

# 蕎麦 SOBA



Los tallarines finos de trigo sarraceno soba, ocupan un lugar importante como comida simple pero nutritiva desde tiempos antiguos. En los años recientes este platillo también es muy valorado por ser una comida saludable. Está hecho con harina de trigo amasada, estirada y cortada forma de finas cuerdas. Su sabor difiere dependiendo de los ingredientes utilizados, la forma de preparación y de cocción. El soba es uno de las comidas favoritas de los japoneses y fue utilizado como tema en los haiku e historias cómicas del rakugo.

Los tallarines largos y estrechos de soba son comparados con el largo de la vida y la costumbre de comer los tallarines de soba en víspera del Año Nuevo sigue vigente.

La mejor forma para saborear un buen soba es comerlo justo después de prepararlo. El soba hervido es rápidamente blanqueado en agua, porque su consistencia se pierde con el tiempo y también su sabor. Este plato es sumamente sabroso solo con la salsa y condimentos, y es el preferido de muchísima gente.

# すき焼き SUKIYAKI



Un platillo a base de carne de res rebanada finamente, vegetales y tofu (queso de soya) cocinado en una sartén con una salsa especial preparada con salsa de soya, mirin (vino dulce de arroz), azúcar y sake (vino de arroz).

Yoshinobu Tokugawa, el décimo quinto shogun del Shogunato Tokugawa, era amante de este platillo, y pronto se popularizó entre sus seguidores. La carne de res era costosa en aquel tiempo, por lo que se utilizaba la carne de jabalí o venado, y la salsa era elaborada simplemente con miso (pasta de soya fermentada) y salsa de soya.

Actualmente, los ingredientes comunes son carne de res (shimofuri, es la de mejor calidad), cebolla verde, tofu, shirataki (fideos finos gelatinosos), hongos shiitake y hakusai (repollo chino), aunque existen diferentes tipos de sukiyaki según la región. La receta difiere entre el área Kanto (este de Japón) y el área de Kansai (oeste de Japón) pero la receta básica consiste en cocinar la carne de res finamente cortada, las verduras, luego se agrega la salsa y los demás ingredientes. El sukiyaki se disfruta antes de que se cosa demasiado la carne y es común comer este plato sumergiendo un bocado en huevo crudo batido.

# 寿司 SUSHI



El sushi edomae es un platillo simple de pescado y arroz en vinagrado, que era originalmente comido por el pueblo. Se preparaba el pescado fresco sobre bolas de arroz caliente en vinagrado, y se comía con salsa de soya sazonada con wasabi rallado (raíz picante japonés). Se puede decir que es parte de la peculiar cultura culinaria japonesa saborear el pescado fresco recién salido del mar con especias de las montañas. En los años recientes, la variedad de los pescados se ha incrementado, pero originalmente se usaban los pescados de la bahía de Tokio.

El arroz de sushi se prepara con arroz hervido mezclado con vinagre, azúcar y una pequeña cantidad de sal. La calidad es lo más importante. Se dice que el mejor arroz es brillante, no muy blando, y que los granos se separan en la boca. Se utiliza pescado fresco como el atún, salmón, camarones o ingredientes al gusto sobre la bola de arroz y se disfruta con suficiente wasabi rallado.

## Muestrario de Platillos Japoneses

# 天ぷら TEMPURA



Un platillo de pescados y verduras capeadas freídas en aceite. Al ser cocinadas en aceite a alta temperatura, su delicioso sabor y los colores de los ingredientes no se pierden. Las verduras japonesas son apropiadas para el tempura, porque no son muy astringentes ni ácidas. Se dice que el aceite kaya, hecho de nuez moscada japonesa, es el mejor para cocinar este plato.

La delicia del tempura viene del sabor de sus ingredientes y del toque crujiente al morderlo. Está preparado con una fina cubierta de harina ligera mezclada sin amasar. El sabor de los ingredientes, como camarones, pescado blanco, vegetales de temporada, está sellado por dentro y por fuera es crujiente. Lo mejor es saborearlo caliente, directamente de la sartén y remojado en salsa.