Cocina oriental

IWAO KOMIYAMA

Los recetas del programa de TV en

hogarutil

bainet editorial

Iwao Komiyama

Nací en Argentina y soy hijo de japoneses. De niño, mis amigos me decían que era raro porque me alimentaba a base de pescados, mariscos, vegetales y arroz.

Para algunos soy el señor japonés que habla con tonada argentina. Para otros soy el argentino que tiene cara de japonés. Ése soy yo, es la esencia de mi persona.

Les cuento por qué: amo el fútbol como todo argentino (soy hincha de River Plate y del Barça). En una cancha de fútbol tengo la misma pasión o más que muchos argentinos: a veces me enojo con los árbitros y me pongo a alentar a mi equipo en forma desaforada, ese es mi lado pasional.

En cambio, en una cocina soy aparentemente más tranquilo, pero muy inquieto y detallista, extremadamente ordenado. Me gusta mucho lo técnico, meticuloso, y ser cuidadoso sobre todo con los productos, ese es mi lado japonés.

En mi cocina se puede observar mi personalidad: utilizo técnicas de sushi, de cocina japonesa, asiática, productos orientales, así como argentinos y del continente americano o europeo, especias del sureste asiático, etcétera.

En mi hogar, las comidas son muy divertidas. En la mesa, además de tener cubiertos, están los infaltables palillos. Por un lado yo puedo comer una paella con cubierto, y, por otro, mi señora comer sushi con palillos, y mi hija degustar los dos. Esa es la familia Komiyama, el reflejo de cómo sentimos la vida.

Mi señora (nieta de españoles por línea paterna y franceses por línea materna) es dulce, cariñosa, compañera, y de un gran corazón. Mi adorada hija es el reflejo de las dos culturas. Siempre le digo que es la niña que une ambos mundos, cariñosa y dulce como la madre, y tenaz y luchadora como toda japonesa.

Creo que el futuro de la cocina, incluso de la humanidad, va a pasar por el respeto, por aceptar otras formas de pensar y de sentir. Que seamos tolerantes con otras formas de vivir.

Esta obra no es meramente un libro de recetas de cocina de autor, si no también una parte de mi apasionada vida.

OSTRAS en TEMPURA

Para 4 personas

8 ostras
100 g de fideos de arroz
300 g de harina de tempura
100 g de harina de trigo
1 cucharada de harina de maíz refinada
agua helada
huevas de salmón
100 ml de sake
aceite de oliva
sal
pimienta
1 lima y eneldo (para decorar)

Para la salsa

2 chalotas
50 ml crema de coco o nata líquida
50 ml de sake o vino blanco
30 ml de zumo de lima
aceite de oliva
pimienta verde
semillas de sésamo
sal

Para hacer la masa de tempura, vierte en un bol la harina de tempura, la harina de maíz refinada, añade una pizca de sal y mezcla. Vierte un chorrito de agua helada y bate ligeramente hasta obtener una mezcla homogénea (la masa no debe quedar excesivamente pastosa).

Abre las ostras, salpimiéntalas y reserva las valvas. Pasa las ostras por harina de trigo, para eliminar la humedad, y después por la masa de tempura. Pon a calentar abundante aceite en un wok y fríe las ostras rebozadas en tempura durante 2-3 minutos por cada lado (es importante darles la vuelta constantemente). Retira y reserva. Fríe en el mismo wok los fideos de arroz hasta que se hinchen y resérvalos en papel de cocina.

Para hacer la salsa, pica las chalotas y ponlas a pochar en un cazo con aceite caliente durante 5 minutos. Vierte el sake, el zumo de lima y la crema de coco. Salpimienta y deja reducir a fuego lento durante 5 minutos más. Cuela, agrega unas semillas de sésamo y reserva.

Pon a marinar las huevas de salmón en sake. Para servir, haz una cama con los fideos de arroz, coloca encima las valvas de las ostras y en su interior las ostras en tempura, un gajo de lima, las huevas marinadas y el eneldo. Acompaña con la salsa.

Al cocinar un alimento rebozado en tempura el aceite tiene que estar a 165 grados. Para medir la temperatura de forma sencilla, vierte un poco de masa de tempura en el aceite, la masa tiene que bajar un poco al fondo y subir rápidamente. Si el aceite está a más de 165 grados, la masa se quemará, y si está a menos temperatura, absorberá demasiado aceite.

ROLL DE SALMÓN ENVUELTO EN ATÚN CON SALSA DE SAKE

Para 2 personas

2 lomos de salmón de 150 g cada uno
100 g de atún
500 g de shari (arroz aderezado para sushi)
1 alga nori
1 aguacate
50 ml de salsa teriyaki
50 ml de sake
aceite de oliva
huevas de erizo o caviar
perejil picado y germinados de alfalfa (para decorar)

Para la tortilla

3 yemas de huevo
2 cucharadas de zumo de limón
aceite de oliva
sal
2 cucharadas de perejil picado

Para la salsa agridulce

100 ml de sake o vino blanco
1 cucharada de vinagre de módena
1 cucharada de zumo de pomelo
1 cucharada de azúcar
semillas de sésamo

Utensilios

esterilla para sushi

Corta los lomos de salmón en ocho bastones de 10 x 2 centímetros y fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Vierte el sake y la salsa teriyaki. Cocina unos minutos y reserva.

Para hacer la salsa agridulce, pon en un cazo el sake, el vinagre, el zumo de pomelo y el azúcar. Cocina hasta que se ligue la salsa. Agrega las semillas de sésamo y reserva la salsa en un bol.

Para la tortilla, bate las yemas en un bol con una pizca de sal. Calienta el wok con un chorrito de aceite impregnando bien la base. Vierte el zumo de limón, agrega el perejil y haz un revuelto. Deja que se enfríe en un plato a temperatura ambiente.

Envuelve una esterilla de sushi con papel plástico. Parte el alga por la mitad y colócala sobre la esterilla. Extiende una capa de 5 milímetros de arroz sobre el alga de forma que sobresalga un poco por los lados y retíralo de la esterilla. Corta el atún en cuatro láminas y coloca dos en la esterilla formando la medida aproximada del alga. Coloca encima el alga con el arroz (el alga tiene que quedar arriba, el arroz en medio y el atún debajo). Pela el aguacate, trocéalo y coloca algunos gajos sobre el alga. Pon también la mitad del revuelto. Coloca encima las huevas de erizo y los bastones de salmón reservados. Enrolla con la ayuda de la esterilla. Haz otro rollito de la misma manera.

Corta en 8 bocados los rollitos de salmón envueltos en atún. Acompaña con la salsa agridulce y decora con los germinados de alfalfa y el perejil. Sirve.

El salmón es uno de los pescados que más se emplea en la cocina japonesa por su sabor y su textura. Además, contiene grasas insaturadas omega 3, que son buenas para la salud.

Índice

IWAO KOMIYAMA 6

MI HISTORIA EN LA COCINA 8

MIS AMIGOS VASCOS: KARLOS ARGUIÑANO, JUAN MARI ARZAK Y BRUNO OTEIZA 10

VOCABULARIO 15

COCINA ORIENTAL 23

ROLLITOS DE PRIMAVERA 26

OSTRAS EN TEMPURA 28

BROCHETA DE LANGOSTINOS CON PASTA DE CACAHUETE 30

SPRING ROLL DE PAPEL DE ARROZ 32

CALAMARES CON VEGETALES EN TEMPURA 34

CEVICHE DE FRUTOS DE MAR 36

DIN-SUN 38

SALMÓN RELLENO CON GAMBAS Y HONGOS CON SALSA DE MISO 40

KUSHI-KATSU DE CERDO EN SALSA TONKATSU 42

ENSALADA DE MARISCO CON DOS SALSAS 44

MERLUZA NEGRA EN COSTRA DE MISO 46

CONSOMÉ DE MISO Y CREMA DE COCO Y FRUTOS DE MAR 48

ROLLITO DE KOBE CON SALSA DE MANGO Y CAFÉ 50

ENSALADA DE PATO CON FRUTAS TROPICALES 52

TEMPURA DE GAMBAS 54

SUSHI 57
cómo comer sushi 59
Técnicas 59
SHARI 61
BARA MAKI SUSHI 62
SASHIMI DE FLOR DE CALAMAR 64
HOT ROLL DE SALMÓN 66
NIGUIRI DE SUSHI SKIN SALMÓN 68
FLOR DE CRISANTEMO DE CALAMAR 70
PIZZA DE SUSHI CON ATÚN 72
ROLL DE TEMPURA DE LANGOSTINOS ENVUELTO EN SALMÓN AHUMADO 74
ROLL DE SALMÓN ENVUELTO EN ATÚN CON SALSA DE SAKE 76
SASHIMI DE CALAMAR 78
SUSHI EN CAJA RELLENO DE ATÚN 80
FUTOMAKI 82
GUNKAN MAKI SUSHI 84
GEISHAS DE SALMÓN CON LANGOSTINOS 86
SASHIMI DE RODABALLO 88
ROLL DE KOBE Y JAMÓN IBÉRICO CON SALSA DE VINO 90
SASHIMI DE ATÚN ROJO 92
ROLL MEDITERRÁNEO CON JAMÓN IBÉRICO 94
SASHIMI DE LENGUADO CON OLIVA 96
TATAKI DE ATÚN CON SALSA PICANTE 98
GERY SUSHI ROLL 100

WOK 103
cocinas y variedades de wok 106
empleo 106
curado de un wok de hierro 106
mantenimiento 107
ARROZ JAZMÍN CON FRUTOS DE MAR 108
CHIPIRONES RELLENOS 110
CERDO CON PIÑA EN SALSA AGRIDULCE 112

TALLARINES DE ARROZ CON GAMBAS Y VEGETALES 114
CURRY THAI DE FRUTOS DE MAR 116
QUESO DE LENGUADO CON SALSA PICANTE 118
SALMÓN CROCANTE CON VEGETALES ORIENTALES 120
POLLO THAI MADSSAMAN 122
PASTA SOBA CON TEMPURA DE PESCADO EN SALSA DE OSTRAS 124
BOGAVANTE CON LITCHI 126
POLLO MARINADO CON SALSA AGRIDULCE 128
PASTA RELLENA DE CIGALAS AL VAPOR EN SALSA DE LIMA 130
CERDO MARINADO CON VEGETALES Y HONGOS 132
CROCANTE DE SALMÓN CON PASTA Y SALSA DE MANGO 134

SALSAS 136
LACTONESA 137
SALSA AGRIDULCE 137
SALSA AGRIDULCE (VARIANTE PARA WOK) 137
SALSA AGRIDULCE (VARIANTE PARA WOK) 138
SALSA DE AGUACATE 138
SALSA DE CACAHUETE 139
SALSA DE COCO 139
SALSA DE COCO (VARIANTE) 140
SALSA DE LIMA 140
SALSA DE LITCHI 141
SALSA DE MANGO (VARIANTE PARA WOK) 141
SALSA DE MANGO 142
SALSA DE MISO 142
SALSA DE MISO (VARIANTE PARA SUSHI) 143
SALSA DE PESCADO 143
SALSA DE SAKE 143
SALSA DE SÉSAMO 144
SALSA DE TAMARINDO 144
SALSA DE TOMATE 145
SALSA DE VINO TINTO 145
SALSA DE YUZU 145

SALSA ORIENTAL 146
SALSA PICANTE 146
SALSA PICANTE (VARIANTE) 147
SALSA TOGARASHI 147

SI NO ENCUENTRAS... 148

Índice alfabético de recetas

ARROZ JAZMÍN CON FRUTOS DE MAR 108
BARA MAKI SUSHI 62
BOGAVANTE CON LITCHI 126
BROCHETA DE LANGOSTINOS CON PASTA DE CACAHUETE 30
CALAMARES CON VEGETALES EN TEMPURA 34
CERDO CON PIÑA EN SALSA AGRIDULCE 112
CERDO MARINADO CON VEGETALES Y HONGOS 132
CEVICHE DE FRUTOS DE MAR 36
CHIPIRONES RELLENOS 110
CONSOMÉ DE MISO Y CREMA DE COCO Y FRUTOS DE MAR 48
CROCANTE DE SALMÓN CON PASTA Y SALSA DE MANGO 134
CURRY THAI DE FRUTOS DE MAR 116
DIN-SUN 38
ENSALADA DE MARISCO CON DOS SALSAS 44
ENSALADA DE PATO CON FRUTAS TROPICALES 52
FLOR DE CRISANTEMO DE CALAMAR 70
FUTOMAKI 82
GEISHAS DE SALMÓN CON LANGOSTINOS 86
GERY SUSHI ROLL 100
GUNKAN MAKI SUSHI 84

HOT ROLL DE SALMÓN 66
KUSHI-KATSU DE CERDO EN SALSA TONKATSU 42
MERLUZA NEGRA EN COSTRA DE MISO 46
NIGUIRI DE SUSHI SKIN SALMÓN 68
OSTRAS EN TEMPURA 28
PASTA RELLENA DE CIGALAS AL VAPOR EN SALSA DE LIMA 130
PASTA SOBA CON TEMPURA DE PESCADO EN SALSA DE OSTRAS 124
PIZZA DE SUSHI CON ATÚN 72
POLLO MARINADO CON SALSA AGRIDULCE 128
POLLO THAI MADSSAMAN 122
QUESO DE LENGUADO CON SALSA PICANTE 118
ROLL DE KOBE Y JAMÓN IBÉRICO CON SALSA DE VINO 90
ROLL DE SALMÓN ENVUELTO EN ATÚN CON SALSA DE SAKE 76
ROLL DE TEMPURA DE LANGOSTINOS ENVUELTO EN SALMÓN AHUMADO 74
ROLL MEDITERRÁNEO CON JAMÓN IBÉRICO 94
ROLLITO DE KOBE CON SALSA DE MANGO Y CAFÉ 50
ROLLITOS DE PRIMAVERA 26
SALMÓN CROCANTE CON VEGETALES ORIENTALES 120
SALMÓN RELLENO CON GAMBAS Y HONGOS CON SALSA DE MISO 40
SASHIMI DE ATÚN ROJO 92
SASHIMI DE CALAMAR 78
SASHIMI DE FLOR DE CALAMAR 64
SASHIMI DE LENGUADO CON OLIVA 96
SASHIMI DE RODABALLO 88
SHARI 61
SPRING ROLL DE PAPEL DE ARROZ 32
SUSHI EN CAJA RELLENO DE ATÚN 80
TALLARINES DE ARROZ CON GAMBAS Y VEGETALES 114
TATAKI DE ATÚN CON SALSA PICANTE 98
TEMPURA DE GAMBAS 54

Cocina oriental

Iwao Kamiyama

Si hay alguien que pueda explicar de forma clara y concisa los secretos de la cocina oriental, ese es Iwao Kamiyama. Este reputado cocinero argentino de origen japonés lleva más de 20 años divulgando las técnicas y recetas de esta ancestral cocina, tanto en televisión como en las escuelas de cocina y congresos de gastronomía.

En este libro, Iwao recoge parte de su trabajo en España dentro del Canal Hogarutil, dividido en tres grandes apartados: Wok, Sushi y Cocina oriental. Esta obra nos ofrece algo más que sabrosas y suculentas recetas de una de las cocinas más antiguas del mundo. Las características principales de Iwao Kamiyama son la sencillez y la claridad de sus explicaciones.

Todas las recetas están pensadas para hacer en casa. Además, el libro contiene unos prácticos apartados dedicados a las salsas, a los ingredientes y los utensilios más habituales, así como un amplio glosario de términos. El autor nos propone una lista de ingredientes de sustitución por si no encontramos alguno de los originales. Un libro muy completo para practicar la magia de Oriente en casa.

bainet editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarutil.com