

2010 januari

Cuisine Culinaire Almere · Winter

Sushi meshi (sushirijst)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
sushirijst (kortkorrelig)	750	g
kombu (kelp)	1	vel
water	0,9	l
rijstazijn	10	el
fijne suiker	5	el
zout	1,5	el

Doe de rijst in een zeef en dompel deze onder in een grote schaal water. Was deze grondig en ververs het melkachtige water totdat het water helder blijft. Laat de rijst 20-30 minuten uitlekken. Snij de Kombu in zodat deze smaak kan afgeven. Doe de uitgelekte rijst met het afgemeten water in een pan, leg de Kombu erop, leg een schone theedoek tussen deksel en pan en dek zeer goed af. Breng op middelhoge temperatuur aan de kook. Til het deksel niet op maar luister naar het geluid van kokend water. Voorkom overkoken door de temperatuur te temperen (max. stand 6) en laat de rijst nog 3-5 minuten koken. Tussendoor dus NIET kijken. Verwarm de azijn, suiker en zout al roerend totdat de suiker is opgelost. Niet laten koken! Zet apart om af te koelen, tot kamertemperatuur. Laat nog 8-10 minuten doorgaren op de laagste warmtestand (stand 2). Van de kookplaat afhalen en nog 10 minuten laten staan. Dan pas mag het deksel eraf en verwijder de Kombu. Doe de rijst in een (liefst houten in water gedompelde) kom met een platte bodem. Besprenkel met azijnmengsel met een houten spatel. Verdeel de rijst over de kommen. Langzaam het azijn mengsel toevoegen, door middel van een snijdende beweging met de spatel waardoor de rijstkorrels gecoat en gesepareerd worden. Plaats de rijst, zonder deksel in de gang om af te koelen. Blijf de rijst vouwen met het azijnmengsel, totdat het licht begint te glimmen en de rijst op kamertemperatuur is.

Teriyakisaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
mirin (of droge sherry)	60	ml
donkere sojasaus	60	ml
fijne suiker	30	g
gepelde gember	5	cm
geschilde wortel	5	cm
gepelde ui, gehalveerd	1	kleine

Doe al de ingrediënten in een kleine sauspan en verhit deze. Roer voorzichtig tot de suiker is opgelost. Laat zachtjes doorpruttelen tot een siroop ontstaat. Zeef en reserveer in een doseerflacon.

Usuyaki tamago (dunne Japanese omelet)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
maizena	6	el
eieren	6	
eidooiers	6	
zout	1	el
maisolie	1	el

Los de maizena op in wat water. Doe in een kom en voeg het ei en zout toe en klop het goed door. Verhit wat olie in de pan (verwijder teveel olie) op middelhoge temperatuur. Giet zoveel eimengsel in de pan zodat de bodem net bedekt is. Als de omelet begint te stollen, omkeren en kort de andere kant bakken. Niet overbakken; de omelet moet goudgeel blijven. Leg de omelet op keukenpapier. Bak op deze wijze 12 omeletten. Snijd iedere omelet in een vierkant. Reserveer.

Shime saba (makreel marineren)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
dunne makreelfilet	200	g
zeezout		
rijstazijn	250	ml
mirin of 3 el suiker	2	el
fijne zeezout	2	el

Doe de makreelfilets in een schaal en strooi hier zeezout over. Wrijf de filets zachtjes in zodat ze geheel bedekt zijn. Laat de filets 30 minuten op een platte zeef uitlekken. Spoel af onder stromend water en dep droog met keukenpapier. Snijdt de makrelen in gelijke diktes, als je dit goed doet, dan gaan de graten direct mee. Loop de filets zeer goed na op graten en verwijder deze met een pincet. Mix de overige ingrediënten in een schaal, leg de filets erin en laat minimaal een uur marineren. Neem de filets uit de marinade en dep droog met keukenpapier, het vlees moet wittig geworden zijn. Pel voorzichtig de papierachtige buitenhuid af, beginnend bij de kop. Geen paniek als er een stukje onderhuid meekomt. Modelleer de filets voor gebruik als sushi. Reserveer.

Eendenborst

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
eendenborstfilet	1	grote

Verwarm een pan met water tot kokend. Snijd het vet van de eendenborst in de lengterichting een aantal malen in. Verwarm een koekenpan met dikke bodem op middelhoge warmte en bak de eendenborst op de vetkant in circa 10 minuten bruin en knapperig. Bak deze op de vleeskant nog 3-5 minuten tot rosé. Doe de eendenborst in het kokend water om het overdadige vet af te spoelen. Leg op keukenpapier om tot kamertemperatuur af te koelen. Snijd de eendenborst in plakken en daarna in reepjes. Reserveer.

Garnalen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rauwe tiggarnalen	12	
coctailprikkers	12	

Breng een pan water aan de kook. Houd de garnalen met de poten omhoog. Steek een prikker onder de doorzichtige schil, beginnend achter de kop en wees voorzichtig niet in het vlees te komen. Dit houdt ze recht. Kook in kokend water, de garnalen in 2-3 minuten tot wit-rose. Giet ze af en laat ze afkoelen. Verwijder de prikker en verwijder de kop. Houd de garnaal met de poten omhoog en verwijder de poten en schil met de duimen. Verwijder ook de staart. Snijd de garnaal aan de buikzijde in de lengte in tot het darmkanaal en verwijder dit. Snijd de kop en staartzijde netjes bij en reserveer.

Paprika en asperges

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode paprika	3	grote
aspergetips	24	

Verhit een pan met water tot kokend. Grill de paprika tot de schil zwart is. Doe deze in een schaal, dek af met folie en laat afkoelen. Blancheer de asperges tot beetgaar en koel ze direct in een schaal met koud water. Pel de schil van de paprika, verwijder zaad en lijsten. Snij de paprika in dunne reepjes en reserveer. Halveer de asperges in de lengte, op maat van de sushi. Reserveer.

Shiitake

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
shiitakes	12	grote
mirin (rijstazijn)		
donkere sojasaus		

Verwijder de stelen en maak de shiitake schoon. Zet aan in weinig olie en gaar de shiitake. Blus af met wat mirin en soja. Laat uitlekken op keukenpapier, met de sporen naar beneden en snijd in reepjes en reserveer.

Komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	0,5	

Schil de komkommer, halveer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Halveer de helften in de breedte. Snijd in de lengte in julienne en reserveer.

Japanse gember

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
jonge gember	100	g
water	5	dl
zout	0,5	tl
rijstazijn	1	dl
suiker	1,5	el
lichte japanse sojasaus	0,5	tl

Pel de gember en snijdt ze in hele dunne plakjes. Doe de gemberschijfjes in een kom en overgiet ze met koud water. Laat een half uur staan. Zeef door een vergiet en breng het water aan de kook. Voeg de gember toe, breng weer aan de kook en haal de gember eruit. Strooi direct wat zout over de gember. Breng in een steelpan de azijn, rest van het zout, sojasaus en suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Giet de vloeistof over de gember. Bewaar in een afgesloten bakje in de koelkast.

Fukusa zushi (omelet pakketje)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
vierkante omeletten	12	
sushi meshi	0,25	
gesneden shiitake		
sprietten bieslook	12	lange
sesamzaad	2	el

Meng de rijst met de shiitake en sesamzaad in een kom. Leg een omelet met een punt naar boven op een snijplank. Schep 1 eetlepel rijst in het midden. Vouw de onderste punt van de omelet tot net onder de bovenste punt. Vouw de zijkant 1 voor 1 naar het midden. Vouw de omelet over de bovenste punt zodat een net rechthoekig pakketje ontstaat. Bind het pakketje dicht met een bieslookspriet. Herhaal dit tot de omeletten op zijn.

Eend in rijstpapier

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gesneden eendenborst		
sushi meshi	0,25	
teriyakisaus		
komkommer in julienne		
vellen rijstpapier	6	

Vul een bakblik met warm water. Leg er de rijstvellen in en laat ze weken tot ze zacht zijn. Laat ze uitlekken op een keukendoek. Leg een rijstvel op een schone snijplank. Schep een goede eetlepel rijst in het midden en vlak dit wat uit met de achterkant van een lepel. Verdeel van de eend over de rijst met een beetje julienne van komkommer en dresseer er wat teriyaki saus over. Leg de onderkant van het rijstpapier over de vulling, vervolgens de beide zijkant naar binnen en rol het pakketje op. Snijd het pakketje diagonaal door midden. Herhaal dit tot de ingrediënten op zijn.

Oshi zushi makreel (geperste sushi)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gemarineerde makreel		
sushi meshi		
wasabi		
houten sushipers		

Snijd de filets op maat van de sushipers en leg ze in een mooi patroon, velzijde beneden, in de natgemaakte vorm. Vul evt. gaatjes met kleine stukjes makreel. Bestrijk met wat wasabi. Vul de vorm verder tot hoogte met sushirijst en verdeel het netjes over de makreel. Leg het deksel op de rijst en druk het stevig maar voorzichtig aan. Met beide duimen op het deksel de zijkanten van de vorm optillen en verwijderen. Verwijder het deksel en keer de vorm om op een snijplank met de makreel boven. Verwijder de bodem. Doop een bloedscherp mes in water en snij het blok doormidden en daarna de helften in vieren. Herhaal dit voor de tweede 6 sushi.

Oshi zushi garnaal en nori (geperste sushi)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gekookte garnalen		
sushi meshi		
vellen nori	2	

Leg de garnalen opgevouwen, met de velzijde naar beneden, op de bodem van de natgemaakte sushipers. Vul de vorm verder tot 1/2 hoogte met sushirijst en verdeel het netjes over de garnalen. Leg er een op maat gesneden vel nori op en vul de vorm met eenzelfde hoeveelheid rijst. Leg het deksel op de rijst en druk het stevig maar voorzichtig aan. Met beide duimen op het deksel de zijkanten van de vorm optillen en verwijderen. Verwijder het deksel en keer de vorm om op een snijplank met de garnaal boven. Verwijder de bodem. Doop een bloedscherp mes in water en snij het blok doormidden en daarna de helften in drieën. Herhaal dit voor de tweede 6 sushi.

Oshi zushi asperges en paprika (geperste sushi)

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
asperges		
paprikareepjes		
sushi meshi		

Vul de natgemaakte sushipers tot hoogte met sushirijst. Leg het deksel op de rijst en druk het stevig maar voorzichtig aan. Met beide duimen op het deksel de zijkanten van de vorm optillen en verwijderen. Verwijder het deksel en keer de vorm om op een snijplank met de onderzijde boven. Verwijder de bodem. Doop een bloedscherp mes in water en snij het blok doormidden en daarna de helften in drieën. Leg de aspergehelften in een rijtje op de rijstblokjes. Bedek de asperges met de paprikareepjes in een fijn ruitpatroon. Herhaal dit voor de tweede 6 sushi.

Presentatie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
shiso blaadjes	12	
wasabi		
japanse gember		
donkere sojasaus		
setjes chopsticks	12	

Plaats op een langwerpige bord alle 5 soorten sushi. Plaats naast/boven ieder bord een bakje met donkere sojasaus en teriyaki saus. (N.B. deze bakjes kunnen blijven staan tot het tussengerecht, evt. deze bakjes voor sojasaus opnieuw bijvullen). Garneer stijlvol met shisoblade, Japanse gember en wasabi. Serveer met chopsticks.

SOEP Miso nikomi udon

Dashi (visbouillon)

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	1,5	l
kombu (kelp)	2	vel
kezuri-bushi (gedroogde tonijn vlokken)	40	g
water (2e trek)	1,5	l
kezuri-bushi	15	g

Doe het water in een pan, leg de kombu erin en laat dit een uur trekken. Breng bijna aan de kook en reserveer de kombu voor de tweede trek. Voeg ½ liter koud water toe en voeg onmiddellijk de tonijnvlokken toe. Breng aan de kook en haal de pan van de plaat. Niet roeren! Laat de vlokken in circa 10 minuten aan de bodem hechten. Giet af door een zeef. Deze eerste trek wordt niet gebruikt maar kan als heldere bouillon gedronken worden. Doe de gereserveerde kombu en de vlokken uit de zeef in het water en breng aan de kook, laat circa 15 minuten sudderen tot dat ongeveer een derde verdampd is. Voeg de nieuwe tonijnvlokken toe en haal de pan onmiddellijk van de plaat. Afschuimen en 10 minuten laten staan. Zeef en reserveer de bouillon. Je moet goed een liter bouillon hebben.