

“La Despensa Japonesa. Ingredientes y combinaciones Oriente - Occidente”

En este documento se encuentran listadas las correcciones del contenido del libro “La Despensa Japonesa. Ingredientes y combinaciones Oriente - Occidente” de su primera edición.

Japón es un país formado por más de 7.000 islas, por tanto, es considerado como un archipiélago (*páginas 34, 38, 45, 57, 92, 93, 206, 10, 104, 134, 138, 151, 154, 170, 174, 188, 192, 216*).

En algunas ocasiones se menciona el *rāmen* como si se tratase de una sopa. Aunque el consumidor occidental lo perciba como una sopa por la gran cantidad de caldo o líquido, en la cultura gastronómica japonesa el *rāmen* es considerado un plato de pasta o *menrui* (*página 38, 63, 65, 96, 140, 170, 172*).

El alga *aonori* es un alga que normalmente se comercializa y consume deshidratada, en copos o bien en polvo. Esta alga en copos se conoce como *aoko*, tal y como se muestra en la fotografía del libro (*página 34*). Estos copos, así como cualquier ingrediente que se use como condimento y que se espolvorea encima de los platos se llama *furikake* (*página 34, 62*).

El *tororo kombu* (o *kezuri kombu*) se elabora con las variedades *makonbu* y *rishirikonbu*. Primero se macera en vinagre para ablandarla y después se cepilla con un cuchillo para hacer virutas que se dejan secar (*página 38*).

El *tokoroten tsuki* es una extrusionadora por donde el bloque de gelatina se introduce y se aprieta con un émbolo para extrusionar la gelatina hacia una rejilla por donde se corta en forma de fideos (*página 42*).

El *sashimi* es una técnica culinaria para preparar alimentos (pescado, carne, marisco, aves...) crudos y cortados con cuchillo. Ésta corresponde a otra técnica diferente de corte en usada para *sushi*. Por tanto, corresponden a dos elaboraciones totalmente distintas (*página 44, 84, 143, 197*).

El tipo de arroz más usado en Japón es la subespecie japónica. Dentro de ésta existen el *uruchimai* (arroz no glutinoso) y el *mochigome* (glutinoso, más pegajoso por su gran cantidad de almidón). La palabra *genmai* es el término japonés usado para referirse al arroz integral (*página 56*).

El *rāmen*, se caracteriza por tener 4 partes: el *tare*, es la esencia que da el sabor característico al plato y los típicos son *shio* (con base salada), *miso* (con base concentrada de *miso*) y *shōyu* (con base concentrada de salsa de soja); el caldo, los principales son el *tonkotsu* (de huesos de cerdo) y el *torigara sūpu* (con huesos de pollo), los fideos *chūkamen*, y otros ingredientes o *toppings* añadidos llamados *gu* (*página 65*).

Existen diversos tipos de *anko* según cómo sea el proceso de elaboración. La versión *tsubuan* corresponde al *anko* donde se chafa la legumbre y se deja sin tamizar; la versión *koshian* también se chafa, pero posteriormente se pasa por un tamiz para que resulte un *anko* mucho más fino.

También existe el *ogura an*, haciendo referencia a un término medio entre *tsubuan* y *koshian*. Otra de las elaboraciones típicas japonesas elaborada con *anko* es el *oshiruko*, una especie de sopa elaborada con *anko* que se completa con un *mochi* o un pastel de arroz glutinoso que, dependiendo de la región y de si se utiliza *anko* tamizado o sin tamizar, también recibe el nombre de *shiruko* y *zenzai* (página 82).

Kamaboko es una palabra usada para referirse a productos derivados del pescado, habitualmente con especies económicas y más asequibles como *hamo* (congrio dentado), *kisu* (merlán japonés), *aji* (jurel) o *tara* (bacalao), entre otros. El producto representado en la fotografía corresponde a *narutomaki*, un producto básicamente decorativo que se añade al *rāmen* (página 87).

El *mirin* es un aderezo proveniente del arroz, concretamente se elabora con arroz glutinoso o *mochigoma*. No es ni un vino ni un sake dulce, aunque debido a su contenido alcohólico y a su uso habitual siempre se debe reducir el alcohol previamente, técnica llamada *nikiri* (página 91).

Como en otras gastronomías, Japón es un país donde se elaboran y usan ciertos ingredientes fermentados. Algunos de ellos, como la pasta de *miso*, la salsa de soja o el sake, entre otros, se elaboran con *kōji*, un cultivo del hongo *kōjikin* (*Aspergillus oryzae*) en un sustrato determinado (arroz, soja, avena, entre otros) (páginas 92, 95, 98).

El sake es una bebida fermentada de arroz con una graduación alcohólica que puede oscilar entre un 5% y un 21%, aunque la gran mayoría oscila entre un 14% y 16%. Para elaborar el sake se pule el arroz, se lava, se deja en remojo y se cuece al vapor. Posteriormente se separa aproximadamente un 20% de este arroz cocido y se inocula con el hongo *kōjikin* (*Aspergillus oryzae*). En un tanque pequeño se elabora el *moto* (una versión concentrada de arroz, arroz inoculado, agua y levaduras). Para incrementar el volumen se continúa añadiendo más arroz, agua y arroz inoculado en 3 etapas. Posteriormente a la fermentación se prensa, se suele filtrar con carbón activo y se deja madurar varios meses para que el sake desarrolle sus matices organolépticos. Opcionalmente se puede pasteurizar una o dos veces. También se puede diluir con agua para modular la graduación alcohólica antes del embotellado. Por tanto, el sake se considera una bebida fermentada y no un destilado ni un licor. Cabe diferenciar entre el sake para beber (*nihonshu*) y el sake para cocinar (*ryōrishu*). El sake para cocinar puede añadirse en guisos tipo *nimono*, en elaboraciones al vapor como el *sakamushi*, y también se usa para elaborar salsas o marinadas para vegetales, carnes, pescados y mariscos. En cocina se usa el sake para equilibrar el exceso de sabor salado, y siempre se debería reducir el alcohol calentándolo ligeramente. El tipo de sake probado en el libro para estipular las combinaciones de ingredientes corresponde a un fermentado que recuerda al jerez seco, con un sabor dulce y afrutado, aunque existan muchos tipos con matices organolépticos variados (página 95).

Nikujaga es un guiso de ternera y patata que se elabora cubriendo los ingredientes con una *otoshibuta*, una especie de tapa que entra en contacto con los ingredientes para evitar que se muevan durante la cocción. Este es un estofado dulce en el cual el caldo lleva *mirin* y azúcar, además de salsa de soja y sake (página 97).

El *fu*, *namafu* o *ofu* es una masa de gluten de trigo, cuando se incluye el prefijo *yaki* se refiere al *fu* tostado o elaborado a la parrilla (página 104).

Antiguamente se consumía carne en Japón, aunque durante 12 siglos estuvo prohibido su consumo, hasta que el 1872 cuando el emperador Meiji volvió a autorizar el consumo tanto de carne como de leche (página 131).

En Japón es habitual encontrar el *amaebi* (gamba dulce) en la península de Noto en la isla de Honshū, la isla central de Japón (página 134).

El *gazami* o *watarigani* es una de las muchas variedades de cangrejos usados en la cocina japonesa, como por ejemplo *hanazakigani*, *kegani*, *matsubagani*, *sawagani*, *zarigani* o *zuwaigani*, entre otros. Tradicionalmente habita en la bahía de Tokio, la bahía de Ise y el mar de Ariake. Con el tsunami de 2011 se encontraron algunos ejemplares en las costas del noroeste de Japón, cuando normalmente habita en el suroeste de Japón, a unos 1200km de distancia de su hábitat natural (página 141).

El *katsubushi* se elabora con bonito. Cuando se usa atún para elaborar un producto similar se recibe el nombre de *magurobushi*. Dependiendo de la especie con la cual se elabore este pescado ahumado y cortado en virutas su nombre variará, por ejemplo, si se elabora con caballa recibe el nombre de *sababushi*, o *kujirabushi* si se elabora con ballena (página 146).

Las partes más magras y rojas del *maguro* se denominan *akami*, independientemente de la parte del pescado que correspondan, y la parte más grasa es la ventresca denominada *toro*. Lo que determina si un corte se considera *akami* o *toro* es el índice de grasa que contiene. El *toro* se subdivide en *ōtoro* (ventresca con mucha grasa infiltrada) y *chūtoro* (ventresca medio grasa con coloración rosada) (página 149).

Con el *niboshi* se elabora el *tazukuri* o *gomame* con pescados de tamaño muy pequeño (máximo 3 cm). Se saltean en una paella juntamente con almendras o nueces y posteriormente se añade azúcar moreno, sake para cocinar, *mirin* y salsa de soja hasta obtener una especie de garrapiñado (página 150).

El *saba* nunca se consume crudo, y si se hace de esta manera se marina en sal y vinagre para hacer *shimesaba*. El *saba* se puede elaborar en *misoni*, un tipo de *nimono* al cual se añade pasta de miso para neutralizar el olor del ingrediente principal. Cuando se elabora con pescado azul primero se cuece con agua o *dashi* para suavizar el olor del pescado, posteriormente se añade azúcar, sake y salsa de soja, y finalmente se añade pasta de *miso* para que continúe cociendo a fuego lento (página 151).

La cocina *kaiseki* hace referencia a la alta cocina japonesa y donde los ingredientes usados deben ser siempre de temporada y mantener una armonía en el emplatado como en el orden de servicio. A diferencia de la cocina *kaiseki*, un menú *teishoku* o una comida tradicional japonesa se sirve en restaurantes de mediodía y a precios populares (página 153).

Nameko es un tipo de seta de tamaño muy pequeño que se cultiva en Japón, aunque en los últimos años su venta y consumo se ha expandido a nivel internacional (Kuandian y Dandong corresponden a regiones de China situadas en la frontera con Corea del Norte) (página 174).

La palabra *kiku* se usa para referir-se a la flor del crisantemo y *kogiku* se usa como su diminutivo. Para referir-se a las hojas de crisantemo que se usa en cocina como si fuese un vegetal se debería llamar *kikuna* (página 196).

El *warabi* es el término japonés para referirse al helecho, tanto a los brotes como a las raíces de la planta. Esta se considera una verdura silvestre, se recolectaba en la montaña y hoy en día crece en zonas con humedad (página 218).

En la página 223 del libro la imagen mostrada corresponde a *satoimo*. También recibe el nombre de *taroimo* o *taro*, que en japonés literalmente significa tubérculo de pueblo. A diferencia del *yamaimo*, el *satoimo* se cultiva y siempre se debe cocinar, no se puede comer crudo. Se usa para hacer *nimono* (guiso a fuego lento) y también en otros platos tradicionales de Año Nuevo por su simbolismo, ya que es considerado un símbolo de fertilidad derivado de su forma en cuanto a su reproducción y crecimiento. En Ehime existe un plato regional llamado *imotaki*, un tipo de *nabemono* que se cocina con una base de dashi, sake, salsa de soja y azúcar, y se añade *satoimo*, pollo, *konnyaku*, *aburaage* y otras verduras.

Valores nutricionales del *satoimo*:

Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos	Alérgenos
112 kcal	26 g	1,5 g	0 g	-

En cuanto al *yamaimo*, es un tubérculo silvestre de forma alargada llamado ñame japonés y en japonés también se puede llamar *yamanoimo* y *jinenjo*. Tiene la forma típica de tubérculo parecido a una patata, pero más oscuro, su sabor es neutro y es fácil de digerir. Si se ralla en fresco tiene una textura resbaladiza y pegajosa, y debido a la gran cantidad de almidón que contiene puede usarse como espesante. Si se cocina, se convierte en un producto más pastoso y harinoso, ideal para masas.

Con este tubérculo se puede preparar *tororo*, *tororo soba*, *mugitoro*, *yamakake*, *agemono*, *joyōmushi* (el *tororo* de *yamaimo* rallado se coloca encima del pescado blanco para recubrir el producto y el conjunto se cuece al vapor), *sunomono*, *nerimono* y *wagashi*. También se añade a la masa de *okonomiyaki* para darle esponjosidad.

Valores nutricionales del *yamaimo*:

Energía	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos	Alérgenos
118 kcal	28 g	1,5 g	0 g	-