



Cocina japonesa casera y sencilla



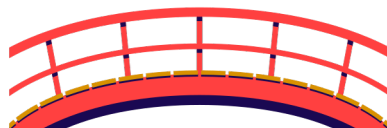
Cocina y Aficiones

Concha Bernad

堅冬大托是飯麵家生註

índice:

- 3 - Introducción
- 4 - **Cocina japonesa caliente y casara**
- 5 - **Ingredientes japoneses imprescindibles**
- 28 - **Recetas básicas**
 - 29 - Caldo dashi
- 30 - Tradicional arroz de acompañamiento
- 31 - **Sopas y caldos japoneses**
 - 32 - Caldo dashi con pollo
 - 34 - Sopa de miso
 - 36 - Soyu Ramen
- 39.- fideos de ramen en agua de tomate
- 42.- **Salsas japonesas**
 - 43 - Salsa Ponzu
 - 44- Salsa Yakitori
 - 45 - Salsa yakinuki
- 46 - **Gyozas**
 - 47.- Gyozas clásicas
 - 49.- Gyozas de pollo y membrillo
 - 50 - Gyozas de queso y champiñón
 - 51.- Cómo cocinar las gyozas



47 - Ensaladas japonesas:

- 54 - Ensalada de wakame y pepino
- 56 - Ensalada con wakame, salmón y cebolla encurtida

59 - Plato principal:

- 60 - Oyakodon, como preparar un donburi delicioso
- 63 - Yakitory (brocheta) de lomo de cerdo con salsa teriyaki.
- 66 - Fideos yakisoba con ternera y verduras
- 69 - tataki de atún con Mentsuyu, mango y encurtidos
- 72 - Tataki de atún glaseado
- 74 - Salmón en papillote con verduras
·isikari nabe·



Taller de cocina japonesa caliente y casera sabrosa, nutritiva y light

Vamos a olvidarnos de sushis y sashimis, de pescados crudos y de arroz y nos vamos a adentrar en la comida “casera” japonesa La cocina cotidiana, la que se come en los hogares del Imperio del Sol Naciente. Vamos a preparar una comida tradicional y sencilla.

La cocina japonesa es rápida de preparar, los japoneses adoran el producto y cuanto menos se transforme mejor así que sus elaboraciones son simples y prima la sencillez ante los platos elaborados y sofisticados occidentales.

Vamos a preparar una comida en toda regla, siguiendo los principios básicos del protocolo japonés, En Japón no se estila preparar un plato principal eje de la comida, muy laborioso y con muchas horas de cocción, ellos preparan una sucesión de platillos, raciones pequeñas elaboradas con distintos tipos de cocción, normalmente a temperatura ambiente y servidos todos con el mayor cuidado y con una bonita presentación

Los ingredientes que tienes que conocer para tener éxito en la cocina japonesa

Para enfrentarnos a la cocina japonesa necesitamos una serie de ingredientes que son imprescindibles, son su seña de identidad y no te asustes que son fáciles de encontrar, y están al alcance de cualquier bolsillo, ya que no son caros y cunden una barbaridad por lo que te servirán para muchas preparaciones.

En la cocina cajún y creole (Nueve Orleans) tienen a la “Santísima Trinidad”, no se concibe un plato sin el apio, el pimiento y la cebolla esta omnipresentes en todas sus preparaciones, pues la cocina japonesa también tiene su “Santísima Trinidad”, un “súper trío magnífico” y sin ellos no eres nadie, estamos hablando de la soja, el mirin y el sake, los tres imprescindibles. Vamos a conocerlos para saber utilizarlos y después continuaremos conociendo el resto de los ingredientes necesarios.



Los imprescindibles:

- Sake
- Soja
- Mirin
- Arroz
- Semillas de sésamo
- Siete especias (Shichimi)
 - Tofu
- Vinagre de arroz
 - Yuzu
- Alga KOMBU
- Alga Nori
- Miso
- Katsuobushi:
 - Panko
 - Wasabi

Sake



Sake es el término occidentalizado de “nihonshu” (日本酒), el vocablo japonés utilizado para definir un tipo de vino o bebida alcohólica preparada con arroz fermentado. Hay miles de variedades no solo industriales también hay muchísimas bodegas pequeñas que lo preparan y en cada lugar le dan su toque personal.

Es complicado preparar sake ya que es un proceso largo, tedioso y es mejor hacerlo en invierno ya que controlaremos mucho más la fermentación.

Comenzaremos puliendo el arroz de grano largo y de este pulido dependerá de la variedad de sake que queramos obtener. En los sakes de gran calidad solo se aprovecha el 30% del grano y en los de baja el proceso es el contrario solo se elimina el 30%.

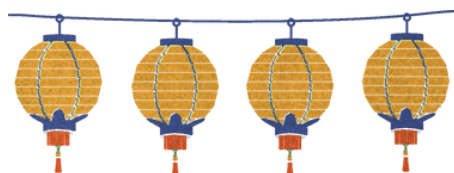
El siguiente paso será lavarlo, ponerlo a remojo y luego al vapor. Un tercio de este arroz se utilizará para hacer *kōji* (base del sake, una masa que contiene el hongo *Aspergillus oryzae* que producirá la fermentación y que se utiliza en otros muchos procesos, así que no olvides este nombre).

Con el resto se obtendremos una masa (*maromi*) que se llevara a fermentar durante tres meses y a la que añadiremos *kōji* varias veces.

Cuando la fermentación ha terminado se escurre con lienzos o telas a gran presión, los restos que quedan en la tela se usan para cocinar y para hacer conservas.

El líquido obtenido tiene mucho poso y está turbio para solucionarlo se filtra y más tarde se pasteuriza a 60° y se guarda en tanques unos cuantos meses, el último paso es el embotellado.

He resumido muchísimo este complicado proceso, pero no es el tema que nos ocupa, una información general será suficiente.



La salsa de soja



En Japón se usaba el “uoshöyu”, una especie de garum fabricado con pescado podrido pero la llegada del budismo y el vegetarianismo llevo a sustituirlo por la 醤油), que trajeron de china y el salsa de soja (shöyu) (shöyu pasó a ser el primer protagonista de la cocina japonesa.

La salsa de soja se obtiene de la separación del líquido que suelta la soja al ser fermentada, se llamaba “**tamari**” y nada tiene que ver con el tamari shöyu que encontramos al uso en los comercios.

Para prepararla se rompen y escaldan los granos de trigo y los de soja se ponen al vapor y se mezclan con las esporas del hongo *Aspergillus oryzae* y se incuban durante tres días hasta que se produce, como en el sake, el *köji*, que se añade a una solución salada y obtendremos el “maromi” que se guardara en tinajas de cedro y se dejara madurar durante al menos dos veranos.

En el momento que esté listo lo exprimiremos en sacos de algodón con mucho peso, en esta operación mataremos dos pájaros de un tiro, por un lado, obtendremos el aceite de soja que subirá a la superficie y por otro la salsa de soja. Se pasteuriza y se embotella y lista para el consumo. Según como realicemos este proceso obtendremos seis tipos de salsa de soja diferente:



Mirin



Seguimos con el “súper trío magnífico”, el tercer elemento imprescindible es el mirin

Es un vino de arroz muy parecido al sake, pero con una graduación alcohólica muy suave y con un sabor ligeramente dulce.

Es un elemento imprescindible en la mayoría de las salsa, en unas se hierva para eliminar el alcohol y en otras se usa tal cual, mezclado con azúcar, salsa de soja y en algunas ocasiones con sake.

Se elabora con arroz glutinoso, nuestro conocido köji y shochu, una especie de wodka que se elabora con batata, arroz, cebada.... y caramelo líquido, su contenido de alcohol no debe superar el 36%.

El mirin se usa desde tiempo inmemorial ya que su consumo es muy agradable y enmascara malos olores, es clarito, transparente, brillante, delicado y suave. Lo podrás encontrar en las tiendas japonesas u orientales sin ningún problema.



Otros ingredientes:

Pero no solo de soja, sake y mirin vive la cocina japonesa, hay otros ingredientes que encontraras repetidamente en infinidad de recetas, con ellos y la “santísima trinidad” podremos defendernos sin ningún problema y elaborar el más succulento y «umami» plato que japones.

Son el **arroz**, las **semillas de sésamo**, la mezcla de siete especias (**Shichimi**), **vinagre de arroz**, **yuzu alga kombu**, **alga nori**, **misho**, **katsuobushi**, **panko**, **wasabi**... hay muchos más, pero con estos nos podemos defender sin problemas.

Vamos a conocerlos:

Arroz



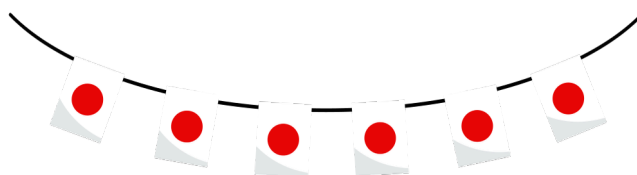
El arroz o “kome”, denominado “gohan” cuando está cocido, este término también se usa para designar a la comida, lo que nos proporciona una clara idea del valor que se le da a la comida, está claro que insustituible en la cocina japonesa. Se utiliza un arroz de grano redondo variedad japónica con muy alto contenido en almidón que le da consistencia pegajosa. Vamos a distinguir tres tipos de arroz: el “uruchi-mai” el más popular, el que se usa todos los días; el “genmai” es integral con alto contenido en fibra y el “mochi-gome” que es un arroz muy glutinoso los que hace que sea muy pegajoso, se utiliza para elaborar postres y para la obtención del sake y del mirin.

Semillas de sésamo:



Se utilizan como sazonador y acompañamiento muy usual en la cocina japonesa, se toman ligeramente tostadas.

Se pueden comer solas o trituradas en el mortero para aderezar salsas y vinagretas



Siete especias (Shichimi Togarashi):



Mezcla de especias que tiene como base la pimienta negra, el pimentón, pieles de naranja secas, semillas de sésamo, cáñamo y de amapola y trocitos de alga nori. La proporción depende del cocinero ya que cada uno primamos nuestras preferencias, la venden comercializada pero no tendrás problemas para prepárala en casa ya que los ingredientes son totalmente accesibles.



Tofu:



Es muy común y está presente en infinidad de platos ya que es una fuente de proteínas vegetales, recuerda a los frutos secos.

Se obtiene a partir de la condensación de la leche de soja en un proceso de elaboración muy similar al del requesón. Lo mejor es comprarlo fresco y consumirlo en el acto.

Se conserva en la nevera sumergido en agua que deberás cambiar todos los días. También venden tofu seco listo para preparar.



Vinagre de arroz:



Es sutil, suave y delicado se elabora a partir de la fermentación del arroz, suele ser blanco.

Es el único que se usa en la cocina japonesa, pero ten en cuenta que para sazonar se usa de un tipo y para el sushi de otro, uno especial.

Cuando vayas a comprar lo pides según la utilización posterior.

Es mucho más suave que otros vinagres y si no lo encuentras lo puedes sustituir por vinagre de manzana rebajado con agua.



Yuzu:



El yuzu es un cítrico pequeño y con un aroma increíble muy apreciado como aderezo o guarnición, se utiliza la piel para dar el toque cítrico.

Es increíblemente delicioso.



Alga KOMBU



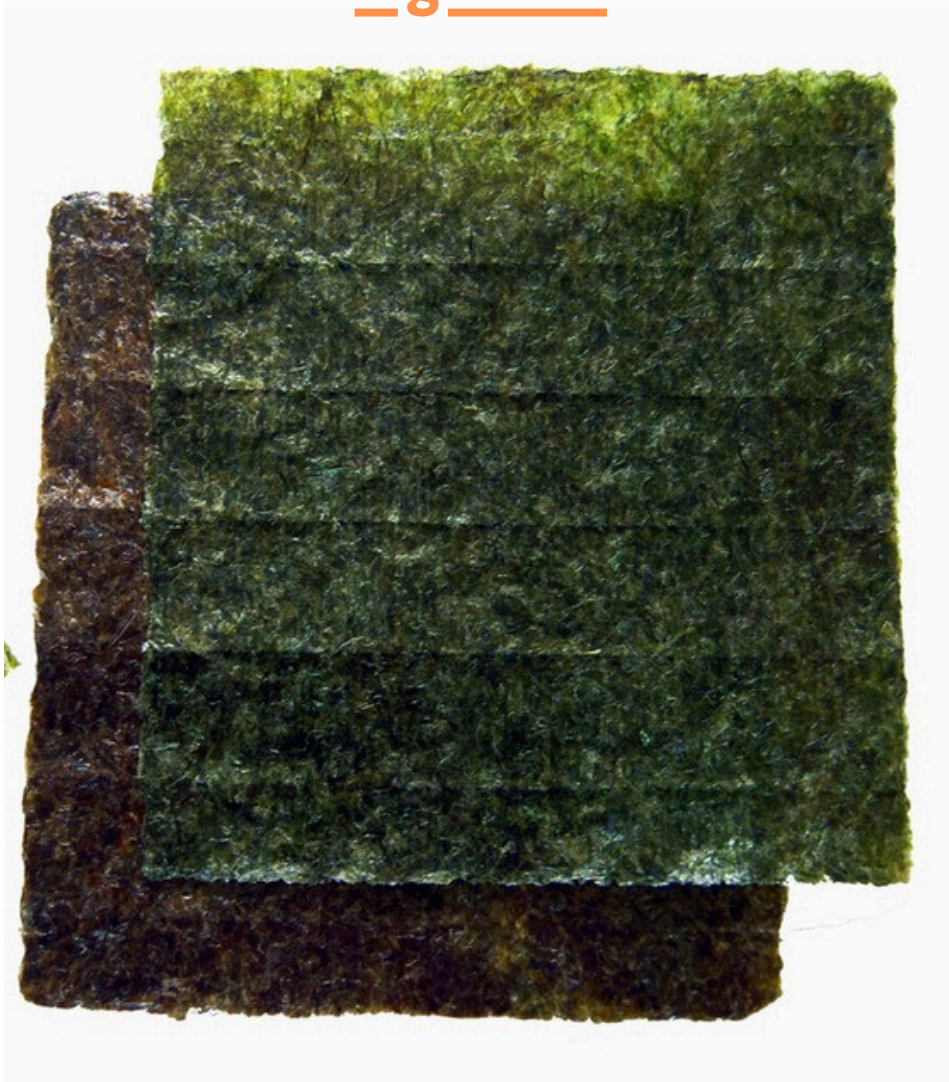
El alga kombu o laminaria es imprescindible en la cocina japonesa es la base del caldo dashi y de muchas más recetas.

Requiere aguas frías y se recolecta a final del verano, se seca y se corta en tiras, se utiliza dos veces, en una primera cocción para obtener la deliciosa sopa dashi y una segunda que usaremos para obtener un claro y más ligero que usaremos para cocinar otro tipo de platos. Una vez usada se puede freír y comer como agemono o itamemono.

Es muy rica en glutamato monosódico por lo tanto es "umami" por excelencia.



Alga Nori:



Pertenece a la familia del alga roja *Porphyra* y se refiere a los productos elaborados con estas algas que se presenta en forma de láminas muy finas como si de un folio se tratara, hay muchas variantes por ejemplo con picante, en copos para condimentar, tostada para acompañar y decorar platos. Se utiliza para enrollar los makis y diversos tipos de sushi.



Misho:



Es una pasta de brotes de soja fermentada o con cebada o con arroz o sola a la que se añade y sal.

Llego al Japón procedente del continente en los siglos VI y VII, es muy nutritivo y es básico en la alimentación japonesa,

Se usa en sopas y como condimento para potenciar sabores, es muy salado y con gusto a carne, es delicioso, está lleno de proteínas de alta calidad.



Katsuobushi:

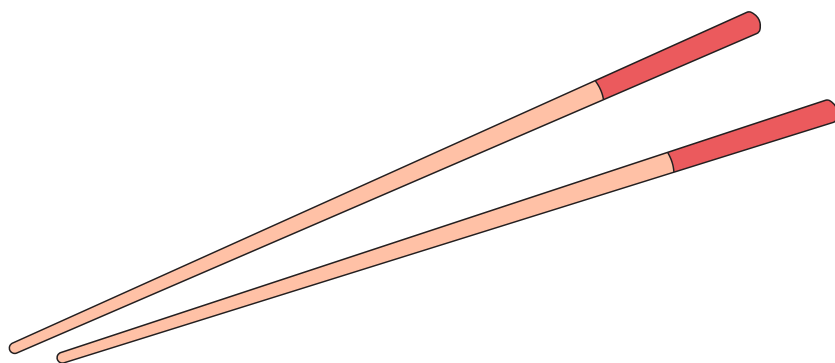


Es el atún seco, laminado en finas virutas, se presenta en trozos mohosos y duros como una piedra y para preparar los copos se necesita una especie de cepillo de carpintero, lo ideal es laminarlo en el acto pero es complicado y lo compramos en virutas súper finas y envasado en bolsas.

Tiene un complicado proceso de elaboración, primero se cuece durante 2º minutos para asentar las proteínas , este proceso se llama nijuku, después se quitan las espinas con pinzas (hone nuki), más tarde se ahúma (mizuniki baikan) durante 6 horas diarias durante dos semanas con humo de roble, cerezo, castaño o haya.

Se corta en tacos y se pone al sol, una vez seco se meten en una cámara con el hongo *Aspergillus glaucus* y se tienen dos semanas, se sacan y se ponen al sol otra vez para que el hongo desaparezca de la superficie, este proceso dura seis semanas hasta que parezca trozos de madera completamente secos.

Es muy apreciado y a veces se entrega como regalo de bodas.



Panko:



Es el pan rallado que se utiliza habitualmente en las cocinas japonesas, es crujiente y mas grueso que el pan rallado que usamos nosotros, el grosor va desde los 3 mm a los 15 mm, eso a gusto del cocinero. Lo encontraras sin problemas ya que está muy de moda, hay una marca española con mucho prestigio que lo elabora fenomenal.



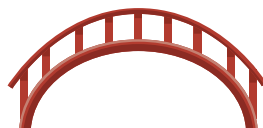
Wasabi



Es un condimento muy picante que se extrae del tallo de la *Eutrema japonicum* o *Cochlearia wasabi*, es una variedad de rábano primo del nabo, el repollo o la mostaza.

Es muy difícil de encontrarlo fresco, pero en polvo o en pasta está al alcance de nuestras manos sin problemas. Hay que utilizar muy poca cantidad que pica muchísimo.

Con estos ingredientes, no lo dudes serás el rey o la reina de la cocina japonesa.



Ingredientes

Caldo dashi

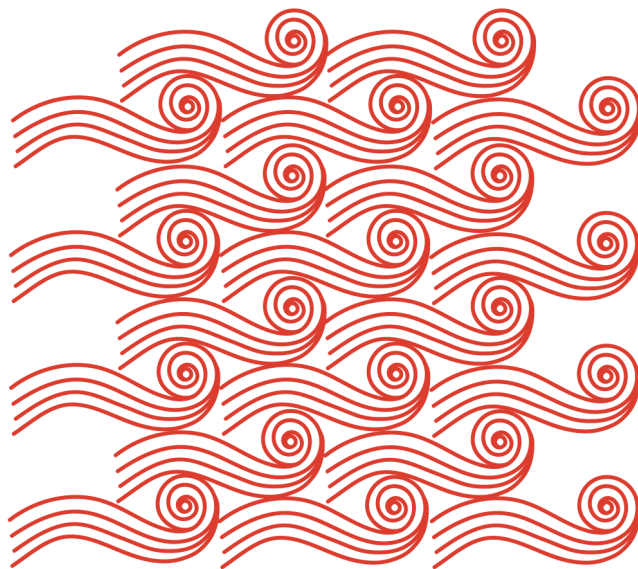
- 1 trozo de alga kombu de 10x10
- 50 ml de mirin
- 1 litro de agua mineral
- 50 ml salsa de soja japonesa
- 20 g de Katsuobushi · bonito seco



Elaboración del caldo dashi:

- Limpiamos el alga kombu con un paño húmedo, nunca la debes lavar debajo del grifo, ya que se eliminarían muchas propiedades nutricionales.
- La metemos en la cazuela con una pizca de sal, la cubrimos con el agua mineral y a fuego mínimo, lo más lento que admita tu cocina la ponemos al fuego y la dejamos. Para sacar el máximo provecho al kombu, lo mejor es cocerlo entre 60 y 65°C durante el tiempo necesario.

- En el momento que comience a burbujear apagamos y retiramos el alga del caldo.
- Añadimos el bonito seco (Katsuobushi) y lo dejamos reposar hasta que se baje al fondo de la olla.
- Colamos con un colador de tela o papel de filtro para retirar todas las impurezas.
- Le añadimos el mirin, el jengibre picado, el azúcar y la soja y probamos el punto, si está soso le podemos añadir sal, más soja o más mirin. Le tienes que dar el punto a tu gusto.
- Dejamos que hierva 5 minutos. www



recetas basicas

Arroz japonés · gohan ·



Caldo dashi



Arroz japonés ·gohan·

Ingredientes

- Arroz, ·2 tazas - 360 g de arroz
 - Agua, 1 taza = 420 ml. x 1,2 = 500 ml
- Por 1 taza de arroz – 1, 2 tazas de agua



Elaboración del caldo dashi:

El arroz:

- Vamos a utilizar arroz de grano corto ·uruchimai· , lo mejor es usar el arroz japonés de la marca Nishiki o Minori, pero como no son fáciles de encontrar un buen arroz bomba nos servirá. Al cocinarlo tendrá una textura pegajosa muy fácil para comer con palillos.
- No debemos utilizar ni basmati ni jazmín, no sirven ya que no retiene líquidos y nos saldría igual.

1.- lavar el arroz

- Lo más importante es lavar bien el arroz, hay que hacerlo 7 veces para que quede perfecto, hasta que se elimine el almidón y agua resultante quede transparente, sin color. Lo ponemos bajo el agua, lo movemos con la mano y lo dejamos debajo del chorro. Repetimos la operación 7 veces.
- El paso siguiente será cubrirlo con agua limpia y dejarlo reposar 30 minutos.

2.- proporción:

Proporción: 1 taza de arroz por 1,2 tazas de agua

La proporción de arroz y agua se mide en volumen y no en peso, por lo tanto:

- 2 tazas de arroz = 420 ml que son 360 g de arroz
- 420 ml. x 1,2 = 500 ml de agua

3.- La cocción:

Lo mejor es una olla arrocera eléctrica, si no tienes utiliza una olla gruesa y con su tapa. Es una forma de cocción especial así que sigue las instrucciones:

- Después de los 30 minutos de reposo lo escurrimos muy bien y lo ponemos en la olla.
- Añadimos la cantidad exacta de agua que hemos medido y con la mano aplanamos el arroz para que quede al mismo nivel. Primero cocinamos a fuego alto sin tapar. Cuando
- esté hirviendo bajamos a fuego bajo, lo tapamos y dejamos
- cocinar durante 10 minutos. No se debe destapar la olla en ningún momento. Pasados los 10 minutos, apagamos el fuego y dejamos reposar 15 minutos más. Y ya está listo
- para servir.

A mi me gusta darle el toque personal así que siempre le añado una hoja de limonero, dos granos de pimienta, otros dos de cilantro y un trocito de anís estrellado.



Sopas japonesas caseras



Caldo dashi con pollo

Ingredientes

Cebolletas tiernas o de verdeo, 2
Miri, 50 ml
Tamari, salsa de soja japonesa, 50 ml
Azúcar, 20 g (2 cucharadas)
Shichimi togarashi
Agua mineral, 2 litros
Alga kombu, 2 trozos 10x10
Jengibre, 1 trozo de 3 cm
Pollo, 400 g
Fideos chinos o fideos udon, 150
Katsuobushi, 20 g



Elaboración del caldo dashi con pollo:

Mise en place (preparación):

- Limpiamos el pollo, le quitamos la piel y toda la grasa que pueda tener, lo cortamos en tiras y lo salamos y aderezamos con shichimi togarashi.
- Si no tienes shichimi togarashi utiliza pimienta negra, sésamo, ralladura de naranja y guindilla)
- Corta dos cebolletas en tiras muy finas, de 4 centímetros de longitud
- Pelamos y picamos el jengibre en palitos finos

Elaboración:

- Limpiamos el alga kombu con un paño húmedo y la metemos en el agua con una pizca de sal, a fuego mínimo, lo más bajo posible, Para sacar el máximo provecho al kombu, lo mejor es cocerlo de 60-65°C durante una hora. Cuando comience a hervir retiramos
- el alga y añadimos el Katsuobushi, esperamos hasta que se deposite en el fondo. Colamos con un colador de tela para que filtre todas las impurezas. Añadimos el mirim,
- el jengibre picado, el azúcar y la soja y probamos el punto, si está soso le podemos añadir sal o más soja,
- dejamos que hierva 5 minutos. Le agregamos el pollo, lo dejamos que se cocine hasta que esté en su punto, dos o tres minutos bastara.
-

Fideos chinos:

Los cocinamos en agua hirviendo con sal, siguiendo las indicaciones del fabricante.

Terminación y presentación

- A la hora de comer, ponemos al fuego el caldo para que este muy caliente. En copas, boles, colocamos los fideos, repartimos el pollo y cubrimos con el caldo.
- En el momento de sacarlo a la mesa le añadimos la cebolleta que habíamos picado muy finamente.

Y ya tenemos un caldo increíble del que no te puedes imaginar su sabor hasta que no lo pruebes.

Sopa de miso, la receta clásica



Ingredientes

- Algas wakame, 40 g deshidratadas o congeladas
- Tofu, 250 g
- Aceite de sésamo, 1 cucharita
- La parte verde de una cebolleta
- Caldo dashi, 1 litro
- Un trozo de alga kombu de 5 cm
- Miso blanco, 4 cucharadas soperas o a tu gusto
- Tofu blanco, 200 g
- Cebollas tiernas, 2 la parte verde
- Katsuobushi, 1 cucharita

Opcional:

1/2 col o 2 Pak Choy

Brotes de soja

Zanahoria, 1 cortada en tiras

Soja. 100 ml

Sake, 50 ml

Mirin, 50 ml

Para marinar el tofu

- 50 ml de aceite de oliva
- Mezcla de especias a tu gusto

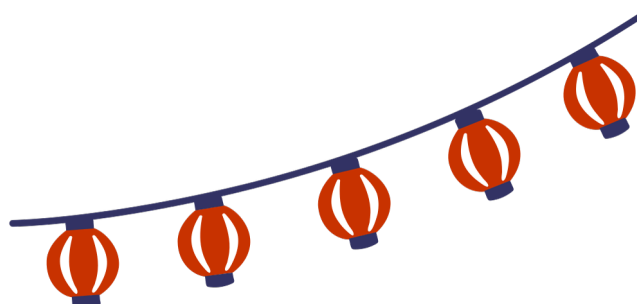
¿Cómo preparar la sopa de miso a mi manera?

Elaboración:

- Si las algas son deshidratadas las ponemos en remojo durante 10 minutos, si son congeladas las dejamos descongelar en un colador, una vez listas las regamos con aceite de sésamo y reservamos.
- Incorporar las verduras al caldo dashi, el ajo y las hierbas, dejar cinco minutos.
- Cuando estén listas, añadir al caldo el tofu cortado en cubos, cocinar cinco minutos.
- Incorporar la soja, el sake y el mirin, las cantidades son indicativas, a tu gusto.
- Añadir el kasobushi
- Sacar caldo de la olla a un bol y diluir en el miso.
- Incorporar poco a poco al resto la sopa.

Presentación:

- En el momento de servir agregar la parte verde de la cebolleta y el alga wakame



Para el caldo:

- Huesos de ternera y de cerdo, ½ kg
- Puerros, la parte blanca de 2
- Panceta de cerdo con mucha veta, 400 g
- Dientes de ajo, 2
- Trocito de jengibre,
- Cebolla, 1
- Nabo, 1

• Zanahoria, 1

Para la salsa: 300/400 ml

- Sake, 100 ml
- Mirin, 100 ml
- Jengibre, 5 cm
- Alga kombu, 10 cm
- La parte verde del puerro

Para los huevos:

- 6 huevos
- La cantidad de soja necesaria para cubrir los huevos
- La piel amarilla de 1 limón
- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharita de azúcar
- 100 ml de sake

Además:

- Fideos soba, 400 g
- La cantidad necesaria de aceite de oliva
- Vinagre
- Cebolla de verdeo
- Alga nori cortada en tiras



1.- El caldo:

- Colocamos todos los ingredientes para el caldo en la olla exprés. cubrimos con agua mineral añadimos la sal y cerramos.
- Cuando empieza la presión bajamos el fuego y dejamos cocinar durante 30 minutos.
- Dejamos enfriar, metemos en frío y retiramos la grasa.

2.-La salsa:

- En un cazo ponemos el mirin, el sake, el puerro, el ajo, el jengibre y el alga kombu
- Llevamos al fuego y lo dejamos cocinar a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad

3.- Huevo marinado en soja para Ramen (Ajitsuke tamago)

- Pon los huevos en un cazo, cubre con agua, lleva al fuego, deja cocinar 5 minutos y apaga, que los huevos se enfríen en el cazo. También los puedes hervir 8 minutos y enfriarlos en agua con hielo. Como quieras
- Pela los huevos y ponlos en un bol o en una bolsa de plástico.
- Añade a la soja, el sake, el azúcar, la piel amarilla del limón, el alga kombu y el jengibre.
- Introduce los huevos en ella durante un mínimo de 3 horas para que maceren. Cogerán aún más sabor si los dejas una noche entera en el frigorífico

4.- La marinada:

- Retiramos la panceta del caldo pelados la ponemos a marinar durante 30 minutos en la salsa que hemos preparado.
- Después dejamos enfriar en la nevera para cortarlo más fácilmente.

5.- Los fideos:

- Cocemos los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante.

6.-Los aderezos finales

- Picamos el jengibre y la parte verde de la cebolleta

Montaje del mejor shoyu ramen:

- Vamos a hacer montajes individuales un tazón para cada comensal:
- Ponemos 4 cucharadas soperas de salsa en el bol de servicio.
- Añadimos los tallarines, lo mezclamos un poco.
- Agregamos un trozo de panceta por comensal.
- El huevo partido por la mitad y la parte verde de la cebolleta muy picada.
- Llenamos con el caldo muy caliente.
- Añadimos las tiras de alga nori o de zanahoria y ya está lista para ir a la mesa

Fideos de ramen en agua de tomate

- fideos de ramen, 400 g
- tomate rama, 1 k
- vinagre de arroz, 30 ml
- mirin, 50 ml
- aceite de sésamo, 1 cucharada
- aceite de oliva virgen extra suave, 50 ml
- sal
- anacardos, 40 g
- pepino laminado fino



Elaboración:

El agua de tomate:

- Lavar los tomates, añadirles sal y un chorrito de aceite y dejarlos macerar media hora
- Después triturar
- Poner el tomate triturado en una estameña, colador de tela o paño fino de algodón y con las manos apretar hasta que suelte todo el líquido, reservar.
- Otra opción es dejar en la tela o colador en la nevera toda la noche.

Los anacardos:

- En una sartén engrasada con aceite dorar los anacardos hasta que tengan un bonito color.

Los fideos ramen:

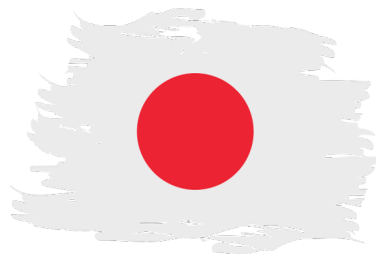
- Cocer los fideos de ramen siguiendo las indicaciones del fabricante

El pepino:

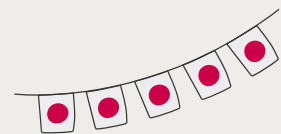
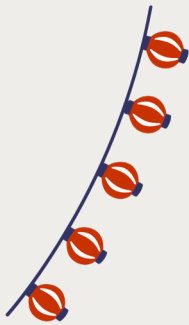
- Lavar el pepino y con ayuda de un pelador hacer láminas finas poner en un cuenco con dos cucharadas de vinagre de arroz una cucharadita de aceite vegetal
- Añadir una pizca de sal y dejar encurtido el pepino

Presentación del el ramen en agua de tomate

- Colocar en un bol el agua de tomate en el centro colocar los fideos de ramen.
- Acompañar con el pepino
- Esparcir por toda la superficie los anacardos dorados



Salsas Japonesas



Salsa ponzu

Ingredientes

- Zumo de limón natural, 100 ml
 - Vinagre de arroz, 50 ml
- Zumo de lima natural, 100 ml
 - Salsa de soja, 200 ml
 - Mirin, 100 ml
- Kombu, 1 tira de unos 10 cm
- Katsuobushi (copos de bonito), 20 g



Elaboración del salsa ponzu:

- Ponemos el Mirin en un cazo a fuego medio y lo llevamos a ebullición para evaporar el alcohol, este paso es opcional según prefieras tu salsa. Dejamos enfriar el mirin. Expressimos y reservamos el zumo de los cítricos, sacamos algunas pieles de los cítricos. Metemos el zumo y las pieles de los cítricos en un bote
- Añadimos la soja, el vinagre de arroz, el kombu, el bonito seco (katsuobushi) y el zumo de los cítricos. Tapamos y dejamos reposar 3 o 4 días fuera de la nevera Les damos algunos m en e o s c o m o s i f u e r a u n cóctel
- varias veces al día.
- Filtramos antes de servir
-

Salsa yakitori

Ingredientes

200 ml de sake o jerez.

200 ml de mirin

200 de salsa de soja.

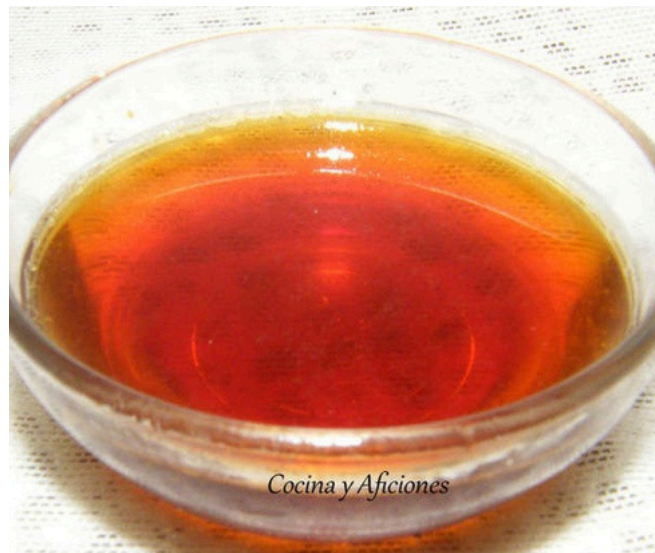
- 2 cucharadas (50 g) de azúcar moreno

200 g de caldo de pollo

15 g de jengibre rallado

Sal

Shichimi togarashi



Elaboración del salsa yakitori:

- Poner en un cazo el sake y el mirin, la salsa de soja, el caldo de pollo, el azúcar moreno, y el jengibre rallado.
- Reducir la salsa entre un 50% y un 75% del tamaño inicial.
- Colar y guardar.



Salsa Yakinuki



INGREDIENTES:

- Katsuobushi, 10 g
- Salsa soja, 50 ml
- Sake, 50 ml
- Mirin, 25 ml
- Azúcar moreno, 1 cucharada sopera
- Manzana, ½ rallada
- Ajo, 1 diente rallado
- Jengibre, 2 cm rallado
- Aceite de sésamo, 1 cucharada café
- Miso, 1 cucharada sopera

ELABORACION:

- Juntamos el sake, el mirin y el azúcar, llevamos al fuego y movemos para mezclar todos los ingredientes.
- Cuando hierva añadimos el vinagre y la salsa de soja, dejamos reducir a la tercera parte.
- Incorporamos el miso y el katsuobushi.
- Bajamos el fuego y dejamos reducir a la mitad.
- Agregamos el aceite de sésamo, mezclamos todo.
- Rallamos la manzana que nos quede un puré y la añadimos al líquido obtenido, trituramos.
- Filtramos para que nos quede un líquido limpio.
- Guardamos en la nevera.

Gyozas

la delicia japonesa



Gyozas clásicas:

Ingredientes para 40 gyozas

Para las gyozas

- 40 obleas
- 1/3 de col
- 1/2 manojo de cebollino
- 300 gr de carne de cerdo picada
- 2 dientes de ajo
- Jengibre (misma cantidad que de ajo)
- 1 cucharada de sake (o vino blanco)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

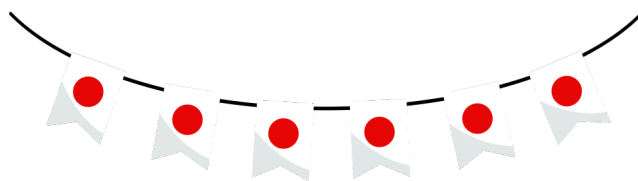


Para la salsa para gyoza

- 3/4 partes de salsa de so
- 1/4 parte de vinagre de arroz
- aceite de sésamo con guindilla

Preparación

- Rallamos el ajo y el jengibre.
- Escaldar la col y, posteriormente, escurrirla bien apretando un poco para eliminar el exceso de agua.
- Picar la col y la cebolleta o cebollino.
- Mezclar todos los ingredientes en un cuenco grande, junto con el sake, el aceite de sésamo, la salsa de soja y una pizca de sal y pimienta.
- Para rellenar las gyoza, haced una bolita con el relleno y colocadla en el centro de la oblea
- Humedeced con agua media circunferencia del perímetro interior de la oblea y doblad el otro extremo hasta formar una media luna.
- Cerrar a la manera japonesa en forma de cresta y les daremos su forma característica, dejando la base plana.



Gyoza de pollo y membrillo

Para el relleno:

- ½ kilo de pollo
- Aove
- Naranja, 1
- Tomillo
- Cebolla1
- Membrillo, 1
- Limón, 1
- 2 c/s de piñones o nueces
- Shichimi tōgarashi



Elaboración:

El relleno:

- Picamos el pollo en cubos y lo sazonamos con el Shichimi tōgarashi, lo dejamos reposar unos minutos y lo ponemos a marinar con naranja y tomillo, lo dejamos varias horas. Escurrimos y dejamos que se seque.
- Cortamos el membrillo y la cebolla en cubos súper minis, y sofreímos hasta que estén bien cocinados.
- Añadimos el pollo y los piñones y cocinamos hasta que el pollo cambie de color, no lo queremos muy cocinado, solo una vuelta

Gyozas de queso y champis

Ingredientes:

- 50 g de queso manchego
- 50 g de queso cheddar
- 50 g de bacón
- ½ cebolla
- 1 puerro
- 250 g de champiñones
- 1 copa de coñac
- sal, pimienta



El relleno:

- Cortamos la cebolla y el puerro; en una sartén con una cucharada de aove salteamos el bacón
- Cuando comience a dorar le añadimos la cebolla y el puerro, cocinamos hasta que estén transparentes
- Añadimos los champiñones y los doramos, incorporamos el coñac y con mucho cuidado flambeamos.
- Llevamos a la picadora, añadimos los quesos y trituramos hasta que nos quede una pasta.

Las gyozas pueden cocinarse de cinco maneras distintas:

Mushi gyoza

- Vamos a cocer las empanadillas al vapor en una vaporera de bambú, como las tradicionales, o de silicona

Yaki gyoza - gyozas a la plancha.

- Calentar la plancha o una sartén a 200°C con un poco de aceite extendido con el pincel.
- Colocar las gyozas sobre su base plana y marcarlos por un solo lado, hasta que la base quede dorada.
- A continuación, añadir 200 cc de agua sobre la plancha o sartén y tapar durante 7 minutos para que acaben de hacerse al vapor.
- Destapar y esperar hasta que se evapore el agua restante.
- Emplatar dejando a la vista la parte dorada, rociarlos con un chorrito de aceite de sésamo y servir con la salsa de acompañamiento.

Age gyoza – gyozas fritas

- freír las gyozas en abundante aceite hasta que queden dorados y crujientes.

Sui gyoza – gyozas hervidas

- También podemos hervir las gyozas en agua.
- En estos casos, la masa de la oblea gyoza no kawa suele ser más gruesa para que quede más consistente.

Supu gyoza – sopa con gyozas

- Las gyoza se pueden preparar en forma de sopa, como la sopa Wanton



ensaladas japonesas



ensalada de wakame y pepino

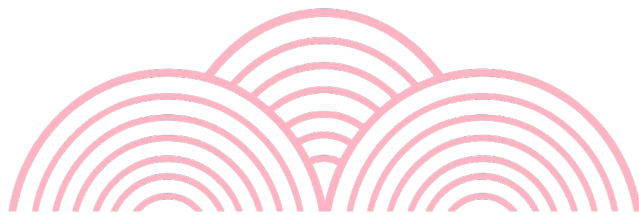
Ingredientes

- Alga Wakame hidratada, 200 g
- Pepinos, 4 medianos,
- Cebolla morada, 1
- Sal
- Azúcar, 20 g
- Ajo, 1 diente
- Guindilla, a tu gusto
- Salsa de pescado, 50 ml
- Lima, 1
- Aceite de oliva virgen extra, 100 ml
- Aceite de sésamo, 30 ml



Elaboración:

1. Pelamos los pepinos, los partimos por la mitad y quitamos las pepitas, lo troceamos en cubos. lo ponemos en un colador con sal y lo dejamos 10 minutos, lo lavamos con abundante agua fría, dejamos escurrir y los colocamos en un bol.
2. Cortamos la cebolla morada en juliana, separamos los aros.
3. Añadimos la ralladura de la lima, mezclamos.
4. Incorporamos las algas y las guindillas cortadas en rodajas y mezclamos.
5. Mezclamos los ingredientes del aliño, emulsionamos y lo añadimos a la ensalada, mezclamos bien. Servir fría.



Ensalada con alga wakame, salmón y cebolla encurtida

Ingredientes:

Pepino, 1 de unos 15 cm,
Alga wakame seca, la cantidad que estimes
Semillas de sésamo, a tu gusto
Salmón ahumado, 100 g
Semillas de sésamo blanco, 2 c/s

Para la vinagreta:

Salsa de soja, 50 ml
Mirin, 50 ml
Aceite de sésamo, 100 ml
Cebolla roja, ½
El zumo de un limón

Además:

Hielo en abundancia.

Elaboración:

La vinagreta:

Cortamos en juliana muy fina la cebolla, la ponemos en un tarro, le añadimos el resto de los ingredientes y la dejamos macerar un buen rato.

El pepino:

Lo medio pelamos, con un pela patatas quitamos trozos de la piel exterior dejando tiras de piel para que al cortarlo nos quede de dos colores. Hacemos lonchas muy finas con la mandolina. Lo metemos en agua con hielo y lo dejamos 30 minutos. En el momento de montar la ensalada lo sacamos del agua helada y lo secamos muy bien con un paño muy limpio.

El alga wakame:

Si la tenemos seca, la metemos en agua y la dejamos hidratarse entre 5/10 minutos y ya estará lista. Si la hemos comprado natural congelada solo tenemos que dejarla en la nevera a descongelar, este es nuestro caso.

El salmón ahumado:

- Lo cortamos en tiras alargadas.

Sésamo:

- Tostamos el sésamo blanco con mucho cuidado, sin dejar de vigilar, ya que se quema en un pis-pas.
- Retiraremos del fuego cuando comience a cambiar de color.

Presentación:

- Colocamos una base de pepino que cubra el fondo del plato completamente.
- En el centro vamos a colocar una flor de salmón, una pequeña montaña con las tiras de salmón nos pondrá un toque de color preciosos en el plato.
- Rodeamos nuestro bonito centro con el alga wakame y encima distribuimos las tiras de cebolla de manera aleatoria pero que no tapen el alga, que podamos ver el verde intenso de nuestro rico ingrediente.
- Espolvoreamos con el sésamo tostado y un chorrito de aceite oliva para darle el punto final.



Plato principal:



Como preparar un oyakodon - donburi padre - hijo

Ingredientes

- 4 boles de arroz goan
- 600 g de pechuga de pollo
- 1 cebolleta tierna
- 4 huevos
- 1 hoja de laurel

Para la salsa donburi:

- 2 cucharadas de mirin
- 2 cucharadas de sake
- 2 c/p de azúcar,
- 2 tazas de caldo dashi,
- 50 cc. de salsa de soja



Elaboración:

- Preparamos el arroz goan siguiendo la receta tradicional Después pondremos en la sartén
- los ingredientes de la salsa donburi Primero calentaremos el mirin y el sake para que se le
- evapore el alcohol y a continuación verteremos el dashi y el resto de los ingredientes primero el azúcar y por último la salsa de soja, para que no se cueza demasiado. Llevamos la salsa donburi a ebullición, incorporamos el pollo a fuego
- fuerte para que se selle rápidamente. Queremos que se cocine por fuera, lo tendremos un par de minutos. El siguiente paso será agregar la parte blanca de la cebolla cortada en juliana y la coceremos a fuego
- medio durante un par de minutos más sin dejar de remover.

- Pasados los dos minutos incorporamos los huevos batidos como para una tortilla francesa ligeramente batidos y removeremos, como si hiciéramos huevos revueltos.
- Tienes que estar atento y apagar rápidamente, antes de que se termine de cuajar. Se terminará de cocinar con el calor residual.

Presentación:

- En la base del cuenco ponemos el arroz.
- Encima el pollo.
- Terminamos con la parte verde de la cebolla tierna cortada en aros finos.
- Puedes terminar con tiras de alga nori.



Yakitory (brocheta) de lomo de cerdo con salsa teriyaki.

Para las brochetas

- 500 g de magro de cerdo
- sal
- 2 cucharadas de salsa yakitori

Mezcla de especias Yagenbori:

- 10 g Semillas de cilantro
- 10 g Semillas de amapola
- 5 g Jengibre en polvo
- 10 g Semillas de sésamo negro
- Piel de mandarina (Satsuma) seca
- 10 g Pimienta Sansho blanca
- 10 g Pimienta sansho negra
- Chile en polvo

Para la salsa teriyaki:

- 75 ml de salsa de soja
- 30 ml de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas Jengibre molido
- 1 cucharada almidón de maíz
- 30 ml de agua o de dashi
- Un chorrito de aceite de sésamo (opcional)



Mango encurtido

- Mango, 1
- La cantidad necesaria de vinagre de arroz para cubrir el mango
- 1 cucharadas de azúcar moreno
- 3 dientes de ajo

Elaboración:

La salsa teriyaki:

- Mezcla bien todos los ingredientes en una cazuela mediana.
- Lleva la cazuela al fuego y calienta a fuego medio hasta que reduzca a la mitad
- Diluye la maicena en agua fría y añádela a la salsa, deja que espese.
- Mezcla de especias 'Yagenbori'
- Poner en un mortero y machacar hasta conseguir un polvo.

Las brochetas:

- Cortamos el magro en tacos del tamaño de un bocado
- Los regamos con aceite y los movemos que se empape bien
- Añadimos la sal y las especias yagenbori, dejamos que se empape muy bien
- Ponemos la carne en una sartén con aceite caliente los salteamos a fuego vivo y dejamos que se enfríen
- Las pinchamos en el palo de la brocheta
- La llevamos otra vez a la sartén y la lacamos con la salsa teriyaki
- Que nos queden bien impregnadas por todos los lados

Encurtido de mango

- Picamos muy pequeño el ajo
- Quitamos la piel y cortamos en juliana el mango.
- Juntamos en un bote hermético los dientes de ajo muy picados, el azúcar moreno, el vinagre de arroz y una pizca de sal, agitamos bien
- Le añadimos el mango, agitamos que tendremos y listo para ir a reposar unas cuantas horas a la nevera (24 h. es el numero perfecto).



Yakisoba con ternera y verduras

Ingredientes

- 1 puerro
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 2 zanahorias, 2
- 1 rama de apio, 1
- 1 cm de jengibre fresco
- 200 g de tirabeques
- 250 g de fideos de trigo
- 1 trozo de daikon
- 100 ml de aceite de oliva
- 250 g de filete de ternera

Salsa yakisoba:

- 1 cucharita de azúcar
- 50 ml de mirin
- 50 ml de sake
- 50 ml de salsa de soja
- Sal

Además:

- 1 litro de caldo dashi



¿Cómo preparar los mejores fideos yakisoba con ternera y verduras?

Mise en place (preparación):

Picar verduras:

En Japón es importante la estética así que vamos a poner especial interés en este proceso:

- Zanahoria: cortaremos tipo espaguetis para ello utilizaremos el pela-patata.
- Pimientos: juliana fina
- Puerro: juliana diagonal, en Japón siempre se corta el puerro en laminas estrechas y en corte trasversal.
- Apio: rodajitas finas
- Jengibre: palitos
- Tirabeques: láminas finas.

Carne:

- Limpia bien la carne de restos de grasa o fibras, y corta en tiras finas.
- Salamos con nuestra sal especial y añadimos un poco de shichimi togarashi.

Elaboración:

Salsa yakisoba:

- Calienta todos los ingredientes en un cazo, remueve hasta que el azúcar se disuelva.
- Añade un poco de caldo dashi y deja reducir a la mitad. Reservamos.

Preparación de las verduras y la carne:

- Añadimos unas gotas de aceite al wok, esperamos a que este muy caliente.
- Sellamos la carne, a fuego vivo y rápidamente, retiramos
- Vamos incorporando las verduras de más duras a más blandas, les damos un golpe de sal y les damos una vuelta en el wok, unos tres minutos. Nos tiene que quedar al dente, además no te olvides que el toque final lo vamos a dar con la salsa yakisoba.
- Incorporamos la carne al wok.
- Añadimos la salsa yakisoba y cocinamos 5 minutos. Reservamos

Fideos Yakisoba:

- Cocemos los fideos siguiendo indicaciones del fabricante. Pruébalos, como cuando preparas la pasta tradicional para dejarlos a tu gusto.

Terminación y presentación:

Tenemos tres formas de presentar:

- Juntar los fideos con las verduras y la salsa yakisoba, añadimos un cazo de caldo dashi.
- Ponemos los fideos en el bol, encima las verduras y la carne y desde luego el caldo obtenido en la preparación que está realmente rico.
- Colocamos la carne en el centro del plato, rodeamos con la pasta y regamos con la salsa.



Tataki de atún con Mentsuyu, mango y sus encurtidos

Ingredientes

- 1 taco de atún

Para el mentsuyu:

- Salsa soja, 200 m
- Sake o vino fino de Jerez, 100 ml
- katsuobushi, 1 cucharada sopera
- Mirin, 100 ml
- Kombu, 1 trozo del tamaño de una tarjeta



Los encurtidos:

Mango encurtido

- Mango, 1
- La cantidad necesaria de vinagre de arroz para cubrir el mango
- 1 cucharadas de azúcar moreno
- 3 dientes de ajo

Nabo y zanahoria encurtidos:

- Nabo, 1 grande
- Zanahorias, 3 muy hermosas
- La cantidad necesaria de vinagre de manzana para cubrir la verdura
- Azúcar moreno, 3 cucharadas
- Agua, 100 ML
- Media cucharada de sal gorda
- Laurel, 1 hoja
- Tomillo, 1 ramita

Elaboración:

Vamos a preparar los encurtidos y el Mentsuyu el día anterior, te vendrán genial son un fondo de nevera fabuloso y se conservan mucho tiempo.

Encurtido de mango

- Picamos muy pequeño el ajo
- Quitamos la piel y cortamos en juliana el mango.
- Juntamos en un bote hermético los dientes de ajo muy picados, el azúcar moreno, el vinagre de arroz y una pizca de sal, agitamos bien
- Le añadimos el mango, agitamos que tendremos y listo para ir a reposar unas cuantas horas a la nevera (24 h. es el numero perfecto).

Encurtido zanahoria y nabo:

- Cortamos los nabos y la zanahoria en espaguetis y los ponemos en un bote
- En un bol ponemos el vinagre, el laurel, la sal gorda, el tomillo y el azúcar, dejamos que se diluya el azúcar
- Cubrimos los espaguetis de zanahoria y nabo con el vinagre agridulce, agitamos y guardamos por lo menos 24 horas antes de comer.

La soja tuneada:

- Pon todos los ingredientes en una olla y deja reducir hasta la cuarta parte, retira el alga Kombu
- Separa la mezcla en dos partes
- A la mitad de la mezcla le añadimos el mango picado, batimos y volvemos a llevar al fuego hasta que nos quede una crema espesa acaramelada

El atún:

- Dejamos cuadrado el taco de atún que nos quede un lingote.
- Lo untamos con la mezcla anterior y lo dejamos reposar media hora la nevera
- Sacamos del frio y atemperamos
- Lo cortamos en cubo del tamaño de dos bocados
- Lo pasamos por el aliño otra vez y lo plancheamos por todas las caras a fuego vivo que nos quede super dorado por fuera y crudo por dentro
-

Presentación tataki de atún con Mentsuyu, mango y sus encurtidos:

- Presentamos los tacos de atún caramelizados nada más sacar de la plancha, los napamos con el mango encurtido y acompañamos del nabo y la zanahoria encurtida.
- Acompañamos por la soja tuneada y la soja tuneada con mango

Tataki de atún glaseado

Ingredientes

- 800 gr. de atún (200 gr. por comensal), cortado en lingotes

Para el glaseado:

- Salsa de soja, 100 ml
- Demi glasé (caldo de carne muy concentrado), ¼ l.
- Aceite de sésamo o de oliva, 10 ml

Además:

- Tomates cereza de colores, t
- Tomillo fresco, AOVE (aceite de oliva virgen extra) y
- Una rodaja de piña fresca.



Elaboración:

- Limpiamos el atún, le quitamos la piel y las espinas y dejamos unos hermosos tacos.

El glaseado:

- Pon todos los ingredientes en un cazo o sartén.
- Leva a fuego medio, vigila y mueve, al reducirse a la cuarta parte se producirá la caramelización.

El atún:

- Lo pimentamos y NO le vamos a poner sal, el glaseado esta ya bastante salado.
- En una plancha muy caliente con unas gotas de aceite sellamos el atún, a fuego vivo, por todos los lados.
- Mientras lo regamos con el glaseado que se empape bien y que se dore.

Los acompañamientos:

Los tomates: los partimos por la mitad y los salteamos a fuego vivo con el aove, salamos y salpicamos con el tomillo.

La piña: Picamos la rodaja de piña en trocitos pequeños.

Terminación:

Montamos en el centro del plato el taco de atún glaseado, le colocamos encima una tira de piña picada y lo rodeamos con los tomates.

Un plato lleno de contrastes.

salmón en papillote con verduras

•Ishikari nabe•

Ingredientes

Salmón fresco, 400 g
Alga kombu, un trozo de 10 x 10 cm
Setas shitake secas, 12
Pat choi o col china, 1
Cebolla, ½
Zanahoria, 1
Puerro, ½
Jengibre, 3 cm.
Tofu, 100 g
Miso blanco, 70 g
Agua o mejor caldo dhasi, 50 ml
Sake, 50 ml
Mirin, 50 ml



Elaboración:

1º- las setas

- Poner a hidratar las setas sitake media hora antes de empezar a cocinar.

2º- Cortar:

- El pat choi o la col china y la cebolla en juliana fina.
- La zanahoria en trocitos de 1 cm.
- El puerro en diagonal en rodajas finas.
- El tofu a dados.
- El jengibre en palitos pequeños y finos.
- El salmón en dados de 4X4 cm. más o menos

3º- Preparación:

- Limpiar el alga kombu con un paño húmedo.
- Introducir una lámina de alga kombu de 10 x 10 cm dentro del recipiente, en la base. Colocar la seta
- sitake hidratadas encima del alga. A continuación,
- añadir las verduras ya cortadas y mezcladas entre sí, Colocar encima los tacos de salmón y el tofu
- intercalados.

4°- el miso:

- En un bol profundo ponemos el sake, el agua o dashi y el miso.
- Mezclamos hasta que estén integrados todos los ingredientes sin ningún grumo.

5°- distribuir el miso:

- Distribuimos de manera homogénea el miso diluido por encima del salmón y del tofu.
- Cubrimos bien todos los trocitos.

6°- preparar el papillote:

- Cerrar el recipiente con papel film y luego con papel de aluminio.
- Meter al horno durante 15 min a 180°C

Terminación:

- Sacar y retirar el alga kombu.
- Servir en cuencos individuales, en la base las verduras, encima el salmón y el tofu

Y a comer que ya es hora!!!!

