



SUSHI

Welke type sushi ligt er op mijn bord?

De sushi keuken is erg uitgebreid en super divers, en dan helpen al die Japanse termen ook niet. Wil je graag weten wat er op je bord ligt of weet je niet wat je moet kiezen? Wij helpen je door de meest voorkomende termen uit te leggen!

Wist je dat in plaats van een grote cheeseburger je maar liefst 20 maki's kunt eten? Beide gerechten komen neer op 560 kcal.

Hoewel sushi wereldwijd bekend staat als een Japans gerecht komt het eigenlijk helemaal niet uit Japan. Sushi is ontstaan rond de Mekong regio in zuidoost Azië. Hier fermenteerde ze vis in zure rijst al jaren voordat het recept Japan bereikte. De Japanners perfectioneerde de ingrediënten en recepten uiteindelijk wel.

- **MAKI:** Als je aan sushi denkt, denk je waarschijnlijk meteen aan een maki sushi. Het is sushi in de meest simpele vorm. Deze sushi is ook om zelf te maken. Je kan maki met allerlei ingrediënten vullen:
- **FUTO MAKI:** Sushi zonder vis: Genoeg keuze in sushi voor een vega(n) lifestyle!
- **URAMAKI:** Deze is net als maki, een opgerolde sushirol. Waar bij de maki het zeewier aan de buitenkant zit, zit bij de uramaki de rijst aan de buitenkant. De vulling van uramaki kan oneindig afgewisseld worden met bijvoorbeeld verschillende sauzen en gefrituurde vis. Bekende sushisoorten, zoals de ebi tempura rol of de california roll, zijn variaties op de uramaki sushi. Kan jij raden uit welk land deze laatste komt? Hint: hij komt niet uit Japan!
- **TEMAKI:** Deze sushi is, in tegenstelling tot de eerste drie, niet zo maar een klein hapje. De temaki, ook wel de sushi handroll, is eigenlijk een combinatie van een Japanse wrap en een ijschoortje. De inhoud (vaak rijst, groente en vis) wordt in een zeewiervelletje gerold en wordt als geheel opgegeten. Japanners eten de temaki vaak onderweg, als snelle lunch bijvoorbeeld. Je hoort 'm dan ook zeker niet met stokjes te eten, maar lekker met de hand.
- **ONIGIRI:** In Japan heeft onigiri verschillende namen. In het westen kom je ze ook wel tegen als omusubi of nigirimeshi. Je kunt deze balletjes van rijst met van alles vullen, bijvoorbeeld met tonijn of rundvlees, maar ze worden ook zonder vulling gegeten.
- **TEMARI:** Dit zijn rijstballetjes, die door hun flinterdun gesneden groente of vis er heel feestelijk uit zien.
- **ONIGIRAZU:** Onigirazu (ook bekend als sushi sandwich) is een perfecte maaltijd of snack. Het is makkelijk om te maken en mee te nemen voor onderweg.
- **NIGIRI SUSHI:** Voor nigiri sushi wordt een plakje (vaak rauwe) vis op een blokje sushirijst gelegd. De zeewier ontbreekt dus bij deze soort sushi. Door de licht zure sushirijst is deze sushi de perfecte manier om de pure smaak van de vis te proeven, en door de warmte van de rijst gaart de rauwe vis een klein beetje. Goed om te weten, de vis op deze sushi is niet altijd rauw. Verandert de vis die op de rijst wordt gelegd? Dan verandert ook de naam van de sushi. De tekka nigiri (met tonijn) en de sake nigiri (met zalm) zijn de populairste, maar je kan een nigiri natuurlijk ook eten met bijvoorbeeld ei of makreel. Lukt het jou om hem in één hap op te eten?
- **SASHIMI:** Ga je nog een stapje verder met het weghalen van ingrediënten van de traditionele sushirol, dan blijft alleen de rauwe vis over. We noemen deze dun gesneden plakjes rauwe zalm, tonijn, witvis of makreel, ook wel sashimi. Sashimi hoor je echt met stokjes te eten. Vaak met een beetje sojasaus. Wij vinden sashimi in zijn meest pure vorm het lekkerst: met helemaal niks.
- **TEMPURA:** Eigenlijk mogen we deze laatste twee geen sushi noemen, maar het is te lekker om niet mee te nemen in dit lijstje. Tempura, vaak bij sushi geserveerd, staat voor een Japanse manier van bereiden. Een ingrediënt wordt

in beslag gedoopt en gefrituurd waardoor de bekende crispy buitenkant ontstaat. Een bekende soort is Ebi Tempura, met een grote garnaal in het midden. Er zijn ook voor tempura onwijs veel recepten!

VISSOORTEN

Naam	Wat is het?
Ahi	Tonijn (rauw)
Aji	Spaanse makreel (rauw)
Amaebi	Zoetwater garnalen (rauw)
Anago	Zoutwater aal — meestal gefrituurd of gekookt
Aoyagi	Venusschelp (rauw)
Bincho	Albacore witte tonijn (rauw)
Katsuo	Bonito tonijn (rauw)
Ebi	Grote tijgergarnaal (gekookt)
Escolar	Botervis (rauw)
Hamachi	Geelstaart (rauw)
Hamachi Toro	Geelstaart buik (rauw)
Hirame	Heilbot (rauw)
Hokigai	Strandschelp (gekookt)
Hotate	Coquille (rauw)
Ika	Inktvis (lichaam rauw maar de tentakels gekookt)
Ikura	Viskuit van de zalm (viseieren)
Iwashi	Sardine (rauw)
Kani	Krab vlees (gekookt)
Kanpachi	Kaapse geelstaart (rauw)
Maguro	Tonijn (rauw)
Saba	Makreel (rauw)
Sake	Zalm (rauw)
Sake Toro	Zalm buik (rauw)
Tai	Rode snapper (rauw)
Tako	Octopus (gekookt)
Tamago	Zoet ei omelet in blokjes (gekookt)
Toro	Blauwe Tonijn buik (rauw)
Tsubugai	Zeeslak (rauw)
Umi Masu	Zeeforel (rauw)
Unagi	Zoetwater aal (gebarbecued)
Uni	Zee-egel (rauw)