

CLASE DE COCINA JAPONESA

Febrero 2010

Ruth Benedict, una renombrada antropóloga norteamericana, caracterizó a la cultura japonesa como una combinación de opuestos, tal como lo describe el metafórico título de su libro “El Crisantemo y la Espada”.

Esta dialéctica se manifiesta también en su cocina que oscila de la sofisticación extrema a la simpleza absoluta y cuyo resultado es la síntesis de estos dos elementos.

En esta clase me propongo familiarizarlas con los ingredientes básicos de la cocina japonesa y demostrarles algunos platillos simples para que puedan sorprender y deleitar a sus familias.

Nuestro Menú es el siguiente:

- Ensalada Waldorf Japonesa
- Hongos asados con Salsa Ponzu
- Frito de Raíz de Loto y Camarones
- Miso shiru (Sopa de Miso y Tofu)
- Gomoku Meshi (Arroz con 5 ingredientes)
- Gyuniku Maki (Carne arrollada)
- Frutas y Helado de Té Verde

Las Recetas

NIHON FU WALDORF SARADA (ENSALADA WALDORF A LA JAPONESA)

½ Hakusai (repollo japonés)

2 Manzanas

¼ taza Pasas Sultanas

1 taza Yogurt

1 cda. Jugo de Yuzu (citrus japonés) o Limón

Sal y Pimienta

Cortar los vegetales y aliñar con el aderezo de yogurt y jugo de limón.

YAKI SHIITAKE PONZU-AE (HONGOS ASADOS CON SALSA PONZU)

12 Hongos shiitake

Salsa Ponzu*

Cebollín picado

***Ponzu: Comprar en el supermercado o preparar con 4 cdas de jugo de limón, 4 cdas de salsa de soja y un chorrillo de mirin.**

Hacer incisiones decorativas en el hongo (opcional) y asarlos en una asadera o grilla. Aliñar con la salsa Ponzu. Esparcir el cebollín picado.

RENKON NO EBI HASAMI (FRITO DE RAIZ DE LOTO Y CAMARONES)

16 discos de Renkon (raíz de loto)

250 g de camarones crudos picados

1 clara de huevo ligeramente batida

1 cada de Sake

Cebollín picado, jengibre rallado, ajo rallado (a gusto)

Sal y pimienta

Masa de fritura: 1 huevo, 50 cc agua, 1 ½ cdita salsa de soja, 1 ½ cdita vinagre, 3 cdas harina de maíz, 5 cdas harina común.

Preparar la raíz de loto (limpiar, cortar en discos y blanquear en agua hirviendo) o comprar los discos ya cortados.

Mezclar la carne picada de camarón con los condimentos y la clara de huevo (esto se puede tener ya preparado).

Hacer un emparedado con dos tapas de loto y el relleno. Pasar por la masa de fritura y freír hasta que se doren. Servir con sal aromatizada.

MISO SHIRU (SOPA DE MISO Y TOFU)

4 tazas de Dashi*

4 cdas. pasta de Miso

½ forma de Tofu

1 cda. wakame (tipo de alga) seco

***Dashi: Es el equivalente a nuestro caldo básico. Comprar hecho (como nuestros cubitos de bullion) – en dos variantes: polvo o líquido, o preparar según el método tradicional.**

Calentar el caldo. Agregar la pasta de miso (es mejor disolver en un poco de caldo previamente). Agregar el tofu y las algas secas. También se puede n agregar hongos y/o vegetales a gusto.

GOMOKU MESHI (ARROZ CON 5 INGREDIENTES)

1 pechuga de pollo

1 raíz de Gobo (Raíz japonesa – Burdock en inglés/ no sé cómo llamarlo en español!!)

1 zanahoria

½ forma de Usu Age (Lámina de tofu frito)

½ forma de Konnyaku (Gelatina de tubérculo japonés)

3 ½ tazas de arroz japonés (lavado)

4 tazas de Dashi o Caldo de pollo

4 cdas de Mirin

4 cdas Salsa de Soja

Se puede preparar en una cacerola de barro con tapa (método tradicional) o en la arrocera eléctrica.

Poner el arroz en la cacerola, cubrir con los ingredientes (cortados en pequeños trozos) y agregar el líquido. Cubrir y cocinar unos 20 minutos hasta que el arroz está a punto.

GYUNIKU MAKI (CARNE ARROLLADA)

3 Raíces de Gobo (en bastones/ blanqueados)

3 Zanahorias (en bastones/ blanqueados)

2 Cebollas de verdeo

Marinada: 1 ½ taza Dashi, 3 cdas Mirin, 2 cdas Salsa de Soja

700 g Carne para Shabu Shabu

Harina para empolver

Líquido para el fondo de cocción: 3, cdas sake, 6 cdas mirin, 6 cdas salsa de soja, un poco de dashi.

Preparar los vegetales en bastones y marinarlos (se puede hacer 1 día antes del armado).

Tomar una feta de carne y poner los bastones vegetales, arrollar y pasar por harina. Saltar en una asadera con un poco de aceite y una vez dorados añadir el líquido para el fondo de cocción (la cantidad es a gusto y según sea necesario)

FRUTSU TO MATCHA AISUCRIMU (FRUTAS Y HELADO DE TE VERDE)

Frutas de estación

1 pote de helado Matcha

4 cdas. Pasta de Azuki dulce

Combinar los elementos en un recipiente de cristal individual o en una copa.