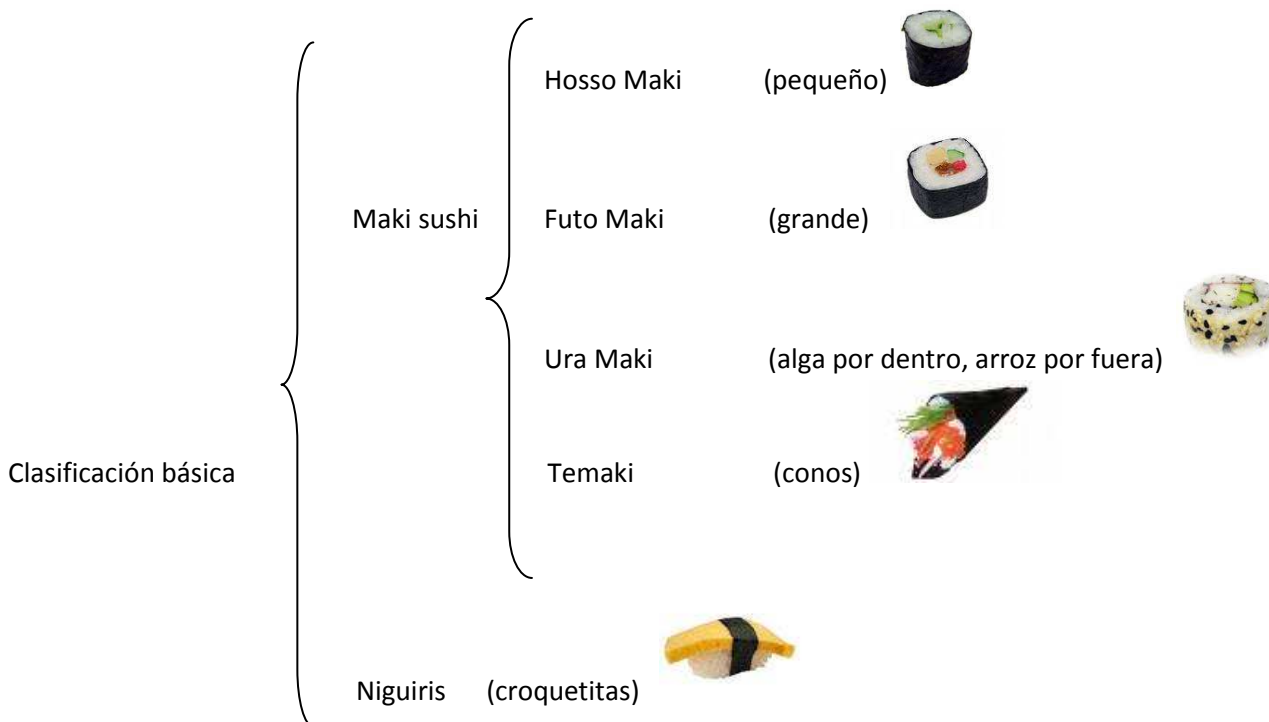


INTRODUCCIÓN A LA COCINA JAPONESA

SUSHI

En sus orígenes, el sushi era una técnica para la conservación del pescado entre capas prensadas de arroz y sal. Cuando el pescado fermentaba aproximadamente en 6 meses, se desechaba el arroz y se consumía el pescado. Alrededor del s.XVI se descubrió que la mezcla del arroz con vinagre permitía obtener un sabor similar y se acabó por crear el sushi en la forma que se conoce en la actualidad.

Existen diversos tipos de sushi, pero los más conocidos y que encontraremos con más frecuencia en los restaurantes japoneses en España son:



ARROZ

El arroz japonés es de grano corto. Es también el origen de otros productos como el *vinagre* o los vinos *mirin* y *sake*.

- 1- Lavar el arroz para quitar el almidón, 1º con muy poco agua y moverlo dando vueltas con los dedos, 2º bajo el grifo y sin dejar de remover, colar y repetir ésta operación 3 veces.
- 2- Cocción: Medir la misma cantidad de arroz que de agua, partiendo de frío con la olla tapada se lleva a ebullición y se apaga al momento, se deja reposar tapado unos 10 min y 5 min destapado.
- 3- Aliño: Por cada 6L de vinagre de arroz > 2 kg de azúcar + 900gr de sal.
Calentar el vinagre sin que llegue a ebullición, e ir añadiendo la sal y azúcar y removiendo con varillas constantemente hasta que se disuelva. Dejar reposar y enfriar.
- 4- Volcar el arroz en el hanguri de bambú (en su defecto, en una bandeja grande plana con bordes), verter el aliño (nunca directamente) sobre el arroz extendido, mezclarlo, y con ayuda de un ventilador o abanico, enfriarlo un poco y tapar con un paño húmedo.

1,5 kg arroz > 400ml vinagre

SASHIMI

El sashimi es el plato de lujo por excelencia en la hostelería nipona. Sashimi quiere decir plato de pescado crudo, aunque en Europa se suele confundir con el Sushi, pero el sashimi nunca lleva arroz, en todo caso se pone en un cuenco aparte (gohand). Se debe comer antes de probar otros sabores fuertes que pudieran afectar el paladar.

<http://www.youtube.com/watch?v=aeil1T7uu0o> (vídeo de cómo limpian el atún).

Para lograr buenos resultados en esta preparación hay que tener en cuenta:

La selección de los ingredientes. La belleza del conjunto (contando con los acompañamientos vegetales). La variedad y limpieza de los cortes.

Los cuchillos japoneses deben ser afilados regularmente con piedras al agua, han de estar muy bien afilados.

Al haber numerosos tipos de corte, para simplificar, explico los 3 tipos que más nos encontramos:

Hirazukuri, con el cuchillo perpendicular a la tabla. Este tipo de corte se utiliza para pescados azules como el atún y también para el salmón.

<http://www.comerjapones.com/hirazukuri> (video)

Sogizukuri, es un corte en el que se inclina el cuchillo unos 45º. Como los cuchillos japoneses tienen el filo cortante por una sola cara, para hacer este tipo de corte no queda más remedio que hacerlo de derecha a izquierda.

Usuzukuri, que literalmente significa *corte fino*, se hace de la misma forma que el sogizukuri pero haciendo las láminas muy finas, casi transparentes.

<http://www.comerjapones.com/sogizukuri-usuzukuri> (video)

Glosario de productos japoneses:



ALGA NORI

Término al que se refiere a las algas secas y prensadas con las que se envuelve el sushi.



ALGA KOMBU

Se usan sobre todo para el caldo de sopas ligeras o platos que se cuecen a fuego lento. Se secan normalmente al sol.



ALGA WAKAME

Las hojas son verdes y tienen un sabor dulce y textura resbalosa. Se distribuyen secas o saladas, y se utiliza en sopas (en particular, sopa de miso), y ensaladas.



PAK CHOY

Vegetal oriental muy parecida a la acelga pero más pequeña.



KATSUOBUSHI

Copos de bonito seco.

PANKO pan rallado japonés, se parece a la fécula de patata.



DAIKON

Rábano japonés.



WASABI

El wasabi es escaso, difícil de producir y caro incluso en Japón por lo que muchas veces se suele recurrir a sucedáneos de wasabi, ya sea en forma de polvo al que debe añadirse agua y remover o envases de tubo listos para su utilización. Estos sucedáneos están hechos a base de rábano picante al que se le añade un colorante verde y es la pasta que se sirve en la mayoría de los restaurantes.

MIRIN

Licor dulce de arroz de poca graduación alcohólica y color dorado, no se bebe, se utiliza para endulzar guisos.



SHICHIMI

Aderezo compuesto por 7 especias: Pimienta, mostaza, guindilla, sésamo negro, semillas de amapola, semillas de cáñamo y piel seca de mandarina o de yuzu.



YUZU

Cítrico japonés, se utiliza la piel rallada y el zumo para salsas.



CEBOLLETA

Aunque no es un producto japonés es muy empleado, es más suave que la cebolla, Ojo! No confundir con los ajetes ya que se parecen mucho.

MISO Pasta picante y salada a base de soja fermentada o cebada o de arroz. Puede ser roja o blanca.



TOFU

Sus únicos ingredientes son soja, agua y un solidificante o coagulante. Se prepara mediante la coagulación de la llamada "leche de soja" y su prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida.



EDAMAME

Es la judía de la soja.

Receta aperitivo: cocerlas en agua o al vapor, que queden al dente, aderezar con sal maldon y sésamo negro.



COL CHINA

De forma cilíndrica, entre otras elaboraciones se utiliza en el relleno de los rollitos de primavera, en las gyozas...

Glosario de algunas elaboraciones de la comida japonesa:

DASHI

Ingrediente básico de la cocina japonesa a base de caldo preparado con copos de bonito seco y kombu.

Receta básica caldo dashi: Limpiar con un paño húmedo el alga kombu (10g), hidratar 30 min en agua (0,5 L), cocer en la misma agua a fuego lento unos 10 min, se retira el alga se incorporan 10 gr de copos de bonito, se lleva a ebullición y se aparta del fuego, se deja reposar hasta que los copos se depositen en el fondo del cazo y se cuela.

SOPA MISO

Receta: miso disuelto en un poco de caldo dashi + caldo dashi caliente + alga wakame hidratada + tofu + cebolleta.

TERIYAKI

Receta: por cada litro de sake quemado > 0,5 L de soja > reducir > 0,5 kg de azúcar > reducir a fuego lento y moviendo con las varillas hasta que espese un poco.

GYOSAS

Empanadillas japonesas.

Receta: 1º mezclar 350 g. carne de cerdo picada + 90 g. col china + 2 cebolletas en rodajas finas + 1 poco de jengibre rallado + 1 huevo + 1 cucharada de salsa de soja + 2 cdas. de mirin + 2 cdas. de sake.

2º extender los discos de pasta de gyoza (redondas) sobre una tabla y colocar un poco de relleno en el centro, con un pincel humedecer los bordes con agua.

3º cerrar los discos pellizcando los bordes y formando pliegues.

4º dorarlas sólo por un lado, con un poco de aceite de girasol, no deben tocarse, verter 125 ml de agua, tapar y cocer 5 min más.

TEMPURA

Receta: hay muchas formas, cada uno tiene su receta, sobre todo porque depende de la textura de la masa, 1 yema huevo + 1 vaso de agua muy fría batir > ir añadiendo aprox. 100 g harina removiendo de arriba abajo no ha de haber grumos. Ha de freírse en aceite muy caliente (180º C).

CALDO UDON

Es el caldo que se utiliza para mojar la tempura, también se utiliza para hacer la tortilla dulce japonesa que se llama TAMAGO.

Receta: 4L. Agua + 250 gr soja + 250 gr mirim + alga Kombu (10x10) + 2 cdas. de copos de bonito seco > cocer y colar.

SUNOMONO

Es el aliño de las ensaladas japonesas hechas con alga wakame.

Receta: receta del caldo udon + 500g azúcar + 2L vinagre de arroz.

TATAKI

Técnica de cocción que consiste en asar o pasar por la plancha a altas Tª un filete de pescado o carne, de modo que queden asados por fuera y crudos por dentro. Luego se cortan en láminas finas.

NOTAS: se pueden encontrar todos los productos en los supermercados de la calle General Margallo (metro Tetuán), por ejemplo Iberochina y en otros como en el de Príncipe Pío C/ Mozart nº 5.