktail kun je maken met whisky of met brandy, maar omdat ik een echte Wisconsinite ben, vind ik brandy de enige goede keuze.

INGREDIËNTEN

- 1 shot (25 ml) hon-mirin van goede kwaliteit
- 2 shots (50 ml) brandy
- een paar druppels kruidenbitter (Angostura of sinaasappel, of een mix van beide)
- ijsblokjes
- een reepje schil van een onbespoten sinaasappel
- 1 cocktailkers

BEREIDING

Meng in een whiskyglas de mirin, brandy en kruidenbitter en draai het glas rond om de inhoud te mengen. Voeg ijsblokjes en het reepje sinaasappelschil toe en roer goed. Garneer met de cocktailkers.



MOSSEL-ASPERGESOEP
MET WAKAME ☆🌿

RUIM VOLDOENDE
VOOR 4 PERSONEN

Dit is *zōsui*, een rijstsoep die vaak wordt gemaakt door gekookte rijst toe te voegen aan de bouillon die overblijft van de hotpot. Je kunt de soep echter ook helemaal zelf maken en je kunt er bijna van alles in doen. Verwar deze soep niet met *okayu* (rijstpap); de korrels moeten heel blijven en vallen niet uit elkaar. in deze versie gebruik ik mosselen, die met hun eigen heerlijke dashi de bouillon smaak geven. Kokkels zijn ook lekker, als je goede kunt vinden. Als je liever niet buiten de seizoenen kookt en er geen asperges verkrijgbaar zijn, kun je elke andere groene groente nemen, zoals doperwten of kleingesneden sperziebonen uit de diepvries.

INGREDIËNTEN

- 1 kg mosselen
- 4 el sake of witte wijn
- klontje boter
- 2 tenen knoflook, gekneusd en in dunne plakjes
- 1 cm gemberwortel, geschild en fijngehakt
- 1 l dashi (zie pag. 23), visbouillon of lichte kippenbouillon
- 1 el gedroogde wakame (o.a. toko)
- 4 lente-uien, in ringetjes
- 150-200 g groene asperges, in stukjes van 1 cm
- 2 porties gekookte rijst (van 150 g ongekookte rijst)
- zout of miso (o.a. toko), naar smaak
- fijngehakte bladpeterselle of dille

BEREIDING

Gooi geopende of kapotte schelpen weg, verwijder de baard van de mosselen en spoel ze heel goed schoon met koud stromend water. Leg ze in een pan met de sake of witte wijn en breng afgedekt aan de kook. Stoom de mosselen 5 tot 6 minuten, schud de pan af en toe, tot alle schelpen geopend zijn en de mosselen gaar zijn. Neem de pan van het vuur, haal de mosselen uit de schelpen en zet opzij. Bewaar het kookvocht.

Laat in een aparte pan de boter smelten op matig tot hoog vuur. Voeg de knoflook en gemberwortel toe en bak een paar minuten. Voeg daarna het kookvocht toe: schenk het door een zeef in de pan om gruis en stukjes schelp te verwijderen. Schenk de dashi erbij en breng het geheel aan de kook; voeg dan de wakame, lente-uien en asperges toe. Laat de soep 3 tot 4 minuten koken tot alles beetgaar is. Roer de rijst erdoor en breng de soep weer tegen de kook aan. Proef en voeg indien nodig zout of wat miso toe. Draai het vuur uit en roer de mosselen en de fijngehakte kruiden door de soep.

VOOR EEN VEGAN VERSIE

Wist je dat sommige veganisten vinden dat ze tweekleppigen mogen eten, omdat die niet-mobiel en niet-voelend zijn? Net als planten, denk ik. Sommige van mijn veganistische vrienden eten dus mosselen, maar andere vinden dit juist afschuwelijk. Het is aan jou: je kunt ze weglaten of vervangen door oesterzwammen. Als je ze niet gebruikt, voeg dan wel wat extra kruiden toe, want mosselen zijn van nature zout. Gebruik verder een plantaardige boter en kombu dashi.



BROODJE GEROOKTE MAKREEL
MET WASABI-PONZU-DRESSING ☆

VOOR 2 PERSONEN

Wie houdt er niet van gerookte makreel? Er bestaat bijna geen vis met een sterkere smaak, wat betekent dat de vis ook van andere sterke smaken houdt, zoals de wasabi, ponzu en verse kruiden in dit forse broodje.

- INGREDIËNTEN
- zout en MNG (o.a. toko)
 - 1 middelgrote of 2 kleine tomaten, in plakjes van 5 mm dik
 - 2 snackkomkommers, in lange repen van 5 mm dik
 - 2 el ponzu
 - 2 el mayonaise
 - 1 el wasabi
 - 1 el olijfolie
 - 4 kleine of 2 grote gerookte makreelfilets met huid (ca. 250 g in totaal)
 - zwarte peper of niet al te scherpe chilivlokken (zoals gochugaru of pul biber, o.a. toko), naar smaak
 - een grote handvol verse dille, munt en peterselie
 - 2 kleine ciabatta's of baguettes (of 1 gewone baguette, doormidden gesneden), in de lengte opengesneden en licht geroosterd

BEREIDING

Strooi het zout en de MNG over de tomaten en komkommers en laat intrekken terwijl je met de rest verdergaat. Meng in een kommetje de ponzu, mayonaise, wasabi en olijfolie of schud ze in een potje tot je een gladde vinaigrette hebt.

Gril de makreel tot de huid krokant is. Bestrooi met lekker veel peper of chilivlokken.

Dep de tomaten en komkommers met keukenpapier droog. Leg een flink deel van de verse kruiden op de onderste helft van de broodjes en schenk circa de helft van de vinaigrette erover. Leg daarop de makreel, tomaten, komkommers en de rest van de kruiden. Schenk de rest van de vinaigrette hierover en leg de bovenste helft van het broodje erop. Eet het broodje en de makreel warm of wikkel het strak in bakpapier en eet het later koud.

BIMI MET YUZU-KOSHŌ-MAYO ☆🌿

Burokkorī to Yuzu Koshō Mayo
ブロッコリーと柚子胡椒マヨ

VOOR 2 PERSONEN

Dit is een eerbetoon aan het favoriete bijgerecht van 2012 van de Londense foodbloggers, geserveerd in restaurant *Bone Daddies*. Het is extreem makkelijk te bereiden, en de mayo kun je ook voor allerlei andere gerechten gebruiken.

- INGREDIËNTEN
- 2 el mayonaise
 - 1 tl yuzu-koshō (o.a. toko)
 - ½ tl limoen- of yuzu-sap (o.a. toko)
 - water of dashi (van poeder, niet de luxe soort; o.a. toko), ca. 500 ml
 - zout
 - 200 g bimi

BEREIDING

Roer in een kommetje de mayonaise, yuzu-koshō en het limoen- of yuzu-sap goed door elkaar.

Breng in een pannetje het water of de dashi aan de kook en voeg er een paar snuffen zout aan toe. Voeg de bimi toe en kook die in 3 minuten beetgaar; giet heel goed af.

Je kunt dit gerechtje warm eten, maar zelf vind ik het koud lekkerder: laat de bimi onafgedekt in de koelkast afkoelen. Serveer met de mayo ernaast, zodat je lekker kunt dippen.

VOOR EEN VEGAN VERSIE

Kies voor vegan Japanse mayo (zie pag. 201).



HERFSTIGE SOEPCURRY
MET KIKKERERWTEN &
GEROOSTERDE GROENTEN ☆🌿

MEER DAN GENOEG
VOOR 4 PERSONEN

De toevoeging van gemberpoeder aan deze soep op basis van curry-roux is iets wat zomaar in me opkwam. Het resultaat deed me aan peperkoek denken. De pompoen in deze soep geeft het geheel een herfstachtige twist, waar ik erg van houd. Een heerlijke kom vol waarvan je kunt genieten onder een dekentje op de bank als het buiten koud en nat is.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine flespompoen (700 g na het schillen),
geschild, pitten verwijderd, in blokjes
- scheut olijfolie
- zout en chilivlokken, naar smaak
- 4 stuks van elk: babymaïs, okra, zoete
snackpaprika's en babycourgettes
- 800 ml water
- 1 pakje (90-100 g) curry-roux (o.a. toko)
- 2 el miso (o.a. toko)
- 1 tl gemberpoeder
- 400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- yoghurt of zure room, naar smaak
- een handvol koriander- en/of muntblaadjes,
fijnggehakt
- chiliolie (optioneel), naar smaak

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg de blokjes flespompoen op een bakplaat en schep ze op met een flinke scheut olijfolie, een snuf zout en een snufje chilivlokken. Doe hetzelfde met de overige groenten, maar dan op een tweede bakplaat. Rooster de blokjes flespompoen in circa 30 minuten zacht en goudbruin; schep ze tijdens het roosteren een keer om. Rooster de overige groenten 15 tot 20 minuten tot ze gaar, maar nog steeds stevig zijn.

Meng intussen in een pan het water, de curry-roux, miso en het gemberpoeder. Breng aan de kook en roer af en toe zodat de curry-roux goed oplost. Als de flespompoen gaar is, voeg je twee derde daarvan toe aan de curry. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Schep de rest van de flespompoen en de kikkererwten bij de soep in de pan en breng weer aan de kook.

Schep de soep in grote kommen en verdeel de geroosterde groenten over de kommen. Garneer met een lepeltje yoghurt en wat fijngehakte koriander en/of munt en als je wilt een beetje chiliolie. Deze soep vult behoorlijk, maar als je toch meer koolhydraten wilt, kun je er brood, aardappels of gele rijst bij serveren.

VOOR EEN VEGAN VERSIE

Gebruik plantaardige yoghurt of room.





Bigan Matcha Chizukēki
ビーガン抹茶チーズケーキ

VEGAN DUBBELE CHEESECAKE
MET MATCHA & MISO ☆🌿

VOOR 8 PERSONEN

Dit vegan dessert is losjes geïnspireerd op de beroemde ‘Double Fromage’-cheesecake uit de bakkerij *LeTAO* in Hokkaido, waar een gebakken laag room wordt bedekt door een zijdezachte room. In deze versie bevat de gebakken laag een royale hoeveelheid matcha en de toplaag een beetje miso om het licht zure van roomkaas na te bootsen. De basisbeginselen van dit recept komen uit *A New Way to Bake (Het nieuwe bakken)* van Philip Khoury, een uitstekende bron als je je baksels wilt ‘ontdierlijken’.

INGREDIËNTEN

VOOR DE BODEM

- 50 g plantaardige boter, gesmolten, plus extra om in te vetten
- 200 g digestive biscuits
- 25 g fijne kristalsuiker
- een snufje zeezout

VOOR DE GEBAKKEN LAAG

- 350 g stevige zijdentofu (o.a. toko)
- sap van ½ citroen
- 70 g fijne kristalsuiker
- 20 g ahornsiroop
- 2 el matcha
- 2 el olijfolie
- 25 g maïzena
- 10 g bloem

VOOR DE ROOMLAAG

- 150 g stevige zijdentofu (o.a. toko)
- 150 ml plantaardige slagroom
- 90 g poedersuiker
- 10 g gladde witte miso (o.a. toko)
- 1 el vanillepasta (o.a. toko)
- 30 g plantaardige boter of kokosolie, gesmolten en iets afgekoeld
- 4 aardbeien, gehalveerd, voor het decoreren

BEREIDING

Bedek de bodem van een springvorm met een doorsnee van 23 cm met bakpapier en vet licht in met plantaardige boter.

Maal de biscuits fijn in de keukenmachine. Voeg de plantaardige boter en kristalsuiker toe en mix tot alles goed gemengd is. Roer het zout erdoor, stort het biscuitemengsel in de springvorm en druk het stevig aan tot een bodem die overal even dik is.

Verwarm de oven voor tot 150 °C.

Meng alle ingrediënten voor de gebakken laag in de keukenmachine tot een vrij glad geheel (hier en daar zullen nog kleine stukjes tofu in het matchamengsel achterblijven, maar dat is prima). Schep het matchamengsel op de biscuitbodem en strijk de bovenkant glad. Zet de vorm in de oven en bak de taart 20 minuten. Laat de taart afkoelen en zet hem daarna in de koelkast zodat hij volledig koud kan worden.

Voor de roomlaag voeg je alle ingrediënten behalve de plantaardige boter (of olie) en aardbeien toe aan een grote kom. Klop met de elektrische handmixer tot een dik en luchtig mengsel dat het midden houdt tussen vla en mousse – dit duurt een paar minuten. Schenk de gesmolten plantaardige boter er in kleine beetjes bij terwijl je blijft kloppen; zo wordt de boter gelijkmatig door de room verdeeld voor hij weer hard wordt. De uiteindelijke room moet glanzend en glad zijn en nog enigszins vloeibaar. Schenk deze opgeklopte tofuroom op de gekoelde matchalaag. Zet de taart vervolgens een hele nacht in de koelkast.

Serveer de cheesecake koud en decoreer elke punt met een halve aardbei.