

## COMIDA JAPONESA

Clase 1 Autor: **Oscar Alejandro Torres Cruz**

### **Lo que hay que saber antes de comenzar**

El respeto que muestran los orientales por los alimentos, a lo largo y ancho de su cocina, es un secreto a vivas voces; además de ser frescos, de origen orgánico y casi crudos en su consumo, y aunque se utilizan carnes rojas y pescado prevalece el consumo de vegetales; podemos ver en la literatura que opina un cocinero chino taoísta:

“Estaba a punto de cortar puerro y, mientras lo limpiaba, tiré grandes aros de las hojas exteriores. Horrorizado, Chang dejó escapar una especie de fino silbido (un suspiro chino) y se abalanzó sobre el cubo de basura para salvarlos: “¡Siempre desperdiciando!; ¡ya sabe lo estrictos que son mis principios taoístas!”, exclamo airado. Rebuscando en la basura, rescató las hojas exteriores que yo había arrojado y las alisó cuidadosamente con el dedo, como si en su superficie hubiera grabado un mensaje muy valioso. Después las lavó. “Son viejas y están muy duras”, me permití observar. Pero él sacudió la cabeza y afectó los labios. Enrolló las hojas que había salvado como si se tratara de una gruesa hoja de tabaco, cogió un cuchillo afilado y lo cortó tan fino como pudo. Y repitió por enésima vez: “Todo se puede comer; basta con cortarlo suficientemente pequeño”.-L.Durell. “La sonrisa del Tao”-

### **Secretos del arroz**

El arroz se come alternativamente con la carne y las verduras o bien solo, al final de la comida. El arroz tiene un sentido muy

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

especial en la cultura japonesa; antiguamente la riqueza y los ingresos de las personas se medían con arroz, por eso es algo casi sagrado.

Se lo come tres veces por día, blanco y hervido a modo de pan, pero también se lo puede hervir con vinagre o salsa de soja y mariscos.

El cultivo húmedo del arroz comenzó en Japón en el 300 a.C., en el periodo Yayoi; Ingresando desde China, en donde se lo cultivaba desde el 5.000 a.C.-

La cocción del arroz se hará en una olla o vaporera común.

1- Poner el arroz en una olla de fondo grueso: una taza (250g) es suficiente para 2-4 personas. Enjuagar el arroz uno o dos veces en agua fría; tirar el agua. Con la misma taza, medir igual cantidad de agua y agregar el arroz. Si se desea preparar un arroz bastante húmedo, añadir un poco más de agua. No agregar sal.

2- Poner la olla sobre fuego moderado; cuando rompa el hervor, revolver una vez con una cuchara de madera y cocinar con la olla destapada hasta que el arroz absorba toda el agua; unos 10 minutos.

3- Para "terminar" el arroz, tapar bien la olla. Si no queda bien tapada, intercalar una hoja de papel de aluminio o papel de cocina entre la tapa y la olla. Reducir el fuego a mínimo y dejar que el arroz cocine otros 10-12 minutos.

4- Poner la olla tapada sobre un paño mojado frío y dejar reposar 5 minutos (así se evita que los granos se peguen al fondo de la olla). El arroz ya está listo para servir.

5- Como alternativa, para "terminar" el arroz, poner en un cocedor y hacer al vapor sobre agua hirviendo durante 10 minutos (si no se tiene un cocedor con acero inoxidable común, envolver el arroz en una gasa y cocerlo al vapor en una cesta

Tel : 3125323768

china de bambú, colocada sobre una olla grande o un wok con tapa combada, con agua hirviendo). Servir de inmediato. Aclaración: Hay hervidores eléctricos especiales para arroz, en donde este sale en su justo punto.

### **Datos prácticos**

-Para beber durante la comida se aconseja cerveza o sake\*, ambos tradicionales de Japón. (También puede utilizar algún vino rosado)

\*El sake es la bebida alcohólica nacional del Japón –vino de arroz-, también se emplea para cocinar; se acostumbra agregarlo a las marinadas de carne. Actualmente la cerveza es la bebida más popular.

-Todos los ingredientes exóticos pueden adquirirse en casas de dietética o en comercios asiáticos. (Si no puede conseguir un elemento “optativo” es preferible omitirlo a usar sustitutos).

-En Japón el arte de comer tiene casi el sentido de un ritual teatral, y debe tener un comienzo, un desarrollo y un final. Eso suena bastante simple –entrada, plato principal y postre- pero la entrada generalmente consta de tres elementos: un aperitivo como un bocado de pescado o de camarones/gambas delicadamente cortado, y una o dos nueces ginkgo o castañas. Luego un pequeño cuenco con sopa liviana , y por último sashimi, un manjar de frutos de mar crudos (con wasabi –pasta de rábanos picantes-) o Suzuki Sashimi –con pescado crudo, muy fresco, cortado en finísimas lonchas. El plato –principal- es elaborado, conformado por una secuencia de platos gratinados, al vapor, salteados y fritos, y uno cocido o aderezado en vinagre.

-En las comidas familiares cotidianas se acostumbra reemplazar todo por un único plato, bastante parecido a un guiso: Sukiyaki –estofado de carne y verduras-, o Bara-Zushi –sushi de arroz con tortilla en juliana-.

-La comida no finaliza con un plato dulce sino con un pequeño tazón de arroz blanco hervido, una sopa de miso\*(1) con alguna verdura en vinagre, té verde y frutas frescas cortadas en bellas rodajas.

\*(1)El miso es un condimento japonés hecho con porotos de soja fermentados, arroz, agua y sal. El miso blanco (shiomiso) se usa comúnmente en platos suaves; el rojo (akamiso) es rico en proteínas y sal. El amarillo (shinshu-miso), muy versátil, no es dulce y tiene un alto contenido de sal.

-Al terminar, tanto anfitrión como invitados se sienten satisfechos pero no hartos; la comida ha sido una fiesta, tanto para el paladar como para los ojos, la mente y el espíritu.

-Resulta más típico sentarse en el suelo en torno a una mesa baja, sobre esteras de "tatami".

## **Los palillos**

-Palillos chinos; tipos: de madera; plástico duro; de plata; de marfil.

Modo de usarlos: Se usan por parejas. Uno de ellos permanece fijo en la mano y el otro se maneja con los dedos. Entre los dos forman una pinza. El palillo fijo se coloca en la parte interna del dedo anular (junto al índice) y se sujeta presionando el pulgar contra la palma, sosteniendo el palillo entremedias. La parte plana del palillo se mantiene entre la palma y el anular sujeta la parte redonda

Tel : 3125323768

aproximadamente por la mitad. El segundo palillo se toma por la parte redonda hacia delante, y se sujeta entre el pulgar y el índice, tal y como se hace con un lápiz para escribir, aunque algo más arriba. A continuación, se chocan ligeramente las puntas de los palillos contra la mesa para igualarlas y se mueve el palillo superior contra el inferior. Los dos extremos de los palillos actúan como unas pinzas. Cuanto más soltura se despliegue en su manejo, tanto más fácil resultara el aprendizaje. Naturalmente, hay dotados que aprenderán nada más sentir los palillos en su mano; pero para los menos dotados, aconsejo constancia y vaticino diversión. Además las comidas japonesas saben mejor con palillos.

## **El postre**

¿El postre? Nada mas asiático que frutas frescas cortadas en gajos y presentadas en una fuente combinando los colores. Podes servir las con algún dip o con crema inglesa mezclada con miel o perfumada con alguna esencia. Puedes acompañarlas también de Jengibre confitado.

Jengibre confitado: igual técnica que los marrons glacés; introducirlos en almíbar hasta que hayan adquirido un aspecto cristalino transparente y color amarillo rosado. Comercialmente: "Stem", con rizomas jóvenes, tiernos, no fibrosos. Y "Cargo", con rizomas de más edad, más duros y sabor más acre.

Clase 2

## **Sopa de miso**

### **Ingredientes para cuatro personas:**

7 gramos de hoshi wakame (alga delgada esponjosa secada al sol), cuatro tazas de dashi (saborizante tipo caldo), koji (hongo cultivado a partir del poroto de soja, sirve como fermentador), 80 gramos de miso(pasta a base de soja) y medio bloque de tofu (queso de soja) cortado en bloques pequeños.

### **Preparación:**

Se colocan todos los ingredientes en una olla con agua y se deja cocinar hasta diez minutos de que se haya iniciado la ebullición fuerte.

Miso: el miso es una pasta hecha a base de porotos hervidos condimentada con sal y koji. Se deja descansar y luego se amasa para que tome consistencia. Hace una o dos generaciones, las mujeres de las familias japonesas preparaban el miso en sus casas. El sabor, color y textura es distinta según la región de Japón. Según el koji y el poroto que se use.

### **Ingredientes para agregar a la sopa de miso:**

Niboshi Dashi (pescaditos tipo sardina o cornalito):  
1) Quítele las entrañas al pescado y póngalo en una olla con cinco tazas de agua. Si quiere agregarle sabor, hágalo unos minutos a la plancha antes de colocarlos en agua.  
2) Mantenga una llama media durante diez minutos. Sáquelo del

Tel : 3125323768

agua y déjelo en un plato cubierto con un paño. Cuando prepare la sopa de miso agregue el pescado.

### **Misokoshi:**

Esta es la versión rápida de la sopa de miso.

- 1) Coloque el wakame en agua fría, quite las capas exteriores y remójelo en agua, escúrralo y córtelo en pequeños pedazos.
- 2) Caliente el dashi sin dejar que rompa en hervor.
- 3) Haga pasar el miso por un colador y colóquelo en la olla con dashi, cuando esté a punto de hervir quite la película que se ha formado en la superficie. Agregue wakame.
- 4) Corte un bloque de tofu en pequeños cubos de 1cm y colóquelos en la sopa. Cuando todas las piezas de tofu a floten en la superficie, retire del fuego.

### **Claves para hacer una buena sopa de miso:**

La proporción entre dashi y miso debe ser de una taza a 15 gramos.

Si deja que la sopa quede hirviendo demasiado tiempo, perderá el sabor. De modo que debe cuidarse de no sobrecocinar la sopa luego de agregar el miso. Lo esencial en toda cocina es tener un buen manejo de los tiempos. Si va a usar ingredientes como raíces, primero de cocinarlas en el dashi, entonces apaga el fuego unos instantes hasta que termina de colocar el miso y vuelve a apagarlo justo cuando está a punto de hervir. Si va a utilizar tofu, wakme o asatsuki (cebolla de verdeo) debe colocarla luego de disolver el miso.

El miso tiene diferentes puede ser tan salado, dulce, blanco o rojo como usted lo prepare. Queda en usted encontrar una combinación agradable. También puede utilizar diferentes tipos

Tel : 3125323768

Cocina Con Alejandro Torres – [www.lacoctelera.com/familia](http://www.lacoctelera.com/familia)  
Colombia –Meta – Villavicencio  
Nit 1121838653 - 7

de miso para encontrar un sabor personal. A esto se le llama  
awase-miso (miso saborizado).

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
Racsocruz1@gmail.com

Clase 3

## **"Sukiyaki"**

### **Noche de Geishas**

Las primeras geishas, como cortesanas aparecieron en el 1600, en "el mundo flotante" del periodo Tokogawa. Eran casi siempre chicas de familias muy humildes pero de una belleza excepcional. Aceptadas en la casa de geishas, debían estudiar muchos años para llegar a ser una verdadera geisha; casi siempre eran apadrinadas por algún comerciante rico que pagaba sus estudios y les hacía ricos presentes, entre ellos los preciados kimonos.

La geisha practica el arte de satisfacer al hombre en el más amplio de los sentidos; fue o es el artículo de lujo máspreciado del Japón, por un hombre. La geisha maneja el arte simple de lo complejo; haciendo sentir al hombre importante; y si es joven, bonita e inteligente, tiene posibilidades de llegar a ser muy rica, y ayudar a su familia. Como toda cortesana son muy mal vistas desde lo moral, pero muy respetadas y admiradas por todo el mundo.

"Aunque las promesas nocturnas de amor deberían ser eternas, el alba sólo traerá soledad como la que sienten los kami de Katsuragi." –antología shûi-shû del periodo Heian siglo XII-

(...) Gradualmente, empecé a notar una distribución extraña. Las muchachas estaban siempre en parejas o grupos mayores, nunca solas. Y jamás aparecían con hombres. Las fotografías mostraban un mundo rico y victorioso y célibe y recordé la insistencia de Mike en que un hombre sabio busca siempre el amor en un mundo así, porque, como él lo señalaba elocuentemente, esas mujeres lo tienen todo menos el amor.(...)

Tel : 3125323768

(...) Le pregunté por qué usaban tanta indumentaria las geishas y me respondió: con timidez: -Yo no ser verdadera geisha. Sólo ser geisha de "apres-guerre". Creí que la muchacha había usado un modismo nipón y le pregunté que quería decir: -"Apres-guerre"- --dijo-. Quizás sea francés. Geisha de la posguerra.

Yo no comprendía aun y pregunté si se trataba de una clase especial. Con verdadero malestar, ella rehuyó mi mirada y me explicó:

-Aquí, nosotras sólo ser geishas de mentirijillas. Ser geisha de verdad exigir muchos años de estudios. Muchos kimonos. Nosotras ser muchachas pobres. Nosotras comprar un solo kimono, fingir para norteamericanos. Nosotras tener que hacer dinero.(...) -"Sayonara", James A. Michener-

¿Qué te parece sorprenderl@ con comida japonesa?, un tanto exótico, divertido, y muy fácil de preparar. Participan ambos del juego ya que se preparan los elementos con anticipación, colocándolos en tablas o bandejas, y se cocinan sobre la mesa con un pequeño calentador, mientras tanto puedes ir jugando a las prendas, quitándose una vestimenta cada vez que se le caiga algo a alguien de los palillos...., Pueden comenzar el juego yendo a hacer las compras juntos y seleccionando los alimentos.

La Sukiyaki –En Japón la "u" no se pronuncia cuando va unida a la "k" como "takusan" "mucho" (fonética: taksan) o "sukoski" "poco" (fon.,skoski) y sukiyaki: Ski/ya/ki- es el plato japonés por excelencia. La carne ideal para realizarla es la de buey de kobe, la mejor y más cara del mundo. Para alcanzar este grado de calidad máximo se frotran los bueyes de kobe con alcohol (ginebra

japonesa) diariamente, con lo que la grasa se mezcla entre los músculos perfectamente. Además, los animales beben cerveza durante todo el año anterior a su matanza. Bueno, como desde ya descartamos este elemento utilizaremos carne de vaca de la mejor calidad.

**Ingredientes (para dos):**

200g de carne de vaca (puede ser lomito o lomo)  
50g de cebolla de verdeo  
50g de puerros  
25g de lechuga (puede utilizar la japonesa)  
1 lata chica de tallos de bambú  
2 Shiitake (frescos) –hongos o setas chinos-, podemos reemplazarlos por :  
4 champignons medianos.  
½ puñado de hojas de berro (puede suplantarse por espinacas)  
1 taza de brotes de soja frescos  
50g de Shirataki\*(1) (opcional)  
40g de Tofu\*(2) (queso de soja- hay chino y japonés)  
125ml de caldo de pollo o carne  
1 cucharada de salsa de soja japonesa\*(3) (es más oscura y dulce)  
1 cucharada de Mirin\*(4) (vino de arroz dulce, más suave que el Sake)  
puede reemplazarse por jerez seco  
¼ cucharadita de concentrado de carne (extracto de carne)  
1 pizca de azúcar  
½ cucharada de grasa de riñones de vaca, o aceite.  
2 huevos (o más)  
100g de arroz cocido Japonés \*(5)

- \* (1) El Shirataki, son fideos muy finos, preparados con una planta conocida como "pata de elefante" o "lengua de diablo".
- \* (2) El tofu es la cuajada de los porotos de soja. El japonés, llamado tofu "de seda" es muy blando; el chino es más firme. Vienen envasados con agua en paquetes de plástico herméticos que se venden en los comercios asiáticos y en las casas de alimentos naturistas. El tofu frito absorbe la salsa durante la cocción. Hay tofu de producción nacional.
- \* (3) La salsa de soja es salada y no altera el color de la comida, a diferencia de la oscura, más dulce. El tamari es una salsa de soja oscura y suave.
- \* (4) El mirin es un vino de arroz dulce de Japón; combinado con la salsa de soja realza el sabor de los platos guisados y da un agradable brillo al teriyaki –pescado glaseado y gratinado-.
- \* (5) El arroz japonés: Japón no exporta arroz; casi todo el arroz de tipo japonés que se consigue en Occidente se cultiva en California o países Americanos. Existen muchas variedades; todas son de grano corto, tipo "japónica".

### **Modo de preparación:**

Corta la carne en filetes muy finos y de forma transversal, del tamaño de una carta de baraja y, colócalos decorativamente sobre una tabla de cocina. Corta los puerros y cebollas en aros pequeños en forma diagonal, las zanahorias en barritas de unos 4cm de largo y finitas, la lechuga en tiras largas, los tallos de bambú y los hongos en laminas finas (si utilizas espinaca cortarla en tiras con tijeras, si es berro deshojar), el queso de soja en rodajitas o cuadraditos pequeños. Coloca todo de forma decorativa sobre unas tablas de cocina combinando los colores. Mezcla en una olla el caldo con el vino y la salsa de soja, condimenta con el concentrado de carne y la pizca de azúcar

(no temas por la sal, la soja es salada), calientazo y resérvalo para llevar luego a la mesa en una jarra de metal o resistente al calor.

Fríe ligeramente en un poco de aceite parte de los filetitos junto con algo de verdura y parte del queso en una olla que puedas llevar a la mesa con un calentador (por ejemplo da de fondue, o alguna sartén de hierro), hay una autentica para sukiyaki que es de hierro y baja, pero no te preocupes, mientras tu invitado no sea un oriental de familia ortodoxa (me refiero a las costumbres y no a la religión) no notará la diferencia. Añade el caldo caliente hasta una altura de dos dedos (acostados) y el shirataki si lo utilizas. Deja cocer unos minutos. Reparte en cuatro tazones (si son chinos o japoneses, de esos con cuchara de porcelana, mucho mejor), en dos de ellos pon un huevo crudo en cada uno, y en los otros arroz cocido. Ten previsto dos platos profundos o dos tazones adicionales para servir el sukiyaki. Reparte de la olla y con palillos (al mejor estilo oriental) porciones de carne y verduras, y empieza a comer mezclando la carne y las verduras con el huevo (tener preparado otro huevo por si hace falta). En la olla deberá haber siempre poco caldo, de manera que la carne y las verduras más que cocer, se frían lentamente. A partir de ahora se rellenará la olla a medida que se valla vaciando y tu invitado “pescara” el mismo los ingredientes de la olla. Puedes utilizar cuchara y tenedor si así lo deseas.

**Notas:**

-Si utilizas shirataki, cocínalo antes en una olla grande con agua salada durante 3 a 4 minutos, escurre en un colador y enjuaga con agua fría. Preséntalo en tabla o bandeja con los otros ingredientes.

-Si se desea, se casca el huevo sobre la comida que hay en el

tazón de sopa y luego se vierte encima un poco de caldo. Se mezcla bien el huevo hasta que se deshaga en el caldo caliente y por último se añaden unas gotas de salsa de soja. Otra opción es cascar el huevo en un tazón, agregarle la salsa de soja, mezclar bien, y en él mojar los alimentos a comer.

- El anfitrión o cocinero agrega más caldo e ingredientes a la cacerola a medida que se vaya vaciando.
- El caldo que queda en los tazones individuales se bebe directamente, como té, o, si se prefiere con una cuchara.

Clase 4

## Tempura

### -mariscos y vegetales rebozados fritos-

#### Ingredientes (para 4)

1 berenjena pequeña, cortada al medio (a lo largo) y luego cada mitad en cuatro  
1 cebolla roja (o violeta) cortada en aros de 1-2 cm aproximadamente  
1 pimiento rojo o amarillo cortado en laminas de 2-3 cm (a lo largo y sin semillas ni hollejo blanco)  
8 langostinos crudos, pelados (conservando la punta de la cola) y desvenados.  
2 calamares medianos, limpios y cortados en aros de 2-3cm o 8-10 rabas.  
125g de filete de lenguado o abadejo, cortado en cuadrados de 5cm aproximadamente  
450ml de aceite de girasol para rebozar:  
2 yemas de huevo  
500ml agua helada  
500g harina común  
1 pizca de sal  
para el aderezo:  
4 cucharadas de salsa de soja clara  
4 cucharadas de mirin  
125ml de caldo de bonito\*(1)  
2 cucharadas de raíz de jengibre fresco, bien picado.

\*(1) El caldo de bonito, llamado dais, se elabora con unas algas llamadas kelp o kombu y bonito en copos (katsuobushi). En la cocina japonesa se lo usa como sopa y como caldo. El dais instantáneo se puede adquirir en los comercios asiáticos. Cortar los ingredientes –vegetales, mariscos y pescados- y pasar en el mismo orden por la masa rebozadora (que se habrá preparado mezclando y batiendo todos los ingredientes). Freír en pequeñas porciones, en el mismo orden –primero los vegetales y luego los mariscos y pescado- y conservar en caliente.

Calentar los líquidos de la marinada hasta que hiervan 2 minutos, agregar el jengibre y revolver una vez y servir en pequeños cuencos con los vegetales y mariscos fritos.

Tel : 3125323768

Ejemplo, en un plato: un pequeño recipiente con el aderezo, dos o tres ruedas de cebolla, dos gajos de berenjena, dos o tres de pescado, dos de ají, dos o tres rabas, y dos langostinos.

Y simplemente dice: "Domo arigato" –gracias- cuando te pasen el plato...  
Cuando te estés despidiendo esa misma noche, o al otro día: "sayonara"..., algo así como adiós, hasta más vernos....

Y entre besos y besos, dulces esencias que nos arrastran a la voluptuosa lujuria del placer....

(...)Diez besos parecerán uno solo, y uno solo durará como veinte. Un día de verano no será una hora fugaz, derrochada la existencia en goces que hacen perder la noción del tiempo(...) – W. Shakespeare-

Regresa a menudo y tómame,  
sensación bienamada.  
regresa y tómame  
cuando la memoria se despierte,  
cuando un antiguo deseo  
pase por la sangre  
cuando los labios y la piel recuerden  
y las manos crean tocar de nuevo...

Regresa a menudo y tómame de noche  
a la hora en que los labios y la piel recuerdan.  
-Constantino Cavafis-

Clase 5

## Sushi

### Ingredientes

- Pescado crudo en trozos pequeños (lenguado, por ejemplo)
- Wasabi (pasta que se elabora a partir de la raíz del rábano picante, muy picante)
- Arroz
- Salsa de soja.

### Preparación

EL ARROZ: Lave el arroz varias veces, hasta que el agua no salga blanca. Cocine el arroz (el truco es poner la mano extendida sobre el arroz, y añadir agua hasta que ésta llegue a casi cubrir la mano). Cúbralo mientras se cocina, y no destape hasta el final. Dependiendo del tipo de arroz, tarda de 10 a 20 minutos. Una vez cocido, apartar.

EL PESCADO CRUDO: Hay muchos tipos de "sushi". Puede hacerse con langostinos cocidos, o con pulpo también cocido, o si se quiere, puede usarse pescado crudo. Para ello, puede utilizarse atún, mero, platija, rodaballo, lenguado, etc. Recomendamos los de lenguado o los de atún. Se cortan en tiras de 2 x 5 cm. y con un grosor variable, pero con 5 mm. es suficiente.

PREPARACIÓN: Se hace una bola con el arroz hervido y ya frío, o templado. La forma del arroz debe parecerse a una croqueta, de unos 4 ó 5 cm. de longitud y 1,5 ó 2 cm de diámetro. Sobre éste se pone un poco de "washabi", del tamaño de dos guisantes. Sobre esto se pone el trozo de pescado crudo. Se colocan en un plato.

En otro plato pequeño se pone un poco de salsa de soja. Para comerlo, se moja un poco el "sushi" en la salsa de soja.

Consejos

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

La salsa de soja japonesa es más fina que la coreana o la china. Hay quienes añaden un poco de "washabi" a la salsa de soja, y la mueven hasta que se disuelve. Intente usar arroz de grano corto, no de grano largo, que es más duro. Cuanto más "pastoso" quede el arroz, mejor. Como el arroz japonés es mas gomoso que el local, se recomienda, en caso de usar arroz corriente, cocinarlo con un poco más de agua. Hay dos variedades de washabi, el amarillo y el verde. Es mejor usar el verde. Si se comen los trozos de pescado crudo sin arroz, sólo mojándolos en una mezcla de salsa de soja y "washabi", entonces se llama "sashimi".

Clase 6

## Langostinos frescos con nieve de Sake

### Ingredientes:

- 1 botella de sake (vino de arroz. Se usa caliente para acompañar algunas comidas y en pequeñas cantidades para dar sabor a ciertos platos y salsas. Hay que tener en cuenta que como se trata de un producto de arroz fermentado, una vez abierto debe conservarse en un lugar fresco y seco y usarse lo más rápidamente posible)
- 1 cucharadita de mirín (variante dulce del sake, utilizada para cocinar y con menor graduación alcohólica)
- langostinos grandes cocidos.
- 4 onzas de salsa roja de cóctel.
- 1 limón fresco para cada porción.

### Preparación

Para cada porción se necesitan 10 langostinos. Congelar una botella de Sake. Sacarla de la heladera 1/2 hora antes de servir, para permitir que el sake se convierta en nieve. Combinar la salsa de cóctel, el jugo de 1/2 limón y el mirin. Enfríe la salsa durante 1 hora antes de servir. Acomodar los langostinos con rodajitas finas de limón alrededor del borde de una copa de tallo largo. Llene la copa con la salsa de cóctel, sumerja los langostinos y sirva con la nieve de sake... El Mirin se puede reemplazar con vinagre blanco y azúcar, en una preparación de 1/2 taza de vinagre por 6 cucharadas de azúcar

Tel : 3125323768

Clase 7

## **Buri no Teriyaki (pescado al carbón)**

### **Ingredientes para cuatro porciones:**

4 piezas de buri (pescado que se consigue en las aguas asiáticas del pacífico), tare (salsa agridulce) compuesta por media taza de shoyu (salsa de soja), mirin (licor de cocina a base de sake) y daikon oroshi nabo rallado bien fino hasta formar una pasta húmeda.

### **Preparación:**

- 1)Lave el pescado.
- 2)Mezcle el shoyu con mirin. Cocine la mezcla a baño maría.
- 3)Termine de hacer la salsa tare y mezcle todos los ingredientes en una olla hasta que el punto de ebullición.
- 4) Quite el pescado y deje escurrir el exceso de líquido.
- 5) Colóquelo en una tabla de cortar e inserte varillas en el pescado que lo sostendrán durante la cocción al fuego.
- 6)Cocine al grill un minuto cada vuelta hasta dorar. Con la ayuda de un cucharón, a cada giro humedézcalo con la salsa tare. Sírvalo al plato con la piel hacia abajo y agregue el daikon oroshi.

Si lo piensa cocinar al horno, antes de colocarlo en el grill remójelo en la salsa. No lo gire.

Clase 8

## **Hiyayakko Asatsuki**

### **Ingredientes para cuatro personas:**

Dos piezas de tofu (queso de soja), condimentos: asatsuki (cebolla de verdeo picada), shiso (condimento hecho de hojas secas de planta oriunda de Japón) ralladura de jengibre, salsa: a base shoyu (salsa de soja) y yuzu (cualquier jugo cítrico, de limón preferentemente).

### **Preparación**

- 1) Coloque el tofu en un recipiente lleno de agua asegurándose de no romper el tofu. Cambie el agua dos o tres veces.
- 2) Vuelva a llenar el recipiente con agua y déjelo en la heladera. Necesita unas dos horas para que esté bien frío.

### **Preparación del condimento:**

- 1) Quite las capas exteriores de la cebolla y corte la cebolla de forma bien delgada.
- 2) Tome las hojas de shiso de las puntas, debe enrollarlas para crear unos pequeños tubos.
- 3) Espolvoree el jengibre rayado.

### **Preparación de la salsa:**

Agregue el yuzu a la salsa de soja

### **Cocinar:**

Quite el tofu de la heladera y corte los bloques a la mitad. Colóquelos en el centro de los platos y con una cuchara haga un pequeño en el centro de cada bloque. Rellene los huecos que han quedado con los condimentos que ha preparado. Agregue la salsa justo antes de servir.

Tel : 3125323768

Cocina Con Alejandro Torres – [www.lacoctelera.com/familia](http://www.lacoctelera.com/familia)  
Colombia –Meta – Villavicencio  
Nit 1121838653 - 7

También puede condimentarse con wasabi (pasta verde picante que se agrega al shoyu).

Cualquier Información a

[Racsacruz1@gmail.com](mailto:Racsacruz1@gmail.com)

Gracias ...

Tel : 3125323768

[Racsacruz1@hotmail.com](mailto:Racsacruz1@hotmail.com)  
Racsacruz1@gmail.com