



MAXI *Guía*

JAPÓN

COLECCIONABLE

Es hora de emprender un viaje culinario por Japón. Le presentamos seis recetas que capturan la esencia de su rica tradición gastronómica y sabores auténticos, elaboradas con los mejores ingredientes.

¡Una invitación a explorar y disfrutar de la verdadera cocina japonesa en su mesa!



SUSHI DE ATÚN ROJO

(||) 18
PORCIONES

INGREDIENTES

Para el arroz de sushi

- 2 tazas de arroz glutinoso para sushi
- 2 ½ tazas de agua
- ¼ de taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Para el sushi

- 200 g de atún rojo cortado en tiras
- 4 hojas de alga nori
- 1 aguacate cortado en finas rodajas
- ¾ de taza de queso crema
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- Salsa de soya
- Salsa de anguila
- Jengibre encurtido
- Wasabi
- Esterilla para sushi

PREPARACIÓN

- Lave el arroz hasta que el agua salga clara.
- En una olla, cocine el arroz con agua a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que se seque. Déjelo reposar durante 10 minutos.
- Mientras tanto, mezcle el vinagre de arroz, azúcar y sal hasta disolver.
- Una vez cocido el arroz, transfíralo a un recipiente y combínelo con la mezcla de vinagre.
- Para preparar los rollos, coloque el alga sobre la esterilla con el lado brillante hacia abajo.
- Con las manos húmedas, extienda una capa de arroz y agregue ajonjolí.
- Voltee el alga, coloque el atún, aguacate y queso crema en el centro.
- Enrolle con cuidado y corte en seis u ocho piezas con un cuchillo húmedo.
- Decore con ajonjolí y sirva con salsa de soya y anguila, wasabi y jengibre.



YAKIMESHI DE CAMARÓN

(||) 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido frío
- 2 tazas de camarones limpios
- ½ taza de zanahoria cortada en cubos pequeños
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de aceite vegetal o canola
- 1 cucharadita de cebollín picado para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Salsa yakimeshi

- 6 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de sake
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí

PREPARACIÓN

- Combine la salsa de soya, sake, aceite de ajonjolí y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea, luego reserve. • En una sartén grande con aceite, cocine los camarones con una pizca de sal y pimienta de dos a tres minutos o hasta que estén rosados. Retire y reserve.
- En la misma sartén, agregue un poco de aceite, vierta los huevos batidos y revuélvalos rápidamente. Retire y reserve. • En la misma sartén, añada otro poco de aceite y saltee la cebolla blanca y zanahoria por dos minutos. Incorpore el arroz y mezcle con las verduras. • Agregue la mezcla de soya, sake, azúcar y aceite de ajonjolí, luego los camarones y el huevo revuelto. Mezcle bien hasta obtener un resultado homogéneo. • Sirva el yakimeshi decorado con cebollín picado.



RAMEN DE MISO Y CERDO

(||) 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 porciones de fideos de arroz para ramen
- 2 litros de caldo de pollo o cerdo
- 2 tazas de carne molida de cerdo
- 1 cucharada de pasta de miso
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ¼ de taza de cebolla perla mediana picada finamente
- 2 cucharadas de sake (opcional)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Para los acompañamientos

- 4 huevos cocidos cortados a la mitad
- 1 taza de brotes de soya y una de maíz dulce
- 1 taza de hongos shiitake rebanados
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- Cebollín finamente picado

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y sofría la cebolla, ajo y jengibre por tres minutos.
- Agregue la carne de cerdo y cocínela hasta que esté suelta.
- Añada la pasta de miso, salsa de soya, sake, azúcar y cocine a fuego lento por 20 minutos. Divida la mezcla en cuatro porciones y reserve.
- Cocine los fideos según las instrucciones del empaque, escúrralos y reserve.
- Hidrate los hongos shiitake en agua caliente durante 10 minutos (opcional si usa hongos frescos), escúrralos y reserve.
- Para emplatar, coloque los fideos y miso en cuatro tazones; vierta el caldo caliente.
- Decore con huevo, cebollín, brotes de soya, maíz dulce, hongos y un chorrito de aceite de ajonjolí. Si gusta del picante, agregue jengibre encurtido.



ENSALADA DE KANIKAMA

 **6** PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de aguacates cortados en cubos
- 1 lechuga crespa en hojas
- 2 tazas de pepinillos pelados y cortados en cubos
- 2/3 de taza de vainas de edamame (vainas de soya tiernas)
- ¾ de taza de jengibre encurtido finamente picado
- 1 taza de kanikama cortado en cubos
- 1 taza de salmón ahumado en tiras (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí negras

Vinagreta de mayonesa

- ¼ de taza de mayonesa blanca
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí

PREPARACIÓN

- Para preparar la vinagreta, mezcle la mayonesa, vinagre de arroz, azúcar y aceite de ajonjolí hasta obtener una salsa homogénea y reserve.
- Para preparar la ensalada, exprima el kanikama hasta retirar el exceso de agua, luego córtelo en cubos o desmenúcelo.
- A parte, cocine el edamame en agua caliente por cinco minutos, después retire los granos de la vaina y reserve.
- En un *bowl* grande añada la lechuga y pepinillo como base. Agregue el kanikama, aguacate, jengibre encurtido, los granos de edamame y el salmón ahumado (opcional).
- Finalmente, coloque la vinagreta de mayonesa, salpimiente al gusto y sirva.



DORAYAKIS DE MATCHA



INGREDIENTES

Para los panqueques

- 3 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de miel
- ¾ de taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de taza de agua (ajustar según la textura)

Para el relleno de crema de matcha

- 2/3 de taza de crema de leche
- 2 cucharaditas de matcha en polvo
- ¼ de taza de azúcar impalpable
- ¼ de taza de mascarpone (opcional, para mayor consistencia)

PREPARACIÓN

• En un *bow*l, bata los huevos, azúcar y miel hasta integrar. • Tamice la harina con el polvo de hornear y añádale poco a poco a la mezcla de huevos. • Revuelva hasta obtener una masa homogénea. Incorpore el agua gradualmente hasta obtener una consistencia espesa pero fluida. • Cubra con film y deje reposar de 15 a 20 minutos. • Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-bajo, sin aceite. • Vierta pequeñas porciones de masa formando círculos de ocho centímetros. Cocine hasta que aparezcan burbujas, voltee y cocine unos segundos más. • Para preparar el relleno, monte la nata con azúcar glas y matcha tamizado. Si usa mascarpone, mezcle suavemente. Reserve en el refrigerador. • Coloque la crema de matcha en el centro de un panqueque, cubra con otro y presione ligeramente. Sirva de inmediato o refrigere una o dos horas para una textura más firme.



MITARASHI DANGO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

Para los dangos (bolitas de arroz)

- 1 taza de harina de arroz glutinoso
- 1 taza de tofu suave

Para la salsa mitarashi

- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de mirin o vino blanco (opcional)
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de maicena diluida en 2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

- En un recipiente, mezcle la harina de arroz con agua tibia poco a poco, amasando hasta obtener una masa suave y homogénea.
- Divídala en pequeñas porciones y forme bolitas del tamaño de una nuez.
- Hierva agua en una olla y cocine las bolitas en tandas; estarán listas cuando floten. Retírelas y póngalas en agua fría para detener la cocción.
- Para preparar la salsa mitarashi, en una sartén pequeña, mezcle el azúcar, salsa de soya, mirin o vino blanco y agua. Lleve a ebullición y agregue la maicena, removiendo hasta que espese.
- Escorra las bolitas y ensarte de tres a cinco por brocheta.
- Ase las brochetas en una sartén o parrilla ligeramente engrasada y gire hasta que se doren.
- Báñelas con salsa mitarashi y disfrute.



Datos curiosos

En Japón, sorber los **fideos** ruidosamente no se considera una falta de educación; al contrario, se ve como una señal de que se está disfrutando la comida. Esta práctica también ayuda a enfriar los fideos mientras se comen, mejorando la experiencia.

El **kanikama** fue creado en Japón como una alternativa económica a la carne de cangrejo. Se elabora principalmente a partir de surimi, que es pescado blanco desmenuzado, lavado y combinado con almidones y saborizantes para imitar el sabor del cangrejo.

El **yakimeshi** es una receta muy flexible. Puede agregar otros ingredientes como pollo, cerdo, tofu o verduras de temporada. En Japón, es común utilizar la comida que sobró del día anterior para prepararlo.

¿Sabía que una sola taza de **té matcha** contiene los antioxidantes y nutrientes equivalentes a 10 tazas de té verde convencional? Esto se debe a que, a diferencia del té verde común, que solo se infundiona las hojas, el matcha se elabora a partir de hojas completas finamente molidas, lo que permite aprovechar todos sus beneficios al consumirlo.

Se dice que el **mitarashi dango** se originó en un santuario de Kioto y su nombre se traduce como "purificación" o "agua sagrada", reflejando su vínculo religioso y ceremonial. Es un dulce típico de los festivales japoneses y se disfruta especialmente durante el Hanami, la celebración del florecimiento de los sakuras o árboles de cerezo.