

Informatie over
100 Japanse produkten

f 1,00

Uitgave : Zonnemaire Winkel ter gelegenheid van 'Japan in de Doelen'
Rotterdam, augustus 1984

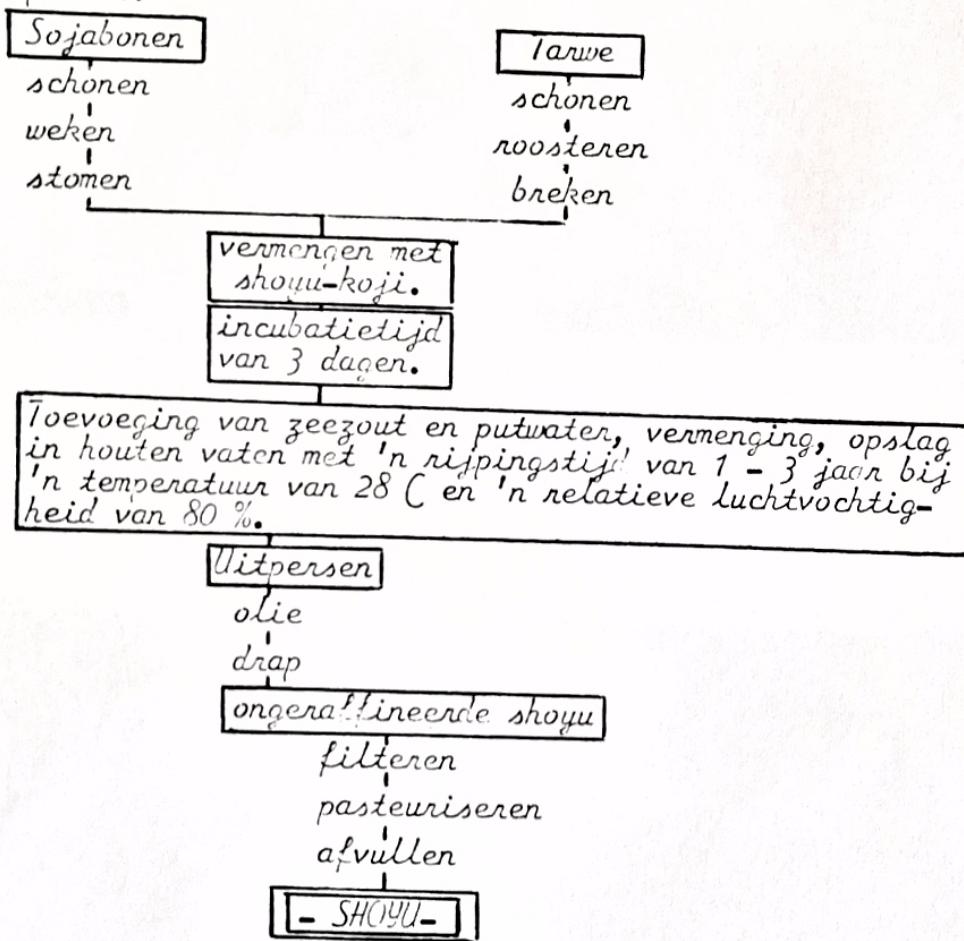
- Produkt: Shoyu.

Gebruik: Voelzijdig kruiderij (smaakmaker) bij het koken of als condiment op tafel. Voor in soepen, sauzen, salades, groentes en cransen. S.p.v. zout voor 'n vollere smak en om de zoutinnname af te zwakken. Rijk aan aminozuren die voor 'n goede spijsvertering zorgdragen; stimuleert de afscheiding van maagsappen.

Kernerk: Bevat geen kleur-, geur, of smaakstoffen, conserveringsmiddelen en / of toevoegingen die het productieproces moeten versnellen. Het wordt ambachtelijk geproduceerd met een rijpingstijd van 1 - 3 jaar alvorens het wordt uitgeperst.

Ingred.: Sojabonen, tarwe, shoyu-koji, zeezout en putwater.

Productieproces:



- Produkt: Real Tamari (natuurlijke tamari)

Gebruik: Als shoyu, maar wel met 'n sterkere smak en voller aroma; wordt veel gebruikt bij voorbewerkte voedingsmiddelen als broodbeleggen, snacks ed.

Ingred.: Sojabonen, zeezout en putwater.

Productieproces: Real tamari is 'n biprodukt bij de soja-misoproduktie. Drangvloeistof wat wegglekt en wordt opgevangen bij de soja-misoproduktie.

- Produkt: Miso.

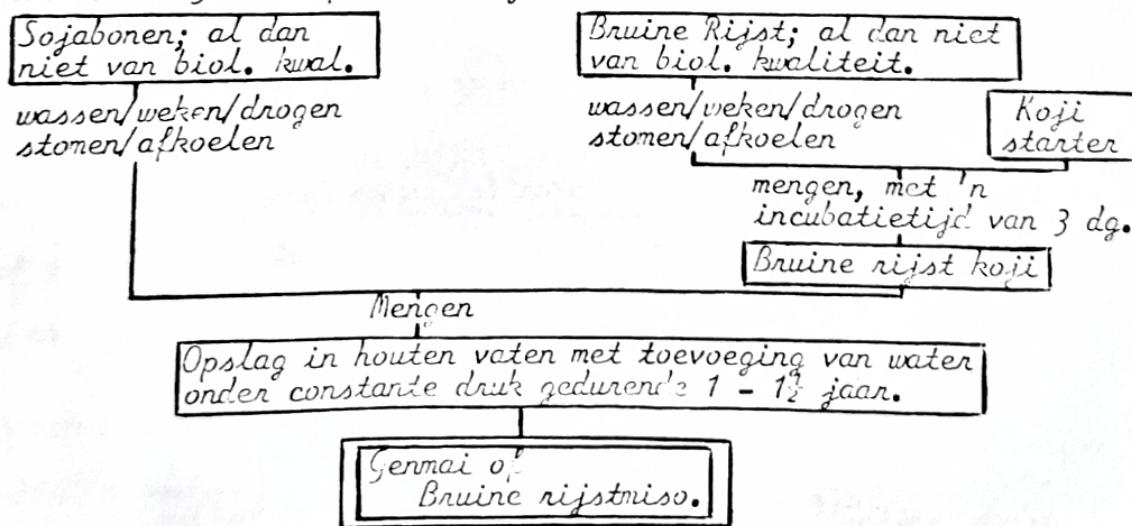
Bebruik: Voornamelijk als smaakmaker in soepen nn. miso-soep. Ook te gebruiken als smaakmaker in sauzen, spreads, salades, bij deegwaren-, vis-, en groenteschotels. Nooit meekoken!! Hoog in melkzuurbacterieen (bij niet gebruiken van zuivelprodukten erg belangrijk).

Kermerk: Miso zonder kleur- of smaakstoffen als MSG. en conserveringsmiddelen. Geproduceerd volgens eeuwenoude tradities en technieken met 'n rijpingstijd van tenminste 1 jaar. Donker van kleur en vol van smaak. De smaak en kwaliteit is sterk afhankelijk van de soort koji (starter), sojaboon, hoeveelheid zeezout wat wordt toegevoegd, de rijpingstijd, de druk en de klimatologische omstandigheden.

Ingredienten/soorten:

- Kome- of witte rijstmiso; zoet van smaak met vele soorten o.a. Shiro of witte miso.
Inged.: Sojabonen, gepolijste rijst, zeezout en (put)water.
- Genmai of bruine rijstmiso; zoet van smaak en mild van karakter.
Inged.: Sojabonen, bruine rijst, zeezout en (put)water.
- Mugi of gerstmiso; niet zo zoet als genmai miso, maar wel karaktervoller van smaak.
Inged.: Sojabonen, gepelde gerst, zeezout en (put)water.
- Hatcho of sojapiso; meest sterke van smaak.
Inged.: Sojabonen, zeezout en (put)water.
- Andere soorten:
Soba of boekweitzmiso; Inged.: sojabonen, boekweit, zeezout en (put)water.
Awase of bruine rijst/gerstmiso.
Natto of moronimiso; gebruik als kruiderij op tafel of broodbeleg. Niet in soepen!!
Inged.: sojabonen, gersteraltstroop, zeezout, kombu zeewier en gember.

Produktieproces: bv. Genmai of bruine rijstmiso.



- Produkt: Instant miso-soep.

Gebuik: Soep onder toevoeging van kokend water.

Als basis voor bouillon voor bv. groentesnij of om deegwaren in te koken. Vele soorten en variaties.

- Produkt: Koji.

Gebuik: Als starter voor verschillende fermentatieprodukten o.a.:

- Miso
- Amazake
- Sake (rijstwijn)
- Rijstazijn.

Productieproces: Veelal volgens eeuwenoude tradities doorgegeven van vader op zoon en veelal geheim. Kwaliteit sterk afhankelijk van producent.

Soorten o.a.: Genmai koji voor o.a. miso, sake, amazake, rijstazijn ed.
Mugi koji voor mugi of gerstriso.

- Produkt: Zeevieren.

- Een van de eerste levensvormen en voedsel voor de mensheid reeds vanaf de pre-historie.
Belangrijke bron van sporenelementen als jodium, calcium en Vit. B₂.

Medicinaal: - Eliminatie van schadelijke effecten van dierlijk voedsel.
- Ondersteunend bij het spijsverteringsproces van plantaardig voedsel.
- Eliminatie van radioactieve en chemische verontreinigingen die we opnemen uit de atmosfeer.

Soorten/Oogstwijze/Gebuik:

- Hiziki; groeit op 'n diepte van 1 - 2m. langs de kusten van de Grote Oceaan.
Oogsten in 't voorjaar met de hand; zongedroogd, waarna era tari, daarom stenen gedurende 4 uur en weer drogen. Weken in het vocht van arame (andere zeeviersoort) om het 'n natuurlijke grante kleur weer terug te krijgen; daarna weer drogen in de zon en verpakken.

Gebuik: - spoelen

- 20 minuten weken in ruim water
- uit laten lekken en voor 15 min. sauteren; weekwater toevoegen en + 1 uur koken.
- tamari of shoyu op smaak toevoegen en 'n paar minuten door laten koken.
- Eten in combinatie met bv. gebakken ton en groentes.

- Wakame; groeit op grotere dieptes in de koude wateren van het eiland Iwakaido in de Japansche Zee.
Wordt geoogst van februari tot juni met lange 'arken, die de wakame uit de zeebodem trekken.

Gebuik: - spoelen en gedurende 10 min. weken.

- speciaal voor wakame-risosop.
- Water aan de kook brengen en de fijngesneden wakame toevoegen en 20 min. door koken.
- Miso oplossen in water en toevoegen, maar niet meer mee koken.

- Product: Wakame vervolg gebruik.

Eventueel de wakame met wat groentesoorten meekoken.

- Rauw, gerecht is wakame ook smakvol in salades.

- Kombu; groeit op grote dieptes in de schone koude wateren bij het eiland Hokkaido in de Japanse Zee.

Gebruik: - Voor bouillons als basis voor soepen of on deegwaren in te koken; bouillon trekken van kombu en shiitake-paddestoelen.

- De gekookte kombu inkoken in tonari als pickle.
- Smakversterkend bij het koken in combinatie met wortelgewassen.

Kombu heeft 'n natuurlijk smakversterkend effect.

- Neemkoken gedurende 10 min. in soepen voor het smakversterkende effect en het ontdekken van de mineralen aan de kombu.

- Tororo Kombu: - scheren van de kombu net 'n mes en gekookt in rijstazijn. Toevoegen aan soepen voor 'n speciaal aroma.

- Aramé; groeit in de Japanse Zee; geoogst in 't voorjaar, gekookt gedurende 7 uur, zongedroogd, in reepjes gesneden en verpakt.

Gebruik: - spoelen en 5 min. uiken
- groentes sauteren in sesamolie; arame met het weekwater toevoegen en smoren gedurende 20 min. Op sterk maken met tonari en nog 15 min. laten doorkoken.

- Arame licht op kiziki, maar is milder van smaak en daarom meer geaccepteerd bij 'n ieder.

- Nori; gedroogde zeelatten tot dunne vellen gepreest. De zeelatten wordt verzandeld op netten en geoogst bij laag water, verzandeld, gepreest tussen ratje en in de zon gehangen.

Gebruik: - 'n vel van 1 kart nori steken boven 'n vlam en dan eten net bv. tonari, als garnering, voor sushi rollen, of rijstballen in te bewerken voor bv. 'n picnic, in soepen etc.

- Noripoeder; Gebruik in bv. soepen.

- Gebruide nori; Gebruik als garnering.

- Ao-nori; voorgeroosterde nori; gebruik als nori.

- Mebabu; wortel van de wakame mineralen rijkere als wakame.

Gebruik: - frituren.

- Agar-agar (kanten)

8 Soorten rode zewieren worden 's winters geoogst en tot 'n stevige brei gekookt, in blokken gesneden en op maten te drogen gelegd. 's Nachts bevriest de agar en het druppelwater vormt ijs op het oppervlak. 's Morgens smelt dit weer en het water loopt van de agar af. Dit proces herhaalt zich 10 dagen, waarna men 'n vlokige agar-agar overhout. Te koop in staven of als vlokken.

Gebruik: als gelatine (bindmiddel) voor toetjes, taart, zelfgemaakte jams etc.

I staaf weken in 3 koppen water en 15 min langzaam opkoken; toevoegen wat men wil en al laten koken. Bij vlokken 1 eetlepel op 1/4 ltr. en 5 min. opkoken.

- Produkt: Japanse thee's.

- Groene thee; jonge blaadjes van de theeplant, geoogst in juni en bevat nog veel cafféine.

Gebruik: 1 eetlepel op 2 - 3 koppen water.

Water apart koken en bij 'n temp. van 80 C. toevoegen en thee laten trekken. Niet koken!! meerdere malen te gebruiken.

Puur drinken, zonder melk en/of suiker.
Eventueel zoeten met rijstemalt.

- Matcha ; twijgjes van jonge blaadjes van de theeplant.
Bevat cafféine.

- Bancha ; blaadjes van oudere (2 - 3 jaar) delen van de theeplant.
Bevat weinig cafféine.

- Kukicha ; twijgjes van oudere (2 - 3 jaar) delen van de theeplant.
Bevat geen cafféine en daarom uitermate geschikt voor kinderen en babies.

Gebruik: Matcha, bancha en kukicha wordt 4x geroosterd om de smaak te accentueren. Opkoken in water gedurende enkele min.

Meerdere malen te gebruiken.

- Hojicha ; geroosterde groene thee.
Smaakvol juur rond, speciaal 's zomers verfrissend met citroen of sinaasappel.
Gebruik: als groene thee.

- Gennai cha ; mengsel van 50% groene thee en 50% geroosterde bruine rijst.
Heer medicinair, vooral bij diarree.
Gebruik: als groene thee.

- Hato Muai Cha.
Geroosterde wilde gerstekorrels.
Gebruik: 1 theelepel per kop water en ± 15 min. zachtjes laten koken. Kan warm en / of koud geserveerd worden. Koud vooral 's zomers.

- Iri Genmai ; geroosterde bruine rijst, zwarte bonen en kombu zeewier.
Gebruik: 2 - 3 theelepels per 3 koppen water en + 15 min. zachtjes laten trekken. Warm in de winter en koel in de zomer serveren.

- Produkt: Noodles / Deegwaren.

Gebruik: water koken, soba toevoegen en steeds koud water toevoegen als het dreigt over te koken. In ongeveer 10 min. gaar; afgieter en met koud water afspoelen.

- Soba in soep.

Apart 'n groentesoep koken en op smaak maken met miso of shoyu en op je bord de soep over de soba gieten.

- Soba's en andere deegwaarsoorten eten in combinatie met verschillende soorten groentes.

Variant: i.p.v. koken in water, de soba koken in 'n bouillon van kombu en shiitake's.

Soorten:

- Soba 100 %

Ingr.: boekweitmeel

Speciaal voor glutenvrij dieet.

- Soba 80 %

Ingr.: boekweitmeel en tarwemeel

- Soba 35 %

Ingr.: boekweitmeel en tarwemeel

- Ito soba

Ingr.: uitgezeefd tarwemeel, boekweitmeel en zeezout

- Jinenjo soba

Ingr.: boekweitmeel, tarwemeel en jinenjo (wilde bergaardappel)

- Bijvoetsoba

Ingr.: tarwemeel, boekweitmeel, bijvoetblad en zeezout

- Udon

Ingr.: tarwemeel
gewalste tarwespaghetti.

- Tsoerve Udon

Ingr.: tarwemeel
ronde tarwespaghetti.

- Somen

Ingr.: tarwemeel
fijne ronde tarwespaghetti.

- Gennai Udon

Ingr.: bruine rijstmeel en tarwemeel

- Rifun (rijst noodles)

Ingr.: rijstmeel

Ramen.

Fijne spaghetti voor in soepen voorzien van 'n zakje instant misosoep.

Bereidingswijze: ramen koken in water, eventueel wat groentes meekoken, instant misosoep oplossen in water en toevoegen; 'n paar minuten later trekken (niet koken) en opdienen.

Ingredienten

: - Instant misosoep.

Shoyupoer'er, misopocder, knoflook, ui, witte en zwarte peper, gember en zeezout.

- Ramen soorten.

- Rijstramen

Tarwemeel, rijstmeel en zeezout.

- Boekweitramen

Tarwemeel, boekweitmeel en zeezout.

- Paddelstoelramen

Tarwemeel, shiitake's en zeezout.

- Zeewierramen

Tarwemeel, wakame en zeezout.

- Produkt: Smackmakers.

- Mirin.

Ingr.: zoete rijst, rijstkoji en putwater.

Gebruik: als kruiderij bij het koken, heeft 'n zoete volle smaak.

Probeer eens morén parnekoeken (voor het ondervullen 'n scheutje mirin toevoegen), of in combinatie met shoyu en bruine rijstazijn om vis in te marineren.

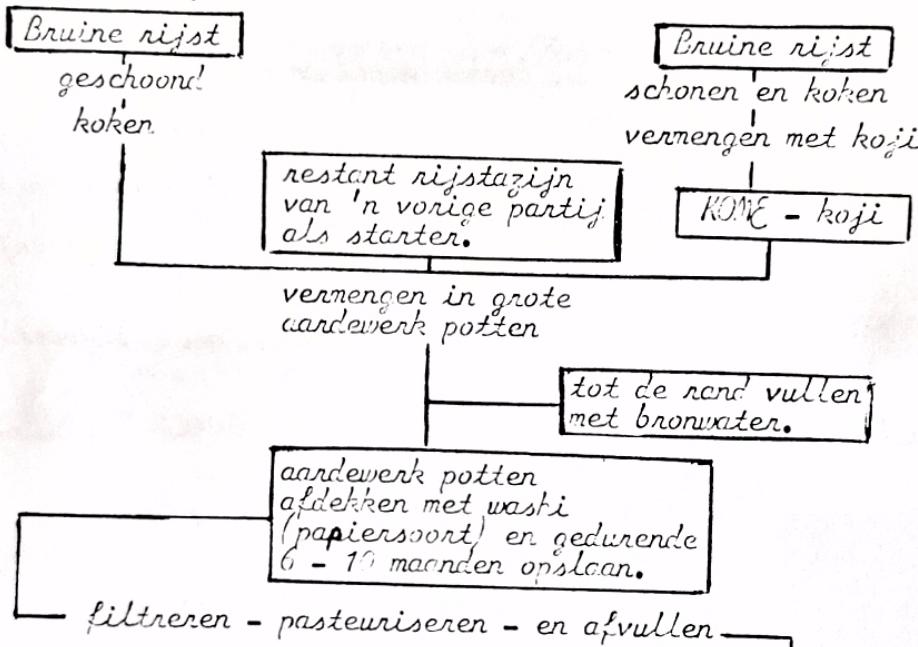
Als drankje halvon sanen met mu-thee; verwarmend in de winter.

- Bruine rijstazijn.

Ingr.: bruine rijst, rijstkoji en putwater.

Gebruik: als azijn in salades, sauzen, spreads en daar waar U 'n frisse smaak wenselijk acht.

Produktieschema:



-----Bruine rijst azijn-----

- Sanbai Su.

Ingr.: bruine rijstazijn, shoyu en mirin.

Gebruik: in salades, en sauzen maar speciaal om vis in te marineren.

- Sesan - miso dressing.

Ingr.: sesempasta (tahin), bruine rijstazijn en bruine rijstmiso.

Gebruik: i.p.v. mayonaise in salades of als dipsaus. Geblendeerd sanen met tofu als broodbeleg.

- Teriyaki saus.

Ingr.: tamari, zoete rijstazijn, water, honing, appelsijsmoster, knoflook, gember, umeboshi azijn, witte en zwarte peper.

Gebruik: 'n complete heerlijke pittige saus voor visschotels, dipsauzen, barbecue etc.

- Zoete rijstazijn.

Ingr.: zoete rijst, koji en water.

Gebruik: als bruine rijstazijn.

- Ume Su (umeboshi azijn)

Bijproduct bij de umeboshi productie.

Ingr.: water, javanese pruim, shiso bladeren en zeezout.

Gebruik: als azijn of versterkend in 3 - jarenthee; smaakvol in combinatie met bruine rijstazijn.

- **Produkt:** Kondimenten.

Gebruik: als aanvulling bij de maaltijd in de vorm van strooisel over granen, groentes of tofuschotel.

Verwerk in salades, spreads of door notenmoezen als broodbeleg.
Niet teveel van gebruiken, vooral bij kinderen. Kondimenten zijn vrij zout.

- **Soorten:** - Gomasio

Ingr.: geroosterd gemalen sesamzaad en zeezout.
Verhouding = 12 : 1.

- Tekka

Ingr.: sojamiso, sesamolie, lotuswortel, klimwortel en peen.
De ingrediënten worden boven 'n laag vuur gedurende 5 - 7 uur geroosterd.

- Jinenjo tekka.

Ingr.: als tekka en jinenjo.

- Goma muso.

Ingr.: gerstmiso en geroosterd sesamzaad.

- Iso - no - kaori.

Ingr.: sesamzaad, tarwekielen, shiitake's, nori, kombu, bonitovlokken kopvoorn (vissoort) en zeezout.

- Shiso monigi.

Ingr.: shisoblad, une su (umeboshi azijn) en zeezout.

- Nori - no - tsukudani.

Ingr.: geroosterde nori, shoyu en mirrin.
Gebruik: overgranen ed., als broodsmeer sel, of op toast als snack.

- **Produkt:** Pickels.

Gebruik: bij iedere maaltijd 2 - 3 dunne plakjes per persoon als bijgerecht.
Bereide in Nederland zijn o.a.: zuurkool en auburken in zuur of zoetzuur. Goede kost vooral winterdag.

- **Soorten:** - Daikon - wortel pickel.

Ingr.: daikon (lange witte Japanse radijssoort), wortel en gepickeld in de gerstmiso.
Voor gebruik de miso afspoelen.

- Takuan.

Ingr.: daikon, zeezout en nuka (rijstzemelen).
De daikon wordt gepikeerd in 'n zoutwateroplossing met de rijstzemelen gedurende 1 jaar.

- Shiso bladeren.

Ingr.: shisobladeren, umeboshi azijn en zeezout.
De shisobladeren worden gepickeld in de umearijn en het zeezout.
De gepickelde shisobladeren worden gebruikt om rijstballen in te rollen voor bv. 'n picknick.

- Produkt: Mochi (Genmai).

Produktieproces: zoete bruine rijst wordt eerst geschoond, dan gestoomd en geplet in 'n machine. De kleverige pasta wordt afgekoeld in water, daarna tot blokken geperst, gedroogd en vacuum verpakt i.v.m. de houdbaarheid.

Gebruik: - Azouri; gekookte mochi tesamen met groentes in soep.

- Yaki mochi; geroosterde mochi op smaak gebracht met shoyu en daarna in nori zeevier wikkelen.

- Kinako mochi; mochi koken of bakken samen met sojaneel en honing.

Variant: Yomogi mochi.

Mochi van zoete rijst en bijvoetblad.

- Produkt: Gedroogde daikon.

Daikon in repen gesneden en zongedroogd.

Gebruik: gedurende 5 - 10 minuten weken.

koken tesamen met bv. wortelen, pompoen, lotuswortel, kombu en shiitake's. Op smaak maken met shoyu of tamari.

- Produkt: Wasabi poeder (nierikwortelpoeder).

Gebruik: oplossen in water, wegzetten en afdekken.

Toevoegen aan soep van bv. soba of tesamen met shoyu gebruiken als dipsaus bij het eten van sashimi (rauwe vis).

- Produkt: Shiitake's

Gedroogde pad'estoelen.

Gebruik: samen met kombu zeevier voor het trekken van 'n bouillon.

2 - 3 shiitake's met 5 cm. kombu op 1 - 2 ltr. water en langzaam aan de kook laten koken.

De bouillon kan als basis dienen voor soepen of om noedels in te koken.

- Produkt: Koya tofu

Gevriesdroogde tofu.

Gebruik: gedurende 10 min. laten weken en daarna te gebruiken als gewone tofu.

- Produkt: Fu.

Tarwegluten koken; uitgewassen gekneed tarwemeel en daarna gedroogd.

3 soorten naar grootte: - Kuruma Fu
- Zenri Fu
- Ita Fu

Gebruik: als toevoeging in bv. soep.

Bakken met groentes en op smaak maken met shoyu of tamari.

- Produkt: Kart en klaar maaltijden.

Gebruik: vacuum verpakte deel gedurende 10 min. in water koken en opdienen.

Ad. 1 en 3 eventueel groentes bij serveren en het apart ingesloten zakje met zwart sesamzaad en zeezout over de granen strooien en vermengen.

Soorten: - 1. Hokkaido azuki - rijst.

Ingr.: hokkaido azuki's, bruine rijst, zwart sesamzaad en zeezout.

- 2. Bruine rijst - groente.

Ingr.: bruine rijst, shiitake's, klimwortel, peer, suikernais,

- 3. Bruine rijst - nerst.

Ingr.: Bruine rijst, gerst, sojabonen, kombu, zwart sesamzaad en zeezout.

Produkt: Kuzu.

Gebruik: - medicinaal

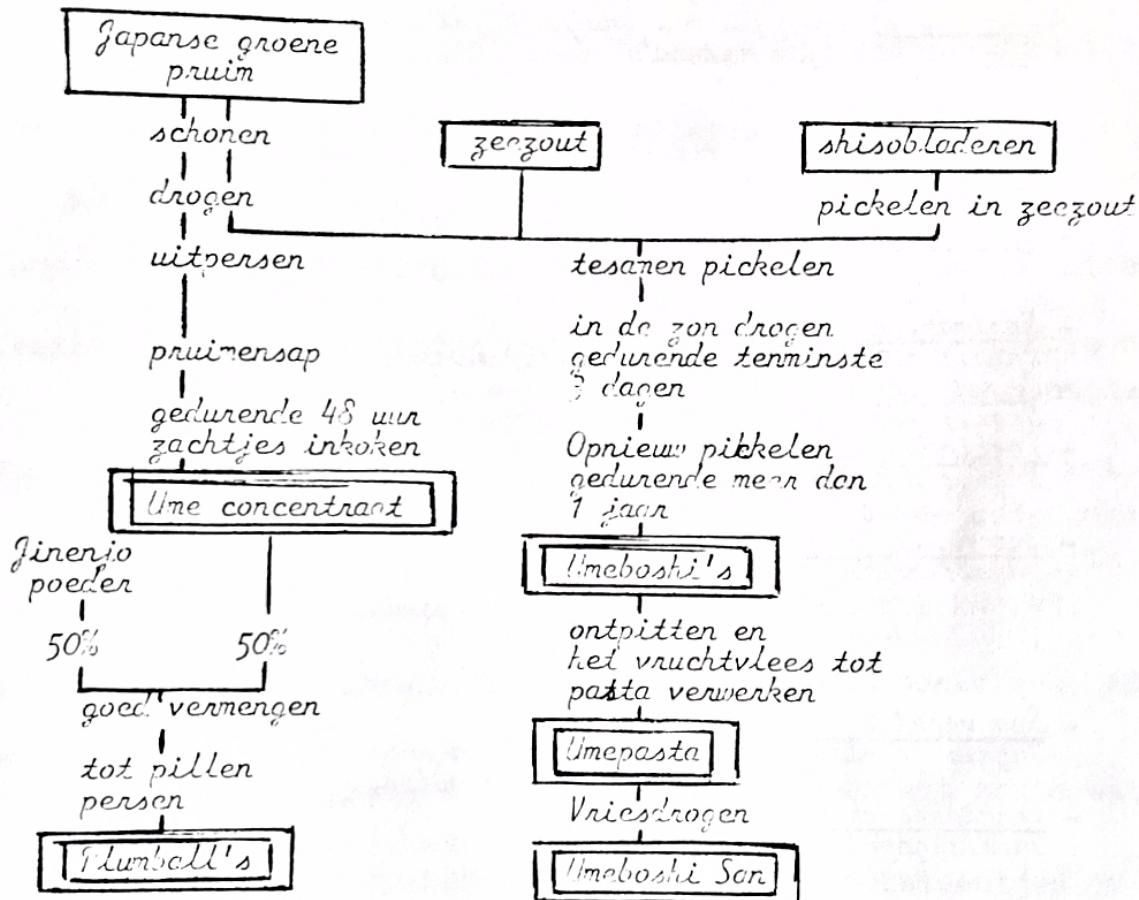
- in de keuken; als bindmiddel voor sauzen en soepen.

1 theelepel oplossen in 1 kop water, toevoegen en langzaam opwarmen tot het glazig wordt.

Produkt: Ume plum (Japanse pruim).

Gebruik: - medicinaal; raadpleeg boeken voor recepten en gebruik.

Productieproces:



Soorten:- Umeboshi.

Ingr.: Japanse pruim, zeezout en shisobladeren.

- Umeboshi.

Ingr.: Umeboshi's ontpit en het vruchtvlees tot pasta verwerkt.

- Umeboshi San.

Gevriesdroogde umepasta en tot pillen verwerkt; goed om mee te nemen voor als u op reis gaat; tegen maagklachten, diarree, misselijkheid etc.

- Ume concentrant.

Geconcentreerd sap van de onrijpe Japanse pruimen.

Goed tegen diarree; 30x sterker als umeboshi's.

- Plumball's.

Bestaat voor 50% uit ume-concentrant en 50% uit jinerjopoeder, vermengd en tot pillen verwerkt. Goed bij lever- en nierproblemen.

Samengestelde umeboshi produkten:

- Ume bishio.

Ingr.: umeboshi's, rijstmalstroop en mirin.

Gebruik: - in combinatie met bv. tahin (sesampasta) als broodbeleg.
- heerlijk bij granen, tofu, salades etc.

Produkt: Snoepjes.

Basisingredient: rijstmalstroop.

Ingr.: bruine rijst, gerstemout en bronwater.

De bruine rijst en gerst laat men apart in water weken en ontkielen. De kiemen worden gedroogd en gekookt, waarna men het kookvocht leert inkoken tot 'n stroperige massa.

Soorten: - Butterscotch; snoepjes van unerasta.

- Barley; snoepjes alleen van rijstmalstroop.

- Lemon; snoepjes met citroensap.

- Lotus; snoepjes met lotuswortelsap.

- Miso drops; snoepjes met bruine rijstmiso.

- Sesame; snoepjes met tahin (sesampasta met zeezout).

Produkt: Snacks; zoutjes voor bij de borrel.

Soorten: - Baked mochi puffs.

Ingr.: zoete bruine rijst, sesamzaad, sesamolie en zeezout.

- Samurai mix.

Ingr.: zoete bruine rijst, sesamzaad, zwarte sojabonen, shoyu, nori, uneboshi en gember.

- Noriraki crackers.

Ingr.: zoete bruine rijst, nori, sesamzaad, en shoyu.

- Brown rice crunch.

Ingr.: zoete bruine rijst, sesamzaad en shoyu.

- Pachinkos.

Ingr.: pinda's, zoete bruine rijst, uitgezeefd tarwemeel, shoyu en nori.

- Brown rice crackers.

Ingr.: bruine rijst, shoyu, sesamolie, zwart sesamzaad, tarwekielen, gepelde gerst, calcium en zeezout.

Soorten: - blad

- groot rond

- klein rond

- Sea vegetable chips.

Ingr.: gepelde gerst, tarwekielen, aardappelneel, hiziki, wakame, konbu, nori, zeezout en sesamolie.

- Vegetable chips.

Ingr.: gepelde gerst, tarwekielen, aardappelneel, wortelen, spinazie kool, sla, knoflook, shoyu en zeezout.