

COMIDAS TÍPICAS DE JAPÓN

1. SUSHI:

a. Tradicional:

- i. Para hacer sushi tipo *maki*, primero se cocina arroz especial para sushi y se mezcla con vinagre de arroz, azúcar y sal. Luego se coloca sobre una hoja de alga nori extendida en una esterilla de bambú. Encima del arroz se agregan los rellenos que prefieras: pescado fresco (como salmón o atún), palta, pepino, zanahoria, queso crema o surimi. Se enrolla todo con cuidado usando la esterilla y se sella con un poco de agua. Una vez formado el rollo, se corta en trozos con un cuchillo húmedo y se sirve con salsa de soya, jengibre encurtido y wasabi.



b. Perú:

- i. Para hacer sushi maki en casa, empieza cocinando arroz para sushi (puedes usar arroz grano corto o arroz japonés, que se encuentra en supermercados grandes o tiendas asiáticas). Luego, mézclalo con vinagre de arroz (puedes reemplazarlo por vinagre blanco suave con un poco de azúcar y sal si no consigues el original). Extiende el arroz sobre una hoja de alga nori colocada en una esterilla de bambú (makisu). Encima del arroz, pon los ingredientes que prefieras y puedas conseguir fácilmente en Perú: palta, pepino, zanahoria, queso crema, langostinos cocidos o surimi, y si tienes acceso, pescado fresco como salmón o trucha de calidad sashimi (asegúrate de que sea apto para consumo crudo). Enrolla con cuidado usando la esterilla, sella con un poco de agua, corta en porciones con un cuchillo húmedo y sirve con salsa de soya. Puedes acompañarlo con jengibre encurtido o wasabi si los consigues en tiendas especializadas.

2. RAMEN:

a. Tradicional:

- i. El ramen es una sopa japonesa con fideos de trigo en un caldo sabroso que puede ser de pollo, cerdo, miso o soya. Se hierve el caldo durante varias horas con ingredientes como huesos, ajo, jengibre, cebolla y algas. Luego se agregan los fideos cocidos y se sirve con toppings como huevo marinado (ajitsuke tamago), alga nori, cebolla china, brotes de bambú, naruto (pasta de pescado) y chashu (cerdo cocido a fuego lento). El resultado es una sopa muy aromática, rica en sabor y muy reconfortante.



b. Perú:

- i. Para preparar ramen casero en Perú, puedes usar un buen caldo de pollo o cerdo cocido lentamente con ajo, kión (jengibre), cebolla y un poco de sillao (salsa de soya). Si no tienes algas, puedes usar un poco de espinaca o acelga como alternativa. Los fideos pueden ser fideos ramen importados (se venden en tiendas asiáticas o grandes supermercados), o puedes usar fideos chinos delgados como reemplazo. Sirve el caldo caliente con los fideos cocidos y acompaña con ingredientes accesibles en Perú: huevo duro o marinado, cebolla china picada, láminas de cerdo cocido (puedes usar panceta o chanco asado), maíz cocido, palta en tiras o incluso un toque de ají amarillo para una fusión local. Si consigues alga nori, agrégala como decoración.

3. TEMPURA:

a. Tradicional:

- i. La tempura es una fritura ligera y crujiente típica de Japón. Se prepara mezclando harina de trigo, agua muy fría (a veces con hielo) y yema de huevo para hacer una masa ligera. Se sumergen vegetales (como berenjena, zanahoria, camote, pimiento) o mariscos (como camarones o calamares) en esta mezcla y se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados. Se sirve con una salsa especial llamada *tentsuyu*, hecha con caldo dashi, salsa de soya y mirin.



b. Perú:

- i. Para hacer tempura en casa con productos accesibles en Perú, puedes preparar la masa con harina sin preparar, agua helada y una yema de huevo. Usa vegetales como camote, zapallito italiano, zanahoria, cebolla o pimiento, y mariscos como langostinos, pota o filetes de pescado. Fríe en aceite vegetal caliente (como aceite de girasol o vegetal puro) hasta que queden dorados y crujientes. Como salsa puedes usar una mezcla de sillao (salsa de soya), un poco de agua, azúcar y unas gotas de limón o kión rallado para darle un toque oriental.