

TOSAO  
VAN COEVORDEN

DE  
**BIBEL**  
VAN DE  
**JAPANSE**  
**KEUKEN**

VAN GYOZA, TONKATSU EN TEMPURA  
TOT OKONOMIYAKI EN SHOYU RAMEN



CARRERA  
culinair

# INHOUD

VOORWOORD	7
HOE GEBRUIK IK DIT BOEK	10
OVER DE JAPANSE KEUKEN	12
INGREDIËNTEN	23
KOOKTECHNIEKEN	32
KEUKENGEREI	34
HOW-TO'S	38
BASISRECEPTEN	62

## RECEPTEN

HOKKAIDO	102
HONSHU	144
TOKIO	196
SHIKOKU	236
KYUSHU	264
SUSHI	302

DANKWOORD	410
REGISTER NL-JP	414
REGISTER JP-NL	420
REGISTER TYPE GERECHT	426

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels 5 ml





## VOORWOORD

Koken leerde ik van de vrouwen in mijn familie. Mijn Nederlandse oma, van Joodse afkomst, en mijn Japanse moeder namen mij al jong mee de keuken in waar ik toekeek vanaf het aanrecht. Mijn Nederlandse opa is chirurg maar komt oorspronkelijk uit een slagersfamilie. Hij sneed altijd het vlees, mijn oma begon daar niet aan. Hij heeft mij allerlei snijtechnieken aangeleerd. Hij zei ooit tegen mij dat als hij het allemaal over mocht doen, dat hij dan kok zou worden.

---

Nadat ik drie keer was uitgeloot voor de studie tandheelkunde, ging ik nadenken: wat nu? Vervolgens begon het te borrelen en kwam het vak 'kok' naar boven. Ik dacht: dat is een praktisch vak waar ik met mijn handen kan werken. Ook het contact met mensen in de horeca sprak me erg aan. Ik was ver in de twintig, was opgevoed met het standpunt dat studeren moest, en het duurde dan ook wel even voordat ik de ommezwaai definitief kon maken en koos voor het koksvak.

Je geeft mensen de hele dag geluksmomentjes, bij elk nieuw hapje dat je op tafel zet, het drankje dat je erbij schenkt. Daar worden mensen erg gelukkig van.

Dat het de Japanse kant op zou gaan, was vanaf het begin duidelijk. Ik ben in verschillende Japanse restaurants gaan werken. Niet alleen in de keuken maar ook in de bediening, zodat ik alle kanten van het vak zou meekrijgen. Ik ging me verdiepen in de wijnen en de sake en werkte zestien uur per dag. Het beviel me prima.

In 2015 opende ik mijn eerste restaurant, De Japanner, een laagdrempelig Japans eethuis waar je even snel een hapje kunt komen eten maar ook uitgebreid kunt dineren. Ik ben er alle avonden, en ook dagen trouwens, behalve op vrijdagavond. Dan ben ik bij mijn oma, bij wie ik elke week aanschuif voor het sjabbesmaal. Daar beginnen we altijd met een soep, meestal kippensoep, dan volgt een hoofdgerecht en tot slot een dessert.

# 味噌サバ MAKREEL, GEGRILD, IN MISO

## MISO SABA

### INGREDIËNTEN

4 el rode miso  
4 el witte miso  
4 el sake  
4 el mirin  
4 makreelfilets, schoongemaakt  
1 el daikon, geraspt  
½ 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 24 uur in de koeling.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 °C. Haal de makreel uit de marinade en verdeel over een ovenschaal. Gaar de makreel circa 6 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 4 Verdeel de makreel over de borden en garneer met de daikon en partjes citroen.





# ちらし丼 SUSHI BOWL

## CHIRASHI DON

Chirasu betekent ook wel verspreiden of strooien. Don betekent kom. Deze *Chirashi don* is dus een kom met vis erbovenop gestrooid.

### INGREDIËNTEN

800 g sushirijst, gekookt (zie p. 46 en 66)  
200 g tonijnfilet  
200 g zalmfilet  
200 g haring  
200 g geelvinmakreel  
200 g tamagoyaki (zie p. 71)  
¼ komkommer, in plakken  
1 lente-ui, in dunne ringen  
wasabi, om te serveren  
sojasaus, om te serveren

- 1 Bereid de sushirijst en laat hem voldoende afkoelen.
- 2 Snijd intussen de vis in plakken van ½ centimeter dik. Snijd de tamagoyaki in gelijke stukken.
- 3 Verdeel de sushirijst over de kommen. Schik de verschillende soorten vis er netjes overheen.
- 4 Garneer de sushi bowl met de komkommer en de lente-ui. Serveer met wasabi en sojasaus.



# 牛肉たたき

## GEGRILD RUNDVLEES MET CITRUS-SESAMSAUS

### GYU TATAKI

#### INGREDIËNTEN

150 g diamanthaas  
(of een ander stuk mager rundvlees)  
zout en peper  
sla- of zonnebloemolie, om in te bakken  
2 el goma-ponzu (zie p. 89 en 82)  
2 cm gember  
6 plakjes gefrituurde knoflook (toko),  
grof gehakt  
1 lente-ui, in dunne ringen

#### BENODIGDHEDEN

keukenpapier  
grill- of koekenpan  
rasp

- 1 Dep het vlees goed droog en bestrooi het rondom royaal met zout en peper.
- 2 Verhit een grill- of koekenpan op hoog vuur en voeg de slaolie toe. Schroei het vlees in circa 1 minuut rondom dicht en laat het daarna 5 minuten rusten.
- 3 Snijd het vlees in plakken van  $\frac{1}{2}$  centimeter dik.
- 4 Schik het vlees op een bord en besprenkel met de goma-ponzu. Rasp er de gember overheen en garneer met de gefrituurde knoflook en de lente-ui.





# 焼きそば GEBAKKEN NOEDELS MET VARKENSVLEES

## YAKISOBA

### INGREDIËNTEN

4 porties ramen (zie p. 43 en 75)  
½ spitskool  
300 g spekklappen  
sojaolie, om in te bakken  
100 g taugé  
1 lente-ui, in dunne ringen  
4 onsen tamago (eventueel, zie p. 70)

- 1 Maak je de ramen zelf? Begin daar dan mee (zie basisrecept p. 75). Kook, ook indien je de kant-en-klare variant gebruikt, de ramen tot ze net niet gaar zijn. Spoel na met koud water, laat uitlekken en zet opzij.
- 2 Snijd de spitskool in fijne reepjes. Snijd de spekklappen in reepjes.
- 3 Verhit een flinke scheut sojaolie in een wok op middelhoog vuur en bak het spek rondom aan. Voeg als het vlees bijna gaar is de spitskool en de taugé toe en roerbak alles circa 1 minuut.
- 4 Draai het vuur uit, voeg de ramen toe en schep alles goed om. Verdeel de yakisoba over 4 borden en garneer met de lente-ui. Serveer eventueel met de onsen tamago.





# お好み焼き HARTIGE PANNENKOEK MET KOOL EN SPEK

## OKONOMIYAKI

### INGREDIËNTEN

2 eieren  
150 g bloem  
½ tl zout  
½ tl suiker  
¼ tl baksoda  
150 g nagaimo (Chinese yam)  
150 g ontbijtspek, plakjes  
(evt. te vervangen door garnalen  
of tofu)  
¾ spitskool  
sojaolie, om in te bakken

4 el tonkatsu (zie p. 93)  
2 el Japanse mayonaise (zie p. 97)  
4 el beni shoga  
(ingelegde rode gember)  
1 el aonori (zeewiervlokken)  
2 el katsuobushi (bonitovlokken)

### BENODIGDHEDEN

rasp  
plasticfolie

- 1 Kluts in een ruime kom de eieren met de bloem, zout, suiker en de baksoda. Schil en rasp de nagaimo en voeg toe aan het beslag. Roer het geheel tot een glad beslag en dek de kom af met plasticfolie. Laat circa 1 uur rusten in de koeling.
- 2 Halveer de plakjes ontbijtspek. Snijd de spitskool fijn. Neem het beslag uit de koeling. Doe de spitskool bij het beslag en roer het geheel goed door.
- 3 Verhit wat sojaolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk het beslag in een dikke laag in de pan en bak de onderkant in 3-5 minuten gaar. Verdeel intussen het spek erover.
- 4 Draai de okonomiyaki om (gebruik hier eventueel een plat bord bij) en doe de deksel op de pan. Bak nog 3-5 minuten tot de okonomiyaki gaar is.
- 5 Verdeel de tonkatsu en de Japanse mayonaise over de okonomiyaki. Garneer met de beni shoga, aonori en katsuobushi en serveer direct.





# アップルパイ餃子 DUMPLINGS MET APPEL EN KANEEL

## APPLE PIE GYOZA

### INGREDIËNTEN

20 gyozavellen, diepvries  
2 Fuji-appels  
2 el kaneel  
4 el bruine of lichte basterdsuiker  
2 el bloem  
25 g boter  
4 bollen vanille-ijs  
karamelsaus (eventueel), om te serveren

- 1 Laat de gyozavellen ontdooien.
- 2 Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in fijne blokjes. Meng voor de vulling de appel met de kaneel, suiker en de bloem.
- 3 Vouw de gyoza (zie how-to op p. 40).
- 4 Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gyoza tot ze aan een kant een mooie, goudbruine korst hebben. Voeg een scheutje water toe en stoom de gyoza met de deksel op de pan in enkele minuten gaar. De gyoza zijn klaar wanneer het water is verdampt.
- 5 Verdeel de gyoza over 4 borden. Serveer met het vanille-ijs en eventueel wat karamelsaus.



# おひたし SPINAZIETORENTJES MET BONITOVLOKKEN

OHITASHI

## INGREDIËNTEN

600 g verse spinazie, gewassen  
1 el mirin  
150 ml dashi (zie p. 72)  
1 el sojasaus  
2 el katsuobushi (bonitovlokken)  
1 tl witte sesamzaadjes, om te garneren

- 1 Breng in een ruime pan water met wat zout aan de kook. Blancheer de spinazie 1 minuut. Giet af en knijp het overtollige vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en zet opzij.
- 2 Breng voor de marinade de mirin in een sauspan aan de kook tot de alcohol is verdampt. Voeg de dashi en sojasaus toe, meng goed door en neem de pan van het vuur. Schenk de marinade over de spinazie en laat minimaal 1 uur marineren.
- 3 Vorm bundeltjes van de spinazie door hem strak op te rollen en, eventueel, in stukken van gelijke grootte te snijden. Verdeel over een bord en garneer met de katsuobushi en de witte sesamzaadjes.





# 味噌カツ GEFRITUURDE KIP MET MISOSAUS

## MISO KATSU

### INGREDIËNTEN

1 recept torikatsu (zie p. 202)  
800 g rijst, gekookt (zie p. 65)  
2 el sake  
1 el mirin  
150 ml dashi (zie p. 72)  
2 tl suiker  
75 g hatcho-miso  
½ spitskool

### BENODIGDHEDEN

frituurpan of diepe pan  
zeef

- 1 Bereid de torikatsu volgens recept. Kook de rijst.
- 2 Verhit de sake en mirin een sauspan op middelhoog vuur en laat de alcohol verdampen. Voeg de dashi en suiker toe en druk de hatcho-miso met de bolle kant van een lepel door een zeef erbij. Roer goed door, draai het vuur laag en laat inkoken tot een stroperige saus.
- 3 Snijd de spitskool in fijne reepjes.
- 4 Verdeel rijst en de spitskool over 4 borden. Snijd de torikatsu in dikke repen en leg op de spitskool. Verdeel de misosaus er royaal overheen.





# 豚骨ラーメン NOEDELSOEP MET BUIKSPEK

## TONKOTSU RAMEN

Dit gerecht bestaat uit nogal wat verschillende componenten. Zorg ervoor dat je eerst alle afzonderlijke ingrediënten maakt, dan is het daarna slechts een kwestie van samenvoegen.

### INGREDIËNTEN

2 ajitsuke tamago (zie p. 69)  
4 plakken chashu pork (zie p. 273)  
1 ½ l tonkotsu (zie p. 93)  
4 porties ramen (zie p. 43 en 75)  
2 teentjes knoflook, fijngesneden  
1 tl gember, fijngesneden  
1 el mirin  
1 el sojasaus  
1 tl sesamolie  
1 lente-ui, in dunne ringen  
2 tl witte sesamzaadjes  
2 tl la-yu (sesam-chiliolie)

### BENODIGDHEDEN

keukenbrander

**1** Bereid een dag van tevoren de ajitsuke tamago. Bereid bij voorkeur ook de tonkotsu en de chashu pork een dag van tevoren. En maak je ook de ramen (zie voor het basisrecept p. 75) zelf? Plan die er gelijk bij, dan is het de dag erna slechts een kwestie van samenvoegen.

**2** Kook, ook indien je de kant-en-klare variant gebruikt, de ramen tot ze net niet gaar zijn. Spoel na met koud water, laat uitlekken en zet opzij.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 294.*





# 海老フライ HANDGEROLDE SUSHI MET GEFRITUURDE GARNAAL

## EBI FURAI TEMAKI

### INGREDIËNTEN

200 g sushirijst, gekookt (zie p. 46 en 66)  
4 grote gamba's (ongekookt,  
met kop en ongepeld), ontdooid  
2 el bloem  
2 eieren  
50 g panko  
1 l sla- of zonnebloemolie,  
om in te frituren  
2 norivellen, gehalveerd  
1 el Japanse mayonaise (zie p. 97)  
wasabi (eventueel)  
shichimi togarashi, om te garneren  
sojasaus, om te serveren  
gari (sushigember), om te serveren

### BENODIGDHEDEN

satéprikkers  
frituurpan of diepe pan  
keukenpapier

- 1 Bereid de sushirijst en laat afkoelen tot lichaamstemperatuur.
- 2 Pel de gamba's en verwijder het darmkanaal. Prik over de lengte een satéprikker in de gamba's: vanaf de kop richting de staart. Dit is om te voorkomen dat ze opkrullen.
- 3 Verdeel de bloem, de eieren en de panko over aparte kommetjes. Wentel de gamba's achtereenvolgens door de bloem, het ei en de panko.

*Voor het vervolg van dit recept zie pagina 360.*



## スケベニンゲンロール URAMAKI MET HOLLANDSE GARNALEN EN AVOCADO

### URAMAKI SUKEBENINGEN

#### INGREDIËNTEN

5 el sushirijst, gekookt (zie p. 46 en 66)  
 ½ norivel  
 1 el geroosterde witte sesam  
 1 tl Japanse mayonaise (zie p. 97)  
 2 el Hollandse garnaaltjes  
 ¼ avocado, in parten van ½-1 cm dik  
 2 stukjes komkommer,  
 ca. 10 cm lang en 1 cm dik  
 wasabi, naar smaak  
 gari (sushigember), naar smaak  
 sojasaus, naar smaak

#### BENODIGDHEDEN

sushimatje  
 plasticfolie

- 1 Bereid de sushirijst en laat afkoelen tot lichaamstemperatuur.
- 2 Bekleed het sushimatje met plasticfolie. Leg het norivel op het sushimatje. Verdeel zonder al te veel druk uit te oefenen de sushirijst gelijkmatig over de nori. Bestrooi met het witte sesamzaad en druk lichtjes aan. Keer het norivel om. De rijst ligt nu onderop (zie how-to op p. 54).
- 3 Verdeel nu van links naar rechts achtereen volgens Japanse mayonaise, garnalen, avocado en komkommer over de nori. Rol de sushirol strak op en snijd hem in 8 gelijke stukken.
- 4 Serveer de sushi met de wasabi, gari en de sojasaus.

