

## Juni 2023 Japanse gerechten

De menu's die Les Amis de Cuisine serveert vinden hun grondslag in de Franse keuken met uitzondering van het juni menu dat een internationaal karakter draagt. Het thema van het juni menu voor 2023 is Japan. Als introductie op het menu volgt hieronder wat informatie over de Japanse eetcultuur en de etiquette.

### Traditioneel Japans eten

Begin je maaltijd door "itadakimasu" te zeggen. Dit betekent niet "eet smakelijk", maar zoiets als "ik ontvang (nederig)". Het is dus niet gericht aan je tafelgenoten maar aan de kok/gastheer/gastvrouw en aan het eten zelf, het leven (planten, dieren) dat je tot je neemt. Sluit de maaltijd af met "gochisousama deshita" (het was heerlijk).

Veel Japanners eten eerst een beetje van het hoofd- of bijgerecht, dan wat witte rijst gevolgd door wat soep rechtstreeks uit de kom. Wat rijst wordt bewaard tot het eind van de maaltijd en wordt dan gegeten met ingemaakte groenten.



Miso soep wordt door Japanners dagelijks gegeten. Miso is traditionele pasta van (o.a.) gefermenteerde sojabonen, koji (een soort schimmel die ook wordt gebruikt bij het maken van sake) en zout. De bouillon (dashi) wordt vaak gemaakt van zeewier en gedroogde visvlokken. Aan deze basis worden naar keuze groenten, vlees, vis of tofu toegevoegd.

Sushi en sashimi zijn in Japan nog steeds twee van de meest populaire gerechten. Er zijn allerlei soorten sushi. De bekendste zijn de nigiri (plakjes (vooral) vis op rijst) en de maki (rijst met stukjes vis en/of groente in nori (zeewier) gerold). Sashimi is rauwe vis. Net als sushi geserveerd met sojasaus en wasabi.

Yakitori zijn gegrilde spiesjes met kip er aan. (Yaki=gebakken/gegrild, tori=kip/gevogelte.) Er is ook een term voor op stokjes gegrilde ingredienten, kushiyaki (kushi=spiesje), daar kan wel van alles aan geregen worden, maar die term is in Europa niet zo bekend. Hier wordt alles yakitori genoemd, maar dat is dus fout.

Tempura is een Japans gerecht en tegelijk een manier van bereiden. Tempura is kort gefrituurd beslag met daarin groente, vis of garnalen. Oorspronkelijk was deze methode niet Japans, maar Portugees. Tempura werd in Japan ingevoerd in de 16de eeuw.

Noedels zijn in Japan immens populair. Ze worden op alle momenten van de dag gegeten, als ontbijt, lunch, snel diner of snack. Noedels zijn er in allerlei soorten. Bekende soorten zijn soba, udon en ramen. Ze kunnen beide zowel warm als koud worden gegeten. De noedels worden gemaakt van boekweit bloem. Soba noedels zijn dunne noedels. Udon noedels worden gemaakt van witte bloem. Udon noedels zijn veel dikker dan soba noedels. Ter informatie: [Japanese noodles | Aziatische-ingredienten.nl](http://Japanese-noodles-|Aziatische-ingredienten.nl) ([aziatische-ingredienten.nl](http://aziatische-ingredienten.nl)). Deze site geeft een aardig overzicht van de in Japan 4 meest populaire noedelsoorten (somen is heel populair in de zomer, dit zijn heel dunne noedels, altijd koud gegeten)

Denk je aan Japan, dan denk je aan groene thee. Je vindt dit dan ook werkelijk overal in terug. Groene thee wordt zowel warm als koud gedronken, in de vorm van ijsthee (zonder suiker!). Matcha is de schuimige, dikke poederthee die in de theeceremonie gebruikt wordt.

Ocha is algemene benaming voor Japanse thee die vaak bij of na de maaltijd gedronken wordt. Er zijn vele soorten. Zie onder meer deze site: [Green Tea Japan - Teas](http://Green-Tea-Japan-Teas)

Echt Japans 'comfort food' is 'okonomiyaki'. Okonomi betekent "zoals je wilt", yaki betekent "gebakken". Het is een soort hartige pannenkoek/omelet, gevuld met kool, varkensvlees en/of zeevruchten. Er zijn verschillende soorten Okonomiyaki, zoals:

- Hiroshima-Style (De groenten worden over het deeg gespreid, in plaats van er doorheen gemixt en de pannenkoek wordt dan op yakisoba noedels gelegd en gebonden met ei)
- Monjayaki-Style (de bloem wordt met veel water gemengd, de ingrediënten worden eerst gekookt, dan in ringvorm gelegd waarin het beslag gegoten wordt. Het wordt direct van het rooster gegeten met een klein spateltje)

## **Japanse Eetcultuur en etiquette**

### **Eetstokjes**

Japanse gerechten eet je met eetstokjes. Tips:

- Youtube staat vol met chopstick tutorials. Handig om even te kijken als je niet ervaren bent.
- Zet je stokjes niet rechtop in de rijst (dit wordt alleen gedaan bij uitvaarten en op het Boeddhistisch altaar, getuigt van slechte manieren en brengt ongeluk).

- Staat er een gezamenlijk bord op tafel? Dan pak je het eten op met de achterkant van je stokjes, je legt het op je eigen bord, en vervolgens met de goede kant pak je het weer op en stop je het in je mond.
- Een stuk eten met stokjes overgeven naar iemand anders die dat weer met stokjes aanpakt moet je ten alle tijden vermijden. (In Japan is het namelijk gebruikelijk dat na een crematie de botten uit de as worden gehaald en op die manier worden doorgegeven, met behulp van eetstokjes. Het doorgeven van een stuk voedsel wordt dan ook vergeleken met dat ritueel en brengt ongeluk.)
- Prik niet met je stokjes in het eten, bijvoorbeeld om takoyaki op te pakken, of een cherry tomaatje.
- Leg je stokjes nooit op tafel maar altijd op de houder die daarvoor bedoeld is.
- Wijs niet naar mensen of dingen toe met je stokjes. Dit is erg onbeleefd.
- Soms kan het natuurlijk nogal moeilijk zijn om al het eten op te pakken met je stokjes zonder het te laten vallen, zeker als je bijvoorbeeld een kom rijst hebt. Misschien dat je dan de neiging hebt om je hoofd dicht bij je bord te brengen maar dit kun je beter niet doen. Alleen dieren brengen hun hoofd namelijk naar het eten toe. Wat je wel kunt doen is je kom rijst oppakken met de hand en op die manier dichterbij brengen.

### Hoe eet je bepaalde gerechten?

Wanneer je sushi gaat eten zijn er een aantal “regeltjes” en tips & tricks om in je achterhoofd te houden:

- Nigiri nooit met de rijst in de sojasaus dippen, dan valt de rijst uit elkaar.
- Meng (in Nederland) je sojasaus en wasabi niet door elkaar en proef de sushi eerst. In Japan wordt al wasabi op de sushi zelf gedaan voor het geserveerd wordt en wordt geen wasabi bij de sushi geserveerd.
- Sushi mag je met je handen eten en bij voorkeur in één hap.

Miso soep mag je drinken uit de kom, alsof het een grote beker is. Grote stukken tofu, of clams, kun je eruit vissen met je chopsticks en zo opeten.

Bij ramen krijg je vaak chopsticks én een lepel geserveerd. De chopsticks gebruik je om de noodles en grote onderdelen eruit te halen en de lepel om de soep zelf op te eten.

### Lege borden

In Japan is het niet alleen een belediging naar de chefkok, maar is het ook een teken van verspilling en geen waardering hebben voor al het eten dat je krijgt als je je bord niet leeg eet. Als er nog wat rijstkorrels in je kom zitten is dat een teken dat je nog meer wilt. Ook het wegplukken van bijvoorbeeld ingrediënten die je niet lust is ongepast.

### Drinken

Bij het eten in Japan kiest men vaak voor water, groene thee, saké of bier. Het drinken van frisdranken zoals cola bij het eten is lang niet zo gebruikelijk als hier. Uitzondering hierop is de izakaya waar men vaak van alles en nog wat door elkaar bestelt en eet en drinkt. Ook is het gebruikelijk om het glas van je wederzijdse burens aan tafel gevuld te houden en zelf je glas op te tillen wanneer het gevuld wordt. De gewoonte om het glas van wederzijdse burens gevuld houden, nemen we niet over omdat we het drankgebruik aanvaardbaar willen houden 😊.