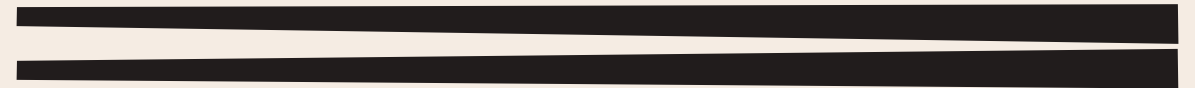


# JAPAN • HET VEGETARISCHE KOOKBOEK

250 VEGETARISCHE RECEPTEN UIT DE JAPANSE KEUKEN



NANCY SINGLETON HACHISU

## LEGENDA

---



VEGAN



ZUIVELVRIJ



GLUTENVRIJ



NOTENVRIJ



MINDER DAN 5 INGREDIËNTEN



MINDER DAN 30 MINUTEN

## INLEIDING

009

## GESCHIEDENIS VAN DE JAPANESE VEGETARISCHE KEUKEN

012

## BEREIDING EN ETEN VAN JAPANESE GERECHTEN

015

---

## DE RECEPTEN

020

---

## WOORDENLIJST

344

## BRONNEN

355

## VERWIJZINGEN

357

## REGISTER

358

## SHIKOMI

---

VOORBEREIDING

KOMBU

020

## ZENSAI

---

VOOR DE MAALTIJD

JAPANESE TOFU

040

## ITAMEMONO & YAKIMONO

---

ROERBAKKEN & GRILLEN

HON MIRIN

196

## SHIRUMONO

---

SOEP

EEN KOM MISO SOEP SAMENSTELLEN

236

---

## AEMONO

---

AANGEMAAKT

NATTO

068

## SUNOMONO

---

MET AZIJN

RIJSTAZIJN

094

## HANMONO

---

RIJST

OKAYU: PAP OM LICHAAM  
EN ZIEL TE HELEN

268

## TSUKEMONO & HOZONSHOKU

---

INGELEGD & INGEMAAKT

ZONGEDROOGDE GROENTEN

298

---

## AGEMONO

---

GEFRITUURD

BERGGROENTEN

120

## MUSHIMONO & NIMONO

---

GESTOOMD & GEKOOKT

KOYASAN

166

## KANMI

---

ZOET

JAPANESE SUIKER

322

## 筍ボール

Vorbereiding: 15 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Voor: 20 kleine balletjes



- 40 g ongebleekte tarwebloem
- een paar snuffjes zeezoutvlokken
- 250 ml fijngeraspte Gekookte bamboescheut (blz. 34)
- neutrale olie, zoals koolzaad, arachide of saffloer, om in te frituren
  - ½ tl zwarte sesamzaad

## BAMBOESCHEUTBALLETJES

TAKENOKO BO-RU

Het steken van bamboe in de lente is heel gebruikelijk in Japan en de rest van Azië, maar in het Westen wordt ook bamboe verbouwd. Mocht je in het voorjaar toegang hebben tot een bamboebos, probeer dan eens je eigen scheuten te steken. Eenmaal gekookt zijn de bamboescheuten in een bak koud water in de koelkast meerdere dagen houdbaar, maar ververs het water wel elke dag om ze vers te houden. Gebruik eventueel vacuümverpakte bamboe als je geen verse kan krijgen, en gebruik een keramische of metalen rasp met fijne tanden om de scheuten te raspen. Deze heerlijke balletjes zijn knapperig vanbuiten en smeug vanbinnen.

-  
Roer de bloem en een snuf zout in een middelgrote kom met je vingers geleidelijk aan door de geraspte bamboe tot alle bloem opgenomen is en je een samenhangend mengsel hebt. Draai twintig balletjes van 3 cm.

Verhit 3 cm olie in een diepe pan met dikke bodem op matig vuur tot ongeveer 170 °C. Strooi om de temperatuur van de olie te controleren een paar snuffjes bloem in de olie. De bloem moet naar de bodem van de pan zinken maar onmiddellijk weer boven komen drijven, en er moeten wat middelgrote belletjes ontstaan.

Laat de bamboeballetjes voorzichtig in de olie zakken en bak ze ongeveer 3 minuten, terwijl je ze elke 45 seconden draait, tot ze licht gekleurd zijn en het borrelen stopt. Schep ze uit het vet en laat ze op een rooster boven een pan uitlekken om de druppels op te vangen. Verdeel de balletjes over vier bordjes, bestrooi ze licht met sesamzaad en zout, en serveer ze als warm voorafje voor het avondeten, of als onderdeel van een volledig menu.



## 焼き椎茸

Vorbereitung: 30 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Voor: 4



- 4 middelgrote shiitakes (100 g)
  - ¼ tl zeezoutvlokken
  - 4 el fijngeraspte daikon
- 2 middelgrote groene shisoblaadjes, fijngehakt
  - 2 tl Kombudashi (blz. 22)
- 1 tl usukuchi shoyu (zie blz. 344)
  - 1 tl hon mirin

## GEGRILDE SHIITAKE MET GERASPTE DAIKON

YAKI SHIITAKE

In de jaren zestig en zeventig waren gegrilde champignons met gehakte steeltjes, broodkruim, kruiden, boter en Parmezaanse kaas een populaire hors-d'oeuvre in de Verenigde Staten. In deze frisse, ongebruikelijke Japanse versie zit geen zuivel, en mengen we de gehakte steeltjes met geraspte daikon in plaats van broodkruim, om de vulling extra smeugig te maken. Om de daikon de gewenste fijne consistentie te geven moet je een Japanse rasp (*oroshiki*, zie blz. 354) of *oroshigane* (zie blz. 354) gebruiken.

- Borstel de shiitakes af en veeg ze schoon met een vochtige theedoek. Verwijder de steeltjes en hak die fijn. Bestrooi de

binnenkant van de kapjes met het zout. Verhit een middelgrote koekenpan op matig vuur en leg de shiitakekapjes er rechtop in, met de gehakte steeltjes. Rooster de kapjes ongeveer 3 minuten, terwijl je de steeltjes roert, tot ze beginnen te ruiken. Leg de hoedjes omgekeerd op een bord en laat de steeltjes in een kommetje afkoelen.

Doe de geraspte daikon en shiso bij de afgekoelde steeltjes en roer ze door elkaar. Schep de vulling in de hoedjes en leg ze op een mooi serveerbord. Meng de dashi, *usukuchi shoyu* en mirin in een kleine kom en sprenkel het mengsel over de shiitakes. Serveer ze meteen, als sappige appetizer voor het avondeten.

## 大根の味噌 幽庵焼き

Vorbereitung: 20 minuten,

plus 2 uur marineren

Kooktijd: 15 minuten

Voor: 4



- 100 ml sake
- 400 g daikon, dwars in 3 cm dikke schijven
  - 3½ el witte miso
- 1 tl fijngesnipperde yuzuschil
  - 80 ml hon mirin
- 3 el usukuchi shoyu (zie blz. 344)
  - 1 el shoyu

## GEGRILDE DAIKON MET WITTE MISO

DAIKON NO MISO YUUAN YAKI

*Yuuan yaki* is een manier van grillen in yakitorizaakjes, die heerlijk gekaramelliseerde stukjes vlees en vis oplevert. Hier gebruiken we de marinade voor de zalige gegrilde daikon. De citrusschil is cruciaal in dit gerecht, dus gebruik eventueel Meyer citroen als je geen yuzu hebt.

- Breng de sake in een kleine pan aan de kook, laat de alcohol verdampen en in een kleine kom afkoelen. Schil de schijven daikon, snijd ze doormidden en snijd de randjes bij.

Roer de sake wanneer hij tot kamertemperatuur afgekoeld is met de witte miso en ½ theelepel van de yuzuschil tot een gladde

pasta. Roer de mirin, *usukuchi shoyu* en shoyu erdoor. Roer de stukjes daikon door de marinade. Doe de daikon in een ziplock diepvrieszak van 4 liter, rol hem strak op om de lucht eruit te halen en leg 2 uur in de koelkast om de smaken erin te laten trekken.

Leg een rooster op 15 cm van het element en verhit de grill voor.

Giet de marinade weg en dep de stukjes daikon droog met keukenpapier. Leg de stukjes daikon op een bakplaat en grill ze ongeveer 8 minuten aan elke kant, tot ze mooi bruin en gekaramelliseerd zijn, maar pas op dat ze niet aanbranden. Serveer ze warm of op kamertemperatuur met een beetje geraspte yuzuschil.



## じゃが芋のポタージュ寺納豆

### ソース

Vorbereiding: 15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Voor: 4



- 2 middelgrote aardappels (150 g elk), geboend
  - ½ tl zeezoutvlokken
- 450 ml Kombudashi (blz. 22)
- 2 el Tera natto-sesampasta (blz. 30)
  - 200 ml sojamelk
- 1 tl Japanse egoma olie (zie blz. 345) of ongeroosterde sesamolie

## AARDAPPELSOEP MET TERA NATTO

JYAGAIMO NO POTA-JYU TERA NATTOU SO-SU

Door het kookwater van de aardappels te zouten in plaats van de soep zelf, blijft het zout op de achtergrond, en het kloddertje zoutige, aardse *tera natto*-saus zorgt voor het pikante accentje dat de romige soep perfect in balans brengt en verrassend troostrijk maakt.

-  
Doe de ongeschilde aardappels met het zout in een middelgrote pan met ruim koud water. Breng ze met deksel op hoog vuur aan de kook en kook ze 20–25 minuten, tot een prikker in het midden er makkelijk in gaat. Giet ze af, pel ze terwijl ze nog warm zijn en laat ze tot kamertemperatuur afkoelen.

Roer in een kleine kom 2 eetlepels van de dashi door de *tera natto*-sesampasta en zet opzij.

Snijd de aardappel in stukjes en mix ze met de resterende dashi, de sojamelk en de *egoma*-olie glad in een blender. Giet de soep in een middelgrote pan en breng hem op matig-hoog vuur tegen de kook aan.

Schep de soep in vier kleine kommen, schep er kleine kloddertjes van de *tera natto*-saus op en zet ze meteen op tafel.

## ブロッコリーのポタージュ

## ROMIGE BROCCOLISTELENSOEP

BUROKKORI- NO POTA-JYU

Vorbereiding: 20 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Voor: 4



- 4 kleine broccoliroosjes, als garnering
  - 2 dikke broccolistelen (250 g), geschild en grofgehakt
    - 400 ml volle melk
      - 2 tl boter
    - ½ tl zeezoutvlokken
  - ¼ tl zwarte peper uit de molen

Als je broccoligerechten maakt waar je alleen de roosjes voor gebruikt, zoals Namul van asperge en broccoli (blz. 93), is deze soep een uitstekende manier om de stelen te benutten. Het tevreden gevoel dat je de hele groente gebruikt en niets verspilt is bonus. De stelen bevatten essentiële mineralen en vitamines, dus ze zijn ook zeer voedzaam. Voor een zuivelvrije versie van deze lichte en heerlijke soep kan je in plaats van boter en melk, ongeroosterde sesamolie en sojamelk gebruiken.

-  
Breng een middelgrote pan water op hoog vuur aan de kook en kook de roosjes 30 seconden tot 1 minuut, of tot ze net zacht maar nog niet papperig zijn. Schep ze uit de pan en laat ze in een zeef boven de gootsteen uitlekken.

Doe de steeltjes in het kokende water, kook ze ongeveer 5 minuten, tot ze volledig gaar zijn, en laat ze uitlekken.

Pulseer de uitgelekte steeltjes en de melk in een blender fijn. Doe het mengsel met de boter in een middelgrote pan, breng ze op matig-hoog vuur tegen de kook aan en kruid ze met het zout en de peper.

Verdeel de soep over vier kleine kommen, garneer elk portie met een broccoliroosje en serveer de soep warm.



## 一石三鳥精進鍋

Vorbereiding: 45 minuten  
Kooktijd: 10 minuten  
Voor: 4 royale porties



- 1 klein bosje (200 g) spinazie, liefst met worteltjes
- 4 grote bladeren Chinese kool (250 g)
  - 6 cm middelgrote wortel (75 g), geschraapt
- 1 kleine kliswortel (75 g), geschraapt
  - 1 el rijstazijn
- 200 g konjaknoedels (shirataki, zie blz. 353)
  - kokend water
  - 100 g witte miso
- 100 g bruine-rijstmiso of gerstmiso
  - 600 ml Kombudashi (blz. 22)
  - 200 ml Sojabonendashi (blz. 23)
  - 400 ml Schillendashi (blz. 23)
- 300 g katoentofu (momendofu, zie blz. 352) of Japanse zachte tofu, in 8 blokjes
  - 4 Tofukroketjes (blz. 131)
  - 400 ml sojamelk

## ‘DRIE VOGELTJES, EEN STEEN’ NABE

ISSEKI SANCHOU SHOUJIN NABE

De naam van deze ongekend weelderige winterse *nabe* refereert aan de overvloed aan ingrediënten in deze maaltijdsoup: tofu in twee gedaanten, groenten, wortelgroenten en miso, maar ook *konnyaku*-noedels (*shirataki*) en rijke sojamelk. De ziltige smaak van de kombudashi gaat uitstekend samen met de meer aardse sojabonen- en schillendashi, en geeft het gerecht een heerlijke lichtheid. Geef er desgewenst kleine kommetjes rijst of Japanse rijst bij. Pas op: het zoutgehalte in de miso laat de sojamelk een beetje schiften, dus voeg die pas vlak voor het serveren toe.

-  
Snijd de spinazie en Chinese kool dwars in stukjes van 3 cm en de wortel en kliswortel diagonaal in plakjes van 5 mm. Leg de plakjes kliswortel in koud water met azijn om verkleuring te voorkomen, en laat ze uitlekken voordat je ze bij de *nabe* doet.

Leg de *shirataki* in een metalen zeef, giet er gedurende 10 seconden kokend water over, schud ze uit en snijd de noedels doormidden.

Prak de twee miso's in een kleine kom door elkaar.

Giet de drie soorten dashi in de *nabe* en leg de kool, wortel, uitgelekte kliswortel, blokjes tofu en shirataki afgezonderd van elkaar in de *nabe*. Breng aan de kook en kook de groenten 5–7 minuten op matig vuur, tot ze zacht zijn.

Roer een klein beetje van de hete dashi door het misomengsel om het te verdunnen. Giet het mengsel in de *nabe*, leg de spinazie op een hoopje in een hoek en de kroketjes in een andere hoek. Dek de *nabe* af en breng hem op matig vuur zachtjes terug aan de kook. Draai het vuur laag, roer de sojamelk er rustig door en warm de soep nog even op zonder hem aan de kook te laten komen.

Schep de soep in individuele kommen en serveer hem gloeiendheet.



## 豆腐ケーキ

Vorbereiding: 25 minuten,  
plus 4 uur koelen  
Kooktijd: 10 minuten  
Voor: 12 kleine stukjes



- 300 g zijdentofu (kinugoshi dofu, zie blz. 352)
  - 250 ml yoghurt
  - ¼ tl fijn zeezout
  - 2 el agarvlokken
- 200 ml Aardbeienjam (blz. 326)

## TOFU CAKE

TOUFU KE-KI

Topkwaliteit tofu is een uitstekende toevoeging aan desserts, en maakt ze niet alleen romig, maar ook gezond.

-  
Pulseer de tofu, yoghurt, het zout en de agar in een blender of keukenmachine tot een gladde emulsie - het moet niet te veel schuimen. Giet het mengsel over in een middelgrote pan en warm het zodra het schuim verdwenen is 7 minuten al roerend op laag vuur op, zonder het te laten pruttelen.

Giet het mengsel in een *nagashikan*-vorm (zie blz. 353) van 15×14×4,5 cm of twee broodblikken van 11,5×21 cm (bekleed met bakpapier) en zet het ongeveer 4 uur in de koelkast om af te koelen en op te stijven.

Stort de cake voorzichtig door een scherp mes langs de rand te halen. Snijd hem in 12 stukjes en serveer ze met een beetje jam bij de thee, of als sluitstuk van een Japanse maaltijd.

## 焼き蕎麦がきのみたらし団子

## GEGRILDE SOBA GAKI MET GEZOET SOJASAUZGLAZUUR

YAKI SOBA GAKI NO MITARASHI DANGO

Vorbereiding: 30 minuten  
Kooktijd: 15 minuten  
Voor: 4



- 6 el biologische suiker
  - 4 el hon mirin
  - 4 el shoyu
- 120 g Japans boekweitmeel (sobako, zie blz. 353)
  - kokend water
- 2 el aardappelzetmeel

*Soba gaki* lijkt op polenta, in de zin dat je tijdens het koken continu moet blijven roeren, maar in tegenstelling tot polenta wordt soba gaki na het koken vrijwel meteen hard, waardoor het lastig is om in grotere hoeveelheden klaar te maken. Hier draaien we er *dango*-balletjes van, die gewoonlijk van kleefrijstmeel gemaakt worden, maar de textuur en smaak van het sobameel (*sobako*) geeft ze meer substantie en diepgang. Als je geen sobako hebt kan het ook met Frans 'light' boekweitmeel.

-  
Week 6 bamboeprikkers van 15 cm 30 minuten in water.

Meng de suiker, mirin en shoyu in een kleine pan op matig vuur en blijf wanneer het mengsel pruttelt nog 1 minuut roeren om de suiker op te lossen en de alcohol uit de mirin te laten verdampen. Zet de pan van het vuur en giet het mengsel in een kleine kom om af te koelen.

Vul de onderste pan van een bain marie voor de helft met water

en breng op hoog vuur aan de kook. Doe het sobameel in de bovenste pan en blijf ongeveer 5 minuten continu met een houten lepel roeren tot het meel warm aanvoelt. Haal de bovenste pan eraf, giet 185 ml kokend water bij het meel en roer flink tot je een glad papje hebt. Draai het mengsel tot 12 kleine, gladde balletjes (*dango*).

Maak het aardappelzetmeel in een kleine kom aan met 200 ml water. Rol elke dango door het zetmeelpapje en rijg drie balletjes tot ongeveer halverwege op elke prikker zodat ze redelijk aan een kant zitten.

Maak een laag sintelvuurtje in een Japanse barbecue (*shichirin*, zie blz. 354) en rooster de dango, terwijl je ze een of twee keer omdraait, tot ze rondom lichtbruin gespikkeld zijn. (Als je geen barbecue hebt kan het ook in een grilloventje.)

Leg de spiesjes op de borden, kwast ze in met de saus en zet ze op tafel.

