Het SUSHI Boek



SUSHI
FOR
EVERYONE

12+ RECEPTEN

INHOUD





1 WAT KAN U VERWACHTEN

2 SUSHI RIJST

4 FUTOMAKI

7 CELLOFAAN SUSHI

8 SUSHI SPIRAALTJES

10 SAMOERAI

13 ZALM-AVOCADO ROL

19 ASPERGE PAPRIKA ROL

22 KOMKOMMER SESAM ROL

25 DAIKON ROLLEN

28 CALIFORNIË ROL



WAT U KAN VERWACHTEN

In dit eBook geven we u 14 heerlijke sushi recepten en krijgt u een goede indruk hoe sushi in Japan wordt gemaakt. Daarnaast geven we u ook een kleine indruk hoe de sushi-cultuur in Japan in elkaar zit. We zijn beiden in een aantal landen in Azië geweest om zo zoveel mogelijk te weten te komen over de cultuur en dit brengen we graag aan u over.

Met dit boek Het sushi recepten eBook leren we zowel startende als ervaren mensen om met gemak de meest elegante sushi hapjes te maken. Met de eenvoudige stap-voor-stap recepten is het dus voor iedereen mogelijk om bijvoorbeeld de Cellofaansushi, Zalm-avocadorol of de Aspergepaprikarollen te maken.

Voor Japanners is sushi veel meer dan alleen een culinaire lekkernij; het is een cultureel symbool dat diep geworteld is in hun identiteit en tradities. Sushi wordt beschouwd als een kunstvorm en een uiting van de verfijning en precisie die inherent zijn aan de Japanse cultuur.

Voor hen vertegenwoordigt sushi de harmonie tussen natuurlijke elementen en menselijke creatie. De verse vis, rijst en zeewier die gebruikt worden, symboliseren de overvloed van de zee en het land. Het is een eerbetoon aan de seizoenen en de natuurlijke cycli, wat resulteert in een menu dat voortdurend verandert en zich aanpast aan de beschikbaarheid van ingrediënten.

Daarnaast is het bereiden en eten van sushi een sociale aangelegenheid. Het delen van een sushi-maaltijd bevordert samenhorigheid en respect tussen mensen. Er heerst een gevoel van etiquette en respect voor de chef die met zorg en precisie de sushi heeft gemaakt.

SUSHI RIJST

PREP 10 MIN | COOK 35 MIN

INGREDIENTS

500g sushirijst

600ml kraanwater

6 el rijstazijn

2 tl zeezout

4 tl kristalsuiker

METHOD

Sushirijst heb je voor alle sushirollen nodig. Hier staat het eenvoudige recept om het te maken! Houd er rekening mee dat je met 500g sushirijst ongeveer 5 rollen kunt maken.

Doe de rijst in een zeef en spoel af onder koud stromend water. Schep in een pan met dikke bodem. Laat 10 min. staan zodat de rijst wat water opneemt.

Voeg het water toe aan de rijst en breng op hoog vuur aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 2 min. op hoog vuur koken. Zet het vuur middelhoog en kook 5 min. Zet dan het vuur laag en kook nog 12 min. Zet het vuur uit, neem de deksel van de pan en dek de pan af met een schone theedoek. Laat 15 min. staan. Door deze manier van koken laat je de rijstkorrels geleidelijk tot de kern gaar worden.

Verwarm ondertussen de azijn met het zout en de suiker in een steelpan. Roer tot het zout en de suiker zijn opgelost. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Schep de rijst voorzichtig in een ruime, lage schaal en sprenkel de dressing erover. Schep de rijst voorzichtig om en waaier tijdens het omscheppen. Hierdoor krijgen de korrels een mooie glans. Verwerk de rijst als deze op kamertemperatuur is.



FUTOMAKI

PREP 15 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

4 vellen nori

60g aangemaakte kampyo

1 komkommer

3 eieren

100g shiitake paddenstoelen

40g sliertjes spinazie

400g sushi rijst

METHOD

Maak van de 3 eieren een omelet en maak van de omelet dunne sliertjes. Snijd de komkommer in de lengte in dunne plakjes. Snijd ook de shiitake paddenstoelen in kleine blokjes.

U begint met de bazooka. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde.

Leg daarna de komkommer, dunne sliertjes ei, sliertjes spinazie en de paddenstoelen erin. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Druk met uw vingers om een vierkant of rol te vormen. Maak een scherp mes een beetje vochtig. Snijd de rol doormidden en elke helft in tweeën, zodat u 8 gelijke stukken heeft.

Herhaal dit met alle andere rollen.





CELLOFAAN SUSHI

PREP 40 MIN | COOK 10 MIN

INGREDIENTS

125g gedroogde cellofaannoedels

2 tl rijstazijn

1 tl suiker

Een snufje zout

2 lente uien in smalle ringetjes

4 vellen nori

2 tl wasabipasta

1/2 komkommer in dunne plakjes

1/2 rode paprika in dunne plakjes

1 kleine wortel in dunne staafjes

60g peultjeskiemen

4 eetlepels miso-sesamdipsaus

Vingerkom (water met een scheutje azijn)

METHOD

Doe de noedels in een grote kom. Giet er kokend water over en laat ze 4 minuten weken tot ze zacht en soepel zijn. Spoel de noedels af met koud water, laat ze goed uitlekken en droog ze af met keukenpapier.

Meng de azijn met het suiker en het zout en roer tot het suiker opgelost is. Schep nu de noedels en lente ui om.

Nu gaat u de bazooka gebruiken. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Spreid een kwart van de noedels uit. Veeg een puntje wasabi over de noedels en schik er reepjes komkommer, paprika, wortel en peultjeskiemen op. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Leg de rol met de naad onder op de snijplank. Maak een scherp mes een beetje vochtig en snijd de sushi in 8 even grote stukken.

SUSHI SPIRAALTJES

PREP 20 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

4 vellen nori

400g sushirijst

2 tl wasabipasta

2 el gari

4 el Japanse sojasaus

Vingerkom (water met een scheutje azijn)

Vulling:

- *Mayonaise, komkommer, avocado, peultjeskiemen, sla*
- *Komkommer, sliertjes wortel, paprika, avocado*
- *Aangemaakte shii-take paddenstoelen, paprika, avocado*

METHOD

Maak deze sushirollen op dezelfde manier als de grote sushi-rollen, maar leg de vullingen overdwars op de rijst zodat de ingrediënten en nori een spiraalpatroon zullen vormen. Schik er afwisselend gekleurde ingrediënten op. Gebruik dezelfde ingrediënten voor het maken van binnenstebuiten rollen met rijst aan de buitenkant. Bestrooi de rijst naar keuze met geroosterd sesamzaad of verse kruiden.

Nu gaat u de bazooka gebruiken. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Veeg een puntje wasabi door het midden van de rijst. Leg daarna de ingrediënten er in. Zorg dat u uw vullingen volledig tot de uiteinden schikt, omdat de afgesneden kapjes anders geen vullingen zullen bevatten. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Verdeel de rol in 8 gelijke stukken met een scherp vochtig mes. U kunt het mes bevochtigen door eerst het mes nat te maken en daarna af te drogen met een vochtige doek.



SAMOERAI

De Japanse cultuur is doordrenkt van geschiedenis, tradities en waarden die teruggaan tot duizenden jaren geleden. Een van de meest iconische en fascinerende aspecten van de Japanse cultuur is ongetwijfeld de legendarische klasse van de samoerai.

De samoerai waren een krijgersklasse die eeuwenlang een cruciale rol speelde in de Japanse samenleving. Ze ontstonden in de 12e eeuw en gedurende vele eeuwen stonden ze bekend om hun moed, loyaliteit, eer en vaardigheid in gevechten. De samoerai leefden volgens een strikte erecode genaamd “bushido”, wat “de weg van de krijger” betekent. Deze erecode legde de nadruk op deugden zoals moed, integriteit, respect, eer en trouw. Voor de samoerai was de dood eerder te verkiezen dan schaamte of het verraad van hun meester.

Een ander belangrijk aspect van de Japanse cultuur is de diepe waardering voor esthetiek en vakmanschap. Dit komt tot uiting in traditionele kunstvormen zoals kalligrafie, theeceremonies, bloemschikken (ikebana) en de gevechtskunst (budo) die de samoerai beoefenden.

De samoerai speelden een cruciale rol in de politieke en sociale structuur van Japan, waarbij ze dienden als beschermers van adellijke families en landheren. Ze waren meesters in het zwaardvechten en vochten in historische veldslagen en conflicten die het land vorm gaven.

Hoewel de tijd van de samoerai voorbij is, blijven ze een symbool van moed en vastberadenheid, en hun erfenis leeft voort in de moderne Japanse samenleving. Hun invloed is nog steeds voelbaar in de waarden van discipline, respect en eer, die tegenwoordig nog steeds diepgeworteld zijn in de Japanse cultuur.





ZALM-AVOCADO ROL

PREP 15 MIN

INGREDIENTS

4 vel nori

Een toefje wasabipasta

2 avocado's

200g zalm

400g sushirijst

METHOD

Snijd de avocado door gebruik te maken van de groene avocado-snijder in dunne reepjes. Snijd de zalm ook in dunne reepjes.

U begint met de bazooka. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Smeer met uw vinger gelijkmatig een dun streepje wasabi over het midden van de rijst uit.

Leg plakjes avocado over de wasabi. Schik reepjes zalm over het midden van de avocado. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Druk de hele rol nog een keer stevig aan met het matje, zodat u een ovaal, rol of vierkant krijgt. Snijd de rol nu met een scherp en vochtig mes in 8 gelijke stukken.

NORI TONIJNROLLEN

PREP 20 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

300g verse tonijn

4 vellen nori, doormidden gesneden

4 bieten-'bloemen'

50g sliertjes daikon

50g sliertjes biet

8 komkommer-'blaadjes'

400g sushirijst

Voor het serveren:

wasabipasta

Japanse sojasaus

METHOD

Snijd de vellen nori doormidden. Snijd de tonijn in rolletjes van ongeveer 4 cm lang en 2 cm doorsnee Nu gaat u de bazooka gebruiken. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Leg daarna de tonijn, daikon en biet er in. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Herhaal dit met de overgebleven rolletjes tonijn en vellen nori. Snijd elke rol in 4 stukjes. Verdeel de daikon over 4 kommetjes. Leg in elke dienkom 4 rolletjes. Garneer met een bieten- 'bloem' en wat komkommer-'blaadjes'. Serveer met wasabi en sojasaus om in te dopen.

Tip
Mocht u de snijplank gebruiken, zorg er dan voor dat u die droog houdt wanneer u de rolletjes tonijn in stukjes snijdt. Zo voorkomt u dat de nori doorweekt raakt. In plaats van tonijn kunt u ook zalm gebruiken.



KIMCHI SUSHIROL

PREP 10 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

1 tl plantaardige olie

90g haasbiefstuk

2 el barbecuesaus

150g gekookte sushirijst

2 Chinese-koolbladeren (kimchibladen)

2 sprieten verse bieslook

2 el wit sesamzaad

METHOD

Verhit een zware koekenpan op hoog vuur en giet er de plantaardige olie in. Draai het vuur naarmatig. Voeg de plakjes biefstuk toe en bak ze tot ze doorwarmd zijn. Schep er de barbecuesaus dooren laat 1 minuut sudderen. Snijd de biefstuk in dunne plakken. Zet het vlees weg op een bord en laat het afkoelen.

Nu gaat u de bazooka gebruiken. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Leg het vlees en de sprieten bieslook in het midden. Zorg dat het goed gevuld is. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Leg nu de koolbladeren (kimchibladeren) op het rolmatje. Veeg een scherp mes af met een vochtige theedoek. Snijd de rol doormidden en snijd elke helft weer in tweeën, waarbij u het mes telkens weer afveegt. Herhaal dit met de rest van de ingrediënten. Houd elk stukje vast met uw vingers en doop in het sesamzaad zodat de kool ermee bedekt is. Schik de stukjes nu op borden en dien op.





ASPERGE PAPRIKA ROL

PREP 15 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

2 el wit sesamzaad

2 tl Japanse sojasaus

2 tl suiker

3 vellen nori

6 geblancheerde asperges

1 rode paprika

300g sushirijst

Voor het serveren:

2 eetlepels gari

4 eetlepels Japanse sojasaus

METHOD

Voor de dressing: Bak het sesamzaad in een droge koekenpan op matig vuur tot het goudgeel is en begint te poffen. Stamp het zaad in een vijzel tot een gladde pasta. Schep er de sojasaus en/of suiker door en roer tot het is opgelost. Voeg wat water, bouillon of sake toe als het mengsel te dik is. Nu gaat u de bazooka gebruiken. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Leg de asperges en de rode paprika in het midden van de bazooka. Gebruik hier ook de sesamdressing. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Veeg een scherp mes af met een vochtige doek en snijd de rol doormidden. Snijd deze rol in 6 stukjes, waarbij u voor elke keer snijden het mes afveegt. Herhaal dit met de andere rollen.
Garneer met 2 eetlepels gari en dien op met 4 eetlepels Japanse sojasaus.

Variaties:
- Umeboshi pruimen of pruimenpasta en shisoblaadjes. U kunt de shiso heel laten en de pruimen erin wikkelen, of de pruimen fijnhakken en ze over de rijst strooien of erdoor scheppen.

TORII

De Japanse torii is een iconisch en betekenisvol symbool in de Japanse cultuur. Het is een traditionele toegangspoort die wordt gebruikt om de overgang van de profane wereld naar een heilige ruimte te markeren. Torii (鳥居) betekent letterlijk “vogelrust” in het Japans, omdat het oorspronkelijk een rustplaats was voor vogels. In de loop der tijd is de betekenis geëvolueerd en heeft het een diepere spirituele en culturele betekenis gekregen.

De geschiedenis van de torii gaat terug tot de achtste eeuw. De oorsprong ervan wordt vaak toegeschreven aan het shintoïsme, de inheemse religie van Japan. Shinto-gelovigen geloofden dat bepaalde locaties, zoals bergen, bossen en rivieren, een heilige aanwezigheid hadden en waren verbonden met de goden en geesten (kami) van de natuur. De torii werd opgericht om deze heilige plekken te markeren en om de scheiding tussen de gewone wereld (het menselijke rijk) en de spirituele wereld (het rijk van de goden) te symboliseren.

Een typische torii bestaat uit twee verticale pilaren die verbonden zijn door twee horizontale dwarsbalken, waarvan de bovenste vaak groter is dan de onderste. Ze kunnen variëren in grootte, van kleinere exemplaren in tuinen tot indrukwekkende poorten die de ingang van heiligdommen en tempels markeren. Torii’s zijn meestal gemaakt van hout, hoewel sommige moderne exemplaren ook van steen of metaal kunnen zijn.

De kleur rood is prominent aanwezig in de traditionele torii, omdat het als een heilige kleur wordt beschouwd in het shintoïsme. Het verfijnde vermiljoen-rood wordt vaak gebruikt om de torii te schilderen en symboliseert de scheiding tussen de menselijke wereld en de spirituele wereld.


稲荷大神
納
奉

KOMKOMMER SESAM ROL

PREP 15 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

3 vellen nori

300g sushirijst

1 tl wasabipasta

2 el geroosterd wit sesamzaad

1 komkommer

Voor het serveren:

1 el gari

4 el Japanse sojasaus

METHOD

Pak de bazooka erbij. Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde.

Smeer een puntje wasabi over het midden. Strooi hier het witte sesamzaad over. Leg de komkommer in de lengte in het midden. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Veeg een scherp mes af met een vochtige doek en snijd de rol doormidden. Snijd deze rol in 6 stukjes, waarbij u voor elke keer dat u gaat snijden het mes afveegt. Herhaal dit met de andere rollen.

Garneer met 1 eetlepel gari en dien op met 4 eetlepels Japanse sojasaus.





DAIKON ROLLEN

PREP 20 MIN

INGREDIENTS

4 vellen kelp (zeewier), elk tot een vierkant van 10 cm gesneden, licht gekookt

4 hele snappers

4 flinterdunne plakjes daikon

Voor het serveren:

2 tl tobiko

Wasabipasta

Japanse sojasaus

METHOD

Kelp koken Breng een pan water aan de kook. Doe er de kelp in en kook dit in ongeveer 15 minuten gaar. Daikon in plakjes snijden: Snijd met een dunschiller 4 plakjes van daikon in de lengte. Snijd ongeveer plakjes van 10 cm af. Fileer de vis in drie stukken. Verwijder eventuele graatjes met een pincet. Verwijder met een mes zorgvuldig het vel van de filet.

Leg een vel kelp op de snijplank of op het sushimatje en leg er de visfilet op. Rol strak op. Leg een plakje daikon op de snijplank of op het sushimatje, leg er de kelprol op en rol het geheel strak op. Snijd de rollen in 4 stukken. Herhaal dit met de rest van de kelp, vis en daikon. Verdeel de rolletjes over 4 borden en garneer met decoratieve blaadjes.

Serveer met sojasaus en wasabi om in te dopen.



WASABI AVOCADO SUSHI

PREP 10 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

2 vellen nori

200g sushirijst

1 tl wasabipasta

2 lente-uitjes in smalle ringetjes

½ avocado,

45g peultjesspruiten

2 el mayonaise

METHOD

U kunt deze sushirollen in dikke of dunne plakjes snijden en als basis voor diverse smakelijkeg arnituren gebruiken.

Eerst smeert u de bazooka in met een druppel olie, zodat de rijst niet blijft plakken. Daarna doet u de rijst in de bazooka: zorg dat de stamper er in zit, maar wel helemaal aan het uiteinde. Smeer een puntje wasabi over het midden en breng op smaak met de lente-ui. Doe vervolgens de dop erop, draai de stamper een beetje aan en duw deze ook een beetje aan. Leg een vel nori (met de glanzende kant onder) in de lengte op een bamboe rolmatje. Haal dan de dop van de bazooka af, boven het nori-vel, duw de rijstrol eruit en rol het geheel op. Veeg een scherp mes af met een vochtige doek en snijd de rol doormidden. Snijd de rol in stukjes van circa 1 cm dik.

Schik met wat mayonaise, een stukje avocado en wat peultjesspruiten op elk stukje.

CALIFORNIË ROL

PREP 20 MIN | COOK 30 MIN

INGREDIENTS

4 vellen nori

8 tl kuit van zeeforel

1 komkommer

400g sushirijst

8 slabladen

2 gesneden avocado's

METHOD

U kunt kiezen of u hier de bazooka voor gebruikt of het sushimatje. Dit recept leggen we uit met het matje.

Leg 1 vel nori op het rolmatje en schep er 125g sushirijst op. Spreid de rijst uit en laat aan de tegenoverliggende kant van de nori een strook van 2 cm vrij. Schik daar een laag rugje rijst voor. Schep 2 theelepels kuit over het midden van de rijst en spreid het uit met bijvoorbeeld de achterkant van een lepel. Leg langs het midden 2 garnalen met een kwart van de repen komkommer. Leg een kwart van de plakjes avocado langs het midden. Schik hier een kwart van de sla op. Herhaal dit bij de rest van de ingrediënten. Rol het matje van u af, waarbij u de ingrediënten aandrukt om de rol stevig te houden. Laat het 2 cm brede strookje nori vrij. Houd het rolletje afgedekt met het matje en druk het matje aan om de rol stevig te maken. Til de rand van het matje op en duw de rol iets naar voren tot de strook nori aan de verre kant over de andere rand nori komt en de rol vergezelt. Voel nu met uw vingers of de rol helemaal gesloten is. Rol de hele rol nogmaals in het matje, waarbij u zachtjes drukt om een rol, ovaal of vierkant te vormen.

Snijd nu elke rol in gelijke stukken sushi. Snijd voorzichtig om de vorm goed heel te houden.



KITCHEN DELUXE

Het SUSHI eBook

© 2023 Het sushi eBook

a brand of Wegeveld