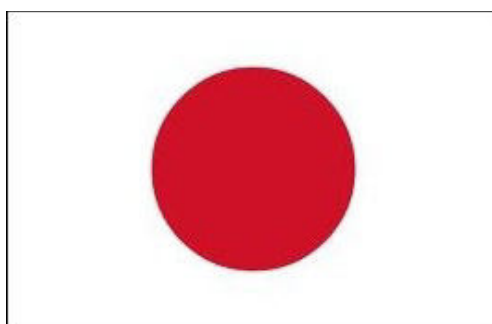


KamerKook
Catering & kookworkshops

Kookworkshop Japanse keuken

Beknopt receptenboekje

Amsterdam, mei 2015



In dit beknopte boekje treft u een selectie aan van recepten uit de Japanse keuken zoals deze tijdens de Japanse kookworkshop van www.KamerKook.nl worden gebruikt.

De recepten zijn steeds voor 6 personen tenzij anders vermeld. Veel kookplezier bij het (opnieuw) koken van de recepten en graag tot ziens bij een andere gelegenheid.

Uw suggesties, op- of aanmerkingen zie ik graag tegemoet.

Pieter Hubregtse
KamerKook Catering en Kookworkshops

tel. 06 / 284 194 10
e-mail info@KamerKook.nl

Hartige gerechten:

Tempura van groenten, vis en garnalen met dipsaus	pagina 3
Edamameboontjes	pagina 4
Yakitori	pagina 5
Sushirijst	pagina 6
Sushi	pagina 7
Maki	pagina 8
Temari.....	pagina 9
Nigiri.....	pagina 10
California Roll/inside-out.....	pagina 11
Wakamé-komkommersalade.....	pagina 12

Zoet:

IJs met zwart sesamzaad en vers fruit	pagina 13
---	-----------

Tempura

Tempura is een gefrituurde bereiding van traditioneel vis, schaal- of schelpdieren of groenten. Er is ook kant-en-klare tempurabloem te koop waar je alleen ijskoud water aan hoeft toe te voegen. Maak steeds kleine hoeveelheden beslag. Als het te lang staat, wordt het resultaat na bakken wat kleffer/taai.

Belangrijk : snij eerst de te frituren ingrediënten en maak een dipsaus. Maak vlak voor frituren het beslag door heel kort te roeren. Er mogen best wat klontjes in het beslag zitten.

Ingrediënten:

stevige verse visfilet (bijv. koolvis)
gepelde garnalen, met of zonder staart
wortel, ui, lotuswortel, kleine groene asperge, broccoli
paddestoelen, shisobladeren



arachideolie of zonnebloemolie om in te frituren, evt. scheutje sesamolie erin voor de smaak

Meng voor de saus:

3 delen koude dashi (bouillon)
1 deel sojasaus
1 deel mirin (soort Japanse rijstwijn)

Beslag:

2 dl ijskoud water (water+ijsklontjes)
1 st ei
200 gr tarwebloem of bakmeel (deels maizena is ook mogelijk)

Bereiding:

Maak de groenten schoon. Snij per soort de groenten in stukjes van gelijke vorm en grootte. Wortel in staafjes, ui in grove ringen, lotuswortel in dunne plakjes, broccoli in kleine roosjes etc.

Snij de visfilet in reepjes van gelijke grootte.

Serveren:

Verhit een stevige pan op middelhoog vuur en laat dan de olie heet worden tot 170-180° Celsius.

Meng het beslag door ijskoud water, ei en bloem even losjes door te roeren.

Haal wat groentes (steeds per soort) door het beslag en laat ze in kleine porties kort frituren: shisobladeren hooguit 15-30 seconden, zachte groenten een minuut en hardere groenten iets langer. Laat uitlekken op wat keukenpapier en serveer direct warm met de dipsaus. Herhaal met de vis en schaal/schelpdieren.

Dubbelgedopte edamame (groene sojaboontjes)

Het meest verfijnd smaken edamame wanneer ze dubbelgedopt zijn. Dat gaat heel makkelijk door ze heel even op te koken en het boontje tussen duim en wijsvinger uit het buitenste vliesje te knijpen. Deze met boter en sojasaus gestoofde edamame passen goed bij gegrild vlees, yakitori of gegrilde vis. Maar met cocktailprikkertjes erbij kunnen ze ook zo op tafel, als borrelhapje.

200	gr	diepvries edamame (van de toko)
40	gr	boter
1		teentje knoflook, zeer fijn gesneden
1	tl	vers geraspte gemberwortel
		Japanse sojasaus
		paar druppels sesamolie
		versgemalen zwarte peper



Breng een pan met water aan de kook en doe de bevroren edamame erin. Laat ze 1 minuut koken, spoel koud af in een vergiet.

Druk tussen duim en wijsvinger de boontjes uit hun vliesjes. Laat de boter smelten in een klein pannetje en fruit hierin 2 minuten zachtjes de knoflook en gember. Niet bruin laten worden. Doe de edamame en sojasaus erbij en laat 2 minuten, voorzichtig omscheppend, sudderen. Voeg de sesamolie toe en flink gemalen zwarte peper.

Serveer direct.

Yakitori voor grillgerechten

Yakitori komt qua uiterlijk in de buurt van saté. Kleine stukjes kip worden boven houtskool geroosterd en tijdens het roosteren bestreken met een marinade.

Ingrediënten voor marinade:

6	el	sake
175	ml	sojasaus
2	el	mirin
2	el	suiker

Bereiding:



De ingrediënten in een pannetje even aan de kook brengen en laten afkoelen.

Doe een deel van de marinade in een kommetje met een siliconenkwastje. Hou de rest apart als sausje.

Voor de spiesjes kun je verschillende soorten vlees gebruiken. Traditioneel natuurlijk kip (kipdijfilet is heel geschikt) maar ook biefstuk.

Snij het vlees in kleine blokjes (2x2 cm) en rijg ze aan de prikkers.

Rooster ze boven een zachtgloeiend houtskoolvuur. Bestrijk ze ondertussen met een kwastje met wat marinade.

Sushi rijst stomen

“gezuurde rijst”

Ingrediënten:

500	ml	sushi rijst (medium grain)
600	ml	water
100	ml	sushi-azijn (een mengsel van rijstazijn, suiker, zout en evt. zeewier)

Bereiding:

Was de rijst grondig tot het spoelwater helder is. Laat dan 10 minuten weken in koud water. Laat de rijst uitlekken in een zeef.

Stoom de rijst in ca. 30 minuten gaar met het water in een elektrische rijststomer. Laat de rijst dan goed uitdampen in de gesloten stomer (nog 10 minuten).

Doe de rijst in een ruime (houten) kom. Laat wat afkoelen tot iets boven kamertemperatuur. Een waaier helpt echt!

Verdeel de sushi-azijn over de lauwe rijst. Meng voorzichtig met een spatel tot de rijst de azijn heeft opgenomen.

Verwerk de rijst zo snel mogelijk.

Heel handig filmpje over sushirijst van Arjan Siemerink op <http://foodtube.nl/sushirijst/>

Sushi



Veel verschillende vormen en smaken van sushi zijn mogelijk. De basis is altijd gezuurde rijst.

- Werk altijd hygiënisch en met verse producten.
- Zorg voor een schone, wat vochtige theedoek om het werkvlak en messen schoon te houden.
- Besteed tijd aan het opmaken van een schaal met sushi; het effect van zorgvuldig bereide sushi is helemaal weg als je ze willekeurig op een schaal opstapelt.
- Gerolde sushi kun je met eetstokjes eten maar de handgevormde sushi (nigiri) mag je ook met je handen eten.

Serveer in kleine schaalke wat dunne sojasaus. Daar doop je trouwens niet de rijst in maar de “andere” kant van de sushi. Serveer ook wat gemarineerde gember (potje of zakje).

Er kan voor meer pit ook wasabi bij geserveerd worden. Wasabi geeft ongeveer hetzelfde gevoel als scherpe mosterd maar smaakt anders. Je kunt wasabipoeder losroeren met wat water. Of koop kant-en-klare wasabi in een tube of potje.



Fijne docu over de Japanse sushimeester Jiro :
<https://www.youtube.com/watch?v=GYN7p8dvr64>

Maki sushi

(rollen)

voor 2 rollen / 12 stukjes

Ingrediënten:

150	gr	sushirijst (gereed voor gebruik)
1		norivel, doormidden gesneden
0,5		komkommer, zonder zaadjes in re wasabi

Schone doek
Kom met water
Snijplank, scherp mes
Sushimatje



Zorg voor een schoon werkoppervlak. Maak tussendoor steeds je handen schoon en daarna wat vochtig met water, tegen het plakken van de rijst.

Bereiding:

Leg een half norivelletje met de glanzende kant naar beneden op het sushimatje.

Leg er losjes een dun laagje sushirijst op. Verdeel de rijst over 2/3 van het oppervlak; houd 1/3 aan de bovenkant vrij. Smeer er een klein beetje wasabi op over de rijst; in het midden. Leg er wat repen komkommer op.

Til de onderste rand van de sushimat op en duw de rijst en komkommer met je vingertoppen naar binnen. Rol de sushi stevig maar voorzichtig op tot een rol. Leg de sushi op een droge plank.

Maak een schep mes een beetje vochtig met een doek. Snij elke rol doormidden. Leg de halve rollen naast elkaar en snij ze tegelijk in 3 stukken. Veeg het mes tussendoor steeds af met de vochtig doek.

Varieer met : reepjes vis, omelet, gekookte asperge etc.

Temari sushi

(bolletjes)

voor 12 stuks

Ingrediënten:

240	gr	sushirijst (gereed voor gebruik)
4		plakjes rosbeef
4		plakjes gerookte zalm
4		blaadjes shiso

fijngesneden bosui
yuzusap

gemarineerde sushigember (zoet-zuur), fijner gesneden

wasabi

Plastic huishoudfolie (ca. 30 x 30 xm, dubbele laag)

Schone doek

Kom met water



Zorg voor een schoon werkoppervlak. Maak tussendoor steeds je handen schoon en daarna wat vochtig met water, tegen het plakken van de rijst.

Bereiding:

Leg een plakje of blaadje in het midden van de folie. Smeer er een klein beetje wasabi op. Maak je hand vochtig en leg ca. twee eetlepels rijst op het plakje of blaadje. Neem de vier punten van de folie bij elkaar en draai één keer strak.

Draai het bolletje dan om ("staartje" naar beneden dus) en vorm met je vingertoppen voorzichtig een mooi rond bolletje, zonder te knijpen.

Haal uit de folie en garneer met bijv. gesneden gember, cress (kiemplantjes) of fijngesneden bosui in yuzusap.

Instructief filmpje : <https://www.youtube.com/watch?v=-9Ppo9-glro>

Nigirizushi

(handgevormd)

voor 12 stuks

Ingrediënten:

240 gr sushirijst (gereed voor gebruik)
12 plakjes vis, ca. 6 x 3,5 x 1 cm

wasabi



Schone doek

Kom met water

Snijplank, scherp mes

Zorg voor een schoon werkoppervlak. Maak tussendoor steeds je handen schoon en daarna wat vochtig met water, tegen het plakken van de rijst.

Bereiding:

Leg een plakje vis in de palm van je licht-vochtige linkerhand. Maak er een kommetje van. Smeer er een klein beetje wasabi op.

Leg de hoeveelheid van ca. twee eetlepels rijst op het plakje vis. Maak er een ovaal kussentje van. Druk het voorzichtig met twee vingers aan. Draai de sushi om en modelleer nog een beetje.

Ook een filmpje : <https://www.youtube.com/watch?v=BDJPVJO-trU>

Sushi inside-out

Ingrediënten:

gestoomde sushi rijst
gerookte zalm, gesneden
zeer verse tonijn
(sushi-)mayonaise
komkommer
norivellen (in tweeën gesneden)
sesamzaad, geroosterd



kom water, schone doek, scherp mes, sushimatje in plasticfolie

Bereiding:

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd de komkommer in dunne repen van ca. 1x1 cm. Snijd de tonijn in dunne repen van ca. 1x1 cm.

Leg een half norivel met de glanzende zijde naar beneden. Leg wat plakjes zalm gelijkmatig op het vel. Leg een staafje komkommer, een streepje sushimayonaise en een reepje tonijn op de zalm en rol het op tot een kokertje.

Spread een sushimatje in plasticfolie uit en verdeel daar wat rijst over in een rechthoek ter grootte van een half norivel. Strooi er wat geroosterde sesamzaadjes over. Leg een gevuld nori-kokertje op de rijst. Rol met behulp van het plasticmatje de rijst op zodat de norirol in het midden terecht komt. Duw nog wat om de rol gelijkmatig van vorm te maken.

Snijd de ingepakte rollen met een scherm mes. Maak het mes tussentijds steeds schoon met een vochtige doek. Verwijder het plasticfolie. Serveer met sojasaus en wasabipuree.

Varieer met bijvoorbeeld avocado en krab (California Roll).

Wakamé-komkommersalade

Seaweed Sunomono

Ingrediënten:

2		komkommers
3	el	rijstazijn
1	el	suiker
½	tl	sesamolie
½	tl	sojasaus
100	gr	wakamé-zeewier (kant-en-klaar, of 2 eetlepels gedroogd en geweekt in heet water)
1	tl	sesamzaad, licht geroosterd

Bereiding:

Was de komkommers en snij ze in dunne plakjes. Laat uitlekken in een vergiet.

Meng rijstazijn, suiker, sesamolie en sojasaus in een kom tot de suiker is opgelost.

Meng zeewier met komkommer en de dressing. Strooi er wat geroosterd sesamzaad over.

Roomijs met zwart sesamzaad

Voor circa 1 ½ liter ijs.

Ingrediënten:

300	ml	slagroom
900	ml	volle melk
9		eigeel (=180 gram)
170	gr	suiker
30	gr	glucosestroop (of 30 gram extra suiker)
4	el	zwarte sesamzaadjes
		rasp van ¼ citroen

Bereiding:

Was de citroen en rasp wat van de schil (alleen het geel).

Maak de sesamzaadjes fijn in een vijzel of in een keukenmachine. Niet tot poeder!

Breng de melk en de room met de citroenschil en de gemalen sesamzaadjes bijna aan de kook.

Mix intussen suiker en eigeel in een grote kom tot het schuimig is en de suiker is opgelost. Zeef het melkmengsel met een bolzeef in de kom met het ei. Goed roeren!

Giet het mengsel terug in de pan. Verwarm het tot 80° Celsius. Niet heter. Giet het over in een schone kom en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Doe het mengsel dan in de sorbetière (ijsmachine) en laat het draaien tot het ijs wordt. Schep het tot gebruik over in een bak en plaats het in de vriezer.

Serveer met een vruchtenpuddinkje, en/of een verse fruitsalade.

Garneer met zwarte sesamzaadjes en wat groene theepoeder.



