

Proyecto para el Desarrollo de Acuicultura de Moluscos en El Salvador

Recetas de Platos de Ostra Japonesa



Septiembre de 2009, San Salvador, El Salvador



Centro de Desarrollo de la Pesca y la Acuicultura



Recetas de Platos de Ostra Japonesa

Cocinero: Hideo Ishi, Cocinero de Embajada del Japón

Foto: Kiyotaka Kani, Jefe de Proyecto Moluscos

*Editor: Takashi Saito, Experto en Comercialización de Moluscos
Yasushi Hamamitsu, Coordinador de Proyecto Moluscos*

Publicado por el Centro de Desarrollo de la Pesca y Acuicultura (CENDEPESCA), dependencia del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), San Salvador, República de El Salvador Centro América y la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA) a través del **Proyecto para el Desarrollo de la Acuicultura de Moluscos en la República de El Salvador.**

Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativo u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Director General de CENDEPESCA / MAG.



Sr. Hideo Ishii
Cocinero de Embajada del Japón

**Agradecimiento especial por el Proyecto Moluscos
JICA-CENDEPESCA al Sr. Ishii por brindar la preparación
de la variedad de los platos a base de ostra japonesa.**

Presentación

La ostra japonesa (*Crassostrea gigas*) es originaria del Japón, Corea y China y ahora ya está introducida en la costa del continente americano, incluso se produce industrialmente en los países como Estados Unidos, México y Chile; los países vecinos como Costa Rica y Panamá están experimentando su introducción.

Mientras en El Salvador, la extracción de la ostra de piedra (*Crassostrea iridiscens*) se ha convertido en uno de los principales medios de adquisición de ingresos, al tiempo que ha sido un modo de subsistencia básico para la alimentación de las familias que habitan en la zona costera de El Salvador; la abundancia del recurso en el transcurso de los años se ha visto disminuida por la sobre explotación y el impacto ecológico en su hábitat por siniestros naturales como los huracanes, tormentas tropicales, terremotos y otros.

En el marco del Proyecto para el Desarrollo de la Acuicultura de Moluscos en la República de El Salvador, el equipo técnico asignado en el Proyecto, desarrolló actividades con la Ostra japonesa, realizando varios ensayos, para establecer la tecnología de producción artificial de semilla, la técnica del cultivo intermedio y el cultivo para engorde de la ostra en mención, obteniendo buenos resultados en el ensayo del cultivo en el Golfo de Fonseca.

Sin embargo esta especie es nuevo producto pesquero para El Salvador y tiene alguna diferencia con la ostra de piedra (*Crassostrea iridiscens*), que es la ostra local de El Salvador y la de los países vecinos.

Para poder comercializar la ostra japonesa, se necesitaba de una campaña de promoción; por lo cual en el año 2009, con el apoyo del Experto de Corto Plazo de JICA, en el campo de comercialización de moluscos, se llevaron acabo una serie de actividades para promocionar éste nuevo producto, y uno de estos eventos era la realización de degustaciones a diferentes usuarios del sector pesquero, la realización de un curso de cocina para los cocineros locales, que elaboran platillos a base de productos pesqueros, contando para ello, con el apoyo de la instrucción del cocinero japonés de la Embajada del Japón y en el cual se prepararon algunos platillos utilizando ostras japonesas; como producto de ésta actividad contamos con un Recetario de platos de ostra japonesa, en el que se resumen los platos presentados en el curso y agregándosele otros platos más. Esperamos que esta pequeña publicación sirva para difundir el consumo de éste nuevo producto, que vendrá a contribuir a mejorar el nivel de vida de los pescadores artesanales quienes estarán cultivando ésta especie.

Lic. Sonia Maria Salaverría

Directora General del

Centro de Desarrollo de la Pesca y la Acuicultura

CENDEPESCA- MAG

Contenido

Presentación	4
Introducción	7
<i>¿Qué es Ostra japonesa?</i>	<i>7</i>
<i>¿Cómo se cultivan las ostras?</i>	<i>9</i>
<i>¿Como se pueden abrir las ostras?.....</i>	<i>11</i>
<i>¿Cómo se deben manipular las ostras?</i>	<i>12</i>
Recetas de Platos de Ostra Japonesa	13
1. Ostra empanizada	14
2. Ostra salteada con salsa de soya.....	15
3. Arroz con Ostras	16
4. Ostra con huevo al vapor	17
5. Teriyaki de Ostras	18
6. Gratén de Ostras	19
7. Cóctel de Ostras.....	20
8. Sopa de Ostras.....	21
9. Ostra fresca	22
10. Espagueti de Ostras.....	23
11. Ceviche de Ostras en estilo japonés.....	24

Introducción

¿Qué es Ostra japonesa?

Nombre Científico: *Crassostrea gigas*

Origen: Japón, Korea y China

La ostra japonesa se cultiva actualmente en el Golfo de Fonseca en la Isla Meanguera del Golfo. Todas las ostras que se cultivan en este lugar son a partir de semillas producidas en el laboratorio de producción de moluscos de Puerto El Triunfo (CENDEPESCA).

Los salvadoreños consumimos normalmente la ostra de piedra, sin embargo la ostra japonesa es un nuevo producto que tiene muy buen sabor y además contiene muchos nutrientes.

Las ostras son bajas en grasas con un contenido muy alto en minerales esenciales. Las ostras no solo son deliciosas, también son uno de los alimentos mejor balanceados y se recomiendan en dietas bajas en colesterol. Las ostras también contienen Taurina que sirve para reducir la presión sanguínea y la prevención de la diabetes. El Zinc es un importante elemento que colabora con el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Valores nutricionales de la ostra (comparando con la leche de vaca) (100g)

Componente		Ostra	Leche	
Calorias	g	96	59	
Agua	g	79.6	88.6	
	proteína	10	2.9	
	Lipidos	3.6	3.3	
	Carbohid.	5.1	4.5	
Ceniza	g	1.7	0.7	
Vitaminas y minerales	Minerales	Zinc (mg)	79	0.4
		Calcio (mg)	40	100
		Sodio (mg)	380	36
		Fosforo (mg)	140	90
		Hierro (mg)	8	0.1
	Vitaminas	A	100	120
		(AIU)	70	100
		carotenos	90	20
		B1 mg	0.3	0.04
		B2 mg	0.2	0.15
		Acido nicotinico	1.2	0.2
		C mg	5	2

¿Cómo se cultivan las ostras?

Las semillas de ostras de 5 mm de tamaño producidos en la Estacion Acuícola de Puerto El Triunfo se colocan en bolsas de malla fina llamadas linternas.



Linterna



Campanita

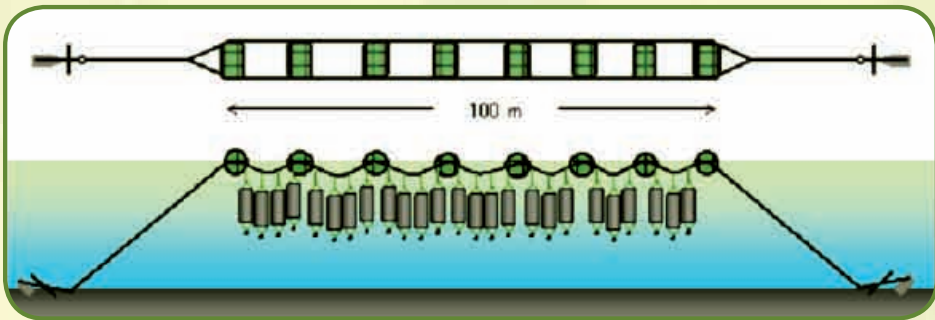
Las campanitas o linternas se amarran en líneas largas o balsas construidas con madera y barriles que se encuentran ancladas en el mar.



Balsas



Líneas largas



Esquema de líneas largas (Long Line)

Después de 7-8 meses de cultivo las ostras alcanzan 6 cm y se pueden cosechar.

¿Como se pueden abrir las ostras?

1. Insertar un cuchillo de hoja dura con el objetivo de cortar el musculo que se encuentra ubicado en la zona donde muestra la foto



2. Al cortar el músculo la concha se puede abrir fácilmente. Para evitar lastimarse las manos porque la concha es filosa le recomendamos usar un guante o un paño.

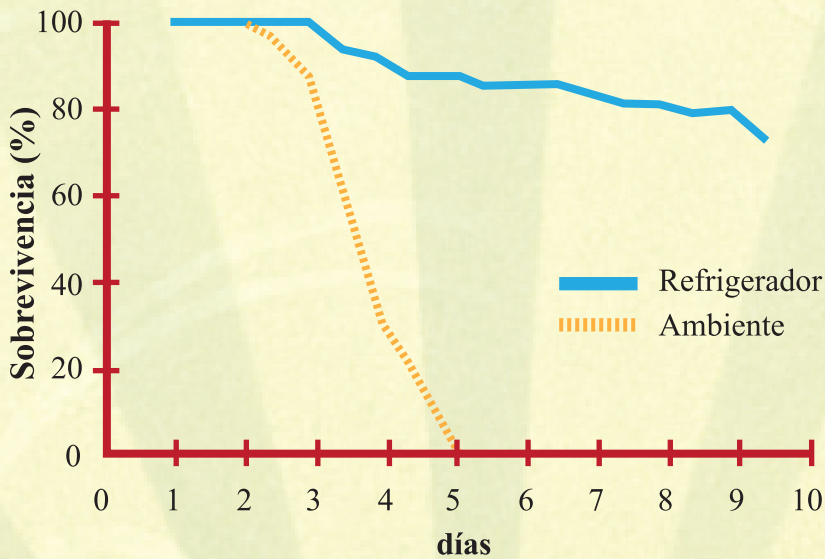
También se puede abrir como la siguiente foto:



¿Cómo se deben manipular las ostras?

Para el transporte de las ostras es importante mantenerlas húmedas y no colocarlas directamente bajo el sol y no utilizar bolsas plásticas durante mucho tiempo. Se recomienda usar una hielera y papel periódico mojado para mantenerlas en buena condición. NO utilizar agua dulce para mantenerlas vivas y si las saca de su concha no mantener la carne en agua dulce.

El gráfico de abajo muestra los resultados de la sobrevivencia de las ostras en pruebas hechas dentro y fuera del refrigerador. Las ostras pueden mantenerse vivas hasta 3 días sin refrigerar a partir de ser sacadas del mar y cerca de una semana en el refrigerador. Si se saca la ostra de su concha y se congela, esta puede mantenerse hasta dos meses.



Recetas de Platos de Ostra Japonesa

1. Ostra empanizada



Ingredientes (para 4 personas)

✓ 40 Ostras

Para empanizar

✓ 1 taza de harina de trigo

✓ 3 huevos

✓ 1½ taza de pan molido

Salsa

✓ 100 cc ketchup

✓ 100 cc salsa inglesa

✓ 1 limón

✓ 1 cucharadita de azúcar

Para acompañar

✓ Repollo

✓ Tomate

✓ Pepino

✓ Cebolla morada

✓ Limón

Preparación

1. Primero rebosar las ostras con la harina de trigo.
2. Empanizarlas con huevo y el pan molido.
3. Freirlas en abundante aceite hasta que tenga el color dorado.
4. Preparar salsa mezclando Ketchup, salsa inglesa, jugo de limón y un poco de azúcar.
5. Decorar el plato con repollo cortado, tomate, pepino, cebolla morada y limón.
6. Acompañar salsa preparada en un recipiente pequeño.

2. Ostra salteada con salsa de soya



Ingredientes (para 4 personas)

- ✓ 40 Ostras
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 zuquini
- ✓ 6 hongos secos (Shiitake)
- ✓ 1 chile morrón rojo
- ✓ Bambú enlatado al gusto
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 1 cuchara de aceite de ajonjolí
- ✓ 2 cuchara de salsa de soya

Preparación

1. Remojar el hongo seco en un recipiente con el agua. Cuando los hongos se vuelvan suaves, cortar en tres o cuatro partes. Y cortar las verduras al tamaño adecuado.
2. Colocar el aceite de ajonjolí en un sartén.
3. Freírlas con un poco de sal y cuando ya este cocido agregue salsa de soya al gusto.
4. Colocar las verduras cocidas en el recipiente que le guste.
5. Ahora freír las ostras. No se necesita freír mucho tiempo para que no se endurezca mucho.
6. Finalmente colocar las ostras fritas en el recipiente junto con las verduras.

3. Arroz con Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

- ✓ 40 Ostras
- ✓ 6 Hongos secos (Shiitake)
- ✓ 2 tazas de arroz
- ✓ Jengibre al gusto
- ✓ 1 cuchara de salsa de soya
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 1 cuchara de sake
- ✓ 1 cuchara de mirin
- ✓ Dashinomoto

Preparación

1. Remojar el hongo seco en un recipiente con el agua. Cuando los hongos se vuelvan suaves, cortar en un grosor de unos 2 mm.
2. Lavar el arroz y preparar la olla de arroz para cocer normalmente.
3. Colocar las ostras y los hongos ya remojados y cortados.
4. Poner los ingredientes en la olla de arroz con un poco de jugo de jengibre, sal, salsa de soya, Sake, Mirin y Dashinomoto al gusto.
5. Cuando ya este cocido el arroz, mezclar todo y servir en el recipiente.

4. Ostra con huevo al vapor



Ingredientes (para 4 personas)

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ✓ 20 ostras | ✓ 3 Huevos | ✓ 2 Cuchara de Mirin |
| ✓ ½ Zanahoria | ✓ 1 Cuchara de salsa de soya | ✓ 1 Cucharilla de Dashinomoto |
| ✓ ¼ cabeza de Brocoly | ✓ 2 Cuchara de Sake | ✓ 450cc agua |

Preparación

1. Mezclar bien los huevos.
2. Agregar salsa de soya, Sake, Mirin y Dashinomoto al agua de 450cc.
3. Mezclar (paso 1. y 2), poco a poco, luego colar este líquido de huevo por una coladera.
4. Colocar unas ostras en los recipientes y agregar el líquido de huevo hasta un 80% del recipiente.
5. Colocar los recipientes ya preparados en una vaporera con el agua hirviendo. Primero cocer al vapor con fuego fuerte 3 minutos, luego seguir cociendo con fuego lento durante 10 minutos.
6. Cuando ya este cocido, decorar con las verduras cocidas como Brócoli, zanahoria, etc.

5. Teriyaki de Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

- ✓ 60 ostras
- ✓ Mantequilla

Para salsa

- ✓ 2 Cuchara de salsa de soya
- ✓ 2 Cuchara de Sake
- ✓ 2 Cuchara de Mirin

Para acompañar

- ✓ Nori (Alga del mar)
- ✓ Tomate
- ✓ Brócoli

Preparación

1. Preparar salsa de Teriyaki con la salsa de soya, Sake y Mirin en un recipiente pequeño.
2. Freír las ostras con mantequilla. Luego agregar la salsa preparada y freír poco mas.
3. Poner en el plato y colocar Nori cortado.
4. Acompañar con Brócoli, tomate u otras verduras que le guste.

6. Gratén de Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

- ✓ 40 ostras
- ✓ ½ Zanahoria
- ✓ 12 Champiñón
- ✓ Perejil
- ✓ Mantequilla
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ Queso rallado

Para salsa blanca

- ✓ 3 cucharas de Mantequilla
- ✓ 3 cucharas de Harina de trigo
- ✓ 400ml de Leche
- ✓ 1 cubo de maggui
- ✓ Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar zanahoria en tamaño pequeño y cocer en agua hervida.
 2. Saltear rápidamente las ostras con mantequilla y poco de vino blanco. Luego guardar en un plato.
 3. Saltear champiñón cortado en trozos delgados en mismo salten que se frió las ostras.
 4. Preparación de salsa blanca:
 - Diluir la mantequilla en un salten o olla
 - Agregar harina cerniendo con una coladera y mezclar bien. Debe cuidar que no se queme la harina.
 - Agregar poco a poco la leche y un cubo de maggui disuelto en 100cc de agua tibia.
 - Cocer hasta que todos se mezcla bien y se vuelva como crema probando el sabor, si falta agregue sal y pimienta.
 - La cantidad de harina y leche o agua pueden variar dependiendo del gusto de la consistencia de cada uno
 5. En un plato individual para hornear, colocar zanahoria, champinon y ostras, y hacer banar con la salsa blanca. Finalmente poner queso rallado para Pizza y hornear unos 10 minutos con la temperatura de 200 grados C hasta que tenga el dolor dorado.
- 3 Se puede agregar otras verduras como espinaca, Brócoli etc., tambien se puede colocar la pasta cocida.

7. Cóctel de Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

✓ 20 ostras

Para salsa

✓ Ketchup al gusto

✓ Salsa inglesa al gusto

✓ Limón al gusto

✓ Salsa chile al gusto

✓ Cebolla blanca al gusto

Para acompañar

✓ Lechuga morada

✓ Zanahoria

✓ Perejil

Preparación

1. Preparar salsa con la cebolla picada, ketchup, salsa inglesa, salsa chile y jugo de limón.
2. Colocar las hojas de lechuga en la copa coctelera.
3. Colocar las ostras y poner la salsa preparada.
4. Decorar con perejil y zanahoria u otras verduras al gusto.

8. Sopa de Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ✓ 20 ostras | Condimentos |
| ✓ 6 Hongos secos (Shiitake) | ✓ 2 cuchara de salsa de soya |
| ✓ ½ Zanahoria | ✓ Sal al gusto |
| ✓ ¼ Nabo japonés | ✓ Dashinomoto al gusto |
| ✓ 2 Papas | ✓ Jengibre al gusto |
| ✓ Espinaca al gusto | ✓ 1 cuchara de almidón |

Preparación

1. Remojar los hongos secos en un recipiente con el agua. Cuando los hongos se vuelvan suaves, cortar en tres partes.
2. Cortar las verduras al tamaño adecuado. Y cocerlas en el agua hervida con Dashinomoto, salsa de soya y sal.
3. Cuando las verduras ya estén cocidas, agregar las ostras.
4. Cuando las ostras están cocidas, agregar una cucharada y media de almidón disuelto en 3 cucharadas de agua para que tenga un poco de espesor.

9. Ostra fresca



Ingredientes

✓ 40 ostras

Para acompañar

✓ lechuga morada

✓ Naranja

✓ Tomate

✓ Limón

Preparación

1. Abrir las ostras cuidadosamente por la instrucción indicada en este folleto.
2. Colocar hojas de lechuga en el plato y colocar las ostras ya abiertas.
3. Acompañar naranja, tomate y limón u otras frutas y verduras al gusto.

10. Espagueti de Ostras



Ingredientes (para 4 personas)

- ✓ 300g de Espaguetis
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Mantequilla
- ✓ Ketchup al gusto
- ✓ Pimienta al gusto

Para salsa

- ✓ 20 ostras
- ✓ 1 bolsa de salsa de tomate
- ✓ 100cc de vino blanco
- ✓ Una docena de champiñón
- ✓ ½ Zanahoria

Para acompañar

- ✓ Queso en polvo
- ✓ Perejil
- ✓ Brócoli

Preparación

1. Para preparar la salsa, primero saltear las ostras, champiñón y zanahoria picada con mantequilla.
2. Agregar vino blanco, salsa de tomate y sal, y pimienta al gusto.
3. Mientras este preparando la salsa, cocer espaguetis con abundante agua (por lo menos un litro de agua para 100g de espagueti) fuertemente hirviendo un minuto antes de la cocción normal, pues se saltearán posteriormente.
4. En otro sartén saltear espaguetis cocidos con mantequilla y agregar un poco de ketchup para que tenga color. Ketchup y pimienta al gusto.
5. Colocar espaguetis salteados en el plato para servir.
6. Agregar la salsa preparada y decorar con queso en polvo y perejil; acompañar con brócoli u otras verduras al gusto.

11. Ceviche de Ostras en estilo japonés



Ingredientes

- ✓ 40 Ostras
- ✓ 1 Pepino
- ✓ 2 gramos de algas de mar (Wakame)
- ✓ 3 Cucharadas de vinagre
- ✓ 1 Cucharada de agua
- ✓ 2 Cucharadas de azúcar
- ✓ Un poco de Sal
- ✓ Un poco de jugo de Jengibre

Vinagre combinado

- ✓ 3 Cucharadas de vinagre

Preparación

1. Preparar el vinagre combinado mezclando: vinagre, azúcar, sal y un poco de jugo de jengibre.
2. Remojar Wakame en abundante agua y cuando ya este blando cortar en pedazos de unos 3 cm.
3. Cortar el pepino en trozos delgados.
4. Colocar en un bowl el pepino cortado, Wakame remojado y cortado y las ostras.
5. Agregar el vinagre combinado al bowl y mezclar bien todos los ingredientes.



Contáctenos

Proyecto JICA-CENDEPESCA

Oficina de CENDEPESCA - Puerto El Triunfo

Col. Las Palmeras, Calle a Atarraya,

Puerto El Triunfo, Usulután

Telefax: 2663-6856

**CENDEPESCA/Ministerio de
Agricultura y Ganadería (MAG)**

Final 1a. Av. Norte y Av. Manuel Gallardo,

Santa Tecla, La Libertad

Tel.: 2228-1066