



Escuela de  cocina **PepeKitchen**

José Maldonado

www.pepekitchen.com

info@pepekitchen.com

Curso online en: <http://www.pepekitchen.com/content/curso-de-cocina-japonesa/>



COCINA JAPONESA TRADICIONAL

Sopa de miso con wakame

La sopa de miso es la más conocida y tradicional en la cocina japonesa. Se puede agregar casi cualquier ingrediente, pero lo más frecuente es combinarla con tofu y alga wakame, aunque también se pueden usar pescados, mariscos o incluso carne. El alga wakame es fácil de encontrar, se puede comprar desecada y cortada en tiras lista para añadir a la sopa. El tofu, queso de soja, se suele encontrar fresco, y para la sopa es mejor usar la variedad más blanda. Para el caldo usaremos dashi granulado instantáneo, que es muy cómodo, pero si quieres elaborarlo en casa puedes usar nuestra receta de dashi (ver en www.pepekitchen.com).

Ingredientes, para 4 personas

5 gr. de wakame seco, 600 cc. caldo dashi, 2-3 cucharadas de miso, 150 gr. tofu blando, cortado en cubos pequeños, una cebolleta, picada fina.

Elaboración

Ponemos en remojo el alga wakame en agua templada, unos 5 minutos. Escurrimos. Si el alga no viniera ya cortada, habría que cortarla en trozos pequeños.

Calienta el dashi en una cazuela, sin que llegue a hervir. Mezcla el miso aparte con un poco del dashi caliente, y añade luego al resto en la olla. Añade el wakame remojado y el tofu cortado en cubos, y sigue calentando a fuego medio.

Antes de que hierva, retira del fuego y sirve en cuencos esta deliciosa sopa de miso con wakame, decorando con la cebolleta picada fina.

Buñuelos Gyoza

Los **gyoza** son un tipo de empanadillas muy populares en la cocina japonesa. Se preparan con una masa de harina de trigo, agua y un poco de aceite, aunque normalmente usaremos la masa ya preparada que se encuentra en supermercados especializados. Se rellenan con carne picada de cerdo, aunque también se puede usar ternera o pollo, o incluso langostinos o setas. Son fáciles de hacer y resultan deliciosos como aperitivo.

Ingredientes, para 4 personas

Relleno: 100 gr. col china o espinacas frescas, una cucharada de harina de maíz, 250 gr. carne de cerdo picada, una cebolleta picada fina, un diente de ajo picado, 8 setas shiitake secas, 2,5 centímetros de raíz de jengibre fresco rallada, una cucharadita de aceite vegetal, media cucharadita de sal marina, pizca de pimienta molida.

24 láminas de gyoza, harina (para espolvorear), 3 cucharadas de aceite vegetal.

Para servir: shoyu, vinagre de arroz, aceite de sésamo.

Elaboración

Mezclar las verduras, picadas finas, con la carne picada y el resto de ingredientes del relleno, aderezando con sal y pimienta. Si quieres puedes picar todo junto en un robot de cocina, pero procurando no picarlo en exceso. Si las setas son secas, habrá que remojarlas en agua caliente media hora.

Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada oblea de masa, doblando por la mitad hacia arriba y sellando bien los bordes, humedecidos con agua, apretando con los dedos. Ve colocando los buñuelos gyoza preparados en una fuente enharinada.

Cuando estén todos listos, calienta un wok con un poco de aceite vegetal y fríe la mitad de los gyoza, con el lado del relleno hacia abajo, unos 3-4 minutos a fuego medio. Luego añade un poco de agua caliente, la justa para que cubra la mitad de la altura de las empanadillas. Tapa y deja cocer a fuego medio unos 5 -6 minutos, o hasta que el relleno quede cocido y casi toda el agua se haya evaporado. Al final destapa y deja evaporar toda el agua por completo, durante un minuto más.

Aparta y cuece la otra mitad siguiendo el mismo procedimiento. Sirve los gyoza con un poco de shoyu mezclada con vinagre de arroz y, si quieres, un poco de aceite de guindillas, más picante.

Pato a la plancha japonés, teriyaki de pato

La **salsa teriyaki** aporta a las carnes un glaseado delicioso y atractivo. Significa literalmente “asado brillante”. Aunque se venden ya preparadas las salsas “teriyaki”, en realidad son tan sencillas de preparar que merece la pena hacerla en casa, con los ingredientes básicos de la cocina japonesa, el shoyu (salsa de soja japonesa), mirim y sake.

Esta salsa se puede usar para el pollo, pero también es muy adecuada para el pato (mejor usar el magret o pechuga con su piel), la ternerao incluso el salmón fresco.

Ingredientes, para 4 personas

800 gr. magret de pato, con su piel, 60 cc. shoyu, 2 cucharadas de mirim, 2 cucharadas de sake, 1,5 cucharadas de azúcar.

Elaboración

Mezcla en un cuenco los ingredientes de la salsa, el shoyu con el azúcar, el mirim y el sake, removiendo hasta que quede bien mezclado.

Calienta aparte una sartén de fondo grueso o plancha. Saltea el magret por el lado de la piel hacia abajo, unos 4 minutos o hasta que quede bien dorado. Damos la vuelta y salteamos otros 4 minutos por la otra cara. Aparta.

Escurre el exceso de aceite de la sartén o plancha. Añade la mezcla de shoyu, azúcar, sake y mirim y deja cocer al fuego un minuto, hasta que reduzca un poco. Añade el pato troceado a la sartén, con los jugos que haya soltado, y dale unas vueltas para que quede bien envuelto por la salsa.

Aparta el magret de pato asado y sirve en la misma plancha, acompañado de arroz, ensalada o verduras.

Sukiyaki de ternera

El sukiyaki es un plato muy popular en Japón, delicioso, fácil y muy nutritivo, preparado con ternera y verduras en una cazuela o plancha de hierro colado, muchas veces cocinado en la misma mesa. Usaremos como base el caldo dashi, aromatizado con un poco de sake, mirim y soja japonesa o shoyu.

Ingredientes, para 4 personas

400 gr. ternera (filetes o lomo), 2 puerros, 8 setas shiitake frescas (o secas remojadas), un bloque de tofu duro de unos 300 gr. cortado en dados, una cucharada de aceite vegetal, 200 cc. caldo dashi, 6 cucharadas de sake, 6 cucharadas de mirim, 6 cucharadas de salsa de soja japonesa. 200 gr. fideos japoneses (opcional).

Elaboración

Coloca los ingredientes en una bandeja o plato grande, la carne en filetes muy finos y en tiras, los puerros en rodajas, las setas, el tofu en dados y los fideos.

Mezcla aparte el dashi, el sake, el mirim y la salsa de soja, mezclando bien. Coloca una sartén o cazuela de hierro sobre un hornillo en la mesa, y dispón la salsa en una jarra y

la fuente con los ingredientes a mano. Calienta un poco de aceite y que cada comensal vaya friendo carne y verduras, añadiendo un poco de la salsa para aderezarlo, dejando que se evapore.

Si se quiere se puede servir este sukiyaki acompañado de cuencos con huevos batidos, donde cada comensal puede ir mojando los ingredientes antes de comerlos.

Fideos yakisoba de ternera y verduras

El término soba alude a platos con fideos, y usaremos la salsa especial yakisoba, fácil de encontrar en tiendas de productos orientales, una salsa espesa un poco agridulce a base de caramelo, vinagre, cebolla, tomate y chiles.

En este caso usaremos tallarines de trigo tradicionales, muy populares en toda Asia. Antes de añadirlos al wok deberemos cocerlos al dente, como explicamos. Además de carne, también se pueden añadir langostinos, pelados y picados, o hacer una versión vegetariana, sólo con verduras.

Ingredientes, 2 personas

Un puerro, un pimiento verde, un pimiento rojo, 2 zanahorias, una rama de apio, un centímetro de raíz de jengibre fresco, 250 gr. fideos de trigo orientales, dos cucharadas de aceite de girasol o soja, un filete de ternera (unos 100 gr.), 2 cucharadas de salsa yakisoba, sal, pimienta.

Elaboración

Cubre los fideos con agua abundante en una cazuela, dejando cocer 10 minutos, removiendo con unos palillos, hasta que queden al dente, no demasiado cocidos. Escurre y reserva.

Antes de empezar, picamos finamente todas las verduras, sobre la tabla con un cuchillo muy afilado. Para las zanahorias es mejor usar un pelador, sacar tiras y luego picarlas a cuchillo. Pica o ralla el jengibre, pelado.

Limpia bien la carne de restos de grasa o fibras, y corta en tiras finas. Corta luego en trozos pequeños. Reserva.

Calienta el wok, o sartén amplia, con el aceite. Saltea las verduras a fuego vivo 5 minutos, sin dejar de remover. Añade la carne troceada, un poco de sal y pimienta, y sigue cocinando a fuego fuerte 3 minutos, removiendo.

Al final incorpora los fideos cocidos y escurridos, junto con la salsa yakisoba, removiendo a fuego medio un par de minutos. Usa mejor unos palillos grandes, con movimientos circulares, para que no se rompan los fideos.