



# LEKKER JAPAN

Gids voor de Japanse keuken en eetcultuur

Lannoo



# INHOUD

## GESCHIEDENIS EN CULTUUR 8

- Geschiedenis 12
- Zen en de kunst van groene thee 18
- Smaakmakers 20
- Hoe de Japanners eten 22
- Thuis koken 26
- Seizoensgebonden 34
- Etiquette 41

## WAAR EN HOE 44

- Eetplekken 46
- Restaurant-etiquette 49
- Eet-etiquette 51
- Shokudō 53
- Izakaya 54
- Yakitori 57
- Sushi 59
- Sukiyaki en shabu-shabu 62
- Tempura 65
- Ramen 66
- Soba en udon 68
- Tonkatsu 71
- Okonomiyaki 72
- Wagashi 74

- Kaiseki 75
- Nabe 76
- Fusion 78
- Yōshoku 79
- Speciale diëten 82

## BASISINGREDIËNTEN 86

- Okome (rijst) 90
- Omame (bonen) 96
- Men/menrui (noedels) 105
- Zeevruchten 112
- Yasai/sansai (groenten) 128
- Niku (vlees) 136

## DRANKEN 142

- Thee 144
- Kōhī (koffie) 150
- Sofuto dorinku (frisdrank) 151
- Jidohanbaiki 152
- Biru (bier) 154
- O-sake/nihonshu (sake) 159
- Shōchū 166
- Budo-shu (wijn) 167
- Ume-shu (pruimenwijn) 168
- Whisky 169

## REGIONALE KEUKEN 170

- Hokkaidō 174
- Tohoku 178
- Tokio 183
- Kyoto 190
- Osaka 197
- Prefectuur Hiroshima 201
- Shikoku 202
- Kōchi 204
- Kyūshū 207
- Okinawa 210

## WOORDEN EN ZINNEN 214

## REGISTER 220



Rechts: een chef-kok bereidt *futo-maki* (dikke sushi-rollen) **Volgende bladzijde:** gasten bekijken het menu in een restaurant in Tokio

# VOORWOORD

**W** *ashoku* (Japans eten) is verfijnd en delicaat, sterk verbonden met de natuur en sterk seizoensgebonden. De versheid is een van de bepalende kenmerken van de keuken, waar verse vis en zeevruchten vaak rauw worden gegeten en veel groenten in een zo natuurlijk mogelijke staat worden gegeten. Japan heeft wereldwijd een reputatie opgebouwd met het produceren van gezond voedsel. *Washoku* kent vijf principes. Elke maaltijd bestaat uit *goshiki* (vijf kleuren): rood, geel, groen, zwart en wit. Door een mix van kleurrijke voedingsmiddelen zou een balans van vitamines en mineralen worden gecreëerd. Het tweede principe: de maaltijd moet een balans van smaken bevatten: zout, zuur, zoet, bitter en pittig. Een derde principe verwijst naar de voedselbereiding, in die zin dat er een verscheidenheid aan kookmethodes moet worden gebruikt, of dat nu sudderen en braden of stomen is, om de hoeveelheid zout, olie en suiker te beperken. Het vierde principe, *go kan mo* (de vijf visies), gaat over hoe voedsel moet worden gegeten en genoten, en is sterk verbonden met het boeddhisme. Het moedigt eters aan om de spanningen te respecteren die nodig zijn om het voedsel te produceren en te bereiden, en om niet alleen te eten voor voeding, maar ook voor geestelijk welzijn. Het vijfde principe, ten slotte, instrueert mensen om *mindful* te eten. Voedsel moet worden genoten

met alle vijf zintuigen: van belang zijn niet alleen reuk, smaak en zicht, maar ook aanraking (de textuur van ingrediënten, de zachte warmte van bamboe-eetstokjes) en zelfs geluid (een chique ryotei is vreemd stil, des te beter kun je het eten waarderen). Elke Japanse maaltijd – van sobere huisgemaakte gerechten tot de meest gestructureerde, formele *kaiseki* – heeft tot doel elk van deze elementen te combineren voor balans en voeding. Net als het Japanse karakter is Japans eten gevormd door de geschiedenis van het land. De opkomst van het boeddhisme, meer dan een millennium geleden, had een grote invloed op het Japanse dieet. Keizers verboden het eten van vlees en Japanse basisgerechten zoals sushi en sashimi werden een dominant onderdeel van de keuken. Nadat commodore Perry in 1853 de Baai van Edo binnenvoer, begon het Japanse voedsel na decennia van isolement te verwesteren. Onder invloed van de Amerikanen steeg de populariteit van *yoshoku* (voedsel in westerse stijl) na de Tweede Wereldoorlog enorm. Tegenwoordig is de Japanse keuken even modern en grensverleggend als traditioneel en geworteld in de geschiedenis. Sushi-, thee-, soba- en sake-meesters blijven hun kunst, die van generatie op generatie wordt doorgegeven, perfectioneren, terwijl gastronomische Franse restaurants, inventieve moderne *kaiseki* en gespecialiseerde koffiebranders de Japanse eet- en drinkcultuur nieuw leven inblazen.





揚子天降透等1可うとん

揚子天降透等1可うとん



# GESCHIEDENIS EN CULTUUR

Zoals je in Japan snel zult ontdekken, zijn de mensen hier absoluut geobsedeerd door eten. Je zult merken dat elk eiland en elke regio van Japan zijn eigen *meibutsu* (lokale specialiteit) heeft. Voedsel doordringt elke levensfase en speelt een grote rol in zelfs de meest informele gesprekken. De schijnbaar alledaagse uitdrukking 'Gohan tabe ni ikko!' ('Laten we samen gaan eten') is niet zomaar een suggestie als 'Laten we een hamburger eten'. Het is een uitnodiging om te communiceren onder het genot van eten, om een band op te bouwen tijdens een wederzijds feest, om groepsidentiteiten te versterken of om buitenstaanders welkom te heten onder het genot van een biertje. De Japanse keuken staat bekend als *washoku*, wat letterlijk 'harmonie van voedsel' betekent. *Washoku* omvat de traditionele gerechten en recepten van Japan – voedsel dat de ziel voedt. Het biedt voor elk wat wils. Er is variatie, kleur, textuur en subtiliteit. Het is het voortreffelijke huwelijk tussen vorm en functie, een smetteloze presentatie. Van gefrituurde *agedashi-nasu*-aubergines tot *zosui*-rijstsoep, van de sappige verse zalm van Hokkaido tot de vurige, gefermenteerde tofu van Okinawa, van de koolhydraten van een volgeladen kom ramen tot de verfijnde en elegante Kyoto *kaiseki* (Japanse haute cuisine) – het is eindeloos variabel en consequent verleidelijk. Dit alles hangt af van de juiste vaardigheden en kennis van de Japanse keuken



die van generatie op generatie is doorgegeven. Daarom werd *washoku* in 2013 toegevoegd aan de lijst van immaterieel cultureel erfgoed van Unesco. Japans eten is zeer seizoensgebonden op zijn best en maakt gebruik van verse, lokale ingrediënten. Rijst staat centraal; het woord voor 'rijst' en 'maaltijd' is hetzelfde: *gohan*. Miso-soep en ingemaakte groenten, *tsukemono*, ronden de maaltijd vaak af. Maar vanaf daar kan Japans eten enorm variëren. Het kan licht en delicaat zijn (zoals vaak wordt gedacht), maar ook hartig en robuust. De Japanse keuken, vetarm en boordevol mineralen en vitamines, staat bekend als een van de gezondste ter wereld en wordt beschouwd als een belangrijke factor in de opmerkelijke levensduur van de bevolking. De Okinawanen, met hun dieet dat

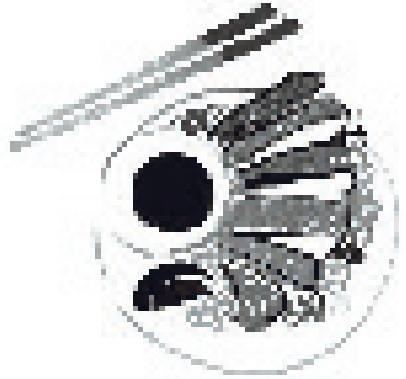


© Jonathan Stokes / Lonely Planet



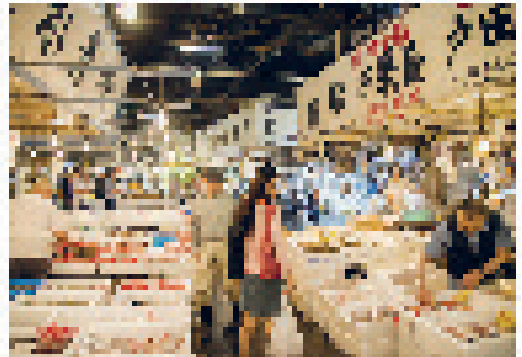
© Andriy Blokhin / Shutterstock





ALS BEZOEKER AAN  
**JAPAN**  
 ZUL JE SNEL ONTDEKKEN  
 DAT DE MENSEN HIER  
**ABSOLUUT**  
**GEËBSEDEERD**  
**ZIJN DOOR**  
**ETEN.**

sterk wordt bepaald door *konbu*-kelp en *buta-niku*-varkensvlees, leven het langst van allemaal. Dat wil overigens niet zeggen dat de Japanse keuken geen gefrituurde gerechten, vettig comfortfood en goedkoop fastfood kent. Er zijn boeken vol geschreven over Japans eten, niet in de laatste plaats over de geneugten van sushi en de gezondheidsbevorderende eigenschappen van alles, van shiitake-paddenstoelen tot misosoep. Dit boek behandelt deze onderwerpen, maar beschrijft ook zaken die vaak onderbelicht blijven – de speelsheid, de diversiteit, de eigenzinnige historische oorsprong, de fascinerende regionale verschillen en specialisaties, en bovenal de rol die de keuken speelt bij het definiëren en onthullen van de Japanse cultuur. Bovendien vind je hier tips over etiquette en uitleg om voedselrituelen te demystificeren. ‘Laten we gaan eten’, zoals de Japanners zeggen – ‘*Ittadekemasho!*’





# GESCHIEDENIS van de JAPANSE KEUKEN

Tegenwoordig worden er in Japan jaarlijks meer dan 50 miljard (ja, dat klopt) kommen instantnoedels geconsumeerd.

Dag en nacht geopende buurtwinkels verkopen smakeloos plastic voedsel aan studenten die zo hard werken dat het ze niet kan schelen wat ze eten. En in veel steden en dorpen is met hamburgers in Amerikaanse stijl en hoogwaardige, creatieve internationale gastronomische restaurants de westerse keuken verschenen. Maar aan de andere kant blijft de Japanse fascinatie voor lokaal eten, de traditionele keuken en thuishoken onverminderd groot. Bijna 10.000 jaar nadat de Japanners hun eerste venusschelpen aten, bepaalt *washoku* nog steeds hun leven; ademen, praten en eten.

## VROEG BEGIN

Japanners waren vast voorbestemd om fijnproevers te worden. In de vroege Jomon-periode, ergens tussen 7500 en 5000 v.C., deden de eerste bewoners van de eilanden die later Japan zouden heten zich tegoed aan sashimi van schaaldieren. Geen slecht dieet voor een groep die het wiel nog moest uitvinden. De overblijfselen van hun vroege feesten van *hamaguri*-venusschelpen zijn ontdekt bij de Natsushima-schelpenheuvel in Yokosuka, in de huidige prefectuur Kanagawa. Tegen 2000 v.C. jaagden ze op grote vissen, met behulp van het Japanse technische meesterwerk, de knevelharpoen. Uni (zeeanemoon) werd een rage. Al zo'n 4000 jaar voor de uitvinding van de instantnoedels begonnen de basisprincipes van de Japanse keuken vorm te krijgen. Tegen het einde van de Jomon-periode begonnen de ijverige mensen van het eiland Kyushu een levenswijze aan te nemen die duidelijk verschilde van die van de noordelijke eilandbewoners. Ze introduceerden natte rijstteelt. De volgende grote verandering in



de Japane keuken kwam door contacten met China. Al snel werden aan de lijst van culturele en culinaire importproducten *komugi* (tarwe) en *omugi* (gerst) toegevoegd. Ze zorgden voor essentieel winteronderhoud en vormden een *back-up* voor het geval de rijsttoest mislukte. Ook via China, zo'n 300 jaar voor de introductie van het boeddhisme, kregen de Japanners primitieve versies van udon-tarwenoedels en *shōyu* (sojasaus).

## VROEGE HANDEL EN ISOLATIE

Tijdens de Sengoku-periode van de 'Strijdende Staten' (1467-1568) hadden Chinese zakenlieden eeuwenlang handel gedreven en waren zelfs de Portugezen met hun *kasutera*-biscuitgebak langsgereisd, maar vanaf het einde van de 17de eeuw werd Japan gesloten. Beperkte handel werd toegestaan via Nagasaki, waarbij de Portugezen tempura en technieken voor het bakken van wild



© Universal History Archive / Getty Images

## DE JAPANE MAALTIJD

*De eerste schriftelijke vermelding van een formele Japanse maaltijd stamt uit de Nara-periode (710-794 n.C.), toen Japan tussen het einde van de 7de en 10de eeuw met het Ritsuryō-systeem de politieke structuur van China overnam. Dit was de daikyo, het 'grote feest'. Het omvatte koi (karper), tai (zeebrasem), masu (forel), tako (octopus) en kiji (fazant), op smaak gebracht met shoyu (sojasaus), sake, azijn en zout. Het was een luxe die exclusief voorbehouden was aan de heersende klassen en hoewel de maaltijd technisch eenvoudig was, gaf hij aanleiding tot het complexe rituele serveren dat kenmerkend werd voor Japans formeel dineren.*

**Boven:** serveren van sake in het Japan van 1860

zouden hebben meegebracht, maar zelfs zij werden in 1639 weggestuurd. Alleen de mannen van de Nederlandse Oost-Indische Compagnie mochten zaken doen. Ze zetten een brouwerij op in de havenclave Decima bij Nagasaki, die van 1641 tot 1854 de enige opening naar het Westen zou zijn.



## DE CULINAIRE OPKOMST VAN TOKIO

Tegen het einde van de 18de eeuw stroomden burgers massaal naar Edo (het huidige Tokio), de nieuwe hoofdstad van het land, dat toen bijna een miljoen inwoners telde. Er ontstond een enorme voedingsindustrie om de nieuwkomers en hun verheven beschermheren, de bewoners van het kasteel van Edo-jo, van modieuze tempura en sushi te voorzien. Vanaf dit moment werden de karakteristieke sterke, zoute bouillon en soba-boekweitnoedels enorm populair. Veel van de beste restaurants van het moderne Tokio, en zelfs de onverzadigbare honger van de metropool om uit eten te gaan, dateren uit het Edo-tijdperk.

## WESTERSE INVLOED

Toen commodore Matthew Perry in 1853 vier kanonneerboten van het Amerikaanse East India Squadron naar de Baai van Edo leidde, was het isolement van Japan eindelijk voorbij. Westerse mode en eetgewoonten werden een rage. Voor het eerst verschenen er messen en vorken. Het eeuwenoude boeddhistische verbod op het eten van dieren werd terzijde geschoven ten gunste van een 'modern' carnivoor dieet, terwijl Japanse heren in Sebiro-pakken (een Japanse uitspraak van 'Savile Row') zich met smaak op rundvlees stortten. Zelfs de keizer bezweek voor de rage en verklaarde in 1873: 'Zijne Keizerlijke Hoogheid



Links: een formele theeceremonie kan enkele uren duren



beschouwt het taboe [tegen het eten van vlees] genadig als een onredelijke traditie'. Favoriet was de alomtegenwoordige sukiyaki, die mogelijk in de Edo-periode door Portugese handelaren werd geïntroduceerd. De 20ste eeuw bracht militarisme, schrijnende armoede, de Wereldoorlog, Hiroshima en Nagasaki, plus de niet-bestaftende naoorlogse wederopbouw door de Amerikanen. Japan verscheen groots terug op het wereldtoneel. De Amerikanen leverden Hersheys, Meriken-ko 'Amerikaans tarwemeel', *kohi* (koffie) en een hernieuwde voorliefde voor westerse dingen, waaronder *yoshoku*-restaurants (westerse stijl). Deze bestaan nog steeds en vele zijn in de afgelopen halve eeuw weinig veranderd.

## DE LOKALE VOEDINGSINDUSTRIE

De combinatie van hard werken en vindingrijkheid die Japan in slechts enkele decennia van verwoesting naar economische wereldmacht bracht, gold ook voor de binnenlandse voedselindustrie. Het was de tijd van de reuzen Kirin, Suntory en Asahi, maar de onbetwiste kampioen was Nisshin Seifun, het bedrijf dat in 1958 Chikin Ramen introduceerde en de wereld instantnoedels gaf. Sindsdien worden er jaarlijks vele miljoenen verpakkingen instantramen verkocht.



**Boven:** een fabrieksarbeider met een doos Chikin Ramen in de jaren 1960 **Hiernaast:** Onsen-tamago, eieren gekookt in een warmwaterbron

## TOEKOMST VAN DE JAPANESE KEUKEN

Waar de Japanse keuken naartoe gaat, zal de tijd leren. Een toenemende gentrificatie, jonge, creatieve Japanse chef-koks die een inventieve draai geven aan de traditionele keuken, nieuwe landbouwmethodes en een toenemende toestroom van toeristen dragen allemaal bij aan nieuwe ontwikkelingen. Maar het lijkt erop dat Japan altijd gebonden zal zijn aan een diepgeworteld gevoel voor geschiedenis, cultuur en traditie.

## HET GROTE TEMPURA-MYSTERIE

*De bekendste buitenlandse import van Japan is tempura. Toch is de oorsprong van een Japans woord zelden zo controversieel geweest. De 'standaard' encyclopedische definitie is dat het ergens in de late 16de eeuw vanuit het Portugees in de taal is terechtgekomen. Maar zelfs hier zijn voedselhistorici het niet eens. Sommigen zeggen dat het verwijst naar de katholieke heilige dagen – in het Latijn de 'Quattuor Tempora' – waarop de Portugese handelaren vier keer per jaar geen rood vlees mochten eten. Als vervanging aten ze garnalen in beslag. Anderen verwijzen naar de 'tempora' (tijd) elke week dat het eten van rood vlees verboden was (d.w.z. vrijdag). Nog een overtuiging is dat het gewoon een verbastering is van het Portugees woord 'tempero' voor 'koken'. Sommige Japanse historici – misschien degenen met een nationalistische, revisionistische inslag? – zeggen dat tempura niets met de Portugezen te maken heeft, maar als een gefrituurde rijstsnack in China is ontstaan tijdens de Tang-dynastie van de 8ste tot de 9de eeuw. Een derde school suggereert dat tempura voor het eerst werd gemaakt in het 9de-eeuwse India, toen in het Japans Tenjiku genoemd. Verder zou Santo Kyoden, de satirische romanschrijver uit de Edo-periode, bij een van de weinige keren dat hij niet in ketenen was opgesloten omdat hij het shogunaat bespotten, de bijnaam Tempura hebben gegeven aan Tenjiku-ronin, een ongelukkige meesterloze samurai. Op de een of andere manier zou deze naam zijn overgedragen aan het eten. De minst bekende theorie komt ook op conto van Santo Kyoden. Het gerucht gaat dat hij het gerecht op een creatief moment omschreef als 'tenjiku kara furatto kita', het ding dat 'overdreef en uit het oude India kwam'. Omdat dit een verbale mondvol was, werd het afgekort tot Ten-fu-ra. Zo werd tempura geboren, uit poëzie.*



# HET LAND

**D**e Japanners klampen zich misschien wanhopig vast aan de randen van een bergachtige, dichtbevolkte archipel met een gebrek aan landbouwgrond (althans in verhouding tot de grootte), maar het lijkt de ontwikkeling van de keuken niet te hebben belemmerd. Japanse chef-koks gedijen juist in tegenspoed, geholpen door enkele slimme landbouwtechnieken geleend van de Koreaanse en Chinese burens. De met vis gevulde oceanen en rivieren vormen (althans historisch gezien) de natuurlijke bron van *washoku*-basis ingrediënten, en de warme, noordwaartse Kuroshio-oceaanstroom zorgt voor een regelmatige toestroom van exotische soorten en de jaarlijkse migratie

van de voortreffelijke bonito. Rijst is zeer geschikt voor de hevige regenval van de *tsuyu* (het regenseizoen), en zelfs de schrale alpenbodems liggen op een perfecte hoogte (met een dag-nacht-temperatuurverschil) voor de teelt van boekweit. Het open grasland van Hokkaido levert zuivelproducten en groenten. De enige geo-culinaire problemen zijn plotseling uitbarstende vulkanen en rampzalige aardbevingen. Japanners zijn echter veel te serieus met hun eten bezig om hun diner door een beetje seismische chaos te laten bederven. Ze gebruiken deze zelfs om *onsen-ryōri*, warmwaterbrongerechten, te bereiden. *Onsen-tamago* – eieren gepocheerd in thermaal water, vooral alkalische – smaken werkelijk voortreffelijk.



# ZEN en de KUNST van GROENE THEE

**D**e boeddhistische rondtrekkende monnik Eisei, die later de Rinzai-sekte van het zenboeddhisme stichtte, bracht aan het begin van de Kamakura-periode (1185-1333 n.C.) groene thee en zen uit China mee. Hoewel *shōjin-ryōri* (vegetarisch eten) al sinds de 6de eeuw in een of andere vorm bestond, werd het wijdverbreid met de popularisering van zen (waarvoor zelfs de maaltijd een sterk spirituele oefening was). Zenmonniken erkennen al lang het belang van voedsel en de handeling van eten als onderdeel van hun religieuze praktijk. Koken en eten wordt beschouwd als een meditatie en een kans om te leren. Toen de grote zenmeester Dogen-zenji in 1237 zijn *Tenzo Kyokun, instructies voor de zenkok*, schreef, ging hij, zoals verwacht, verder dan 'Neem twee eieren...'

Over de simpele handeling van het wassen en koken van rijst schreef hij: 'Houd je ogen open. Laat niet toe dat er ook maar één rijstkorrel verloren gaat. Was de rijst grondig, doe hem in de pan, steek het vuur aan en kook hem'. Er is een oud gezegde dat luidt: 'Zie de pan als je eigen hoofd; zie het water als je levensbloed'. Bij het klaarmaken van een snelle lunch schreef hij: 'Neem een houding aan die probeert grote tempels te bouwen van gewone groenten... Behandel zelfs een enkel blad op zo'n manier dat het het lichaam van de Boeddha manifesteert'. Houd dit in gedachten de volgende keer dat je een kom instant noedels maakt.

## DE THEECEREMONIE

*Chanoyu* ('water voor thee') wordt meestal vertaald als 'theeceremonie', maar is meer performancekunst. Elk element – van de gebaren van de gastheer, het ontwerp van de ruimte en de selectie van gebruiksvoorwerpen tot het gevoel van de theekom in je hand, en natuurlijk de kwaliteit van de thee – draagt bij aan de esthetische ervaring. Een formele theeceremonie kan uren duren en verschillende gangen omvatten, zoals een etentje. De daadwerkelijke bereiding en het drinken van de thee kent een sterk geritualiseerde volgorde: de gebruiksvoorwerpen worden zorgvuldig gewassen en gepresenteerd; de theekom wordt precies zo vastgehouden. De nadruk ligt op een correctheid die veel van de kunsten in Japan kenmerkt. Matcha, groene thee in poedervorm, bepaalt de traditionele theeceremonie en heeft een hoog cafeïnegehalte.



**'VOORDAT JE ZEN  
BESTUDEERT, IS EEN KOM  
EEN KOM EN THEE THEE.**

**TERWIJL JE ZEN BESTUDEERT, IS EEN  
KOM GEEN KOM MEER EN THEE GEEN THEE.**

**NADAT JE ZEN HEBT  
BESTUDEERD, IS EEN KOM  
WEER EEN KOM EN THEE  
WEER THEE.'**

ZEN 'KOM' OF RAADSEL

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023

© Lonely Planet 2021

D/2023/45/284- NUR 440

ISBN 978 94 014 8883 9

**Auteur:** Paula Hardy

**Vertaling:** Ernst Schreuder

**Algemeen directeur, uitgever:** Piers Pickard

**Co-uitgever:** Robin Barton

**Redacteuren:** Jessica Cole, Carly Hall, Karyn Noble, Nora Rawn, James Smart

**Art Director:** Daniel Di Paolo

**Designer:** Kerry Rubenstein

**Cover:** © Muti, Folio Art

**Illustraties:** Louise Sheeren, Tina García

**Productie Manager:** Nigel Longuet

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

De auteur en redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing. Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet (meer) helemaal correct of volledig is.

Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld.



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.