

Poisson grillé salé

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- Tranches de poisson de 100 g par personne
- Sel marin: 3% du poids du poisson
- Saké: 2 cuillères a soupe
- Jus de gingembre: 1 cuillère à café
- Rondelles de citron

1. Mettez le poisson sur un grill, hors du feu. Salez et laissez le sel agir 20 min.
2. Entaillez le poisson comme si vous le coupiez en tranche, mais beaucoup plus superficiellement
3. Mélangez du saké et du jus de gingembre dans un plat et faites-y tremper le poisson 10 minutes
4. Prenez une plaque de four, mettez-y une feuille de cuisson, déposez-y le poisson et faites cuire au four pendant 15 min. à 240°C
5. Mettez le poisson dans un plat et présentez-le avec les rondelles de citron

Salade de germes de soja

(pour 4 personnes)

Ingrédients :

Germes de soja:	200g
Concombre:	1/2 pièce
Sel:	une pincée
* Huile de sésame:	2 cuillères à soupe
* Shôyu (sauce de soja):	2 cuillères à soupe
* Vinaigre japonais:	2 cuillères à soupe
Sucre:	2 cuillères à café
Sésame:	à votre goût
<i>Shichimi tōgarashi</i> (mix de 7 épices japonaises):	à votre goût

1. Retirez les racines des germes de soja
2. Coupez les concombres en julienne
3. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, mettez du sel et faites cuire les germes de soja (al dente)
4. Trempez les germes de soja dans l'eau froide et égouttez bien
5. Dans un bol, mettez tous les ingrédients * et mélangez bien
6. Mettez les germes de soja et le concombre dans le bol 5), mélangez bien et ajoutez le sésame
7. Servez dans de petits bols individuels et saupoudrez éventuellement de shichimi tōgarashi, selon votre goût

Soupe de misso, de wakamé et de tofu

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- Misso (pâte): 80g
- Dashi (bouillon): 600ml
- Wakamé séché: 4g
- Tofu: 300g

1. Chauffez le dashi dans une casserole
2. Coupez le tofu en petits morceaux et ajoutez le dashi
3. Ajoutez le wakamé séché
4. Ajoutez le misso

N.B.: attention, une fois que vous avez mis la pâte de misso, faites chauffer mais arrêtez avant le point d'ébullition.

Dashi
(bouillon japonais)
Environ 900ml

Ingredients

Eau : 1L

Kombu: 2g

Katsuobushi: 10g

1. Dans une caserolle, mettez 1L d'eau et le kombu
2. Faites cuire à feu moyen jusqu'à 80°C
3. Ajoutez le katsuobushi et laissez cuire pendant 5 minute
4. Passez au chinois

Vous pouvez faire encore du dashi en ajoutant 500 ml d'eau portée à 90°C pendant 5 minutes.

Gohan

Pour 4 personnes

Ingrédients

Riz (riz japonais): 2 grandes tasses de riz japonais

Comment faire le gohan?

- 1) Mettez du riz dans un bol, versez de l'eau, mélangez, puis jetez l'eau. Répétez l'opération 2 ou 3 fois. Veillez à utiliser de l'eau froide.
- 2) Dans une casserole, mettez une mesure d'eau pour une mesure de riz.
- 3) Faites bouillir l'eau à petit feu pendant 15 min., puis laissez reposer 10 min.

Voici une liste de magasins japonais:

- Ken-chan** Rue Kelle 120, 1150 Tel : 02.771.72.24
Haru-chan Rue des Begonias 17, 1170 Tel 02.705.37.21
Super Tagawa Ch. de Vleurgat 119, 1050 Tel : 02.648.59.11
Super Tagawa Stockel shopping center
Shilla (supermarché coréen, mais vend aussi des produits japonais)
Ch. de Wavre 1676, 1160 Tel :02.672.73.37
Xuan Minh (supermarché exotique, mais vend aussi des produits japonais)
Av. George Henri 316,1200 Tel : 02.732.72.32

***Une liste de restaurants japonais à Bruxelles et Anvers
(avec des cuisiniers japonais!):***

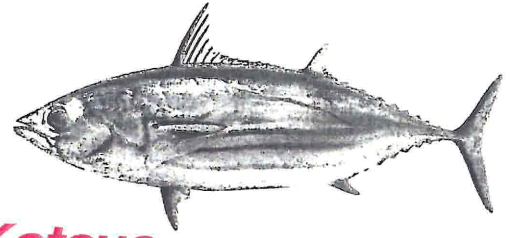
- Kamo** (1 étoile Michelin) Ch de Waterloo 550A, 1050 Tel : 02.648.78.48
Nonbe Daigaku (mon préféré) Av. Adolphe Buyl 31, 1050 Tel : 02.649.21.49
Yamayu Santatsu (service familial) Ch. d'Ixelles 141, 1050 Tel : 02.513.53.12
Hinodeya Rue du Trône 71, 1050 Tel : 02.502.52.05
Kokuban (restaurant nouilles) Rue Vilain XIII 53-55,1000 Tel. : 02.611.06.22
Menma (restaurant nouille) Av. des Saisons 123,1050 Tel : 02.648.37370
Senraku Rue du Nord 9, 1000 Tel : 02.511.49.91
Wataro Ch. de Bruxelles 399, 1410 Waterloo Tel. : 02.353.01.34
Minato Vlaamsekaai 61, 2000 Tel: 03.237.60.64
Santatsu Ossenmarkt 19, 2000 Tel: 03.234.09.49
Yamada Kronenbrugstraat 31,2000 Tel :03.226.62.42
Iroha Lange Herentalsestraat 12, 2000 Tel: 03.213.08.32

Pour acheter du thé japonais:

- Unami** Rue du Bailli 97, 1050 Tel: 02.325.95.12
Eden Rue du Page 27,1050 Tel : 02.538.27.27

What is *katsuobushi*?

Have you ever seen a block of *katsuobushi* – a wood-like block of dried and smoked *katsuo*? You might be more familiar with *kezuribushi*, or dried bonito flakes, which are shavings of *katsuobushi*. This booklet is your guide to *katsuobushi*, one of the world's hardest food products. Enjoy!



Katsuo

The *katsuo* is a pelagic species of fish that is commonly found in tropical and warm temperate waters worldwide. It is known by its English common name, skipjack tuna (scientific name: *katsuwonus pelamis*), and sometimes also referred to as bonito.

The *katsuo* can grow to be as large as one meter, but is mostly caught when it is 50 centimeters. The *katsuo*'s body is spindle-shaped, with a deep indigo blue back and silvery white flank and stomach. Dark vertical stripes develop on its stomach upon death.

In Japan, the *katsuo* inhabits the waters off the Pacific coast. Migrating north on the Black Current in spring, and moving south in autumn, it can be caught in various areas of Japan. Therefore, it has been a part of the Japanese people's diet from ancient times.

The *katsuo* is enjoyed as *sashimi*, or seared and served with herbs. Canned *katsuo* cooked in soy sauce and sugar is also commonly sold in Japan.



A Traditional Gift for Celebrations

Katsuobushi has traditionally been sent in return for various gifts, such as wedding gifts, baby gifts, gifts for children starting school, and gifts to celebrate recovery from illness.

This is because the *obushi* (back side) and *mebushi* (stomach side) fit perfectly together, like a close couple. The two parts locked together resemble a tortoise shell, a symbol of long life. Alternatively written 勝男武士, which stands for "winning samurai," *katsuobushi* (鰹節) has long been believed to bring good luck.

1

2

Making *katsuobushi* from *katsuo*

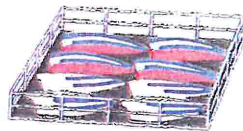
How *katsuobushi* is made



1 Filleting
(The *katsuo* is beheaded, gutted and filleted into two or four blocks.)



2 Laying
(The fillets are arranged neatly in a flat basket.)



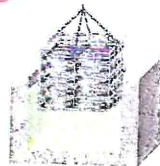
5 Smoking and drying
(The fillets are smoked.)
At this stage the fillets are called *arabushi*.



6 Scraping
(Any fat on the surface is scraped off.)



3 Simmering
(The fillets are simmered.)



4 Deboning
(The bones are removed.)



7 Molding and storing
(The fillets are covered with mold, which ferments them and extracts their umami flavor.)



8 Sun-drying and cleaning
(The fillets are laid out in the sun to dry.)
The fillets can now be called *honkarebushi*.



Hanakatsuo and *katsuo-kezuribushi* are made from *arabushi*.

Katsuobushi-kezuribushi is made from *honkarebushi*.

3

4