



SUSHI OP Z'N BELGISCH

Binnenkort wordt in Tokio de allereerste World Sushi Cup georganiseerd. Ook ons land is vertegenwoordigd, door Junko Kawada van de Antwerpse sushibar Ko'uzi. Ze wil de beste sushi ter wereld maken, maar dan met typisch Belgische ingrediënten zoals grijze garnalen, paling in 't groen en chocolade.

DOOR MARC DECLERCQ, FOTO'S IVAN PUT



S

Sushi is Japans cultureel erfgoed. In het land van de rijzende zon mag men zich pas sushimeester noemen na een strenge opleiding van minstens vijf jaar. Maar buiten Japan gelden die regels niet en kan iedereen zonder opleiding sushi bereiden. De World Sushi Cup in Tokio, een wedstrijd voor buitenlandse sushimeesters, is dan ook een revolutie in de conservatieve en erg gesloten sushiwereld. Neem Juno Kawada, onze Belgische vertegenwoordigster. Ze heeft slechts een korte opleiding achter de rug en maakt sinds 2008 sushi in haar restaurant in Antwerpen. Toch mag ze nu al deelnemen. 'Dat is de verdienste van de Japanse sushimeester Kazato die de wedstrijd organiseert', zegt Kawada. 'Ik heb hem ontmoet in 2006, toen ik in Lyon een sushiwedstrijd organiseerde voor hotelscholen. Ik heb contact gehouden met Kazato, vooral nadat mijn eigen sushirestaurant openging. Ook dat vloeit trouwens voort uit die wedstrijd in Lyon. De jonge Belgische deelnemers toonden te weinig authenticiteit en productkennis. Maar de fascinatie voor sushi was er wel. Net zoals Japanners gefascineerd zijn door chocolade. Ik kan het

weten, want ik heb jarenlang chocolade van het Belgische merk Galler in Japan geïmporteerd.'

En dus besloot Kawada een sushirestaurant te beginnen volgens de regels van de kunst. 'De keuze viel op Antwerpen, omdat ik ondertussen met een Belg getrouwd was (*Robbrecht Wolters, foodstilist en kok van het restaurant Noah in Kasterlee, red*). Voor ik begon, heb ik stages gevolgd in Japan om de technieken en de regels in de vingers te krijgen.'

In haar restaurant brengt ze een selectie van zowel klassieke als creatieve sushi's waarbij typisch Belgische ingrediënten een cruciale rol spelen. Voor haar deelname aan de World Sushi Cup, van 6 tot 8 maart, selecteerde ze een aantal creaties die ze nog aanpaste en verfijnde, in functie van het wedstrijdreglement. Ze zal er onder meer sushi met grijze garnalen en tomaat presenteren, maar ook sushi met paling in 't groen en gelei van witbier. De jury houdt alles strikt in de gaten: of de rijst en de techniek perfect zitten, maar ook of de ingrediënten in hun waarde worden gelaten, zonder al te veel kruiding. Het culinaire erfgoed van het land van herkomst moet aan bod komen, maar het eindresultaat moet één harmonieus geheel blijven.

'Ik moet van vier types sushi telkens tweehonderd exemplaren maken, die door een professionele jury en een publieksjury beoordeeld worden. Aan de wedstrijd nemen acht landen deel: Oost-Europese landen zoals Moldavië, Oekraïne en Roemenië, en verder Zweden, de Verenigde Staten, Uruguay, Singapore en België. Ik ben de enige kandidaat met Japanse roots. Hopelijk kan dat het conservatieve Japanse publiek gunstig stemmen.'

EETREGELS

- Doop sushi nooit met de rijstkant in de sojasaus, maar met de viskant. Rijst die doordrenkt is met sojasaus kleeft niet meer en valt uit elkaar.
- Sushi wordt met stokjes gegeten, maar dat is geen verplichting. Je kunt hem ook tussen duim en wijsvinger nemen en zo in de mond schuiven.
- In Japan worden tijdens een begrafenisceremonie de botten van de gecremeerde overledene met stokjes aan elkaar doorgegeven. Geef daarom geen sushi of andere eetwaren van stokje naar stokje door.
- Prik ook nooit sushi op een stokje, dat is hetzelfde alsof je in Italië spaghetti met een mes zou snijden.

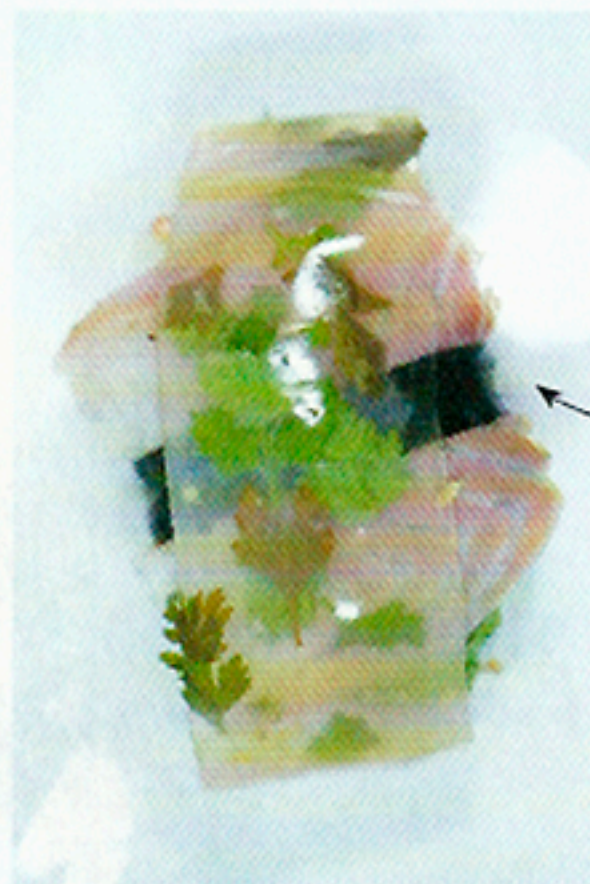
SOORTEN SUSHI

- **MAKI:** rijst gevuld met vis, garnalen, kreeft of krab, groenten of stukjes omelet, opgerold in een vel nori.
- **NIGIRI:** met de hand geknede rijst waarop een plakje vis, garnaal of omelet wordt gelegd.
- **TEMAKI:** sushi waarbij de rijst en de vulling in een puntzakje van nori zijn gestopt.
- **OSHI:** wordt in een vierkant of rechthoekig bakje geperst met bovenop de rijst een plakje verse of gerookte vis of garnaal.
- **CHIRASHI:** een kom gevuld met sushirijst waaraan vis of groenten worden toegevoegd. Een populair lunchgerecht in Japan, maar bij ons minder bekend.



ZELF SUSHI MAKEN

- De kwaliteit van sushi wordt voor 60 procent bepaald door de **rijst**, zegt Junko Kawada. Japanners gebruiken gepolijste rijst met kleine ronde korrels. Die echte Japanse rijst kun je bij ons in oosterse winkels vinden, maar is vrij duur. Uitstekende alternatieven - met een ronde korrel - worden geteeld in Spanje, Italië of de Verenigde Staten. De rijst moet lichtjes kleven en een knapperige structuur hebben. Na het koken wordt hij gekruid met een mengsel van rijstazijn, suiker en zout.
- De **verhoudingen** van het mengsel en verdere toevoegingen zoals sake, kombu (zeewier) en sesamzaadjes behoren tot de geheime keuken van elk restaurant.
- Voor de **garnituur** - de vis en schaaldieren - is er eigenlijk maar één regel: die moet supervers en van uitstekende kwaliteit zijn. Net als de exemplaren die voor sashimi worden gebruikt. Voor Japanners is dat een evidentie: al een vis zo vers is, zou het zonde zijn om hem te koken.
- **Nori**, het velletje zeewier dat rond een maki-sushi wordt gerold, moet een donkere kleur hebben. 'De meeste nori die je in westerse winkels ziet, heeft een heldergroene kleur en wordt bijna doorschijnend als je hem voor het licht houdt. Dat betekent dat de nori te lang in de winkel heeft gelegen of te lang aan licht is blootgesteld', waarschuwt Junko Kawada. 'Nori moet je donker en op een koele plaats bewaren, in de koelkast of zelfs in de diepvriezer. Zorg dat de nori goed van de lucht is afgesloten, zodat hij niet vochtig wordt. In Japan wordt hij krokant gegeten, ze rollen 'm dus pas vlak voor het serveren rond de sushi. Anders zou hij week kunnen worden door de vochtige rijst.'
- Traditionele garnituren bij sushi zijn gemarineerde **gember** en pittige **wasabi**. Gember kun je trouwens makkelijk zelf marinieren, legt Kawada uit. 'Koop jonge gember, schil hem en snijd hem in fijne plakjes. Voor 50 g gember maak je een marinade van 10 cl rijstazijn en 20 g suiker.' Wasabi, een pittige Japanse wortel die verwant is met mosterd en mierikswortel, wordt bij ons vooral als pasta verkocht. 'Meestal gaat het niet om echte wasabi maar om mierikswortel waaraan mosterdpoeder en een groene kleurstof zijn toegevoegd. Lees dus altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking. Wasabi verliest heel snel zijn kleur en aroma. Daarom wordt er in Japan verse wasabiwortel aan tafel geraspt met een heel fijne rasp, gemaakt van haaienhuid.'



SUSHIRIJST MAKEN

INGREDIENTEN

(25 tot 30 sushi's)

- 500 g ronde korrel-rijst
- 0,7 l water
- 3 el suiker
- 5 el rijstazijn
- 1 el zout

BEREIDING

1. Was de rijst grondig tot het water helder blijft. Giet de rijst in een vergiet en laat hem uitlekken.
2. Doe de rijst in een pot en doe er het water bij. Laat ongeveer 1 uur in het water staan.
3. Breng het water aan de kook. Kook de rijst 5 tot 7 minuten op een middelmatig vuur en vervolgens 10 tot 12 minuten op een zeer zacht vuur, telkens met het deksel op de pot, tot al het water is verdampt. Haal de pot van het vuur als de rijst gaar is. Laat hem nog 10 tot 15 minuten rusten met het deksel erop.
4. Giet de warme rijst over in een grote kom en meng met de rijstazijn. Laat hem voor gebruik nog een halfuur rusten met een vochtige handdoek bovenop de kom, zodat de oppervlakte van de rijst niet uitdroogt.

gIds



SUSHI MET PALING IN 'T GROEN

INGREDIENTEN (10 stuks)

- 120 tot 130 g gerookte of gegrilde paling
- 1 vel nori

Voor het kruidenmengsel (60 g):

- 10 g Thaise basilicum, 10 g basilicum
- 5 g peterselie, 5 g zuring
- 3 g kervel, 10 g dashi
- 0,3 g agar-agar, 15 g mayonaise

Voor de biergelei (50 g):

- 5 cl witbier, 0,25 cl citroensap
- 0,5 g agar-agar
- Enkele takjes kervel, fijngehakt

BEREIDING

1. Snijd de paling in stukken van 10 tot 12 g.
2. Maak de kruidenmix: breng water aan de kook, blancheer de kruiden 5 seconden en verfris ze meteen in ijswater. Hak ze fijn. Meng ze met de dashi en de agar-agar en verwarm het mengsel. Voeg water toe tot het mengsel 45 g weegt. Meng met de mayonaise.
3. Maak de biergelei: meng bier, citroensap en agar-agar en breng aan de kook. Giet het mengsel in een laagje van 1 tot 2 mm dikte uit op een plaatje. Strooi fijngehakte kervel over het mengsel en laat afkoelen en opstijven in de koelkast. Snijd vervolgens in repen van 2 cm op 5 cm.
4. Snijd de nori in lintjes van 5 mm op 10 cm.

OPBOUW

1. Maak een bol sushirijst van 18 tot 20 g.
2. Leg er wat van het kruidenmengsel op, vervolgens een stukje paling.
3. Maak de rijst en de paling vast met een lintje nori.
4. Leg er een reepje biergelei op.



SUSHI MET GRIJZE GARNALEN

INGREDIENTEN

(10 stuks)

Voor de garnalenmix:

- 350 g ongepelde grijze garnalen (na het pellen 120 tot 130 g)
- 25 g mayonaise

Voor de tomatengarnituur:

- 1 tomaat
- 3 cl ponzu (sojasaus met citrusvruchten)

Voor de peterseliegarnituur:

- Enkele takjes verse peterselie
- Snuffel zout
- 1 groot vel nori

BEREIDING

1. Pel de grijze garnalen met de hand, meng ze met de mayonaise.
2. Snijd de tomaat in vier en verwijder enkel de zaadjes. Marineer ze minstens 12 uur in de ponzu.
3. Hak de peterselie fijn en bak ze in frituurolie. Kruid met een beetje zout en laat uitdruppen op keukenpapier.
4. Snijd de nori in repen van 2 op 13 cm.

OPBOUW

1. Vorm een bol sushirijst van 18 tot 20 g en rol er een reepje nori rond.
2. Vul met 12 tot 13 g grijze garnalen. Leg er wat tomatenpitjes op en tot slot nog enkele stukjes gefrituurde peterselie »



KINGFISHTARTAAR MET CACAO

INGREDIENTEN (10 stuks)

150 g kingfishfilet
12 g hazelnootolie
6 g fijnggehakte hazelnotenmix
Snufje zout en peper
1 reep fondantchocolade (85% cacao)
Enkele blaadjes shisokers
1 blaadje bladgoud, versnipperd
(naar keuze)

BEREIDING

1. Snijd de kingfish in reepjes van 3 tot 4 mm. Meng met de hazelnootolie en de gehakte hazelnoten. Kruid met peper en zout.
2. Hak de chocolade fijn. Smelt hem 30 seconden op de laagste stand in de microgolfoven. Roer de massa goed door elkaar. Laat nog eens 30 seconden smelten en roer alles opnieuw goed. Herhaal deze handelingen tot de chocolade gelijkmatig is gesmolten.
3. Giet de chocolade in een laagje van 2 mm uit op een plaatje. Laat opstijven. Snijd er met een mes halve maanvormpjes uit.

OPBOUW

1. Leg in een keukenring van 4 cm 20 tot 22 g sushirijst, druk goed aan. Vervolgens 13 tot 15 g kingfishtartaar. Druk weer goed aan.
2. Verwijder de vorm. Leg er een plakje chocolade op.
3. Versier met wat shisokers en eventueel wat snippers bladgoud.

TIP

In het originele recept gebruikt Junko Kawada tonijn. Wij hebben dit vervangen door Australische kingfish, maar wie er geen graten in ziet, kan nog altijd voor tonijnfilet kiezen.



STEAK MET PEPER

INGREDIENTEN (10 stuks)

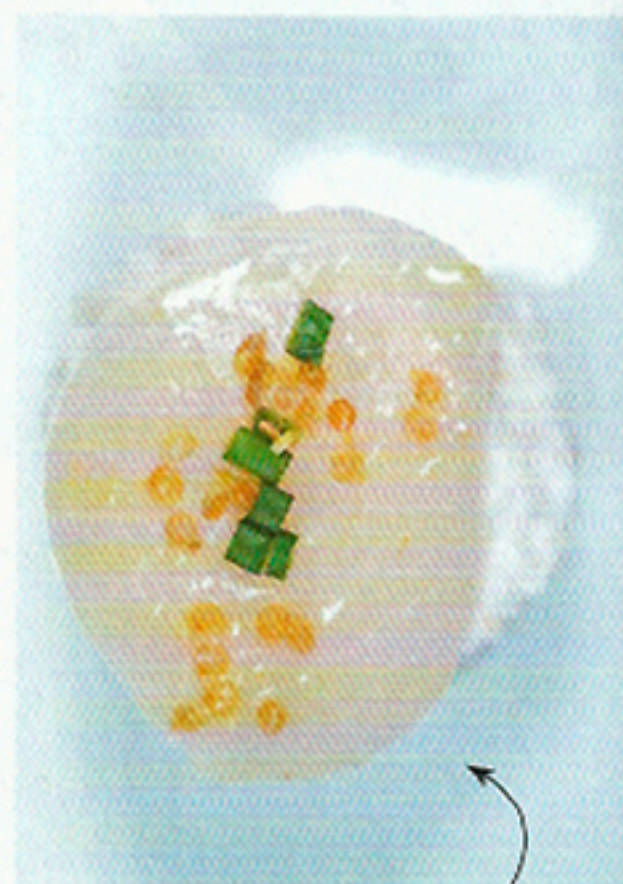
130 g goed gemarmerde entrecote
10 g gehakte peperkorrels
Een scheutje ansjovisolie
Arachideolie
10 g mayonaise met wasabi

BEREIDING

1. Bestrijk het rundvlees met de pepermix en de ansjovisolie.
2. Verwarm wat olie in een pan. Bak het rundvlees aan beide kanten gedurende 30 seconden. Laat afkoelen.
3. Snijd het vlees in fijne sneetjes van 12 tot 13 g.

OPBOUW

Maak een traditionele nigiri met 18 tot 20 g rijst. Druk er een sneetje rundvlees op. Werk af met wat mayonaise.



SINT-JAKOBSVRUCHT MET GROENTEN

INGREDIENTEN (10 stuks)

150 tot 200 g verse sint-jakobsvruchten

Voor de groentebroune (60 g):

20 g knolselder, 20 g biet
7 g dashi-azijn, 13 g zure room

Voor de vinaigrette:

1 cl olijfolie, 3 g gekonfijte citroen
1 g geraspte limoenschilletjes
4 g tomatenwater

Voor de garnering:

Bieslook, 10 g quinoa

BEREIDING

1. Snijd de sint-jakobsvruchten in schijfjes van 8 tot 10 g.
2. Bereid de broune: snijd de groenten in fijne blokjes. Marineer ze in de dashi-azijn. Meng ze vervolgens met de zure room.
3. Bereid de vinaigrette door alle ingrediënten te mengen.
4. Kook de quinoa. Bak hem vervolgens zoals popcorn.

OPBOUW

1. Leg in een keukenring van 4 cm 20 tot 22 g sushirijst. Druk goed aan.
2. Leg er een schijfje sint-jakobsvrucht op. Vul aan met de groentebroune. Leg er een tweede schijfje sint-jakobsvrucht op. Bestrijk het oppervlak met wat vinaigrette.
3. Garneer met fijnggehakte bieslook en gefrituurde quinoa.