

# Wat is shabu-shabu?

Shabu-shabu is een vleesgerecht uit Japan. Het is al meer dan 35 jaar een populair Japane gerecht in NY. In Tokyo is er een Michelin-ster shabu-shabu gespecialiseerde restaurant. Zelfs sommige 3-ster restaurants serveren ook dit gerecht.

Maar wat is shabu-shabu eigenlijk? Wat proeven de Japanners in dit gerecht? Laten we kijken naar de details van dit specialistische gerecht!

(Voor een beter begrip van shabu-shabu raden we u aan eerst over de wagyu te lezen omdat shabu-shabu origineel is gecreeërd om de smaak van het wagyu-vlees beter uit te laten komen. Ook raden we u aan eerst 'Op zoek naar het meest smakelijke moment' te lezen. Als je verstand hebt over het wagyu-vlees of de reden voor de 'bij tafel bereiding', krijg je een beter verstand over shabu-shabu)

**Wagyu** – de kaviaar van het vlees. Het wagyu-vlees moet anders worden bereid dan ander rundvlees vanwege het zeer gewaardeerde intramusculaire vet, of "marmering", zoals het door fijnproevers wordt genoemd, en de lage temperatuur waarbij dit vet zijn smeltpunt bereikt. Om zijn uitgesproken smaak niet te verhinderen wordt wagyu vaak bereid zonder kruiden. De eigenschappen van de wagyu zijn echt anders dan dat van andere soorten rundvlees. Om deze reden creëerden Japanners unieke vleesgerechten zoals shabu-shabu of sukiyaki.

Dit brengt ons bij de shabu-shabu; dingesneden wagyu-reepjes kort gegaard in dashi-bouillon, geserveerd met ponzu en sesam saus. De dashi-bouillon is een essentieel onderdeel van shabu-shabu maar men is niet verplicht om de bouillon te eten. Het dient om de geur, zilte smaak en umami aan vlees te geven en om het vlees of de groenten licht gaar koken. Het vet van wagyu smelt door de kokende dashi waardoor het vlees nog malser wordt - dit maximaliseert zijn unieke smeltsensatie in de mond.



Een beeld van film 'Lost in Translation' van S. Coppola. Scarlett Johansson en Bill Murray in shabu-shabu restaurant in Shibuya, Tokyo

Terwijl het vlees smelt op de tong, speelt de ponzu een belangrijke rol. De acide van ponzu balanceert de smaak van smelting vet. De smaakcombinatie van wagyu, ponzu en dashi is echt top. Sommige westerse topchefs maken gerechten met deze specifieke smaakcombinatie - dat laat zien hoe indrukwekkend deze smaakcombinatie is. De groenten zijn ook een belangrijke aanhanger. De bittere smaak van de groenten gaan goed samen met de zoete smaak van de

sesamsaus. Samen met de smeltsensatie van het vlees en de knapperige bite van de groenten geeft dit het gevoel voor ritme en de geneugte van elk hap.

Meestal wordt het vlees gecombineerd met ponzu en de groenten met sesam-saus, maar u mag best beseffen dat u deze regel niet letterlijk op hoeft te volgen en dat u op het allerlaatste moment best een bepaald ingrediënt in een andere saus kunt dopen of het vlees of de groenten wat langer in de bouillon kunt laten liggen om te genieten van verschillende soorten texturen. Shabu-shabu geeft aan de eter de ruimte om te improviseren, manouvreren en fantaseren...

Een ander leuke eigenschap van shabu-shabu is dat je de controle hebt over de timing van het eten. De gast heeft vanaf de eerste tot aan de laatste hap de controle over de timing van de voedselbereiding. Hierdoor kun je iedere keer dat je een hap neemt het meest smakelijke moment (het moment dat wagyu smelt in de mond) zelf creëren op je eigen tempo. Dit past bij de Japanse eetcultuur.

Japanners genieten van gezellig eten en van het lang aan tafel zitten. Tijdens het diner gebeuren veel dingen - eten, praten met de tafelgenoten, sake of wijn drinken, lachen – daarom als je het meest smakelijke moment op je eigen tempo kunt zelf creëren, is het perfect voor de Japanners.



in restaurant



in het park



in ryokan (Japanse hotel)

Dit is de overview van het karakter van de shabu-shabu. Niet alleen een lekker gerecht, maar ook een kans om creatief te zijn met je eigen smaak en een hele geschikte manier om gezellig samen te dineren met je vrienden, familie of collega's. Dit is waarom shabu-shabu zo populair in Japan en waarom shabu-shabu tegenwoordig wereldwijd bekend is geworden.