

Sabores de Oriente

RECETAS DEL TALLER DE COCINA JAPONESA



RECETAS:

BOL DE ARROZ CON TARTAR DE SALMÓN

LANGOSTINOS EN TEMPURA CON SALSA TERIYAKI

TORTITAS RELLENAS (DORAYAKI)

Bol de arroz con tartar de salmón

Ingredientes:

Arroz de Calasparra o bomba, vinagre de arroz, azúcar, sal, sake, alga nori, salmón, aceite de sesámo, sichimi togarashi, salsa de soja y cebolleta.

PREPARANDO EL ARROZ DE SUSHI («sumeshi»)

El primer paso para elaborar un buen sushi es preparar concienzudamente el arroz, que será la base del éxito. Para ello usaremos un arroz especial para sushi o bien un arroz de grano corto redondo

El proceso de elaboración del arroz de sushi («sumeshi») básicamente consta de tres fases.

La primera es la que tiene que ver con el lavado y la cocción del arroz. En la segunda, al arroz se le añade el «sushi-zu», el aderezo a base de azúcar, sal y vinagre que le otorga ese sabor tan característico. Y para finalizar, la tercera fase consiste en atemperar el arroz mediante el abanicado del mismo.

Para empezar a trabajar el arroz, lo primero que debemos hacer es quitarle todo el almidón posible. Para ello será necesario colocar el arroz en un recipiente y frotarlo con fuerza bajo el grifo, cambiando el agua tantas veces como sea necesario hasta que quede transparente.

Una vez el arroz esté libre de almidón, lo herviremos usando la misma cantidad de agua que de arroz (para tres tazas de arroz, tres de agua, por ejemplo). Primero, a fuego medio, herviremos el arroz durante un par de minutos. Después bajaremos el fuego al mínimo y dejaremos hervir durante otros 10 minutos. Es importante que durante toda la cocción la olla esté tapada.

Transcurrido este tiempo, retiraremos la olla del fuego y dejaremos reposar el arroz dentro y sin destapar el recipiente durante otros 10 minutos

Mientras el arroz reposa, podemos comenzar la segunda parte del proceso, preparando el «sushi-zu», que no es ni más ni menos que el aderezo de vinagre que le confiere ese sabor tan característico al arroz de sushi. Este aderezo se compone de vinagre de arroz, azúcar y sal, en una proporción de 3 : 3 : 1, o sea, por cada 3 partes de vinagre, 3 de azúcar y una de sal.

Llegados a este punto, esparciremos el arroz hervido en la bandeja y mezclaremos con usando una paleta de madera. Es un proceso delicado, pues no conviene remover demasiado ni, por supuesto, aplastar el arroz. Durante el proceso de mezcla, empieza la tercera y última fase del proceso: el abanicado del arroz, una técnica milenaria cuyo fin es que el arroz quede a temperatura ambiente lo antes posible. Cuando esto suceda, lo cubriremos con un paño húmedo para evitar que se seque. En vez del abanico se puede usar un ventilador. Ya tenemos listo nuestro arroz para sushi.

Preparar el salmón:

Cortamos el salmón en dados y lo ponemos en un bol y marinamos con el sichimi togarashi, la salsa de soja, el sake y un poco de aceite de sesámo. Dejamos macerara al menos 15 minutos.

Emplatamos poniendo en un bol el arroz y encima los tacos de salmón macerados y acabamos con un poco de cebolleta picada.

Este arroz es también el que se usa para hacer los makis (sushi)

Una vez tengamos listo nuestro «**sumeshi**» vamos a preparar los *makis* que es el sushi que se preparo en el taller.

Para ello hemos de echar mano de nuestra «**makisu**», la esterilla de bambú con la que enrollaremos las piezas de sushi. Lo primero que debemos hacer es extender la esterilla sobre una superficie plana y cubrirla con film de plástico (para que los ingredientes no se peguen), sobre el que depositaremos una lámina de alga nori, con la parte más brillante hacia abajo, intentando que queden unos tres dedos de margen entre el nori y el borde de la esterilla. Luego, con las manos humedecidas en agua, esparciremos el arroz de manera uniforme, una capa de un centímetro de espesor aproximadamente, sobre el nori. Una vez tengamos listo el lecho de arroz, depositaremos el relleno de nuestro sushi, cortado en finas tiras, centrado en la parte inferior del nori.

¿cómo enrollamos el sushi? Tomamos la parte inferior de la esterilla y envolvemos los ingredientes y el arroz con ella. A medida que vamos enrollando la mezcla vamos prensando suavemente para que el preparado sea más compacto. Puede que durante el proceso el relleno tienda a salir por los extremos de la esterilla, por tanto es conveniente usar las manos como topes. Una vez hecho esto, el rollo de sushi está listo y sólo falta el corte, para lo que deberemos utilizar un cuchillo bien afilado y con la hoja ligeramente húmeda, y hacer cortes firmes con una sola pasada de la hoja para evitar deshacer el rollo.

Langostinos en tempura con salsa teriyaki

Ingredientes: langostinos, harina de tempura, aceite de oliva, hielo, mirin, soja, vinagre de arroz , azúcar,

Preparación: lo primero que debemos es limpiar los langostinos y les vamos a clavar una brocheta para que nos queden firmes.

Preparamos la salsa teriyaki: 75ml de salsa de soja, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar moreno , y 2 cucharadas de mirin.

Ponemos todos los ingredientes al fuego y dejamos hervir unos minutos, cuanto más hierva más concentrada nos va a quedar y más espesa.

Preparamos la tempura: Ponemos agua a enfriar. Cuando este bien fría añadimos la harina de tempura y vamos comprobando que esta lista nuestra masa cuando al mojar el dedo en la masa queda rebozado pero sigue goteando, nos tiene que quedar cubierto por una capa muy fina de masa.

Una vez lista la tempura metemos los langostinos en ella y ponemos a calentar abundante aceite de oliva.

Cuando tengamos el aceite de oliva bien caliente vamos echando los langostinos, pocos de cada vez. Los langostinos bajaran al fondo de la cacerola, tan pronto suban y empiecen a flotar ya los retiramos a un plato con papel absorbente.

Emplatamos poniendo en un bol la salsa teriyaki y alrededor los langostinos en tempura.

Dorayaki (tortillas rellenas)

Para la mezcla del (dorayaki):

2 huevos
150 gr azúcar
60 gr miel
1,5 gr bicarbonato
1,5 gr de levadura en polvo (Royal o de la marca japonesa, Ispata).
200 gr de harina
120 ml de agua
Para el relleno: anko (pasta de judías rojas), o lo que más nos guste: nata montada, crema pastelera, boniato dulce...

Para el (dorayaki):

Se baten los huevos.

Se incorpora el azúcar y la miel en el huevo y se sigue batiendo.

Se disuelve el bicarbonato en el agua y se añade a la mezcla.

Se mezcla la levadura con la harina y se incorpora poco a poco a la mezcla, trabajándola de manera que no queden grumos.

La masa resultante deberá tener una consistencia semilíquida.

Cocción: con un pincel de cocina pintamos con aceite de girasol una plancha lisa o sartén antiadherente precalentada.

Vertemos 2-3 cucharadas de la mezcla sobre la plancha formando un círculo de unos 12 cm de diámetro (tamaño CD, más o menos).

Cuando empiecen a salir burbujas en la superficie le damos la vuelta. El lado que ya está listo debería tener un tono dorado.

Cuando ya esté dorado también el otro lado, retiramos la torta de la plancha y la colocamos a enfriar sobre una superficie plana cubierta de papel antiadherente.

Cuando tengamos ya frías 2 tortas, podemos proceder a untar una de ellas con el relleno de judía roja o del relleno escogido y cerrar el dorayaki con la otra torta formando un sandwich.

El dorayaki relleno se puede conservar varios días envuelto en plástico (o film transparente) en la nevera.