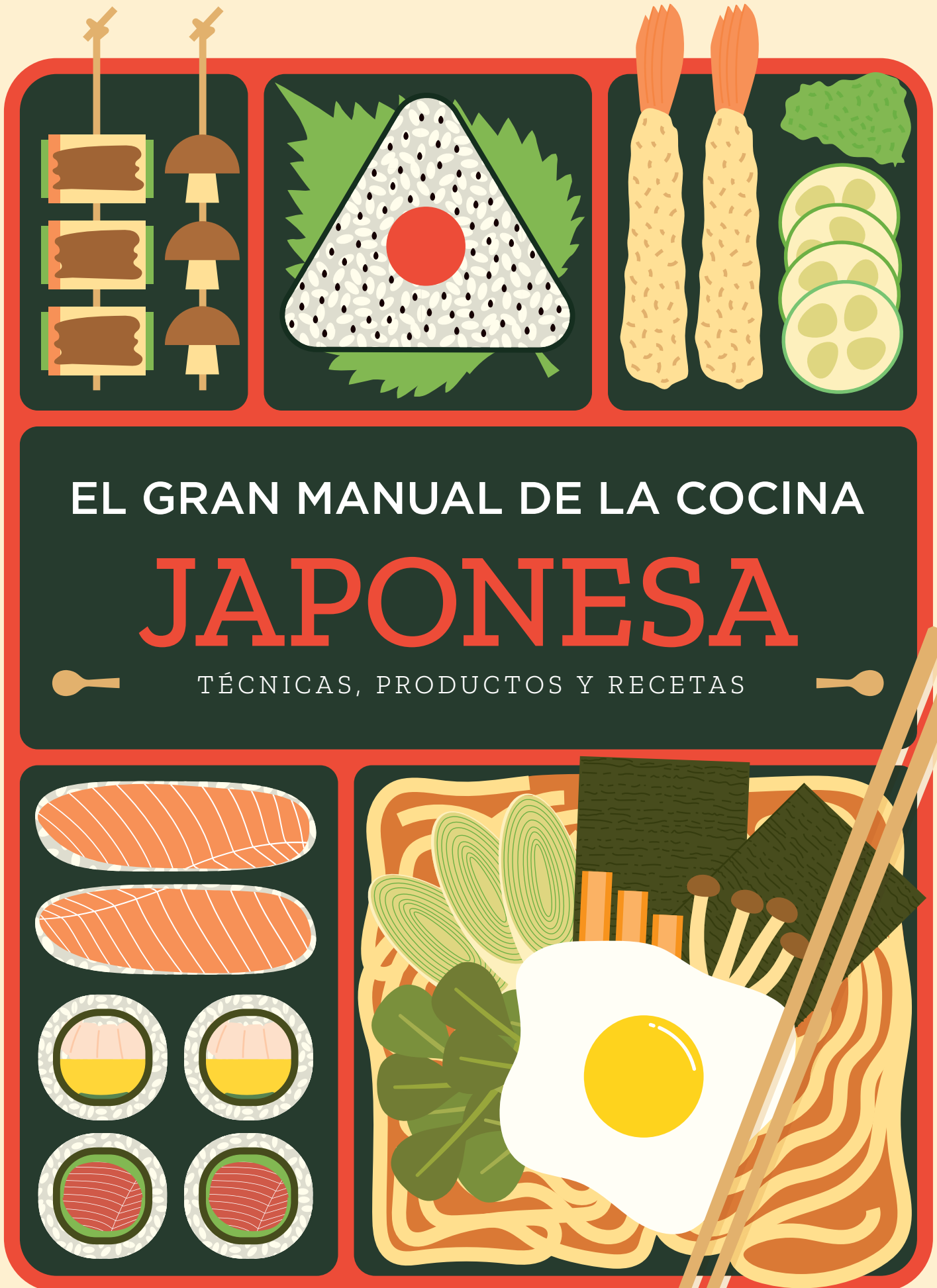


SACHIYO HARADA
TÉCNICAS Y RECETAS

FOTOGRAFÍAS DE PIERRE JAVELLE
ILUSTRACIONES DE YANNIS VAROUTSIKOS



OBERON

ÍNDICE

LAS BASES

Arroz y fideos	10
Sabores y productos	18
Técnicas	32
Pastas y salsas	44
Encurtidos	52

LAS RECETAS

Wanmono, sopas	58
Tukuri, sashimi y tataki . . .	70
Yakimono, a la plancha y a la sartén	84
Nimono, a fuego lento . . .	110
Agemono, frituras	124
Mushimono, al vapor	148
Aemono, ensaladas	160
Gohan y men, arroz y fideos.	170
Nabemono, estofados y fondues	234
Kanmi, dulces.	250

LOS APÉNDICES

Utensilios	278
Cortar verduras	280
Preparar el pescado.	282
Técnicas básicas.	283
Técnicas de cocción.	284

CAPÍTULO 1

LAS BASES

ARROZ Y FIDEOS

Arroz japonés	10
Arroz para sushi	12
Fideos udon	14
Fideos soba	16
Fideos somen	17

SABORES Y PRODUCTOS

Umami	18
Shôyu, salsa de soja	19
Tofu	20
Miso	21
Mirin	22
Mentsuyu	23
Vinagres	24
Sake para cocinar	25
Algas	26
Dashi	28
Shiitake y otras setas	30

TÉCNICAS

Preparar una caballa/un jurel	33
Preparar una dorada para sashimi	34
Preparar sardinas	35
Preparar langostinos para tempura	36
Preparar langostinos para sushi	37
Preparar un pulpo	38
Preparar un calamar	39
Preparar una vieira	40
Katsuobushi	41
Deshuesar un muslo de pollo	42

PASTAS Y SALSAS

Anko, pasta de azuki	44
Masa para tempura	46
Vinagreta kimisu	48
Vinagreta sanbaizu	49
Goma dare, salsa de sésamo	50
Salsa ponzu	51

ENCURTIDOS

Mitsuwa zuke, rábano encurtido	52
Gari, jengibre encurtido	54



PARA 960 G DE ARROZ COCIDO

450 g de arroz redondo japonés
100 ml de vinagre de arroz o de cereales
30 g de azúcar
10 g de sal

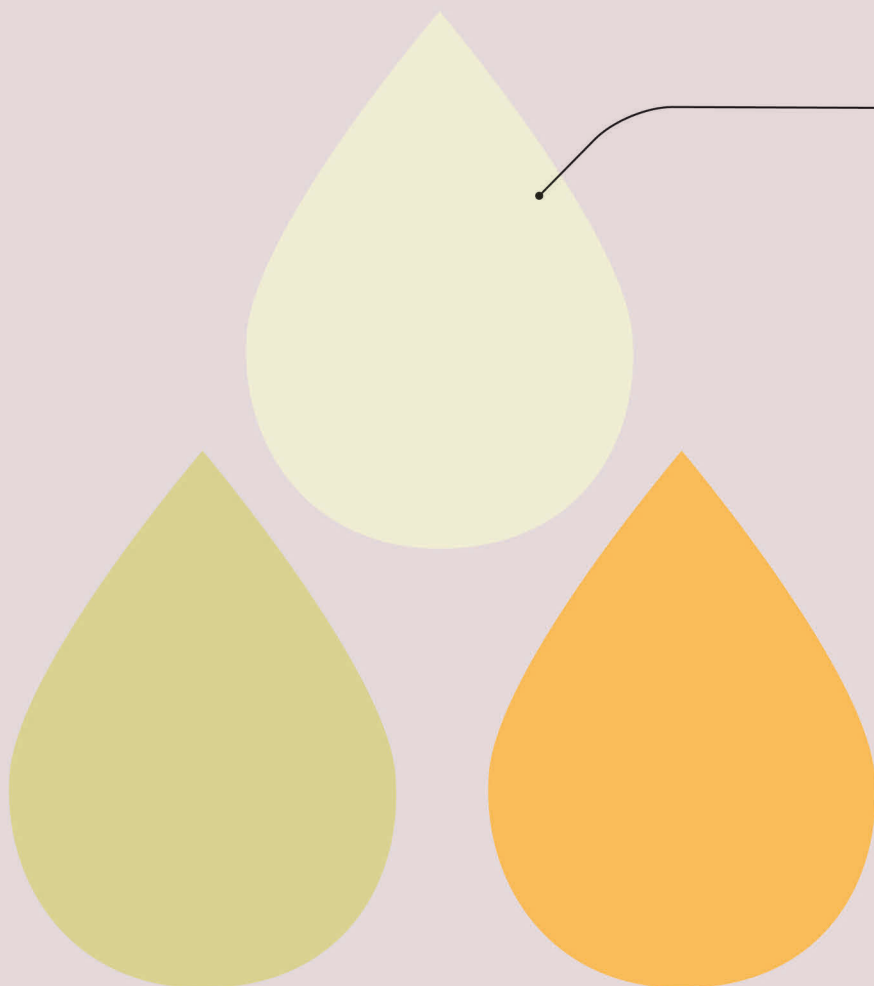
1 Cocer el arroz (pág. 10). En un cazo, verter el vinagre y disolver en él la sal y el azúcar a fuego lento (sin que llegue a hervir, ya que de lo contrario desaparecerían la acidez y el sabor). Cuando se hayan disuelto bien, apagar el fuego. Dejar enfriar. Poner el arroz cocido, aún caliente, en un recipiente para sushi húmedo y rociarlo con el vinagre.

2 Incorporar el vinagre sin aplastar el arroz. Empezar dando la vuelta al arroz con la espátula para incorporar bien el vinagre que haya caído al fondo.

3 A continuación, cortar el arroz para incorporar el vinagre a los trozos que se hayan formado. Sobre todo, no hay que remover el arroz, o se aplastará y quedará apelmazado.

4 Tapar con un paño húmedo y dejarlo enfriar antes de utilizarlo.

VINAGRES



¿QUÉ ES?

El vinagre es un ingrediente esencial en la cocina japonesa: se utiliza como aderezo y en marinadas. También reafirma la carne y el pescado, tiene un efecto esterilizante y conserva los productos durante mucho tiempo.

VARIEDADES

En la cocina japonesa se utilizan 3 tipos de vinagre según el plato, con distintas composiciones y sabores:

1. Vinagre de cereales

Este vinagre se elabora a partir de una mezcla de trigo, lías de sake, arroz y maíz, y es muy popular para la cocina diaria. No es tan caro como el vinagre de arroz y tiene un sabor bastante suave.

2. Vinagre de arroz

Es uno de los principales condimentos de la cocina japonesa. El vinagre de arroz puro, un producto de mayor calidad y más caro, se elabora únicamente con arroz puro y agua. Es de color ámbar, y su sabor suave y meloso realza cualquier plato.

Este vinagre es especialmente adecuado para preparar adobos de pescado, como el del sushi de caballa (pág. 208), para arroz de sushi y ensaladas. También se puede utilizar para hacer tsukemono (verduras encurtidas, pág. 170) y gari (pág. 54).

3. Vinagre para sushi

El vinagre de arroz para sushi ya está condimentado (con sal y azúcar) y listo para usar. Aromatiza el arroz. También se utiliza para condimentar ensaladas y verduras crudas, añadiendo un toque de frescor.





PARA 4 PERSONAS

3 nabos martillo o 300 g de rábano japonés daikon
1 guindilla roja
2 kumquats

NIKIRI SAKE

50 ml de sake para cocinar
25 ml de salsa de soja
¼ de cucharadita de zumo de yuzu o de limón

1 Para preparar la salsa, verter el sake en un recipiente resistente al calor. Meterlo en el microondas sin cubrir con film transparente y calentarlo a 600 W durante 50 o 60 segundos para evaporar el alcohol.

2 Mezclar con la salsa de soja y el zumo de yuzu. Reservar.

3 Pelar y cortar el rábano en rodajas de 1 mm de grosor con la mandolina. Cortar la guindilla en rodajas finas con unas tijeras. Cortar los kumquats en rodajas de 2 mm de grosor.

4 Extender el rábano en un recipiente hondo y verter la salsa. Luego, disponer por encima la guindilla y los kumquats.

5 Cubrirlo con film transparente y ponerlo en el frigorífico al menos 2 horas (a ser posible toda la noche).

CAPÍTULO 2

LAS RECETAS

WANMONO, SOPAS

Sopa de miso de almejas y wakame.	58
Tofu frito con caldo dashi.	60
Tonjiru	64
Surinagashi de habas	68

TUKURI, SASHIMI Y TATAKI

Tai no kobujime.	70
Maguro no tataki	74
Sashimi de vieiras.	76
Namero.	78
Tataki de ternera marinado en ponzu	80

YAKIMONO, A LA PLANCHA Y A LA SARTÉN

Dashimaki tamago con rábanos rallados	84
Okonomiyaki	88
Iwashi no kaba yaki	92
Saikyoyaki	94
Dengaku	98
Yakitori	102
Gyozas	106

NIMONO, A FUEGO LENTO

Butano kakuni.	110
Niku jyaga	114
Kabocha no nimono	118
Arroz con curry.	120

AGEMONO, FRITURAS

Tempura de langostinos y verduras	124
Kakiage.	128
Pollo karaage.	132
Nanban zuke	136
Agebitashi	140
Agedashi tofu	142
Tonkatsu.	144

MUSHIMONO, AL VAPOR

Chawanmushi	148
Salmonetes, tofu y setas shiitake sakamushi	152
Setas shiitake rellenas de bacalao	156

AEMONO, ENSALADAS

Hiyayakko de tofu	160
Gomae	164
Kimisu ae	166
Sudako	168

GOHAN Y MEN, ARROZ Y FIDEOS

Onigiri y tsukemono	170
Onigirazu	174
Takikomi gohan.	176
Donburi.	180
Tai chazuke	184
Taimeshi	186

Hoso maki	190
Futo maki.	194
Tazuna sushi	198
Chirashi sushi	202
Maze gohan de salmón asado.	206
Saba no bo zushi	208
Temari sushi.	212
Udon fríos con pollo y verduras	216
Nabeyaki udon	220
Ramen.	224
Somen fríos	228
Sudachi soba.	232

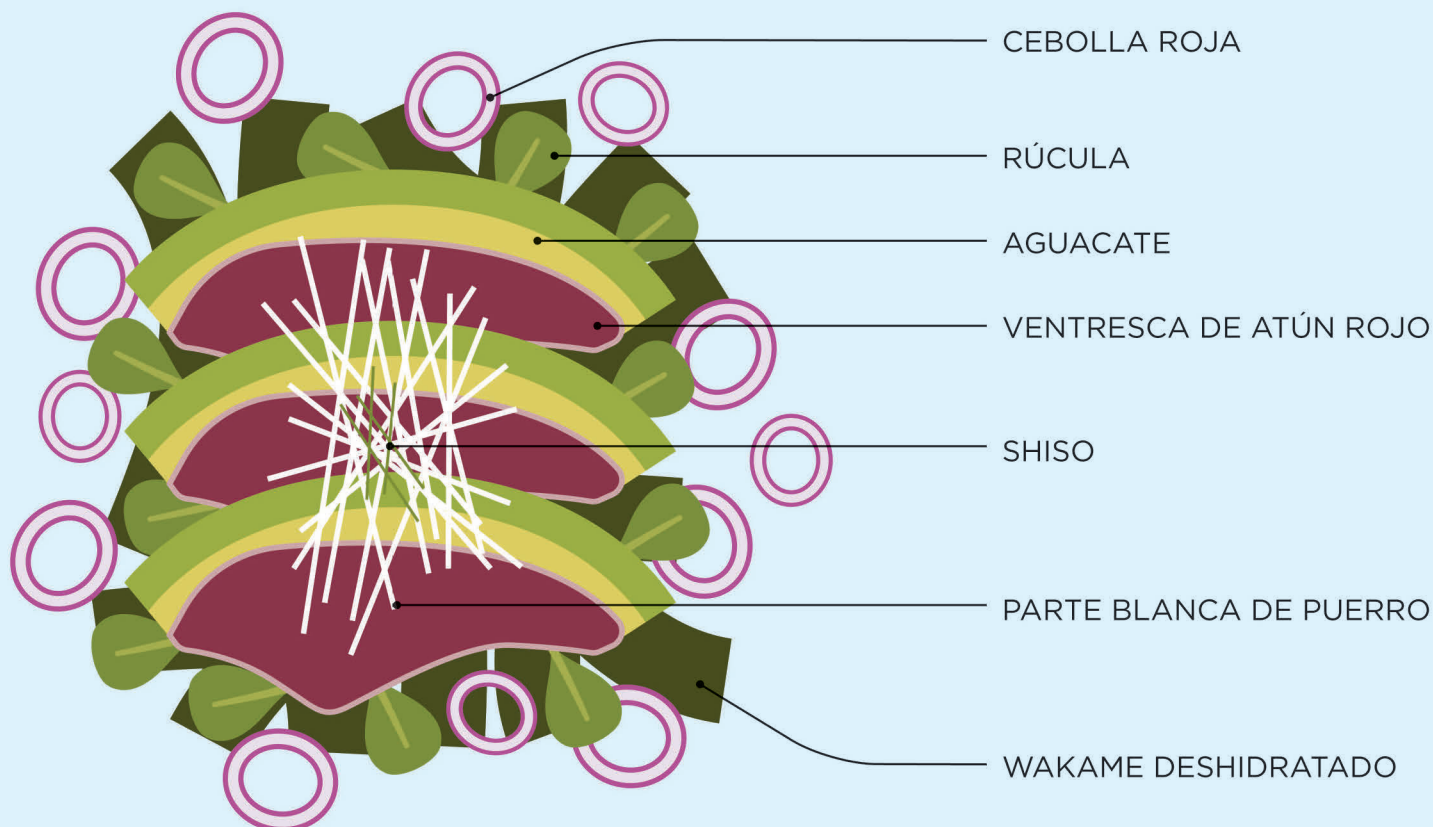
NABEMONO, ESTOFADOS Y FONDUES

Shabu shabu	234
Tori nabe.	238
Kamo nabe.	242
Anko nabe	246

KANMI, DULCES

Ichigo daifuku	250
Nerikiri.	254
Mushi pan.	256
Oshiruko y shiratama-dango.	260
Dorayaki	262
Helado de sésamo negro	266
Castella	268
Roll cake de té matcha e higos	272

MAGURO NO TATAKI



¿QUÉ ES?

Atún marcado servido con rodajas de aguacate y verduras picadas.

ORIGEN

Se cree que la técnica del tataki fue inventada en el siglo XVII por un samurái de Tosa, tras encontrarse con unos viajeros europeos que cocinaban alimentos a la parrilla a temperaturas muy altas. El método fue desarrollado posteriormente por Sakamoto Ryōma, un samurái del siglo XIX.

TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 30 minutos

Cocción: 5 minutos

Reposo: 10 minutos

MATERIAL ESPECÍFICO

Sartén antiadherente
Cuchillo para sashimi
Mandolina

HABILIDADES NECESARIAS

Cortar al estilo *shiraga-negi* (pág. 280)
Rehidratar el wakame (pág. 283)
Cortar para sashimi (pág. 282)

CONSEJO

Añadir limón al aguacate en rodajas ralentiza el proceso de oxidación.

PARA 4 PERSONAS

300 g de ventresca de atún rojo
1 aguacate maduro
1 limón ecológico

ACOMPAÑAMIENTO

2 cucharadas de wakame deshidratado
La parte blanca de 1 puerro
½ cebolla roja
40 g de rúcula
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
4 hojas de shiso y brotes de shiso para decorar



PARA 4 PERSONAS

400 g de filetes de jurel
40 g de jengibre fresco
1 manojo de cebollino
o 4 tallos de cebolleta
8 hojas de shiso
2 cucharadas de miso blanco

1 Preparar el jurel (pág. 33), cortar los filetes en tiras y luego en daditos.

2 Picar 20 g de jengibre para el tartar y, a última hora, cortar 20 g en tiras finas para decorar. Picar el cebollino y 4 hojas de shiso. Reservar.

3 Mezclar los dados de pescado con el jengibre, el cebollino, el shiso picado y el miso.

4 Picar la mezcla con un cuchillo, dándole varias vueltas, hasta que la mezcla quede homogénea, fina y amalgamada. Probar y añadir un poco de miso en caso necesario.

5 Colocar las hojas de shiso restantes en cada plato, servir el namero y disponer encima las tiras de jengibre.



INGREDIENTES DE LA DESPENSA JAPONESA

VINAGRE DE ARROZ

Vinagre de arroz puro, ligeramente ambarino, de sabor suave y meloso.

RAÍZ DE LOTO

Parte comestible de la planta de loto. Tiene una textura crujiente y un sabor parecido al del rábano.

MISO BLANCO

Pasta de semillas de soja con muy poca fermentación (entre 2 y 8 semanas). Suave y ligeramente salada.



PARA 4 PERSONAS

4 filetes de lubina con la piel de 2 o 3 cm de grosor (600 g)
4 vieiras
1 lima

ENCURTIDO

- 100 g de raíz de loto
1 cucharadita de vinagre

VINAGRETA AMASU

- 50 ml de vinagre de arroz o de cereales
20 g de azúcar
½ cucharadita de sal fina
50 ml de agua

MARINADA

- 300 g de miso blanco
2 cucharadas de sake para cocinar
2 cucharadas de mirin
2 cucharadas de azúcar de caña en polvo

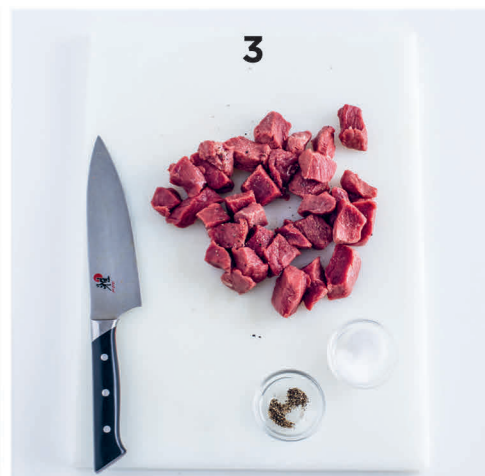




1



2



3



4



5



6

1 Preparar el arroz y cocerlo (pág. 10).

2 Pelar las patatas y cortarlas en dados medianos. Sumergirlas en un recipiente con agua y dejarlas en remojo hasta el momento de cocinarlas. Pelar y cortar las zanahorias en trozos de unos 2 cm. Pelar y partir la cebolla en dos, y cortar cada mitad en rodajas de unos 5 mm de grosor. Pelar y rallar el ajo y el jengibre. Pelar la manzana, quitarle el corazón y rallarla con el rallador de agujeros grandes.

3 Cortar la ternera en trozos de 3 cm de grosor y luego en dados. Salpimentar.

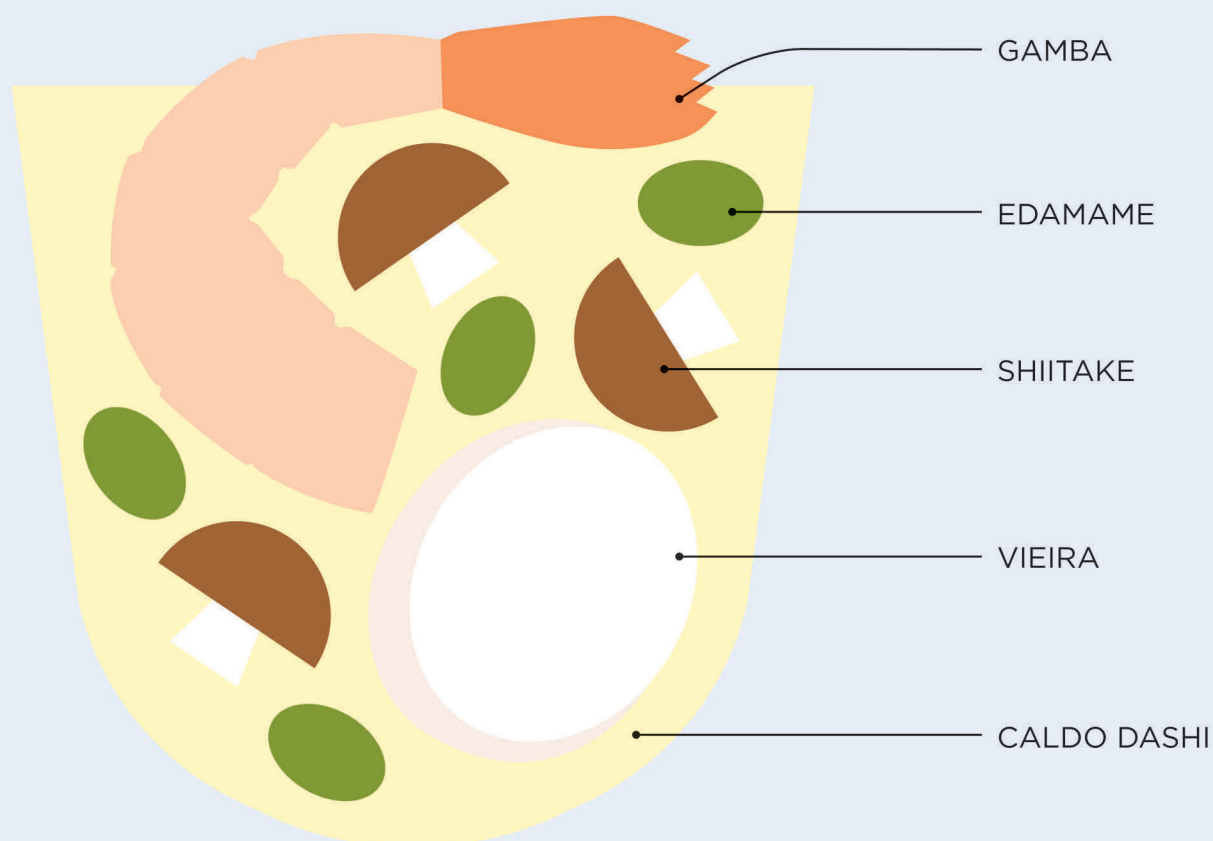
4 Verter el aceite en una cazuela, añadir los dados de carne y dorarlos a fuego alto. Añadir las cebollas y rehogaras a fuego medio durante 3 minutos. Agregar las zanahorias, la manzana rallada y los dados de patata escurridos, el ajo y el jengibre, y remover. Verter el agua. Tapar la cazuela, llevar a ebullición y espumar.

5 Bajar el fuego y guisar durante unos 20 minutos. Cortar en trocitos la pasta de curry. Apagar el fuego y añadir el curry al caldo para darle color y espesarlo.

6 Cocer 5 minutos a fuego lento. Repartir el arroz cocido en 4 platos y verter el curry. Servir con los encurtidos.



CHAWANMUSHI



¿QUÉ ES?

Flan de huevo y dashi acompañado de marisco y setas.

ORIGEN

Chawan = bol, *mushi* = al vapor. Literalmente, un bol cocido al vapor. Un plato antiguo que tiene su origen en la ciudad portuaria y comercial de Nagasaki.

TIEMPO DE REALIZACIÓN

Preparación: 25 minutos
Cocción: 35 minutos
Reposo: 1 hora

MATERIAL ESPECÍFICO

Cazuela con cesta para cocer al vapor o una cacerola con tapa para cocer al baño maría.

HABILIDADES NECESARIAS

Rehidratar el dashi (pág. 28)
Preparar las gambas (pág. 36)

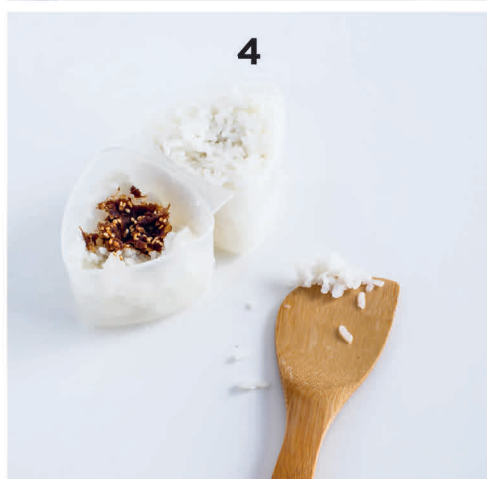
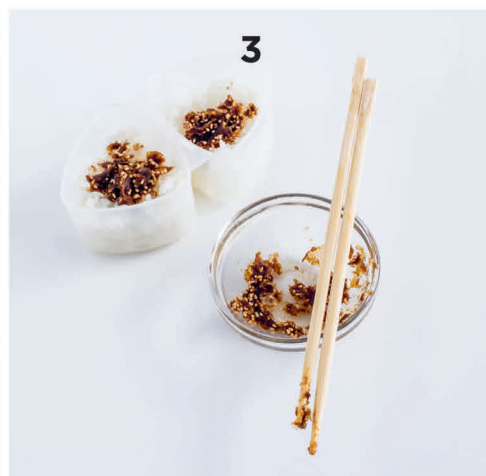
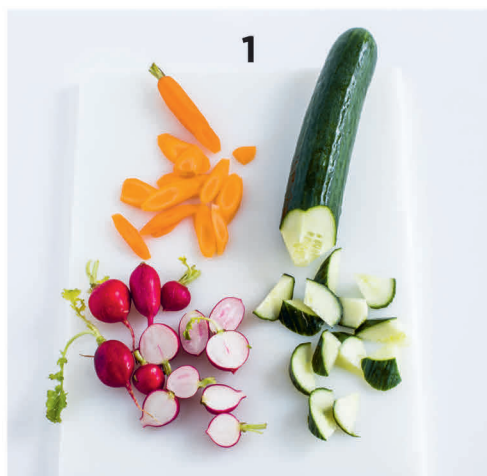
CONSEJO

Dejar que el dashi se enfríe bien antes de añadir los huevos para evitar que se cuezan. Cocción del flan: insertar una brocheta de bambú en el centro. Si sale un jugo claro y transparente del interior, el chawanmushi está cocido. En caso contrario, subir ligeramente el fuego y cocerlo al vapor unos minutos más.

VARIANTES

Las setas shiitake pueden sustituirse por champiñones. En lugar de vieiras, pueden usarse filetes de pollo o surimi.





1 Preparar los encurtidos: lavar y pelar la zanahoria, lavar el pepino. Cortar las verduras al estilo rangiri (pág. 281). Retirar el tallo y las hojas de los rábanos, lavarlos y partirlos por la mitad. Introducir las verduras en una bolsa de congelación, agregar la sal, el azúcar, la ralladura de naranja, el shio kombu y la cucharada de agua. Cerrar la bolsa y amasar bien para repartir la marinada. Reservar durante 1 hora a temperatura ambiente.

2 Cocer el arroz (pág. 10). Mezclar los ingredientes de la variante escogida en un bol (rellenar el de shiso solo con yukari). Desmenuzar el salmón y partir las ciruelas umeboshi por la mitad con la mano.

3 Manipular el arroz aún caliente. Llenar un molde para onigiri hasta la mitad con arroz. Colocar la mitad del relleno en el centro (reservando un poco para decorar al final). Cubrir con más arroz.

4 Presionar cada lado del molde con las manos para hacer la forma de triángulo. Desmoldar y espolvorear ligeramente con un poco de sal. Repetir el proceso para hacer otro onigiri.

5 Cubrir los 2 onigiri con el relleno reservado. Para el onigiri de umeboshi, espolvorear con sésamo negro.

6 Cortar las hojas de alga nori horizontalmente en 3 tiras. Poner cada onigiri en el medio, envolverlo y doblar los bordes. En los onigiri de shiso, envolver cada uno en una de las hojas de shiso. Disponerlos de forma atractiva en una fuente con los tsukemonos escurridos.



CAPÍTULO 3

LOS APÉNDICES

UTENSILIOS

Mandolina japonesa.....	278
Pincel de madera, espátula	278
Cuchillos japoneses	278
Cortapastas	278
Molde para onigiri	278
Mortero suribachi y maza de madera surikogi	278
Pinzas para espinas kenuki	278
Cesta de bambú zaru	278
Esterilla para sushi makisu	279
Olla donabe	279
Sartén rectangular	279
Wok de hierro fundido	279
Hornillo de gas	279
Cesta para cocer al vapor	279
Ralladores	279

CORTAR VERDURAS

Cortes decorativos.....	280
Cortar sobre palillos	280
Cortes para cocinar y guarniciones.....	280
Rangiri.....	281
Hari-shoga	281
Ken y tsuma.....	281
Cortar daikon	281

PREPARAR EL PESCADO

Elegir un pescado fresco	282
Tate shio	282
Cortar para sashimi	282
Escaldar el pescado.....	282

TÉCNICAS BÁSICAS

Tostar	283
Filtrar a través de una gasa	283
Mezclar con palillos	283
Diluir el almidón	283
Preparar tezu.....	283
Rehidratar	283

TÉCNICAS DE COCCIÓN

Prepararse para freír	284
Temperatura para freír	284
Tataki	284
Cocción en cesta al vapor	284
Oka age	284
Kobujime	285
Nikiri sake.....	285
Cocer huevos	285

Utensilios



1 Mandolina japonesa

2 Pincel de madera para untar, espátula de madera para el arroz, palillos de cocina, espátula de madera, espumadera

3 Cuchillos japoneses (de izquierda a derecha):

- **Shotoh, cuchillo pequeño de 9 cm:** para preparar y limpiar frutas y verduras

- **Shotoh, cuchillo mediano de 13 cm:** para cortar todo tipo de pescados y carnes

- **Nakiri, 17 cm:** cuchillo para cortar verduras y udon

- **Santoku, 18 cm:** cuchillo multiusos (verduras, carne, pescado)

- **Gyutoh, 20 cm:** cuchillo para carne y verduras grandes

- **Sujikiri, 24 cm:** cuchillo para filetear y cortar pescado y sashimi en rodajas finas

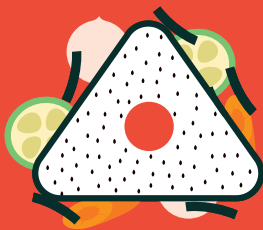
4 Cortapastas (disponibles en diferentes formas y tamaños)

5 Molde triangular para onigiri

6 Mortero de cerámica acanalado para machacar las semillas de sésamo (*suribachi*) y maza de madera (*surikogi*)

7 Pinzas para espinas (*kenuki*)

8 Cestas de bambú (*zaru*)



EL GRAN MANUAL DE LA COCINA

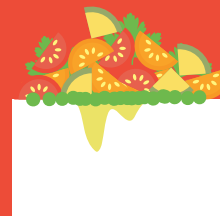
JAPONESA

COMPRENDER, APRENDER Y DOMINAR

LAS TÉCNICAS BÁSICAS PARA APRENDER A
PREPARAR EL PESCADO, LOS FIDEOS, EL ARROZ PARA
SUSHI O LOS CALDOS PARA REHIDRATAR LAS ALGAS,
HACER MASA PARA TEMPURA...

ORGANIZAR UNA DESPENSA BÁSICA EN CASA
CON LOS PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS
EN LA COCINA JAPONESA.

LAS RECETAS MÁS EMBLEMÁTICAS: SOPA DE MISO,
GYOZAS, YAKITORI, RAMEN, ARROZ AL CURRY,
TONKATSU, OKONOMIYAKI, FUTO MAKI, NIKU JYAGA,
DORAYAKI, ROLL CAKE DE TÉ MATCHA CON HIGOS...



2360523

ISBN:978-84-415-4960-9



9 788441 549609

www.oberonlibros.com

SACHIYO HARADA

Diplomada por la escuela Ferrandi de París, Sachiyo Harada ha trabajado en varios restaurantes. Hoy es estilista culinaria y autora de libros de cocina y artículos en la sección Gourmet de *Madame Figaro Japon*. También dirige talleres culinarios e imparte clases de cocina en París y Tokio.

OBERON

MARABOUT