

OOF VERSCHUREN

# SUSHI

---

PERFEKT. ZUHAUSE. ZUBEREITEN.



CHRISTIAN







I  
N  
H  
A  
L  
T

EINLEITUNG .....	10
<b>TEIL 1 – BASICS</b>	
GRUNDZUTATEN .....	44
GRUNDTECHNIKEN .....	82
GRUNDREZEPTE .....	144
<b>TEIL 2 – DIE REZEPTE</b>	
ZENSAI   VORSPEISEN .....	166
SUSHI .....	200
CHOMIRYO   GEWÜRZE .....	318
TAMAGO   APPETITHÄPPCHEN .....	340
NOMIMONO   GETRÄNKE .....	348
<b>OWARINI   ANHANG</b>	
SAKUIN   REGISTER .....	362
JAPANISCHE WÖRTER UND BEGRIFFE .....	370
VERKAUFSINFORMATIONEN .....	377
LITERATURVERZEICHNIS .....	379
DŌMO ARIGATŌ   DANKE .....	380





B  
A  
S  
I  
C  
S



## KOMBU | KELP

*Kombu* (Nederlands) of *konbu* (Japans) is kelp, een eetbare zeewiersoort die van koud en ondiep zeewater houdt. Het zijn heel grote sierlijke wieren met 'bladeren' die meters lang kunnen worden.

Hoewel het wier in Azië (en trouwens ook in de VS en Europa) in het wild langs de kusten groeit, wordt het overgrote deel van de Japanse kombu gecultiveerd. Dit gebeurt voornamelijk in de zee rond het eiland Hokkaido, in het koude noorden van Japan. Daar groeien de kombusorten die door chefs het meest gewaardeerd worden.

Kombu wordt aan het eind van de zomer geoogst. De lange bladeren worden net boven de wortelstam, waarmee het wier zich aan de rotsen vasthoudt, losgesneden. Ze worden in de zon gedroogd en vervolgens gesneden of gevouwen voor ze worden verpakt. Sommige telers laten hun vellen wier jaren rijpen, om zo de kombu een heel geraffineerde en diepe smaak te laten ontwikkelen.

Kombu is dus van onschatbare waarde voor de Japanners. Het wordt op veel manieren als natuurlijke smaakversterker gebruikt en is hét voornaamste ingrediënt voor dashi (zie blz. 146), de basis van ongeveer de hele Japanse keuken.

De smaak van kombu is kruidig zilt en heeft ondanks dat het plantaardig is een beetje een vissige smaak. Eigenlijk proeft u gewoon de oceaan. Kombu is heel rijk aan glutaminezuur, dat is een aminozuur verantwoordelijk voor umami. U weet wel, de vijfde smaak naast zoet, zuur, zout en bitter, die maakt dat uw eten vol en hartig smaakt. De kombusorten die het meest gebruikt worden om dashi mee te maken zijn *rausu kombu* (01) en *rishiri kombu* (02).

Rausu kombu geeft een rijke, zijdezachte dashi die een klein beetje troebel en zachtgroen van kleur is. De laatste van de twee maakt een heldere, subtiele bouillon die ideaal is voor soepen uit de kaisekikeuken.

Zoals gezegd komt de beste kombu dus van Hokkaido. Kijk of u dikke, bijna zwarte, stevige kombu kunt vinden voor uw dashi. Goede kwaliteit kombu is best prijzig, maar maakt zoals zo vaak wel net het verschil. Meestal heeft u niet veel nodig. Het blijft bijna oneindig lang goed wanneer u het droog bewaart.







sashimi van akami maguro met komkommerpickle (zie blz. 169)



sashimi van suzuki met shio kombu & citroenrasp



sashimi van ika & shisoblad

Maak hiervoor de ika schoon volgens de methode op bladzijde 274. Maak sneden dicht op elkaar aan de buitenkant van de tane. Dat is de stevige kant, snijd niet helemaal door! Beleg de binnenkant met shisoblad en rol met de hand stevig op tot een strak rolletje. Bewaar hem dan in een makisu of een velletje vershoudfolie in de koelkast tot gebruik.

Snijd mooie kleine schijfjes voor het serveren. Lekker met wat ponzu.





voor 6 stuks

6 middelgrote krabbenpoten  
 1 eetl. kewpie mayonaise  
 plukje bieslook  
 1 eetl. yuzusap  
 geraspte schil van 1 biologische  
 yuzu of citroen  
 flinke snuf shichimi togarashi  
 (Japans zevenkruidenpoeder)  
 120 gram sushi meshi (zie blz. 152)  
 wasabi  
 2 vellen nori  
 6 theel. haringkaviaar (optioneel)

*HANDIGE KEUKENTOOLS*  
 stoommandje  
 stamper van een vijzel  
 saibashi (keukenchopsticks)

SUSHI

## KANI GUNKAN | GUNKAN MET KRAB & HARINGKAVIAAR

Gunkanmaki heeft een tot de verbeelding sprekende naam vind ik. In het Nederlands zou deze soort sushi 'oorlogsschipsushi' heten.

De basis is eigenlijk gelijk aan die van nigirizushi, maar dan is de shari omwikkeld met een reepje nori. Zo ontstaat er een 'badkuipje' waar soorten neta op kunnen liggen die anders gemakkelijk van de rijst af zouden glijden. Misschien wel het bekendste exemplaar is een gunkanmaki gevuld met ikura. Deze gemarineerde zalmeitjes zijn een delicatessen die, sinds er Atlantische zalm rauw gegeten wordt in Japan, erg in trek is op het menu.

Naast ikura zijn de kleinere eitjes van de *tobiko* (vliegende vis), krabbenvlees en natuurlijk uni (zee-egel) perfect om een gunkanmaki mee te vullen.

Dit recept kan natuurlijk het best met een verse, levende krab gemaakt worden. Een prachtige noordzeekrab is goed te vinden op de markt. Exotischer soorten als *zuwaigani* (sneeuwkrab) of *tarabagani* (rode koningskrab) zijn meestal diepgevroren te koop.

Het zijn vaak flinke dieren, dus om dit recept wat overzichtelijker te houden maken we deze sushi met alleen het vlees uit de poten van de noordzeekrab. Ik reken nu even ruim zes poten voor zes gunkanmaki. Dat is waarschijnlijk iets te ruim, maar de rest is fantastisch in norimaki of als dumpling in een heldere soep (zie blz. 176).

### PRO-TIP

Wanneer u gunkanmaki maakt, is de grootte daarvan niet per se belangrijk als u ze los, stuk voor stuk serveert. Gebruik dan evenveel rijst als wanneer u nigirizushi maakt, ongeveer 16 gram. Op het moment dat u gunkan maakt als onderdeel van een set nigirizushi kunnen ze er wat zuinig uitzien. Omdat de neta bij nigiri over de shari heen ligt zijn ze wat groter van stuk. Het bord wordt mooier als u de gunkan met iets meer rijst maakt. Gebruik in dat geval een bolletje shari van 20 gram.

Meng het krabbenvlees met de mayo, bieslook, yuzu en shichimi togarashi.

Maak 6 bolletjes shari zoals u ook voor nigirizushi zou maken (zie blz. 206). Knip of snijd de nori in de gewenste maat – de hoogte van de nori zou een derde hoger moeten zijn dan de shari. Wikkel de noristrips om de bolletjes shari heen. Plak het einde vast aan het begin van de nori met een korreltje rijst als de nori losschiet.

Smeer een likje wasabi op de shari. Schep een lepeltje krabmengsel in elke gunkan en schep daar een luxe lepel kaviaar op. Deze gunkanmaki is zonder kaviaar ook gerust lekker. U kunt natuurlijk best een ander soort kuit of imitatiekaviaar gebruiken, het is bij mij thuis ook is niet elke dag feest.



# DIE SUSHI-BIBEL

Der Fotograf Oof Verschuren ist ein Sushi-Profi, wie man ihn in Europa kaum ein zweites Mal findet. Foto für Foto zeigt er in diesem Buch, wie Sie Sushi auf professionellem Niveau zubereiten. Darüber hinaus gibt er wertvolle Tipps zu unkonventionellen Zutaten und Küchenutensilien und beantwortet die Frage, wo und wann man sie am besten finden kann. Dabei beherzigt er stets die zentrale Philosophie der japanischen Küche: lokal und saisonal.

Oof Verschuren studierte Fotografie an der Königlichen Kunstakademie in Den Haag. Er arbeitet regelmäßig als Fotograf für nationale und internationale Kunden aus den Bereichen Werbung und Mode. Er lebt mit seiner Frau Yvette van Boven und seinem Hund Hughie in Amsterdam und in West Cork, Irland. Oof hat sich in seiner Freizeit zu einem hervorragenden Koch der japanischen Küche weitergebildet.



Oof Verschuren  
**SUSHI**  
Perfekt. Zuhause. Zubereiten.

384 Seiten; ca. 300 Abb.  
Format: 22,5 x 27,1 cm; Hardcover mit Leseband  
€ (D) 59,99 € (A) 61,70 sFr. 80,-  
ISBN: 978-3-95961-649-2  
WG: 453 Auslieferungstermin: Oktober 2022