

**INLEIDING 7**  
**UMAMI 10**  
**DE VEGAN JAPANSE**  
**VOORRAADKAST 12**  
**NOG ELF HEERLIJKE VEGAN**  
**JAPANSE DINGEN DIE JE**  
**MISSCHIE WILT KOPEN 18**  
**SHÔJIN RYÔRI 24**  
**ZO BEREID JE EEN VEGAN**  
**JAPANSE MAALTIJD 25**  
**ZO KOOK JE JAPANSE RIJST 26**  
**OPMERKINGEN 27**

**BASIS SMAAK-  
MAKERS & SAUZEN**



30

**SNACKS, KLEINE  
GERECHTEN &  
BIJGERECHTEN**



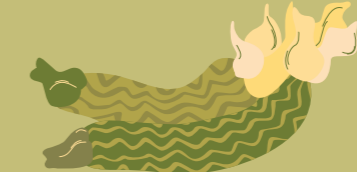
54

**HOOFDGERECHTEN**



116

**HOOFDGERECHTEN  
MET RIJST &  
NOEDEL**



140

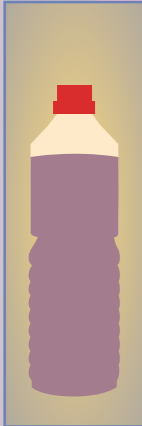
**NAGERECHTEN &  
DRANKJES**



172

**OVER DE AUTEUR 196**  
**DANKWOORD 199**  
**REGISTER 201**

# DE VEGAN JAPANESE VOORRAADKAST ZEVEN ONMISBARE INGREDIËNTEN



We leven momenteel in de Gouden Eeuw van boodschappen doen. Over ongeveer vijftien jaar zal rampzalige klimaatverandering wereldwijde misoogsten veroorzaken en internationale handel en logistiek zullen instorten maar tot die tijd is het een groot **INGREDIËNTENFEEST!** Dankzij de globalisering en dit informatietijdperk is het echt bijzonder wat je tegenwoordig bij gewone supermarkten kunt kopen – alles van *akee* tot *za'atar*. Met de volgende zeven Japanse ingrediënten kun je bijna alle recepten in dit boek maken en ze staan allemaal in het 'internationale schap' van je supermarkt. Maar als je ze niet kunt vinden en niet dicht bij een Aziatische winkel woont, kun je ze natuurlijk ook online kopen.

Je kookt misschien niet elke dag Japans – en dat is prima, ik zie dat niet als een persoonlijke aanval. Maar dit zijn heel veelzijdige ingrediënten die je ook bij veel andere gerechten kunt gebruiken, dus ze hoeven niet achter in de kast terecht te komen. Ik heb bij elk ingrediënt ook een paar tips opgenomen voor hoe je ze kunt gebruiken in niet-Japanse gerechten.



# PIMP JE EDAMAME

SNACK VOOR 2, OF 1 ALS JE NET ALS IK NIET GRAAG MET ANDEREN DEELT

Edamame zijn altijd lekker – met je handen pakken, pellen en eten is leuk en verslavend – maar de boontjes hebben van zichzelf weinig smaak. Meestal worden de boontjes op smaak gebracht met alleen een beetje zout. Dat is lekker maar ook een beetje saai, vind je ook niet? Ik bedoel, het komt erop neer dat je gezouten bonen eet. Echt, het klinkt als iets wat een zwerver uit een stripverhaal zou eten. Maar met deze smaakideeën kun je je saaie edamame eenvoudig omtoveren tot SUPER SOJA POWER PEULEN.

## DRIEDUBBELE-SESAM-EDAMAME

Drie keer sesam – wit, zwart en olie – versterkt de subtiele notensmaak van edamame, waardoor ze echt zo'n snack worden waar je niet van af kunt blijven.

1 el zwart sesamzaad, geroosterd, gekneusd  
1 el wit sesamzaad, geroosterd, gekneusd  
paar snuffjes zout  
250 g edamame, uit de vriezer  
1 tl sesamolie

Roer het witte en zwarte sesamzaad en het zout door elkaar. Kook de bevroren edamame in 2 tot 3 minuten gaar en giet ze af. Schep ze meteen door het sesamzaad-zoutmengsel en de sesamolie.

## CHILI-PONZU-EDAMAME

Als je een korte spanningsboog hebt, is dit de edamame die je zoekt. De boontjes zijn heel pittig, dus ze zijn in ieder geval niet saai. Vermijden als je last hebt van brandend maagzuur!

paar scheutjes heel hete chilisaus  
sap van ½ limoen  
1 el sojasaus  
2 tl sesamzaad  
1 tl *shichimi* of soortgelijk chilipoeder  
250 g edamame, uit de vriezer

Zet alle afgemeten smaakmakers klaar. Kook de bevroren edamame in 2 tot 3 minuten gaar en giet ze af. Schep ze meteen door de smaakmakers.

## 'CHEESE & ONION'-EDAMAME

Van edamame blijf je zonder dat je het door hebt eten, net als chips – en dat inspireerde me tot het maken van deze 'cheese & onion'-edamame, die verrassend eenvoudig en belachelijk lekker is.

1 el edelgistvlokken  
½ tl uienpoeder  
¼ tl zout  
250 g edamame, uit de vriezer  
1 tl olijfolie  
½ tl azijn

Maal de edelgistvlokken fijn tot een poeder en vermeng dit met het uienpoeder en zout. Kook de bevroren edamame in 2 tot 3 minuten gaar en giet ze af. Schep ze meteen om met de smaakmakers. Laat een paar minuten rusten en dien op; de stoom van de edamame zorgt voor nog meer uiengeur.

### MOEILIKHEIDSGRAAD

Zó niet moeilijk dat, als je dit niet voor elkaar krijgt, je waarschijnlijk beter een andere hobby kunt zoeken





# DE ENIGE ECHTE MISOSOEP

VOOR 2 GROTE KOMMEN OF 4 KLEINTJES

Er wordt wel eens gezegd dat een pizza als seks is: zelfs als het slecht is, is het nog steeds best lekker. Ik heb een hekel aan dit gezegde omdat het zo duidelijk is dat wie het verzonnen heeft, duidelijk nog nooit echt slechte pizza of seks heeft gehad, en dat kan allebei afschuwelijk zijn. Maar het geldt wel voor misosoep: ook misosoep uit een pakje is best lekker: het is heet, zoutig, pekelachtig en heeft een MSG-kick. Maar echt goede misosoep maken is bijna net zo makkelijk als het maken van gewone misosoep, dus dan kun je net zo goed goede soep maken. Het kost bijna geen moeite om wat extra textuur, smaak en hartigheid toe te voegen aan de altijd lekkere basis van dashi waar miso door is geroerd.

600 ml dashi (maakt niet uit welke, ook instant dashi is goed; ik vind de driedubbele zeewierdashi, zie pag. 34, hier lekker)  
 plakje van 5 mm gemberwortel (ongeschild)  
 ¼ prei, in dunne ringen  
 2 el gedroogde wakame  
 2 shiitake, steeltjes verwijderd, in reepjes (geweekte gedroogde paddenstoelen zijn hier perfect)  
 8 peultjes or sugarsnaps  
 4 el miso (gebruik goede rode, rijpe miso als je die kunt vinden)  
 200 g stevige *silken* tofu, in blokjes van 1 cm  
 paar snufjes wit sesamzaad

Breng de dashi en gember samen aan de kook. Voeg de prei, wakame en shiitake toe, draai het vuur laag en laat een paar minuten zacht koken tot de prei gaar is en de wakame uitzet. Kook de peultjes of sugarsnaps 1 minuut mee, zodat ze hun kleur en textuur behouden. Vis de gember uit de soep en gooi weg. Haal de pan van het vuur en klop de miso door de soep.

Verdeel de *silken* tofu over diepe kommen en schep de soep en groenten erover. Garneer met sesamzaad.

MOEILIKHEIDSGRAAD

Minimaal moeilijker dan misosoep uit een pakje maar maximaal veel lekkerder



# GEBAKKEN TOFU IN DASHI

(AGEDASHI TOFU)

VOOR 2, OF MISSCHIEN 4 ALS HET DEEL UITMAAKT VAN EEN GROTERE MAALTIJD;  
VOOR 1 ALS HOOFDGERECHT

Als de 'lichte en delicate' kant van de Japanse keuken je aantrekt, is dit recept voor jou want erg veel lichter en delicateser dan dit wordt het niet. Luchtige wolkjes *silken* tofu, knapperig vanbuiten en kussenzacht vanbinnen, gedrenkt in heldere dashisous. Ik ben eigenlijk meer van de 'extreme, pittige ramen met kaas' maar ook ik moet toegeven dat er iets vreselijk troostrijks is aan dit zachte, subtiele en verzadigende gerecht.

ongeveer 350 g stevige *silken* tofu  
minstens 1 l olie, om in te frituren  
ongeveer 80 g aardappelzetmeel of maïzena, om de tofu mee te bedekken  
1 cm gemberwortel, geschild, fijngeraspt  
50 g rettich, geschild, fijngeraspt  
1 lente-uitje, in dunne ringen  
snufje wit en snufje zwart sesamzaad

#### DASHISAUS

200 ml dashi (maakt niet uit welke, zie pag. 33-34)  
1 el maïzena  
1 el sojasaus  
1 el mirin  
1 tl rijstazijn

Druk voorzichtig het overtollige water uit het blok tofu door het in een schaal te leggen met een bord erop, waar je iets zwaars op zet (een blikje tomatenblokjes doet het goed). Laat ongeveer 1 uur staan en dep de tofu dan droog met keukenpapier.

Maak intussen de dashisous. Roer een papje van 1 eetlepel dashi en de maïzena. Breng in een pannetje de rest van de dashi met de sojasous, mirin en rijstazijn langzaam aan de kook. Roer het maïzenapapje erdoor en laat een paar minuten zacht koken tot de saus bindt. Haal dan van het vuur en laat afkoelen (ik vind dit het lekkerst op kamertemperatuur maar heet of koud is ook prima).

Schenk de olie in een heel diepe, brede pan, tot deze voor maximaal de helft is gevuld en verwarm tot 180 °C.

Snijd de uitgelekte tofu in 6 blokken en haal ze voorzichtig door het aardappelzetmeel of de maïzena. Frituur de blokken tofu in 5 tot 7 minuten goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Vermeng de gember en rettich en knijp overtollig vocht eruit.

Dien op: leg de tofu in een ondiepe kom. Schenk de dashisous eromheen zodat de onderkant van de tofu de saus absorbeert maar de bovenkant krokant blijft. Garneer met het rettich-gembermengsel, de lente-ui en een paar snufjes sesamzaad.

MOEILIKHEIDSGRAAD  
Waanzinnig niet moeilijk





# KIMCHI MISO HOTPOT

(KIMCHI NABE)

VOOR 4

Koreaans eten heeft grote invloed op de Japanse keuken, zozeer zelfs dat sommige Koreaanse ingrediënten nu in bijna elke Japanse supermarkt te koop zijn. Een van deze ingrediënten is natuurlijk *kimchi*, de pittige gefermenteerde kool die vaak het nationale gerecht van Korea wordt genoemd. In Japan wordt het vaak gebruikt in *kimchi nabe*, een *hotpot* die *kimchi* gebruikt om ingrediënten in deze lichte maar pittige soep een stevige, zure-pittige-zoute-umami-smaak te geven. Dit is vooral lekker in de winter.

1 el olie  
1 el sesamololie  
1 ui, fijngesnipperd  
80 g miso  
2 el sake  
800 ml dashi (maakt niet uit welke, zie pag. 33-34) of water  
350-400 g *kimchi* (inclusief wat *kimchivocht*)  
20 g gemberwortel, geschild, fijngeraspt  
2 el mirin  
pittige chilisaus en sojasaus, naar smaak (of gebruik *gochujang*, Koreaanse gefermenteerde chilipasta, als je dat kunt vinden)  
400-600 g tofu, in blokjes van 2,5 cm (stevige of *silken* tofu zijn allebei prima maar ik houd hier van de stevige versie)  
2 preien, schuin in schijfjes van 1 cm  
½ Chinese kool of savooiekool, stronk verwijderd, in stukjes van 4 cm  
400 g paddenstoelen (een mix van shiitake, *enoki* en oesterzwammen is lekker)  
4 porties ongekookte ramennoedels of gekookte rijst

Verhit de olie en sesamololie in een diepe (braad)pan op matig vuur en fruit de ui tot hij iets zachter is. Klop de miso erdoor en schenk de sake erbij. Voeg de dashi, *kimchi*, gember en mirin toe en breng aan de kook. Laat 10 tot 15 minuten zacht koken zodat de smaken kunnen intrekken. Proef en corrigeer de smaak eventueel met chilisaus en sojasaus. (Deze bouillon brengt alle ingrediënten van de soep op smaak dus hij moet vrij pittig en zout zijn.)

Voeg de tofu, prei, kool en paddenstoelen toe aan de pan en breng de soep weer aan de kook. Kook ongeveer 5 minuten tot de groenten gaar zijn. Als je ramennoedels gebruikt, kook ze dan in de soep beetgaar; als je rijst gebruikt, schep deze dan in individuele kommen. Dien de *hotpot* in de pan op zodat iedereen zichzelf kan bedienen.

MOEILIKHEIDSGRAAD

Fluitje van een cent



# NEPVLEES MENCHI KATSU

(GEPANEERDE EN GEBAKKEN VEGAN SCHIJVEN)

VOOR 4

Ik ben nooit zo'n fan geweest van vegetarische burgers. De burgers die proberen op vlees te lijken zijn nooit overtuigend en de andere burgers zijn geen burgers maar gewoon vreemde groentesandwiches. En wat is de achterliggende gedachte eigenlijk? Groenten zijn van zichzelf hartstikke lekker dus waarom zou je er iets van proberen te maken wat ze niet zijn? Dat is althans wat ik altijd dacht. Maar een tijdje geleden at ik een burger bij *Halo Burger* in Brixton, Londen, van *Beyond Meat*.

Dat was een openbaring.

Hij vinkte alle burgervakjes af en was bijna perfect. Het 'vlees' was heerlijk, waarschijnlijk alleen te herkennen als nepvlees als je dat van tevoren wist, en de kaas was ook ongelooflijk lekker. Ik wist voor ik hem at niet dat de burger helemaal vegan was, niet alleen vegetarisch, en kon niet geloven dat de kaas zuivelvrij was.

Natuurlijk droegen de sla, tomaten, saus en augurkjes bij aan het verhullen van de 'nep'smaak' en -textuur maar dat is niet belangrijk – een burger is tenslotte een sandwich en het gaat niet om een enkel ingrediënt maar om de combinatie van dingen. En dit was een heerlijke combinatie. Eindelijk begreep ik vegaburgers: ze zijn bedoeld als puur, eenvoudig, nostalgisch eten. Het probleem is dat ze dat nooit waren – voor mij niet, in ieder geval. Maar ik overdrijf niet als ik zeg dat deze burger levensveranderend was – het lijkt wel of ik door de spiegel ben gestapt en het van de andere kant bekijk. Als een vegan burger zo lekker kan zijn, is niets meer onmogelijk. Zoals een goede vegan *menchi katsu*.

*Menchi katsu* is de armeluisversie van *tonkatsu*: gepaneerd, gebakken vlees maar in plaats van kwaliteitsvlees, zoals een kotelet, wordt er gehakt gebruikt. Ik bedacht me dat dit de perfecte manier zou zijn om zelf te gaan experimenteren met nepvlees. En ik had gelijk – deze schijven zijn net zo knapperig-sappig-troostrijk als traditionele burgers.

4 vegan burgers – ik kan *Beyond Meat* niet hoog genoeg aanprijzen, maar als je een ander merk kent en lekker vindt (dat vaag naar vlees smaakt en niet naar bonen), gebruik dat dan

60 g tarwebloem

vegan ei-ervanger voor 4 eieren, klaargemaakt volgens de aanwijzingen op de verpakking, of 1 x hoeveelheid ei-ervanger (zie pag. 46)

100-120 g panko

olie, om in te bakken

zout en zwarte peper, naar smaak

OPDIENEN MET

½ spitskool, heel fijn gesneden

gekookte rijst of 8 sneden witbrood

*tonkatsusaus* (zie pag. 47), tomatenketchup of vegan Japanse mayo (zie pag. 43)

Breng de burgers op smaak met zout en peper, bestuif ze met tarwebloem, haal ze door de ei-ervanger of het beslag, bedek ze daarna rondom met panko, haal ze nog een keer ei-ervanger en dan nog een keer door de panko (hierdoor krijgen ze een superdik, superknapperig korstje).

Verhit 1 cm olie in een koekenpan op matig-hoog vuur en bak de burgers ongeveer 4 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en krokant zijn LET OP: hierbij neem ik aan dat je ze rechtstreeks vanuit de koelkast bakt; als ze uit de vriezer komen, moet je ze nog 10 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven afbakken tot ze door en door heet zijn.

Laat de burgers op keukenpapier uitlekken en bestrooi ze nog een keer met zout en peper. Dien op met de fijngesneden kool, rijst en liters en liters *tonkatsusaus* of ketchup OF leg ze met de kool, *tonkatsusaus* en wat Japanse mayo tussen twee sneden witbrood, voor een vegan versie van de zo populaire *katsusandwich*.

MOEILIKHEIDSGRAAD

Ik kan niet geloven dat dit niet moeilijk... of geen vlees is





# VERRASSEND FANTASTISCHE PITTIGE RAMEN MET SESAM, AUBERGINE EN COURGETTE, WAAR JE EEN UUR OVER DOET

VOOR 4

Ramen is een beetje als een huwelijk: je weet dat het lang gaat duren maar niemand die je dat vertelt, tot het te laat is. Die zin slaat helemaal nergens op maar dat doet dit recept ook niet: een ramen die ramenlogica trotseert door vreselijk lekker te zijn en tegelijk zoveel dingen te zijn die ramen niet hoort te zijn: snel, eenvoudig, vegan en op basis van een bouillon die niets speciaals is. Dit wordt vooral bereikt door flinke hoeveelheden vet: namelijk de olie waarin de groenten worden gebakken en olie uit de tahin die de bouillon verrijkt. Een perfect recept als je iemand moet overtuigen dat niet alle Japanse recepten, of alle vegan recepten, licht en gezond zijn.

3 courgettes  
3 el azijn  
1 tl fijne suiker of rietsuiker  
snufje zout  
1 el chilivlokken, plus een extra snufje  
1 grote aubergine  
4 el plantaardige olie  
4 el sesamolie  
1½ tl szechuanpeper  
4 tenen knoflook, geperst  
1 cm gemberwortel, geschild en geraspt  
4 el sojasaus  
2 el mirin  
pittige chilisaus, naar smaak (optioneel)  
1,2 l dashi, liefst paddenstoelendashi (zie pag. 34)  
100 g tahin  
100 g miso  
¼ Chinese kool of soortgelijke kool, grofgesneden  
4 porties ongekookte ramennoedels  
4 el geroosterd sesamzaad, grof gemalen  
1 lente-uitje, in dunne ringetjes

Snijd een halve courgette in lange, dunne lucifers of gebruik hier een spiraalsnijder voor. Schep de reepjes om met de azijn, suiker, het zout en een snufje chilivlokken en laat marineren terwijl je de rest klaar maakt.

Snijd de overige courgettes en de aubergine in partjes van ongeveer 1 cm dik. Verwarm de plantaardige olie, sesamolie, szechuanpeper, knoflook, gember en 1 eetlepel chilivlokken in een brede pan op matig vuur. Laat heet worden en laat alles een paar minuten sissen voor je de courgette en aubergine toevoegt. Schep ze om in de olie. Leg het deksel op de pan en stoombak ze ongeveer 15 minuten tot de groenten heel gaar zijn; roer elke paar minuten door. Schenk de sojasaus en mirin erbij, proef, en voeg chilisaus toe als je meer pit wilt. Laat nog ongeveer 5 minuten koken zodat de groenten de smaken kunnen absorberen.

Breng intussen in een andere pan de dashi op laag vuur aan de kook en klop de tahin en miso erdoor tot er geen klontjes meer zijn (of gebruik een staafmixer, dat is sneller). Draai het vuur laag en houd de bouillon tegen de kook aan.

Breng een grote pan water flink aan de kook en kook de kool in 1 minuut net gaar. Schep met een schuimspaan uit de pan en zet weg.

Breng het water weer aan de kook en kook de ramen volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat goed uitlekken.

Verdeel de ramen over vier kommen, schenk de miso-sesambouillon erover en roer de noedels los zodat ze niet aan elkaar kleven. Leg de aubergine en courgette erop (met alle olie), het gemalen sesamzaad, de courgettereepjes en de lente-ui. Meteen opeten en vergeet niet te slurpen!

## MOEILIKHEIDSGRAAD

Terwijl ik dit schreef, gooide de kat een van mijn planten omver en lag er overal natte aarde en dit recept is veel makkelijker dan dat allemaal opruimen



# WATERMELOEN SAKE MOJITO

VOOR 1

Sake houdt van fruit (zie ook het witteperzik-sakesorbetijs op pag. 180) en dan vooral van watermeloen. Voor een speciale 'sake zomeractie' bij het restaurant een paar jaar geleden was deze cocktail zo populair dat de mojito op het permanente menu terecht is gekomen. Het is echt, echt, echt belachelijk verfrissend. En echt makkelijk. En echt roze!

½ limoen, in kleine partjes, plus een schijfje limoen ter garnering  
3-4 blokjes watermeloen (met of zonder pitjes)  
1 tl rietsuiker  
10-12 blaadjes munt, plus een extra takje ter garnering  
½ shot/1 el witte rum  
2 shots/3 el sake (probeer een lekkere fruitige sake te kiezen als dat kan)  
koolzuurhoudend water, om aan te vullen  
ijsblokjes (liefst verpulverd), voor het opdienen

Stamp op de bodem van een hoog glas de limoen, watermeloen, rietsuiker en munt fijn tot de watermeloen helemaal vloeibaar is en de suiker is opgelost. Schenk de rum, sake en een scheutje koolzuurhoudend water erbij en voeg een handvol ijs toe. Roer goed en vul aan met nog meer koolzuurhoudend water.

Garneer met een schijfje limoen en een takje munt en dien op met een rietje.

MOEILIKHEIDSGRAAD

Zo niet moeilijk om te maken en zelfs nog niet moeilijker om te drinken

