

BASIC

Japan



BASIC

Japan

**SUSHI, TEPPANYAKI EN ANDERE
JAPANESE SPECIALITEITEN BIJ JE THUIS**

Ivan Verhelle - Foto's: Kris Vlegels

LANNOO



TANUKI

Meer dan 25 jaar lang met succes een Japans restaurant houden in Brugge: dat lukt alleen maar als je je echt verwant voelt met de oosterse filosofie, als je de taal spreekt, als je als het ware Japans ademt... én als je kunt rekenen op een goed team.

Meteen na het afstuderen aan de hotelschool zijn mijn vrouw Linda en ik naar Japan vertrokken om er de keuken en eetcultuur te leren. Ik was toen al volledig in de ban van de Japanse gastronomie, onder andere door de opmars van de nouvelle cuisine die inspiratie vond in de oosterse keuken met nieuwe grondstoffen, technieken en de manier van presenteren op bord.

In Tokyo konden we meteen aan de slag in het toenmalige kaiseki-restaurant Haku-unkaku bij chef Tanzawa Taminori. Daar gingen we helemaal op in de Japanse leefwereld, want in Japan is de kennis van de taal, cultuur en denkwijze even belangrijk als vakkennis om de keuken te leren.

Na enkele jaren zijn we teruggekomen naar Vlaanderen om ons te vestigen in een klein restaurant in Brugge aan het Minnewater, dat al gauw te klein werd. In 1995 verhuisden we naar onze huidige locatie in de Oude Gentweg. Chef Tanzawa Taminori selecteert en stuurt ons nog steeds de juiste mensen om bij ons te komen werken.

Dat onze klanten al meer dan 25 jaar graag bij ons komen eten, heeft veel – zo niet alles – te maken met de kwaliteit en de authenticiteit van onze keuken. Op onze kaart staan traditionele Japanse schotels, maar net zo graag verrassen we met minder bekende gerechten. Dat valt duidelijk in de smaak bij 'westerlingen', maar ook bij Japanse toeristen met heimwee naar hun eigen keuken.

Wil je ook thuis van de Japanse keuken genieten? Dan kun je natuurlijk altijd een van onze meeneemmenu's bestellen. Of waarom ga je niet eens zelf aan de slag? Gewapend met deze handige receptfiches en een overzicht van de basisingredienten en van de Japanse keukentermen lukt het je vast en zeker.

Alle ingrediënten om Japans te koken vind je in de (oosterse) supermarkt of koop je in het winkelhoekje van ons restaurant. Maak je keuze uit ons assortiment diverse Japanse specialiteiten, Japans porselein en klein keukenmateriaal.

Veel kookplezier!

Ivan Verhelle en het Tanuki-team

Inhoud

Tanuki	5
Japans Boodschappenlijstje	12
Sushi	17
Sushi - JAPANE RIJSTHAPJES	18
Su-meshi - SUSHIRIJST	20
Tamago yaki - JAPANE OMELET	22
Sushi-ebi - GEKOOKTE SCAMPI	23
Vulling voor maki sushi's	24
Hosomaki - KLEINE SUSHIROLLEN	26
Futomaki - GROTE SUSHIROLLEN	26
Nigiri - IN DE HANDPALM GEVORMDE SUSHI	28
Hondshaai Oshi Sushi - ZOET GEGRILDE HONDSHAAI OP GEPERSTE SUSHIRIJST	30
Hirame Usutsukuri - SASHIMI VAN GRIET 'NEW STYLE' MET YUZU-OLIJFDIP	32
Bouillons en soep	35
Dashi - BOUILLON VAN BONITOVLOKKEN	36
Misoshiru - MISOSOEP MET TOFOE	38
Assari no Osumashi - HELDERE BOUILLON MET TAPIJTSCHHELPJES	40
Noedelgerechten	43
Miso ramen	44
Tanuki udon - DIKKE TARWEMIENOEDELS IN WARME BOUILLON	46
Zaru soba - KOUDE BOEKWEITNOEDELS MET SOBA TSUYU (NOEELDIP)	48
Gefrituurde gerechten	51
Tempura - IN LICHT BESLAG GEFRITUURDE VIS EN GROENTJES	52
Kakiage - TEMPURA VAN GROENTEBEIGNETS	54
Fry no moriawase - TRIO VAN IN PANKO GEFRUITE BEREIDINGEN	56
Tori no tatsuta age - KIP IN GEMBERMARINADE	58
Agedashi Tofu - GEFRITUURDE ATSU AGE TOFOE IN BOUILLON	60
Gegrilde gerechten	63
Lobster no 'Miso-yaki' - CANADESE KREEFT GEGRATINEERD MET MISO EN PANKO KAMADO-YAKI	64
Nasu no Misoyaki - GEGRILDE AUBERGINES	66
Wagyu Sparerib no Yakimono - GEGRILDE PLATTE RIB VAN HET WAGYURUND	68
Yaki Onigiri - GEGRILDE RIJSTBALLETJES	70
Yakitori - KLEINE GEGRILDE KIPPENSPJESJES MET YAKITORIDIP	72
Unagi no Kabayaki - GEGRILDE PALING MET ZOETE SOJAMARINADE	74

Bijgerechten	77
Hijiki - JAPANS ZWART ZEEWIER	78
Maguro no Nutamiso Ae - TONIJN EN FIJNE JONGE PREI MET MISORIJSTAZIJNVINAIGRETTE	80
Horenso Gomma Ae - SPINAZIE MET SESAM	82
Kinpira Gobo - JAPANSE KLISWORTEL	84
Shira-Ae - GELETTE TOFOE MET LOTUSWORTEL EN SHIITAKE	86
Aspara Ebi salad - ASPERGES EN SCAMPI MET KIMI-SU	88
Saba to Daikon no Miso ni - MAKREEL EN DAIKON IN MISO, ZACHT GEGAARD	90
Nama-Kaki no Oroshi-Ponzu Zoë - OESTERS MET SOJALIMOENDIP	92
Tako no Wafu Salad - SLAATJE VAN OCTOPUS MET WAFUDRESSING	94
Sunomono - OCTOPUS EN GAMBA'S MET JAPANSE RIJSTAZIJN	96
Teppanyaki-gerechten	99
Moyashi Itame - GEBAKKEN SOJASCHEUTEN OP DE TEPPAN	100
Shake no Teppanyaki - ZALM OP DE TEPPANYAKI MET GROF ZEEZOUT	102
Wagyu no Teppanyaki - OSSENHAAS VAN WAGYURUND OP DE TEPPANYAKI	106
Ika to Tako no Teppanyaki - ZEEKAT EN OCTOPUS OP DE TEPPANYAKI MET EEN PITTIG SAUSJE	110
Lobster Teppanyaki - KREEFTENSTAART OP DE TEPPANYAKI MET SESAM CREAM	112
Hondshaai no Teppanyaki - HONDSHAAI OP DE TEPPANYAKI MET YUZUPEPERSAUSJE	116
Atsu Age no Teppanyaki - GEFRITUURDE TOFOE OP DE TEPPANYAKI MET UMESAUS	118
Okonomiyaki Butatama - PANNENKOEK MET VERS SPEK	120
Eenpansgerechten	124
Sukiyaki - JAPANSE FONDUE	126
Yosenabe - KREEFT EN ZEEDUIVEL UIT DE POT	130
Nagerechten	135
Azuki Cake - GEBAK MET RODE AZUKIBONEN	136
Shoga Sherbet - GEMBERSORBET MET SATSUMA IMO SHOCHU	138
San Shurui No Ice - DRIE JAPANSE IJSJES	140
Biwa no Matcha cream Tsume - GEVULDE LOQUAT	142
Colofon	144



鉄板焼
き

TEPPANYAKI-GERECHTEN

Moyashi Itame

- GEBAKKEN SOJASCHEUTEN OP DE TEPPAN -

INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

500 g mooie verse sojascheuten

100 g groen van prei

1 rode en 1 gele puntpaprika

50 ml arachideolie

1 teentje look, in schilfers gesneden

10 g verse gember, in fijne julienne gesneden

10 ml sesamolie

peper van de molen (ik gebruik lange peper van het Japanse schiereiland Ichigaki, deze is zeer aromatisch en niet te scherp in de keel)

20 ml sojasaus

enkele geroosterde sesamzaadjes

BEREIDING

Maak de sojascheuten schoon en was ze. Dep ze voorzichtig droog in een handdoek.

Snijd de prei in schijfjes van 3 millimeter. Was ze en zwier ze droog met de slazwierder.

Snijd de puntpaprika in schijfjes.

Verwarm de teppan tot 180 °C (of gebruik een wok of ruime sauteuse). Doe er een scheut arachideolie op.

Leg de look en de gember op de teppan. Kleur zacht aan en leg opzij.

Bak de schijfjes paprika kort met een paar druppels sesamolie en leg ook deze opzij.

Bak de prei kort aan en voeg er de sojascheuten aan toe.

Kruid flink af met peper en sesamolie. Meng er de look en de gember onder.

Voeg er nu ook de sojasaus aan toe.

Schik in warme kommetjes of schaaltes en leg de schijfjes paprika erover.

Strooi er ten slotte wat sesamzaadjes over.

TIP

Bak de sojascheuten slechts kort en laat er tijdens het bakken geen damp of kookvocht in slaan. Zo vermijd je dat ze slap en plat worden.



Shake no Teppanyaki

- ZALM OP DE TEPPANYAKI MET GROF ZEEZOUT -

INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

600 à 800 g verse zalmfilets
(met vel en ontgraat)

5 cl arachideolie

peper van de molen

grof zeezout

1 verse yuzu of limoen

BEREIDING

Verwarm de teppan op 180 à 200 °C.

Snijd de zalm in acht gelijke schijven.

Doe een scheutje olie op de warme teppan. Leg er de zalm met de velkant op.

Kruid met peper van de molen en een beetje grof zeezout.

Draai de zalm voorzichtig om met een paletmes eens de velkant mooi dicht is geschroeid. Laat nog even verder bakken.

Zet de temperatuur van de teppan een beetje lager en laat de zalm bakken tot hij à point is.

Schik hem op een warm bord.

Werk af met een beetje grof zout en een kwartje verse yuzu of limoen.

TIP

Serveer dit gerecht met witte rijst. Zet die apart in een rijstkommetje op tafel.





