

EENVOUD IS HET KENMERK VAN HET WARE

GOCHISOUSAMA*

Om Japans te koken moet u een paar basisingrediënten in huis halen, maar dan kunt u ook bijna alles bereiden. En uw basisvoorraad blijft zo ongeveer eeuwig goed in de ijskast. In *De Bijbel van de Japanse keuken* staan supereenvoudige gerechten die u in een handomdraai maakt. Bespreking op pagina 62.

FOTOGRAFIE SASKIA LELIEVELD

EENDENBORST MET MISOSAUS

Voor vier personen

- 2 eendenborstfilets
- 4 el rode miso
- 2 el sake
- 2 el mirin
- 100 g mizuna (Japanse slasoort)
- 1 el tuinkers
- 2 tl shichimi togarashi

- 1** Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2** Verhit een droge pan op hoog vuur. Bak de eendenborstfilets op de huidzijde in circa vier minuten goudbruin en krokant. Neem de eend uit de pan en laat even rusten.
- 3** Meng de miso, sake en mirin tot een gladde marinade. Snijd de filets in plakken van een halve centimeter dik en verdeel de misomarinade eroverheen. Verdeel de plakken over een platte ovenschaal en gaar nog circa vijf minuten in de voorverwarmde oven.
- 4** Verdeel de mizuna over de borden en schik de plakken eend eroverheen. Garneer met de tuinkers en de shichimi togarashi.

* Google maar even :-)



SCHEERMESSEN IN SAKE

Voor vier personen

- 1 kg scheermessen
- 1 el gember, fijngesneden
- 2 el jojaolie
- 2 el sake
- 2 el yuzusake
- 1 el sojasaus
- 1 el lente-ui, in dunne ringen
- 2 tl shichimi togarashi

- 1** Spoel de scheermessen grondig schoon en verwijder de kapotte exemplaren.
- 2** Verhit de sojaolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de scheermessen met de gember kort aan. Voeg de sake en de yuzusake toe en zet de deksel van de pan op een kiertje. Voeg wanneer de alcohol is verdampt de sojasaus toe.
- 3** Verdeel de scheermessen over een platte schaal en garneer met de shichimi togarashi en de lente-ui.



SPIESJES VAN GEGRILDE KIP

Voor 10-12 stukjes

- yakitorisaus (zie hieronder)
- sla- of zonnebloemolie, om in te vetten
- 500 g kippendij, zonder bot
- 1 lente-ui, in dunne ringen
- shichimi togarashi, om te serveren

1 Week de prikkers minimaal dertig minuten in koud water zodat ze tijdens het grillen niet verbranden.

2 Zet de grill van de oven op de hoogste

stand. Vet het ovenrooster in zodat de spiesjes tijdens het grillen niet blijven plakken.

3 Snijd de kip in gelijke blokjes van twee bij twee centimeter en rijg ze aan de prikkers. Verdeel de spiesjes over het rooster en grill ze circa vijf minuten. Bestrijk de spiesjes dan aan beide kanten met ongeveer tweederde van de yakitorisaus en grill ze in drie tot vier minuten goudbruin en gaar.

4 Garneer de spiesjes met de lente-ui en serveer met de shichimi togarashi en de overige yakitorisaus.

YAKITORISAU

- 250 ml sojasaus
- 250 ml mirin
- 125 ml water
- 125 ml sake
- 4 tl bruine suiker
- 1 lente-ui, in stukken

Breng alle ingrediënten op middelhoog vuur al roerend aan de kook. Draai zodra de saus kookt het vuur laag en laat de saus tot de helft inkoken. Laat de saus voor gebruik afkoelen.

MAKREEL, GEGRILD, IN MISO

Voor vier personen

- 4 el rode miso
- 4 el witte miso
- 4 el sake
- 4 el mirin
- 4 makreelfilets, schoongemaakt
- 1 el daikon (Oosters soort radijs), geraspt
- halve citroen, in partjes

1 Meng de rode en de witte miso in een kom met de sake en de mirin tot een gladde marinade.

2 Wentel de makreelfilets door de marinade, dek af en zet minimaal vierentwintig uur in de ijskast.

3 Verwarm de oven op 180°C. Haal de makreel uit de marinade en verdeel over een ovenschaal. Gaar de makreel circa zes minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

4 Verdeel de makreel over de borden en garneer met de daikon en partjes citroen.



BASISBOODSCHAPPEN

- Mirin (zoete rijstwijn)
- Witte, rode en zwarte misopasta
- Dashi (soort bouillon)
- Panko (Japans broodkruim)
- Sojasaus (de lekkerste: Tomasu, uit Nederland!)
- Soja-olie
- Shichimi togarashi (Japans kruidenmengsel)



KABELJAUW, GEGRILD, IN MISO

Voor vier personen

- 4 el rode miso
- 4 el witte miso
- 4 el sake
- 4 el mirin
- 400 g kabeljauwfilet
- 4 el daikon, geraspt
- halve limoen

- 1 Roer de rode en witte miso los en meng met de sake en mirin tot een gladde marinade.
- 2 Wentel de kabeljauw rondom door de marinade, dek af en zet minimaal vierentwintig uur in de ijskast.
- 3 Verwarm de oven voor op 180°C. Haal de kabeljauw uit de marinade en verdeel over een ovenschaal. Gaar de kabeljauw circa vijftien minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 4 Garneer de kabeljauw met de daikon en serveer met de limoen.



Uitgeverij Carrera Culinaire,
ISBN 9789048848294, € 31,99



GEGRILDE PALING MET RIJST

Voor vier personen

- 600 g witte rijst, gekookt
- 4 palingfilets, schoongemaakt
- sojaolie, om te bestrijken
- 8 el palingsaus (zie hieronder)

- 1 Kook de rijst. Verwarm intussen de grill van de oven voor op 250°C.
- 2 Snijd de paling in stukjes van circa tien centimeter.

PALINGSAUS

- 100 ml sake
- 250 ml mirin
- 150 g suiker
- 250 ml sojasaus

- 3 Bekleed de bakplaat met aluminiumfolie. Leg de stukjes paling met de huid naar beneden op de folie en bestrijk ze met wat sojaolie.
- 4 Gril de paling vijf tot zes minuten in het midden van de oven goudbruin. Neem de paling uit de oven, bestrijk met de palingsaus en gril vervolgens circa één minuut tot de saus is gekaramelliseerd.
- 5 Verdeel de rijst over vier kommen. Bestrijk de rijst met de overige palingsaus en schik er paling overheen.

- 1 Verhit de sake en de mirin in een sauspan op middelhoog vuur. Voeg de suiker en de soja toe en breng het geheel al roerend aan de kook.
- 2 Draai dan het vuur laag en laat het geheel circa twintig minuten inkoken tot een stroperige substantie. Laat de saus afkoelen voor gebruik.