



CUISINE CULINAIRE
MAASTRICHT

Menu Japan

September 2021

Tofu

Don met zalmeitjes

Sashimi

Gyoza

Udon met Tempura

Okonomyaki

Miso met tofu en wakame

Meloen met viooltjes

Toelichting:

Indeling voor de kookgroep

Indien de groep verdeeld wordt in 5 groepjes.

Groep A maakt: Dashi; Tofu en Don

Groep B maakt Sashimi en Miso

Groep C maakt: Gyoza en meloen

Groep D maakt: Udon

Groep E maakt: Okonomyaki

Dashi Japanse bouillon

| Ingrediënten (voor 10 personen) | Bereidingswijze |
|---|---|
| 3 liter 60 g kombu (gedroogd) | Week de kombu circa 30 minuten in een pan met 3 liter koud water. Breng het geheel dan tot net tegen de kook aan. Neem de pan van het vuur en verwijder de kombu |
| 90 g bonitovlokken | Voeg de bonitovlokken toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Schuim regelmatig af. Draai zodra de bouillon kookt het vuur laag en laat nog circa ½ minuut borrelen. Neem de pan van het vuur en laat de dashi circa 10 minuten afkoelen. Zeef het geheel, giet de bouillon over in een afsluitbare pot of fles en bewaar tot gebruik in de koeling. |

Deze bouillon heb je nodig voor: Udon, okonomyaki, misosoep

Tofu

Het culinaire Japan

| Ingrediënten (voor 10 personen) | Bereidingswijze |
|---|---|
| 1 kg verse tofu 5 eetlepels zwarte bonen in sojasaus geweekt 10 mioga (lichtroze bloemknoppen) of viooltje 10 verse shisoblaadjes | Hak de mioga en shisoblaadjes fijn Snijd de tofu in vieren en snijd dan elk stuk weer in vieren Schik de zwarte bonen, de mioga en shisoblaadjes in een attractief patroon op elke plak tofu Serveer |



Don met zalmeitjes

Het culinaire Japan

| Ingrediënten (voor 10 personen) | Bereidingswijze |
|---|--|
| Rijst 10 gram per persoon | Rijst Spoel de rijst drie keer grondig voor je hem gaat koken. Doe dit ongeveer 2 minuten onder de lopende kraan. Je doet dit om de hoeveelheid zetmeel in de gekookte rijst te verminderen. |
| 10 blaadjes shiso (en/ of sprietten bieslook) | Rijst-water-verhouding is 1:1 maar kan per rijstsoort verschillen. Kijk op verpakking |
| 2 vel nori | Kook de rijst volgens beschrijving verpakking. Snijd de shisoblaadjes in julienne. Of knip de bieslooksprietten in stukken. |
| 12 tot 16 cm verse igname (yam desgewenst) | Als je nori niet krokant genoeg is, kun je hem even laten drogen door hem kort onder de hete grill te leggen. Knip dan de nori met een schaar in juliennereepjes. |
| Gekookte Japanse rijst en een beetje wasabi | Schil de yam en rasp deze fijn. Maak 10 kleine kommen rijst klaar. 1 eetlepel p.p. |
| 200 g zalmeitjes | Garneer de rijst met een beetje nori, dan wat shiso en tot slot wat yam. |
| sojasaus | Schep een laagje zalmeitjes over het garnituur. Sprenkel er wat sojasaus over en dien op geef wat wasabi erbij. |



Sashimi

De Japanse keuken

| | |
|--|---|
| <p>Ingrediënten (voor 10 personen)</p> <p>1 kg vis uit de volgende vier groepen</p> <p>Daikon Geschild en in stukken van 6 cm</p> <p>Komkommer Japanse of een kleine snoepkomkommer (Kirby)</p> <p>Groep A: filets zonder vel Indien mogelijk in de lengte gesneden <i>Maguro akam:</i> magere tonijn <i>Maguro toro:</i> vette tonijn <i>Sake:</i> zalm <i>Kajiki:</i> zwaardvis <i>Tai:</i> rode poon <i>Suzuki:</i> zeebrasem' <i>Katsuo:</i> bonito</p> <p>Groep B filets zonder vel <i>Hirame:</i> bot of tong <i>Karei:</i> tarbot</p> | <p>Bereidingswijze</p> <p>Kies minimaal één soort uit elke groep</p> <p>Daikon Snijd de daikon in zeer dunne plakjes en die in zeer dunne reepjes. Spoel ze even af onder stromend water, laat ze uitlekken en zet ze in de koelkast. Maak er een versiering van b.v een roosje</p> <p>Komkommer Snijd de komkommer in stukken van 3 cm lang en halveer ze in de lengte. Zet de komkommer plat op een snijplank en maak zeer dunne inkepingen: de plakjes moeten aan één kant aan elkaar blijven zitten. Druk de komkommer met de vingers zachtjes in elkaar, zodat de plakjes uitwaaiëren. Bedeck de komkommer met plastic folie.</p> <p>Groep A Snijd de vis volgens de hira giri-techniek in dikke, langwerpige stukken. Snijd de vis met het vel omlaag met de draad mee in 1 cm dikke plakken.</p> <p>Groep B Snijdt u volgens de usu zukuri techniek in zeer dunne plakjes. Leg de vis met de gefileerde kant omlaag horizontaal naar u toe. Houd het mes bijna horizontaal en snijd heel dun tegen de draad in.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>Groep C <i>Ika</i>: inktvislijf, schoongemaakt zonder vel <i>Tako</i>: gekookt inktvistentakels <i>Hotate</i>: schoongemaakte st Jacobs schelpen</p> <p>Groep D <i>Ama-ebi</i>: zoete garnalen, gepeld zonder kop maar met de staarten intact <i>Uni</i>: zee-egels <i>Ikura</i>: gezouten zalmeitjes</p> <p>Garnering 4 shiso bladeren 2 limoenen, gehalveerd 3 el wasabi 1 flesje tamari (sojasaus)</p> | <p>Groep C Deze groep behoeft verschillende technieken. Snijd het inktvislijf open en leg het op de ontvelde kant horizontaal naar u toe. Maak 5 mm diepe inkepingen in de lengte en snijd hem dan in de breedte 5 mm dikke repen.</p> <p>Snijd de octopus schuin in 5 mm dikke ovale plakken. Snijd de st jakobsschelpen horizontaal doormidden. Als ze dikker zijn dan 4 cm dan in drie plakjes.</p> <p>Groep D Is al klaar.</p> <p>Serveren Schik de sashimi: neem eerst een handvol daikon en leg die in een grote of meerder hoopjes op een schaal. Schik de vis in de volgende principes:</p> <p>Voor groepen A en C legt u de plakjes vis naast elkaar als dominostenen. U kunt ze op een shiso-blad leggen.</p> <p>Voor groep B maakt u van de zachte, dunne plakjes rozen of laat ze enigszins overlappen.</p> <p>Voor groep D legt u 2-3 garnalen met de staarten bij elkaar. Als de zee-egels in kleine doosjes zijn verpakt, probeer ze er dan heel uit te krijgen. De zalmeitjes kunt u op plakjes komkommer leggen of in een halve limoenschil scheppen – doe er eerst wat daikon in.</p> <p>Maak uw ontwerp af met de komkommerwaaiers, kleine bergjes wasabi en de shisobladeren, en dien de Shashimi meteen op. Schenk een beetje sojasaus in vier sausschaaltjes En roer er wat wasabi door. De saus is erg zout, dus doop er slecht een puntje van de sashimi in.</p> |
|--|--|



Gyoza

Het culinaire Japan

| Ingrediënten (voor 10 personen) | Bereidingswijze |
|---|---|
| <p>Vulling ½ Chinese kool ½ eetlepel zout</p> <p>350 g gehakt h.o.h. ongekruid 1 eetlepel sojasaus 1 eetlepel oestersaus ½ eetlepel sake ½ eetlepel sesamololie 1 bosje bieslook (10 g) 1 bosje nira (grote platte of Chinese bieslook) (10 g) 1 teen knoflook Stukje verse gember van 3 cm</p> | <p>Vulling Snijd de stelen en het blad van de Chinese kool in kleine stukjes en doe ze in een kom. Scheep er wat zout door en laat staan om het vocht uit te trekken terwijl je de rest van de ingrediënten voorbereidt. Roer iedere keer goed door.</p> <p>Doe het gehakt in een andere kom en voeg sojasaus, oestersaus, sake en sesamololie toe. Kneed alles goed met je handen door elkaar.</p> <p>Snipper de bieslook en nira en hak de knoflook en gember fijn. Doe ze in het gehaktmengsel en meng weer goed.</p> <p>Knijp het vocht uit de Chinese kool en kneed hem door het gehaktmengsel. Meng goed.</p> |
| <p>Gyoza maken</p> <p>1 pakjes gyoza vellen diepvries</p> <p>3 eetlepels plantaardige olie</p> | <p>Gyoza maken. Zie youtube filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=9uzGezdkuso</p> <p>Zet een kom water klaar. Leg een gyozavel op je handpalm en schep er in het midden een theelepeltje vulling op. Knijp de rand dicht met je vingers, die je in de kom water hebt gedoopt. Vouw een helft in plooijes tegen de ander kant. Geef het buideltje de vorm van een halve maan. Maak de rest van de gyoza op dezelfde manier.</p> <p>Verhit een koekenpan op matig vuur tot de pan walmt. Neem de pan een paar tellen van het vuur voor je er 3 eetlepels olie in schept. Schik de gyoza in de pan en laat ongeveer 5 minuten bakken op matig vuur.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Serveren Sojasaus Rijstazijn Chinese chilipeperolie Schichimi Togarashi (7 specerijenmix)</p> | <p>Giet er zoveel water over dat de gyoza er voor een derde in zitten. Leg het deksel op de pan en laat nog 10 minuten stomen.</p> <p>Neem het deksel van de pan, draai het vuur hoog en laat koken tot het water verdampt is.</p> <p>Schep de gyoza uit de pan en schik ze op een bord. Garneer naar wens met bloemetje, bosui etc.</p> <p>Serveren Dien op en geef er sojasaus, rijstazijn, Chinese chilipeperolie en schichimi bij, zodat iedereen zelf een dipsaus naar smaak kan maken.</p> <p>Hoe te eten? Doop de gyoza in de saus.</p> |
|--|--|



Udon met Tempura van groente

| Ingrediënten (voor 10 personen) | Bereidingswijze |
|---|--|
| <p>Beslag Tempurameel spuitwater</p> <p>Groenten 2 bakjes enoki paddenstoelen groene asperges 1 p.p. of groene asperge tips Shi-take paddenstoelen 1 p.p. Aubergine 10 shisobladeren 10 bosui</p> <p>Tentsuyusaus 200 ml dashi 75 ml sojasaus 75 ml mirin</p> <p>Een stukje verse gember Een stuk daikon (rettich) van 10 cm Zout</p> | <p>Beslag Zet het vocht en tempurameel in de koelkast Neem beide ingrediënten uit de koelkast vlak voor je de tempura gaat maken. Niet te dun vloeibaar maken.</p> <p>Groenten Maak de bosjes enoki-paddenstoelen schoon, verdeel het bosje in stukjes. Snijd een kruis in de hoed van de shi-take. Snijd de aubergine horizontaal in 5 mm dikke plakken en halveer die in de lengte, snijd deze daarna in als een kam. Week ze in koud water tot je gaat frituren, laat ze eerst uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Snijd het groen van de bosui (bewaar voor udon soep). Laat een stukje groen aan het wit zitten, en snijd in groen zodat een kwastje ontstaat. Leg alles netjes in groepjes op een bord. Kan ook per bord de soort groente</p> <p>Tentsuyusaus Breng alle ingrediënten in een sauspan met 200 ml water al roeren aan de kook. Draai het vuur wat lager en laat ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Laat de dip afkoelen en bewaar tot gebruik in de koeling.</p> <p>Schil de gember en rasp hem fijn. Knijp er zoveel mogelijk overtollig vocht uit. Doe hetzelfde met de daikon. doe de geraspte gember en daikon in aparte schaaltjes of vul een eierdopje met plasticfolie en doe de verse gember onder in de eierdop doe daarop de geraspte daikon en druk aan. Bij het serveren de eierdop omdraaien en zet ze op een bordje naast een schaalje tentsuyusaus met daikon en gember.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Udon 4 verse udonpakjes (ongeveer 50 g p.p) 1 liter Dashibouillon 4 bosuitjes Enoki plukje</p> <p>Frituren Olie voor het frituren</p> <p>Serveren en eten Geraspte gember Geraspte daikon</p> | <p>Udon Kook de udon volgens gebruiksaanwijzing op het pakje in de dashibouillon. Verwarm 10 kommetjes Leg in de kommetjes fijngesneden bosui en een plukje enoki omhoog. Vul met de gekookte udon en dashi</p> <p>Frituren Verhit de frituurolie in een pan op 170°C <u>Maak nu pas het tempurabeslag.</u> Het beslag mag pas gemaakt worden vlak voordat je wil serveren</p> <p>Klop met de stokjes tot een glad beslag (is niet erg als er een paar klontjes in zitten)</p> <p>Controleer als je een pan zonder thermometer gebruikt of de olie heet genoeg is door er een beetje beslag in te doen. De olie is heet genoeg wanneer het beslag meteen naar boven komt drijven. Dompel de ingrediënten lichtjes in het beslag en doe ze een voor een in de hete olie. Laat onder af en toe omdraaien frituren tot elk ingrediënt lichtgeel en krokant is. De kleur blijft licht. Laat ze uitlekken op een rooster (oven) en keukenpapier onder rooster voor je ze op een dienschaal schikt.</p> <p>Serveren en eten Dompel de tempura in de tentsuyusaus waarin je wat geraspte gember en daikon hebt gedaan. Eet anders gewoon met een beetje zout. Eet de udon erbij.</p> |
|---|--|



Okonomiyaki Osaka style

Tokyo streetfood

| Ingrediënten (voor personen) | Bereidingswijze |
|---|--|
| <p>Deeg 6 eetlepels bloem 4 eetlepels geraspte yam 4 eetlepels dashibouillon 2 eieren</p> <p>350 g Chinese kool in stukjes van 0,5 – 1 cm Rode gemberstrips 50 g lente uitjes</p> <p>200 g ontbijtspek fijn gesneden</p> | <p>Deeg Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en meng met een garde.</p> <p>Doe een handvol kool en de lente uitjes in een andere kom, voeg een pollepel deeg toe en meng goed.</p> <p>Verwarm de teppanyaki of koekenpan en giet het mengsel op het warme oppervlak. Maak een ronde vorm, 2 – 3 cm hoog. Steek met eetstokjes in het deeg in de pan om het luchtig te houden. Bedek het koolmengsel met de plakjes spek. Draai de pannenkoek om als de onderkant goudbruin wordt en bak ongeveer 5 minuten op een middelhoog vuur. Prik nu ook weer met de stokjes in het deeg. Duw de pannenkoek niet aan. Zo houd je de okonomiyaki zacht en luchtig.</p> |
| <p>Tonkatsusaus 2 el worcestersaus 1 el oestersaus 1 el ketchup 1 tl sojasaus 1 tl suiker Of van de Toko kant en klaar</p> | <p>Tonkatsusaus Doe de ingrediënten in een mengschaal en meng goed door elkaar met een klopper of garde.</p> |
| <p>Garnituur Tonkatsusaus Japanse mayonaise (kewpie) Aonori (zeer fijne vlokken gedroogd zeewier) Bonitoschilfers</p> | <p>Teken een zigzagpatroon over de oppervlakte van de pannenkoek met de tonkatsusaus. Draai de pannenekoek 90 graden en doe nu hetzelfde met de mayonaise. Strooi voor de afwerking wat aonori en een halve handvol bonitoschilfers over de okonmiyaki.</p> <p>Serveer meteen</p> |



Misosoep met tofu en wakame

Het culinaire Japan

| Ingrediënten | Bereidingswijze |
|------------------------------|--|
| (voor 10 personen) | |
| 3 eetlepels gedroogde wakame | Wel de wakame in een kommetje met water. |
| 300 g tofu | Snijd de tofu in kleine blokjes van 1 x 1 cm. |
| 1 liter dashi | Verhit de dashi in een pan op middelhoog vuur. |
| | Draai het vuur lager zodra het water begint te koken en schep met een schuimspaan naar boven komend schuim af. |
| 3 - 4 eetlepels witte miso | Voeg dan de miso toe. |
| | Druk de miso met de bolle kant van een lepel door de zeef in de dashi en roer goed door. |
| | Je kunt de miso ook oplossen in een beetje bouillon voor je hem in de soep doet. |
| | Proef en breng verder op smaak. |
| Wakame | Giet de wakame af en knijp het overtollige vocht eruit. |
| tofu | Verdeel de misosoep over de kommen garnier met de wakame, lente ui en de tofu. |
| Het wit van bosui/ lente-ui | |



Meloen

| Ingrediënten (voor personen) | Bereidingswijze |
|--|--|
| Galia meloen Violtjes | Snijd de meloen in plakken Maak een waaier van elke meloenplak. Garneer met bloemetjes |
| Groene thee | |

