

和

WAGYU

La Esencia de la Carne de Res Japonesa

牛



Centro de Servicios de Información sobre Carne Japonesa



Primavera

Sushi (Carne de Res Shimane Wagyu)	3
Gyu-don (Carne de Res de Hitachi)	5
Yamato-ni (Mukaku Wagyu)	6
Chuleta de Carne de Res (Iwate Shorthorn)	7
Carne de res asada al estilo Japonés (Kumamoto Aka Ushi)	8

Verano

Shabu-shabu Frío (Miyazaki Wagyu)	9
Yahata-maki (Carne de Res de Kyoto)	11
Yanagawa-nabe (Kazusa Wagyu)	12
Tataki de Carne de Res (Yamagata Gyu)	13
Yakiniku (Kagoshima Wagyu)	14

Otoño

Rollo de Sushi (Bushu Wagyu)	15
Carne de Res Teriyaki (Tochigi Wagyu)	15
Houba-yaki (Carne de Res Tajima)	17
Filete de Hamburguesa Teriyaki (Carne de Res Akita Yuri)	18
Toban-yaki (Carne de Res de Kobe)	19

Invierno

Sukiyaki (Joshu Wagyu)	21
Miso-zuke (Carne de Res de Ohmi)	23
Chikuzen-ni (Hakata Wagyu)	24
Niku-jaga (Carne de Res de Hiroshima)	25
Shabu-shabu (Matsusaka Ushi)	26

Condimentos Japoneses	27
Utensilios Japoneses / Ingredientes para dashi	28
Cuatro razas de Wagyu, introducción	29
20 tipos de Wagyu utilizados aquí	30

1 taza = 240cc
 1 cucharada = 15cc
 1 cucharadita = 5cc

Las medidas utilizadas en este cuadernillo, originalmente formaron parte de las medidas japonesas. Debido a que las medidas estadounidenses y japonesas difieren significativamente, las conversiones aproximadas de las cantidades en medidas japonesas han sido proporcionadas.

Platillos Tradicionales impregnados en la Esencia de "Wa," la Columna Vertebral del Espíritu Japonés

El "Wagyu" es un tipo de carne de res caracterizado por un sabor riquísimo, delicado y de primera calidad, el cual representa el orgullo de Japón en todo el mundo.

Existen variados platillos tradicionales japoneses en los cuales uno puede sentir su maravilloso sabor al máximo de sus expectativas. Estos platillos ponen de manifiesto la exquisitez del sabor de su excelente calidad, y demuestran la destreza de los chefs, quienes no sólo prestan atención al sabor sino también a los toques de temporada y tonos de color.

La cultura japonesa adora la belleza natural provista por los cambios estacionales y el atractivo de cada temporada, poniendo énfasis en los detalles con el fin de crear objetos de calidad inigualable.

Aquí, un chef que conserva la cocina tradicional japonesa viva en Kyoto, les presentará la esencia de la cultura culinaria del Japón, impulsado a través de un estilo de vida llena de sensibilidad afinada.

Supervisor de Recetas: Yoshihiro Murata

El señor Murata nació el año 1951 en la Prefectura de Kyoto, el hijo mayor de una familia a cargo de un exquisito restaurante con una larga historia. Mientras atesora y transmite tradiciones conservadas durante mucho tiempo, se encuentra dispuesto a absorber nuevas influencias y conocimientos, tales como las técnicas de la cocina francesa, y considera a la cocina al estilo Kyoto junto con la gastronomía en general como un gran conjunto desde un punto de vista global.



春 Primavera



Sushi (Carne de Res Shimana Wagyu)

El "Sushi", una especialidad japonesa característicamente saludable, se está convirtiendo en moda en todo el mundo. A pesar de que el sushi se prepara generalmente con pescados y mariscos, con el uso de la Carne de Res Shimane Wagyu, debido al sabor salado de su grasa, además de su cremosa y tierna textura, se puede producir el sushi más sabroso que nos hace recordar al atún graso.

PASOS

1. Arroz con kombu y agua, añada vinagre de sushi (mezcla de vinagre, azúcar y sal) al arroz cocinado y mezclar.
2. Corte la Carne de Res en "hegi-zukuri".
3. Un puñado de (1) y (2) para adecuar manualmente a la forma de sushi.
4. Coloque al sushi sobre un plato, coloque el kinome en la parte superior, sirva con jengibre encurtido.



Carne de Res hegi-zukuri

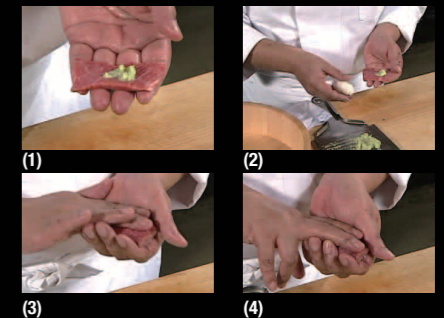
Cortar la Carne de Res en diagonal en tiras finas, adecuadas para darles la forma de sushi manualmente, jalando el cuchillo hacia usted.

2.

Tema sobre "Wa"

¿Cómo darle forma al sushi?

Coloque la tira de Carne de Res en su mano izquierda y aplique un poco de wasabi rallado. (1) Suavemente enrolle una bola de arroz de sushi con su mano derecha y colóquela sobre la Carne de Res. (2) Darle la vuelta al revés con su mano izquierda, y ajustar la forma presionando con dos dedos de su mano derecha sobre la Carne de Res. (3) Cuidadosamente envuelva ambos lados del sushi con su mano izquierda y presione la parte superior con dos dedos de su mano derecha para darle forma. (4) Tenga cuidado de no apretar con demasiada fuerza el sushi.



<Ingredientes> Para dos porciones

- 300g Filete de Carne de Res Shiname Wagyu
- Un poco de wasabi (rábano picante japonés)
- Raíz de jengibre avinagrada según sea necesario
- Kinome (yema de la hoja joven del árbol de pimienta japonesa)
- 250g de arroz de sushi [Ingredientes para el arroz de sushi en cantidades fáciles de preparar]
- 450g de arroz
- 1/3 taza (80cc) de vinagre
- 50g de azúcar
- 1 cucharadita (5g) de sal
- Kombu (alga seca) alrededor de 3 pulgadas (8cm) de largo

VALOR NUTRICIONAL

Energía	616kcal	Hierro	4,0mg
Proteínas	32,1g	Colesterol	99mg
Grasas	23,1g	Fibra dietética	1,5g
Carbohidratos	64,3g	Sal	2,0g



Gyu-don (Carne de Res de Hitachi)

Gyu-don (tazón de Carne de Res) es un platillo muy popular que también aparece en el menú de restaurantes de comida rápida en Japón.

No se querrá perder esta receta, la cual le indicará cómo se prepara la "salsa mágica" mediante la mezcla de dashi, mirin y soja en una proporción de 7/5/3, permitiendo que cualquiera pueda preparar este delicioso menú de tazón de arroz. La grasa dentro de la Carne de Res de Hitachi es muy tierna, y su sabor jugosamente exquisito penetra en el arroz.

<Ingredientes> Para dos porciones

- 300g de Solomillo de Res Hitachi en rodajas
- 1 cebolla
- 2 huevos onsen
- 2 tallos de *kinoma* (yema de la hoja joven del árbol de pimienta japonesa)
- 400g arroz cocinado
- $\frac{3}{5}$ tazas (140cc) de *dashi* (caldo japonés)
- $\frac{3}{5}$ tazas (100cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 4 cucharadas (60cc) de salsa de soja ordinaria

PASOS

1. Corte la Carne de Res en tiras de 2 pulgadas (5 cm) de ancho.
2. Corte la cebolla por la mitad y luego rebánela finamente.
3. Agregue dashi, mirin, salsa de soja y cebollas dentro de una cacerola para colocarla al fuego.
4. Hasta que la cebolla esté tierna, reduzca la temperatura y agregue la Carne de Res tira por tira.
5. Cuando la Carne de Res se encuentre bien separada, incremente la temperatura y cocine hasta que la Carne de Res cambie de color. Tenga cuidado de no quemarla.
6. Al tazón con arroz cocinado cúbralo con (5). Agregue la salsa preparada de acuerdo a su gusto. Coloque el *huevo onsen* y *kinome* encima antes de servir.



4.



2.

Huevo Onsen

Los huevos onsen pueden ser preparados mediante la cocción de los huevos a una temperatura de 176 grados F (80°C) en agua durante cinco minutos. Cuando los huevos se hierven a una temperatura baja, la superficie de la clara de huevo se endurece ligeramente mientras que la parte interna del huevo mantiene su forma líquida.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	1193kcal	Hierro	2,3mg
Proteínas	33,2g	Colesterol	267mg
Grasas	60,2g	Fibra dietética	2,4g
Carbohidratos	114,4g	Sal	2,5g



Yamato-ni (Mukaku Wagyu)

"Yamato-ni" (carne a fuego lento al estilo japonés) es un platillo tradicional japonés en el que los ingredientes se cocinan lentamente con azúcar y salsa de soja. Mukaku Wagyu, con su delicioso sabor a umami y contenido bajo en grasas, se convierte aún más sabroso cuando se cuece a fuego lento o guisado. El rico sabor va muy bien con arroz o sake. El puré de patata también se sirve al estilo japonés.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 400g de Solomillo de Mukaku Wagyu
 - 2 $\frac{1}{8}$ tazas (500cc) de agua
 - 2 $\frac{1}{8}$ tazas (500cc) de sake
 - 2 cucharadas (30cc) salsa de soja ordinaria
 - 60g de azúcar morena
 - 1 trozo de jengibre
 - 60g de *hatcho miso* (pasta de soja oscura roja)
 - Calabaza de Invierno según sea necesario
 - 3 patatas
 - Un poco de *kinome* (yema de la hoja joven del árbol de pimienta japonesa)
- A [mezcla que consiste de los siguientes ingredientes]
- $\frac{4}{5}$ tazas (200cc) de *dashi* (caldo japonés)
 - 1 cucharadita (5cc) salsa de soja suave
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita (2,5cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita (1g) de sal

VALOR NUTRICIONAL

Energía	692kcal	Hierro	2,7mg
Proteínas	17,3g	Colesterol	83mg
Grasas	43,8g	Fibra dietética	3,6g
Carbohidratos	34,9g	Sal	2,2g

PASOS

1. Corte una tira de Carne de Res en cubos de 1 pulgada aproximadamente (2-3cm). Colóquela sobre una sartén caliente a fuego fuerte y dore la superficie.
2. Coloque (1) dentro de una olla, agregue sake, agua, azúcar morena, *hatcho-miso* y salsa de soja, y colóquelos al fuego con una *Otoshi buta*. Después que comience a hervir, agregue unas rodajas de jengibre sin pelar, reduzca el fuego y cocine hasta que la carne se suavice.
3. Raspe la piel de una calabaza de invierno con el dorso de un cuchillo y haga muchos cortes en la superficie. Córtele en cubos de aproximadamente 1 pulgada (2-3cm) de tamaño, hiérbalos con agua hasta que se tornen tiernos. Sumérjalos en A por más de 3 horas.
4. Ponga papas en el microondas hasta que se tornen suaves, retire la piel, hágalas puré y mézclelas bien con un poco de A suave.
5. Extienda el puré de patatas sobre un palo, coloque la Carne de Res cocinada en (2) sobre ello y adorne con la calabaza de invierno. Espolvoree un poco por encima.



1.



2.

Otoshi buta

Otoshi buta es una técnica en la que una tapa de un tamaño menor que la olla, se coloca directamente encima de la comida en el interior para permitir que la salsa cubra la comida mientras se está cocinando.



Chuleta de Carne de Res (Iwate Shorthorn)

Aunque el cerdo se utiliza normalmente para hacer chuletas en Japón, las chuletas de Carne de Res también son muy populares en algunas zonas de la Región Kinki, como Osaka. El Iwate Shorthorn tiene menos grasas por lo que conviene tenerlo como ingrediente para la preparación de un platillo saludable incluso cuando se fríe. Además, una ligera y refrescante salsa resalta el sabor de la Carne de Res.

<Ingredientes> Para dos porciones

- 2 piezas de 200g de nalgas del Iwate Shorthorn
- Un poco de sal
- Un poco de pimienta
- Harina según sea necesario
- Huevos según sea necesario
- Pan rallado según sea necesario
- Aceite según sea necesario
- ¼ de zanahoria
- ½ de apio
- 1 pepino
- ½ udo (nardo japonés)

Salsa

- ½ taza (50cc) Salsa Worcester
- ½ taza (50cc) salsa de soja ordinaria
- ½ taza (50cc) de dashi (caldo japonés)
- ½ taza (50cc) de jugo de sudachi (tipo de fruta cítrica japonesa)
- Un poco de cebolla de Gales japonesa

VALOR NUTRICIONAL

Energía	856kcal	Hierro	3,7mg
Proteínas	37,3g	Colesterol	188mg
Grasas	62,1g	Fibra dietética	4,3g
Carbohidratos	29,8g	Sal	2,0g

PASOS

1. Corte la fibra de la Carne de Res con la punta del cuchillo para prevenir el encogimiento cuando se fríe. Agregue sal y pimienta. Cúbralo con harina, huevos batidos y pan rallado.
2. Pele la superficie de la zanahoria, el apio, y el udo muy finamente; luego corte la superficie pelada en tiras finas. Sumerja todos estos ingredientes en agua.
3. Prepare salsa mediante la mezcla de salsa Worcester (salsa inglesa) con soja, dashi y jugo de sudachi. Espolvoree la cebolla de Gales japonesa picada.
4. Lentamente fría la carne de res preparada en (1) con aceite a la temperatura de 340-360 grados F (170-180°C).
5. Corte la chuleta de Carne de Res preparada en (4), colóquela sobre un palo y sirva junto con los vegetales y la salsa preparados en (2) y (3).



1.



2.



4.



Carne de Res asada al estilo japonés (Kumamoto Aka Ushi)

Esta carne asada se prepara en un estilo japonés original por medio del vapor, el cual permite que los sabores se mezclen lentamente, en lugar del horno para asar. La superficie es crujiente marrón, y aunque en el interior se encuentre recién de color rosa, el sabor de la salsa de soja y el sake penetran directamente a través del centro. De esta manera se puede disfrutar de la agradable textura que se siente al masticar del Kumamoto Aka Ushi.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 400g de costilla de Kumamoto Aka Ushi
- A
 - 2 ½ tazas (500cc) de sake
 - 2 ½ tazas (500cc) de agua
 - ¾ taza (160cc) de salsa de soja ordinaria
 - ½ taza (80cc) de salsa de soja ligera
 - 40g de azúcar
- Un poco de almidón con agua
- ½ puñado de nanohana (flor de colza joven)

B

- ¼ taza (200cc) de dashi (caldo japonés)
- 1 cucharadita (5cc) de salsa de soja ligera
- ½ cucharadita (1g) de sal
- Mostaza Japonesa según se necesite

VALOR NUTRICIONAL

Energía	502kcal	Hierro	1,5mg
Proteínas	14,8g	Colesterol	86mg
Grasas	42,2g	Fibra dietética	0,8g
Carbohidratos	6,9g	Sal	1,7g

PASOS

1. Ponga A en una cacerola, colocar al fuego y poner a hervir.
2. Coloque la Carne de Res en una sartén muy caliente y dore la superficie. Coloque la Carne de Res en (1), cubra la parte superior con un papel toalla en vez de un Otoshi buta.
3. Retire la carne de la sopa para que se enfríe. Deje que la sopa se enfríe también.
4. Cuele la sopa, reinserte la carne enfriada en (3) y déjela durante la noche.
5. Retire la carne de la sopa y córtela en rebanadas de alrededor de 5-7mm de espesor.
6. Hierva el caldo y uniformemente viértalo en almidón con agua agítandolo para preparar la salsa.
7. Pasar rápidamente por agua hirviendo el nanohana y sumérgalo en agua para que se enfríe. Escorra el agua y remoje en B.
8. Coloque la carne de res asada y nanohana sobre un plato, vierta la salsa desde la parte alta de la carne de res asada, y sirva con mostaza japonesa.



2.

Al cubrir la carne dentro de la sopa con un papel toalla para el vapor, el sabor penetra el centro de la rodaja.



6.



Shabu-shabu frío (Miyazaki Wagyu)

Hierva las rodajas de Carne de Res hasta que tomen un color ligeramente rosado, enfríelas, y junto con algunos vegetales crujientes, prepare una ensalada. Es muy rico en nutrientes y tiene un sabor refrescante, perfecto para la época de verano cuando las personas tienden a perder el apetito. Tenga cuidado de hervirlas demasiado, también de arruinar la ternura del Miyazaki Wagyu.

PASOS

1. Corte el *myoga* y la lechuga en finas tiras. La cebolla finamente. Corte las raíces del *kaiwaredaikon* y córtela en trozos de aproximadamente 3 partes.
2. Hierva las rodajas de Carne de Res a 167-176 grados F (75-80°C) en agua, hasta que tomen un color ligeramente rosado y luego colócalas dentro de agua helada.
3. Escorra los vegetales preparados en (1) y extiéndalos sobre un plato. Seque la Carne de Res preparada en (2) con papel toalla y extiéndala sobre los vegetales.
4. Vierta el *pon-zu* sobre (3) y espolvoréelo sobre varios ajonjolís asados.



2.

Regule la temperatura del agua cuando esta se esté hirviendo la Carne de Res, la grasa se perderá y la Carne de Res se endurecerá. Ligeramente hierva a 167-176 grados F (75-80°C) en agua para que se tome ligeramente rosada.



3.

Tema de "Wa"

¿Cómo preparar pon-zu?

Para el shabu-shabu frío, se puede utilizar pon-zu ya preparado o hacerlo uno mismo. Mezclar salsa de soja ordinaria, mirin, jugo cítrico (limón, yuzu, sudachi, etc.) en cantidades iguales. Sabrá aún mejor si se agrega un poco de kombu y se deja reposar durante la noche.



Myoga

Myoga es una hierba originaria del Japón con un olor característico y un sabor picante que refresca. Se dice que los elementos de la esencia del Myoga tienen los efectos de mejorar el apetito de la gente y de estimular las glándulas sudoríparas. Puede ser finamente rebanado para ensaladas o utilizado como un condimento para sopas y fideos.



Kaiware-daikon

Kaiware-daikon es el retoño (brotación) del rábano japonés. Tiene un sabor refrescante y ligeramente picante. Se utiliza para adornar, ensaladas y comidas marinadas.



<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 500g de Miyazaki Wagyu cortado en rodajas de 1/25 pulgadas (1mm) de grosor.
- 3 *myoga* (retoño del jengibre japonés)
- 1 paquete de *kaiware-daikon* (retoños de rábano japonés)
- 1/2 cebolla
- 1/2 lechuga
- *Pon-zu* (vinagre con sabor a cítricos) según sea necesario
- Semillas de ajonjolí asadas según sea necesario

VALOR NUTRICIONAL

Energía	626kcal	Hierro	1,5mg
Proteínas	17,3g	Colesterol	109mg
Grasas	56,2g	Fibra dietética	1,7g
Carbohidratos	6,7g	Sal	1,9g



Yahata-maki (Carne de Res de Kyoto)

El yahata-maki original es una bardana, anteriormente fue una especialidad local en el área de Yahata de Kyoto, la cual fue enrollada con anguila o carne de locha. Sin embargo, la Carne de Res es popular en el uso de cocina cacerola. La Carne de Res de Kyoto tierna junto con grasa ligeramente pegajosa es perfecta para este platillo, fácil de hacer rollos deliciosos para comer.

<Ingredientes> Para dos porciones

- 300g de Carne de Res de Kyoto cortada en rodajas de 1/8 pulgadas (3mm) de grosor
- 1/4 de barra de bardana
- 1/2 zanahoria
- Un poco de *kinome* (yema de la hoja joven del árbol de pimienta japonesa)
- 2/5 taza (100cc) de *sake*
- 1/5 taza (50cc) de salsa de soja ordinaria
- 1/6 taza (50cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- 1/4 taza (200cc) *dashi* (caldo japonés)
- 1 cucharadita (5cc) de salsa de soja ligera
- 1/5 cucharadita (1g) de sal
- Almidón según sea necesario

VALOR NUTRICIONAL

Energía	768kcal	Hierro	1,7mg
Proteínas	23,8g	Colesterol	132mg
Grasas	54,8g	Fibra dietética	2,5g
Carbohidratos	23,6g	Sal	3,8g

PASOS

1. Lave la bardana completamente, córtela en trozos de aproximadamente 6 pulgadas (15cm) de largo y córtelos en 4 tiras longitudinalmente.
2. Pelar una zanahoria y cortarla en pedazos de similar tamaño que los de la bardana.
3. Coloque la bardana y la zanahoria en una cacerola con sal y salsa de soja ligera, luego ponga la cacerola al fuego. Cuando comience a hervir, retire la cacerola del fuego y déjela de lado por un rato para que el sabor penetre los vegetales.
4. Retire la bardana y zanahoria. Séquelas con papel toalla.
5. Espolvoree un poco de almidón sobre la rodaja de Carne de Res, y enrolle la tira de bardana y zanahoria con esta misma para llegar a cubrirlos. Después de que los rollos están preparados, también espolvoree su superficie con un poco de almidón.
6. Coloque los rollos preparados en (5) en una sartén muy caliente, con el lado flojo hacia abajo.
7. Cuando la carne se encuentre cocida al 80%, vierta A sobre la sartén y eche la salsa alrededor de los rollos para darles vueltas hasta que el líquido se desvanezca.
8. Deje enfriar los rollos hasta que sean manejables. Córtelos en tamaños adecuados. Colóquelos en un plato y adórnelos con *kinome*.



5. Al espolvorear el almidón se previene el aflojamiento de la carne debido a los vegetales. Al también aplicar el almidón sobre la superficie de los rollos, la salsa hará de manera uniforme que la superficie tenga un aspecto brillante.



6.

Yanagawa-nabe (Kazusa Wagyu)

Yanagawa-nabe es la unión de locha cocida a fuego lento y bardana con huevo. Este menú se prepara con la Carne de Res en vez de la locha. La bardana y la Carne de Res se complementan muy bien. La textura tierna del Kazusa Wagyu encaja con la textura crujiente y refrescante de la bardana.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 14 de Kazusa Wagyu cortada en rodajas de 1/2 pulgadas (3mm) de grosor.
- 2 barras de bardana
- 8 huevos
- Un poco de *mitsuba* (honeywort japonés)
- 2 tazas (480cc) de *dashi* (caldo japonés)
- 4 cucharadas (60cc) de salsa de soja ligera
- 4 cucharadas (60cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
- Un poco de azúcar
- *sansho* en polvo (pimienta japonesa) según sea necesario.

PASOS

1. Cortando la bardana y suméjala en agua para deshacerse del sabor.
2. Corte *mitsuba* alrededor de 1 pulgada (2-3cm) de largo.
3. Coloque *dashi*, salsa de soja, *mirin* y azúcar en una cacerola al fuego. Cuando empiece a hervir, agregue la bardana.
4. Reduzca la temperatura antes de que la bardana se cocine a una textura demasiado suave. Coloque la Carne de Res en la cacerola cubriendo la bardana.
5. Cuando la Carne de Res se convierta a ligeramente rosada, vierta el huevo batido. Retire el fuego, agregue la *mitsuba* y espolvoree *sansho* en polvo.



1.



4.



5.

Tema de "Wa"



Cortando la bardana

Corte la superficie de la bardana. Córtela en piezas delgadas haciéndola rodar sobre una tabla de cortar como un lápiz siendo afilado.



Carne de Res tataki (Yamagata Gyu)

El "tataki" es dorar la superficie sólo ligeramente, mientras que la parte interna sigue diferente. El sabor de la Carne de Res se condensa al hacer tataki, así que se puede disfrutar de la superficie crujiente y el sabor de la parte interna. Pruebe el rico y suave sabor de Yamagata Gyu.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 300g de Yamagata Gyu (en forma de trozos)
- 1 ajo puerro
- 1 trozo de jengibre
- Zanahoria según sea necesario
- Udo (nardo japonés) según sea necesario
- Un poco de wasabi (rábano picante japonés)
- Un poco de sal

PASOS

1. Espolvoree la sal sobre toda la Carne de Res y frótelas.
2. Coloque la Carne de Res preparada en (1) en una sartén muy caliente y dore la superficie. Sumerja la Carne de Res en agua helada. Retírela cuando se haya enfriado lo suficiente. Envuélvala con un papel toalla y déjela a un lado.
3. Corte el ajo puerro y jengibre en tiras delgadas, luego remójelas en agua.
4. Pele el udo y la zanahoria, córtelos en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5cm) de largo y 1/10 pulgadas (2mm) de grosor.
5. Corte la Carne de Res secada en papel toalla en (2) en trozos de aproximadamente 1cm de grosor.
6. Extienda al ajo puerro y jengibre sobre un plato, coloque la Carne de Res cortada en (5), adorne con el udo y la zanahoria preparados en (4), y sirva junto con wasabi rallado.



2.

Dore la superficie completamente
Dore la Carne de Res hasta que crea necesario. El color marrón se desvanecerá lentamente luego de ser sumergido en agua. Tenga cuidado de sumergir la Carne de Res demasiado apresurado después de dorarlo. Cuando se enfría lentamente, el calor residual cambiará el color de la parte interna del trozo de Carne.

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	245kcal	Hierro	1,1mg
Proteínas	20,3g	Colesterol	72mg
Grasas	14,5g	Fibra dietética	1,6g
Carbohidratos	6,4g	Sal	0,2g



Yakiniku (Kagoshima Wagyu)

Yakiniku (Carne de Res a la barbacoa) es un platillo cuyos orígenes se encuentran en Korea. El método sencillo mediante el cual la Carne de Res es tan simple de preparar, y tan popular como un pasatiempo al aire libre. Disfrute el delicioso sabor de Kagoshima Wagyu y su refrescante salsa.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- Kagoshima Wagyu (en trozos)
 - 150g de lomo corto
 - 150g de la zona alrededor de la parte superior
 - 50g de los costados
- Salsa
 - 1 cebolla
 - 3/8 taza (100cc) de jugo cítrico
 - 3/8 taza (100cc) de salsa de soja ordinaria
 - 1/8 taza (50cc) de mirin (vino dulce de arroz para cocinar)
 - 1/2 puñado de cebolla de Gales japonesa
- Un poco de sal
- 2 sudachi (fruta japonesa de tipo cítrico)
- Un poco de shichimi togarashi (condimento japonés de siete sabores) o ichimi togarashi (chile)

PASOS

1. Corte la Carne de Res en trozos de aproximadamente 1/4 in. (5-7mm).
2. Ralle la cebolla y sofría hasta que el líquido se haya ido y se vuelva marrón.
3. Agregue mirin y salsa de soja después de que la cebolla en (2) se convierta en una pasta. Mezcle completamente y retire la mezcla del calor, agregando jugo cítrico, cebolla de Gales japonesa y shichimi togarashi o ichimi togarashi.
4. Asar la Carne de Res al punto de cocción deseado y mójela en la salsa preparada en (3) antes de comer. También sabe deliciosa con sudachi exprimida y sal.



1.



2.



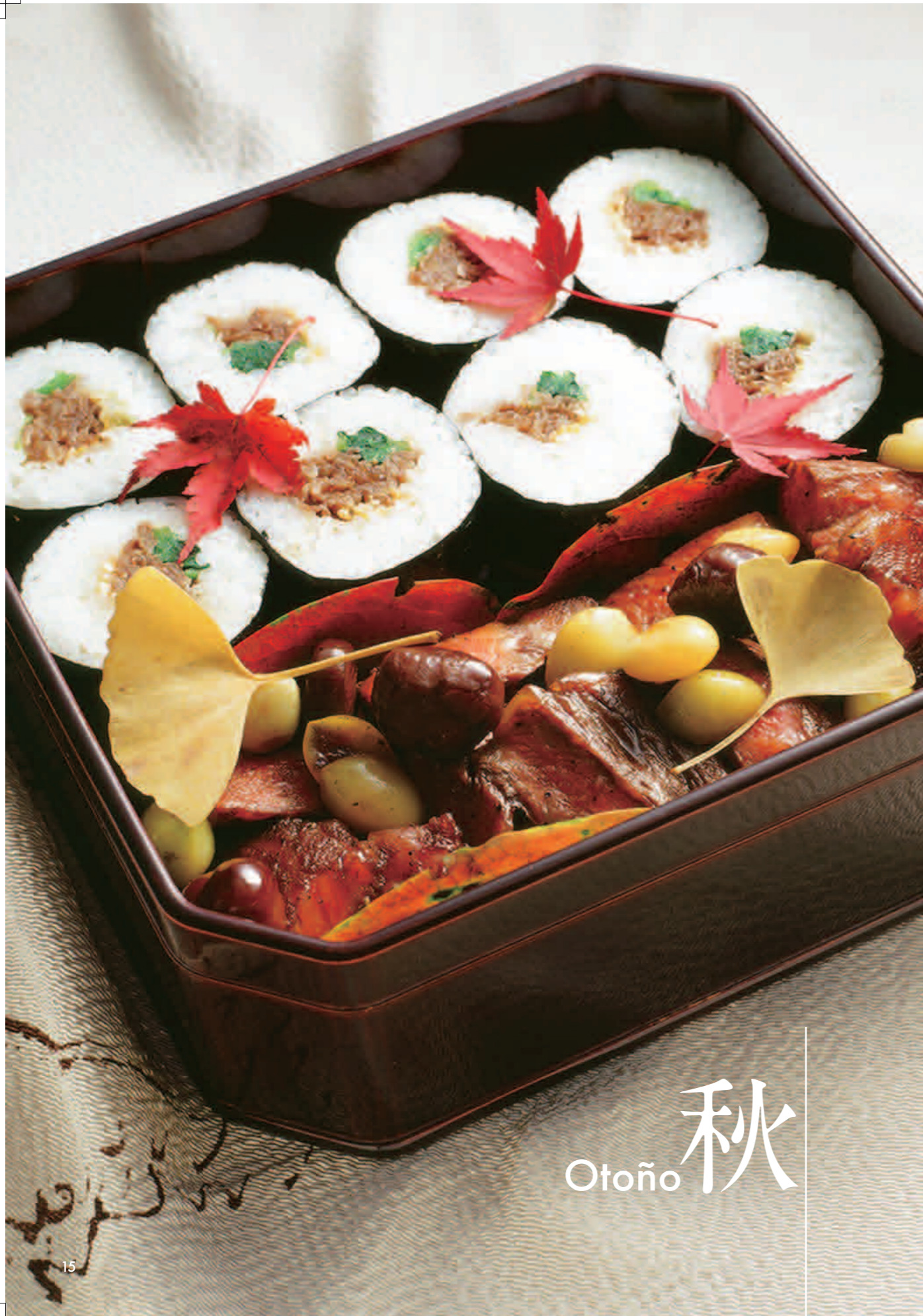
3.

Tema de "Wa"

Jugo cítrico

A este punto utilice jugo cítrico como de yuzu o limón. Sudachi es una fruta pequeña de alrededor 1 oz., con una fragancia fresca y sabor ácido. El jugo es rico en vitamina C y también se exprime como limón para ser utilizado con la Carne de Res asada y los platillos de frituras. Yuzu es una fruta cítrica con un sabor ácido muy fuerte. Sus cáscaras tienen un olor a frescura y también se pueden utilizar para realizar retoques a la decoración del platillo.

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	433kcal	Hierro	1,1mg
Proteínas	17,0g	Colesterol	98mg
Grasas	38,3g	Sal	0,1g
Carbohidratos	0,3g		



Otoño 秋

Rollo de sushi y Carne de Res Teriyaki (Bushu Wagyu) (Tochigi Wagyu)

Los rollos de sushi se pueden comer fácilmente con la mano sin tener que preocuparse por si se desmoronarían, debido a esta naturaleza, es uno de los elementos de los menús de primera de comida para llevar. Este rollo de sushi, con "shigure-ni", el cual se puede conservar durante un periodo largo, hecho de Bushu Wagyu, con su textura fina que lo caracteriza y su dulzura, es perfecto para almuerzos para llevar en las excursiones. Para el teriyaki, vestido con una salsa ligeramente dulce, la rica grasa del Tochigi Wagyu añade un toque brillante al acabado.

Rollo de sushi

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 500g de Wagyu Bushu cortados en rodajas de 1/8 pulgadas (3mm) de grosor.
- 3/5 taza (150cc) de sake
- 5 cucharadas (75cc) de mirin (sweet cooking rice wine)
- 5 cucharadas (75cc) de salsa de soja ordinaria
- Semillas de ajonjolí según sea necesario
- Wasabi (rábano picante japonés) según sea necesario
- 1 puñado de mitsuba (honeywort japonés)
- Yuzu (fruta japonesa de tipo cítrico) según sea necesario
- 2 hojas de nori
- 21 de arroz de sushi
[Ingredientes para el arroz de sushi en cantidades fáciles de preparar]
- 450g de arroz
- 1/3 taza (80cc) de vinagre
- 50g de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Kombu (alga seca) de alrededor de 3 pulgadas (8cm) de largo

Carne de Res Teriyaki

<Ingredientes> Para dos porciones

- 200g de Tochigi Wagyu (en trozos)
- Aceite según sea necesario
- 2/5 taza (100cc) de sake
- 1/5 taza (50cc) de salsa de soja ordinaria
- 1/5 taza (50cc) de mirin (sweet cooking rice wine)
- Un poco de azúcar
- Un poco de sansho en polvo (pimienta japonesa)
- 10 nueces de ginkgo
- 8 castañas chinas asadas

VALOR NUTRICIONAL

Rollo de sushi	Carne de Res Teriyaki
Energía 862kcal	Energía 466kcal
Proteínas 27,8g	Proteínas 23,4g
Grasas 36,4g	Grasas 24,6g
Carbohidratos 88,6g	Carbohidratos 23,8g
Hierro 3,6mg	Hierro 2,0mg
Colesterol 98mg	Colesterol 71mg
Fibra dietética 2,3g	Fibra dietética 2,2g
Sal 4,2g	Sal 3,7g

PASOS

1. Corte la Carne de Res en trozos de aproximadamente 2 pulgadas (5cm) y sofría a temperatura baja en una sartén, insertando trozo por trozo. Cuando el color cambie, agregue sake, salsa de soja y mirin; posteriormente cocine a una temperatura alta.
2. Pasar rápidamente por agua hirviendo la mitsuba.
3. Coloque el nori sobre una persiana para enrollar de bambú, extienda el arroz de sushi (vea la p.4[1]) sobre el nori y espolvoree las semillas de ajonjolí.
4. Coloque el wasabi, el yuzu pelado y cortado en tiras finas, la mitsuba y la Carne de Res preparada en (1) en el centro, luego enrolle el sushi.
5. Corte el rollo de sushi en (4) en porciones adecuadas y colóquelas sobre un plato.



1.



3.

PASOS

1. Mezcle sake, salsa de soja, mirin y azúcar, luego ponga la mezcla a un lado.
2. Coloque la Carne de Res en un sartén caliente y dore la superficie a una temperatura alta.
3. Cuando la superficie se vuelva crujiente, vierta (1) y agregue nueces de ginkgo cortadas en mitades y las castañas sin cáscaras.
4. Sofría hasta que el líquido se haya evaporado. Cuando la Carne de Res se encuentre espesa, retírela temporalmente de la sartén antes de que se encuentre cocida a la perfección. Reduzca el calor de la salsa y viértala sobre la Carne de Res de vuelta a la sartén.
5. Corte la Carne de Res en tamaños adecuados y colóquelos sobre un plato. Vierta la salsa sobre la Carne de Res y espolvoree al sansho en polvo de acuerdo a sus preferencias.



3.



4.

Tema de "Wa"



¿Cómo enrollar el sushi?

Sujete el relleno y enrolle firmemente, pero deténgase antes de enrollar totalmente el sushi. Retire la persiana para enrollar de bambú que se encuentra dentro del rollo, colóquela encima del sushi y luego empiece a enrollar otra vez hasta el final. Sujete el sushi con fuerza sobre la persiana para darle forma firmemente.



Houba-yaki (Carne de Res de Tajima)

Houba-yaki es un platillo preparado con miso asado (pasta de soja) y otros ingredientes sobre una hoja de magnolia japonesa ("hou" en japonés), la cual crece en los bosques alpinos de la región de Hida, en la que se puede disfrutar el aroma de las hojas de magnolia y miso. El rico sabor de la Carne de Res de Tajima combina perfectamente con el sabor del miso.

<Ingredientes> Para dos porciones

• 200g de Filete de Carne de Res de Tajima (en trozos)

• 80g de houba-miso

[Ingredientes para el houba-miso en cantidades fáciles de preparar]

• 400g de pasta de miso blanco

• 100g de sakura-miso (pasta de miso rojo dulce)

• 1/5 taza (200cc) de sake

• 3g de pasta de ajonjolí

• 1 yema de huevo

• 1/3 de ajo puerro blanco

• 1/2 de ajo puerro verde

• Un poco de ajonjolí asado

• Zanahoria según sea necesario

PASOS

1. Corte la Carne de Res en trozos pequeños.

2. Pasta de miso blanco, sakura-miso, sake, pasta de ajonjolí y yema de huevo en una cacerola. Disuelva el miso y colóquelo a fuego lento. Amase suavemente hasta que la mezcla recupere la firmeza original del miso.

3. Ajo puerro blanco en julianas y sumergidas en agua. Corte el ajo puerro verde en diagonal.

4. Corte las zanahorias en forma de hojas de arce y pásarlas rápidamente por agua hirviendo.

5. Sumerja las hojas de magnolia en agua para que se enterezcen. Escorra las hojas y extienda la pasta de miso preparada en (2) sobre ellas. Coloque la Carne de Res, ajos puerro y zanahorias sobre la parte superior y espolvoree las semillas de ajonjolí asadas sobre todo esto.

6. Coloque la hoja de magnolia con miso y otros ingredientes al fuego de carbón y ase la Carne de Res usted mismo mientras come.



2.

Al amasar el miso, asegúrese de disolverlo completamente antes de ponerlo al fuego. Cuando empiece a cocer a fuego lento, revuelva bien la pasta hasta que alcance una textura un poco más firme que la de la mayonesa. Se vuelve más firme cuando se enfría.



5.

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	328kcal	Hierro	3,8mg
Proteínas	22,6g	Colesterol	80mg
Grasas	16,6g	Fibra dietética	4,0g
Carbohidratos	18,0g	Sal	2,0g



Filete de Hamburguesa Teriyaki (Carne de Res Akita Yuri)

Este es un platillo de filete de hamburguesa con un alto valor nutricional, en el cual se utiliza queso de soja y arroz en vez de pan rallado; se sirve con un sabor teriyaki. Es una fusión única de las cocinas occidentales y japonesas. Los filetes de hamburguesa junto con la deliciosa Carne de Res picada de Akita Yuri, forman parte de un platillo tierno y jugoso.

<Ingredientes> Para dos porciones

• 300g de Carne de Res de Akita Yuri a penas picada

• 50g de arroz

• 60g de queso de soja

• 1 cebolla

• 1 yema de huevo

• 4 cucharaditas (20cc) de aceite para cocinar

• 2 shongos shiitake

• 1/3 de paquete de hongos shimeji

• 10 nueces ginkgo

• 8 castañas chinas asadas

• 2/5 taza (100cc) de sake

• 1/5 taza (50cc) de salsa de soja ordinaria

• 1/5 taza (50cc) de mirin

(vino dulce de arroz para cocinar)

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	746kcal	Hierro	5,2mg
Proteínas	37,5g	Colesterol	123mg
Grasas	35,3g	Fibra dietética	5,5g
Carbohidratos	52,1g	Sal	3,9g

PASOS

1. Corte finamente la cebolla y sofríala completamente a baja temperatura.

2. Coloque la Carne de Res picada completamente, queso de soja escurrido, yema de huevo, hongo shiitake cortado y la cebolla preparados en (1). Espolvoree un poco de sal sobre la superficie y mezcle completamente con las manos hasta que se convierta en una pasta pegajosa.

3. Corte los tallos bajos de los hongos shimeji y divídalos en porciones pequeñas. Corte las castañas con cuidado. Corte las nueces de ginkgo en trozos gruesos y circulares.

4. Engrase la sartén con aceite. Enrolle la mezcla preparada en (2) en una forma ovalada, y colóquela en la sartén. Voltee los filetes cuando el color cambie, fría con la tapa puesta.

5. Agregue la mezcla del sake, la salsa de soja y mirin al igual que los vegetales preparados en (3) antes de que los filetes se encuentren cocidos a la perfección. Cocine durante un rato.

6. Retire el filete de hamburguesa cuando se encuentre completamente cocido y junte el resto de la salsa que queda en la sartén hasta que espese.

7. Coloque el filete de hamburguesa sobre un plato, vierta la salsa y sirva junto con mostaza japonesa.



2.



4.



5.

Toban-yaki (Carne de Res de Kobe)

Toban-yaki significa asar sobre un plato de cerámica. Los platos de cerámica siguen emitiendo calor por un largo periodo después de que han sido retirados de sus fuentes de calor, también tienen un efecto de radiación de calor significativo. Por lo tanto, los platos de cerámica son perfectos para asar ingredientes de una forma uniforme. La Carne de Res de Kobe, con su textura de mármol fino característica, puede ser asada en dichos platos, produciendo un filete tierno y jugoso.

PASOS

1. Corte la calabaza en trozos. Pele las papas y córtelas en rodajas. Introdúzcala en el microondas por 30 segundos a 600W.
2. Corte los tallos bajos de los hongos *shiitake* y haga un corte con forma de X en la zona superior. Divida los hongos en porciones pequeñas.
3. Corte la cebolla en rodajas iguales, aproximadamente de 1cm de grosor.
4. Corte la Carne de Res en trozos de 1cm de grosor.
5. Prepare *sake* sazonado. Coloque el *kombu*, *sake* y *umeboshi* en una sartén caliente. Hervir a temperatura baja hasta que el líquido se haya desvanecido por un tercio. Agregue rábano japonés rallado. Añada un poco de sal y jugo cítrico enfriado de acuerdo a su gusto.
6. Engrase el plato de cerámica con aceite para cocinar. Ase la Carne de Res y los vegetales preparados del (1) al (3). Sumérjalos en el *sake* sazonado preparado en (5) antes de comer.



2.



4.

<Ingredientes> Para dos porciones

- 200g de lomo de Carne de Res de Kobe (en trozos)
- 1/16 de calabaza
- 1/8 de cebolla
- 1 hongo *shiitake*
- 1/3 de paquete de hongos *maitake*
- 1/2 de papa

Para *sake* sazonado

- 2 pulgadas (5cm) de hoja cuadrada de *kombu*
- 2 1/2 taza (600cc) de *sake*
- 5-6 *umeboshi* (ciruelas encurtidas)
- 320g de rábano japonés rallado

VALOR NUTRICIONAL

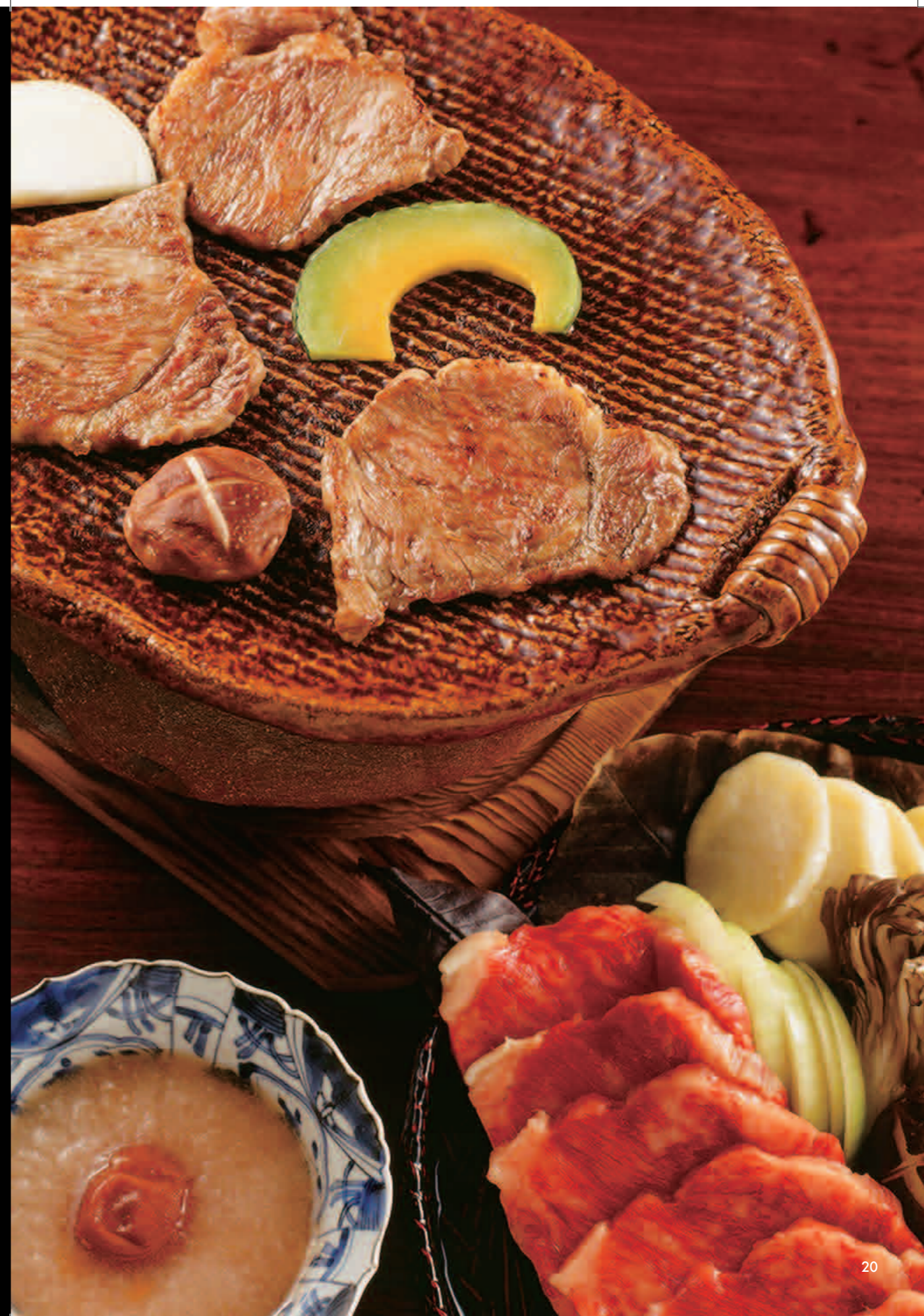
Energía	616kcal	Hierro	1,6mg
Proteínas	15,2g	Colesterol	86mg
Grasas	48g	Fibra dietética	4,8g
Carbohidratos	27,0g	Sal	0,2g

Tema de "Wa"



Sake sazonado

El *Sake* sazonado junto con sal y extracto de ácido del *umeboshi* tiene un sabor exquisito, el cual se diferencia del pon-zu. Se puede disfrutar de la pista del color y el aroma de ciruelas japonesas al igual que de su sabor refrescante.





Invierno 冬

Sukiyaki (Joshu Wagyu)

Uno de los platillos japoneses más conocidos en el mundo es el "sukiyaki". Se originó a partir del "gyu-nabe" (olla de carne de res caliente), la cual se volvió extremadamente popular en la era del Meiji inmediatamente después del periodo del aislamiento nacional, cuando la cocina de estilo occidental se importó desde el extranjero. Usted puede disfrutar su fina textura y el sabor del Joshu Wagyu en esta receta.

PASOS

1. Prepare warishita mediante la mezcla del sake, salsa de soja y azúcar.
2. Bardana (ver p.12). Corte la cebolla horizontalmente en rodajas de aproximadamente 7mm de grosor. Corte el ajo puerro en segmentos de aproximadamente 2 pulgadas (5cm) de largo. Retire los tallos bajos de los hongos shiitake y córtelos diagonalmente.
3. Corte el queso de soja asado en trozos pequeños. Corte en trozos y pase por agua hirviendo el shirataki.
4. la Carne de Res y otros ingredientes en una cacerola sukiyaki y agregue el warishita a la cocción a fuego lento. Mezcle los ingredientes cocinados con huevos batidos antes de comer.



1.



2.



2.

Tema de "Wa"

¿Cómo comer sukiyaki?

La manera en la que el *sukiyaki* difiere entre las regiones del Kanto y Kansai. El método de Kansai se caracteriza usualmente por la degustación de la Carne de Res antes de ser condimentada con azúcar, salsa de soja y antes de asarla, a la cual se le añade verduras que son asadas con la salsa sobrante en la sartén. Mientras que en la región del Kanto, el *sukiyaki* se prepara mediante la cocción de los ingredientes, incluyendo a la Carne de Res, junto con la salsa de *sukiyaki* preparada previamente. Es costumbre de ambas regiones el sumergir los ingredientes en huevos batidos antes de comerlos.

Queso de soja asado

El queso de soja asado es un queso de soja asado al calor directo para dorar la superficie. Debido a que no se disuelve fácilmente, el sabor de la sopa lo penetra muy bien. Se utiliza para *sukiyaki*, *oden* y otros platillos guisados.



Shirataki

El *shirataki* es una suave, blanca, comida de pasta hecha de konjac. El sabor de la warishita lo penetra muy bien, y como tal, es uno de los ingredientes básicos para el *sukiyaki*.



<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 500g de trozos finos de lomo de Joshu Wagyu
 - 1 bloque de queso de soja asado
 - 4 hongos shiitake
 - 1 paquete de shirataki
 - 1 cebolla
 - 1 barra de bardana
 - 1 puñado de ajo puerro verde
- Warishita (sopa sukiyaki)**
- ¼ taza (200cc) de sake
 - ¾ taza (100cc) de salsa de soja
 - 50g de azúcar
 - 4 huevos

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	700kcal	Hierro	3,3mg
Proteínas	28,5g	Colesterol	267mg
Grasas	52,3g	Fibra dietética	5,3g
Carbohidratos	19,6g	Sal	1,8g



Miso-zuke (Carne de Res de Ohmi)

Miso-zuke (alimento conservado con la pasta de miso) es un platillo tradicional del Japón en el cual los ingredientes son asados después de haber sido cubiertos con pasta de miso, uno de los más importantes elementos de la dieta japonesa. Un ejemplo de esto es el "miso dengaku", el cual es queso de soja asado con salsa de miso, según se dice, un platillo que constituye los orígenes del oden. También tiene un efecto de fortificación nutricional. Disfrute del delicioso sabor de la Carne de Res de Ohmi, y del gusto del miso con esta receta.

<Ingredientes> Para dos porciones

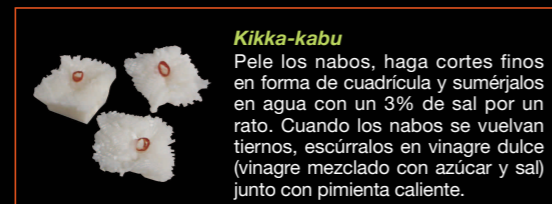
- 400g de lomo de Carne de Res de Ohmi (en trozos)
- **Miso yuanji** según sea necesario [Ingredientes para el **miso yuanji** en cantidades fáciles de preparar]
 - ¾ taza (100cc) de sake
 - ¾ taza (100cc) de agua
 - 4 cucharaditas (20cc) de salsa de soja ordinaria
 - 2 cucharaditas (10cc) de salsa de soja ligera
 - 1 cucharadita (5cc) de mirin (vino dulce de arroz para cocinar)
 - 430g miso blanco en grueso (o miso blanco)
- **Kikka-kabu** según sea necesario
- **Mukago** (pequeño bulbo de ñame glutinoso) según sea necesario
- Un poco de sal

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	719kcal	Hierro	4,6mg
Proteínas	36,0g	Colesterol	144mg
Grasas	52,0g	Fibra dietética	1,6g
Carbohidratos	19,5g	Sal	1,4g

PASOS

1. Coloque el sake, agua, la salsa de soja y el mirin en una cacerola al fuego. Una vez que se haya hervido, quite el fuego y déjelo reposar. Agregue miso blanco y revuelva para suavizar el miso.
2. Sumerja la Carne de Res dentro de la mezcla preparada en (1) y déjela marinarse por dos días.
3. Una hoja de cocina sobre la cacerola. Rápidamente raspe el miso de la Carne de Res preparada en (2).
4. Corte la Carne de Res asada en (3) en trozos de alrededor de 1/2 pulgadas (1.5cm). Vaporice el mukago, espolvoree un poco de sal y ensarte las agujas de pino. Adorne la Carne de Res con este mukago y kikka-kabu.

Tema de "Wa"



Kikka-kabu

Pele los nabos, haga cortes finos en forma de cuadrícula y sumérgalos en agua con un 3% de sal por un rato. Cuando los nabos se vuelvan tiernos, escúrralos en vinagre dulce (vinagre mezclado con azúcar y sal) junto con pimienta caliente.



1.



2.



3.

Chikuzen-ni (Hakata Wagyu)

El "Chikuzen-ni" es un platillo de estofado originario de la región de Kyushu. Es particularmente sabroso cuando se deja reposar durante un tiempo después de haber sido cocinado y conservado correctamente. Este es el por qué se prepara este platillo básico con anticipación, para disfrutarlo el día feriado del Año Nuevo, cuando las mujeres son tradicionalmente liberadas del trabajo de la cocina. Aunque el pollo se utiliza generalmente para el chikuzen-ni, nosotros enternecemos el Hakata Wagyu con un sabor refinado para crear un platillo lujurioso.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 300g de paleta de Hakata Wagyu (en trozos)
 - ½ nodo de raíz de loto
 - ½ zanahoria
 - ½ barra de bardana
 - ½ konjac
 - 4 hongos shiitake secos
 - Aceite para cocinar según sea necesario
 - 12 arvejas suaves
 - Yuzu (fruta japonesa de tipo cítrico) según sea necesario
- Caldo
- 2 tazas (480cc) de dashi (caldo japonés)
 - 2 cucharadas (30cc) de salsa de soja ordinaria
 - 2 cucharadas (30cc) de salsa de soja ligera
 - 4 cucharadas (60cc) de mirin (vino dulce de arroz para cocinar)

VALOR NUTRICIONAL			
Energía	401kcal	Hierro	1,3mg
Proteínas	13,9g	Colesterol	66mg
Grasas	27,6g	Fibra dietética	4,6g
Carbohidratos	21,3g	Sal	2,5g

PASOS

1. La Carne de Res en cubos de aproximadamente 1 pulgada (2-3cm) de tamaño.
2. Pele las raíces del loto y la zanahoria para cortarlas en trozos gruesos. Enjuague bien la bardana y córtela en trozos gruesos también.
3. Corte el konjac en cubos de aproximadamente 1 pulgada (2-3cm) de tamaño.
4. Remoje los hongos de shiitake hasta que se suavicen. Corte en cuartos.
5. Engrase un tazón con aceite para cocinar. Sofría ligeramente los vegetales en (2) al (4) junto con el konjac y retírelos.
6. Vierta caldo en el tazón a una temperatura alta. Agregue la Carne de Res y cocine bajando la temperatura levemente. Cuando la Carne de Res se vuelva lo suficientemente tierna como para permitir que los palillos penetren suavemente, retírela temporalmente.
7. Regrese los ingredientes preparados en (5) al caldo. Cocine a una temperatura alta con el (ver p. 6)
8. Cuando el caldo se haya evaporado a la mitad de la cantidad original, regrese la Carne de Res al caldo.
9. Retírela del calor cuando el líquido se haya ido completamente. Sirva generosamente en un tazón largo. Adorne con julianas finas de piel.



3.



4.

El hongo shiitake seco se suaviza después de ser remojado en agua durante un rato. El agua en la que se remojó contiene extracto del hongo shiitake, y es a veces utilizado como un caldo de cocción.



Niku-jaga (Carne de Res de Hiroshima)

“Niku-jaga” (estofado de carne y papa) es un plato japonés representativo del estilo casero. Su origen es único. Heihachiro Togo, un oficial naval de la era Meiji, intentó reproducir el estofado de Carne de Res que comía cuando estudiaba en el Reino Unido. La Carne de Res de Hiroshima conserva su textura uniformemente tierna después de ser cocida, y el sabor impregna completamente.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 300g de rebanadas de los costados de la Carne de Res de Hiroshima
- 3 patatas
- 2 cebollas
- Aceite para cocinar según sea necesario
- 8 arvejas suaves

• *yuzu* (fruta japonesa de tipo cítrico) según sea necesario

Caldo

- 2 tazas (480cc) de *dashi* (caldo japonés)
- 4 cucharadas (60cc) de salsa de soja ordinaria
- 4 cucharadas (60cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)

VALOR NUTRICIONAL

Energía	532kcal	Hierro	1,8mg
Proteínas	12,2g	Colesterol	75mg
Grasas	37,7g	Fibra dietética	3,2g
Carbohidratos	30,7g	Sal	2,4g

PASOS

1. Corte la Carne de Res en tiras de 2 pulgadas (5cm) de ancho.
2. Pele las papas y córtelas en 8 piezas cada una.
3. Corte la cebolla en trozos a lo largo.
4. La sartén con aceite para cocinar, coloque las cebollas y papas dentro de esta y sofría. Cuando la superficie de los vegetales esté cubierta con aceite, añada la Carne de Res.
5. Cuando el color de la superficie de la Carne de Res cambie, póngala dentro de caldo y cocine a una temperatura alta con un *otoshi buta* (ver p.6).
6. El caldo se ha reducido lentamente, agregue las arvejas suaves con las fibras retiradas.
7. A temperatura media hasta que el líquido se haya evaporado casi totalmente. Asegúrese de que los vegetales conserven su firmeza y que no se convertido en puré.
8. En un plato y decore con julianas finas y cáscaras de *yuzu*.



4.



5.



7.

Shabu-shabu (Matsusaka Ushi)

Shabu-shabu es una forma de comer trozos de carne extremadamente finos cocidos rápidamente en agua hirviendo. Se originó a partir de un platillo chino para el cual se utiliza carne de cordero. La calidad de los ingredientes es crucial en este platillo más o menos fácil de preparar. Uno puede disfrutar del sabor lujurioso del Matsusaka Ushi, al cual se refiere como “Carne de Res para obras de arte” debido a su delicado sabor.

<Ingredientes> Para cuatro porciones

- 500g de rebanadas finas de lomo de Matsusaka Ushi
 - 1/6 de repollo chino
 - 1 paquete de *kuzukiri* (pasta hecha de kudzu)
 - 4 hongos *shiitake*
 - 1/2 barra de *nama-fu* (gluten de trigo crudo)
 - 2 hojas de *yuba* (piel fresca de leche de soja)
 - 1 puñado de hongos de *enokidake*
 - 1 pastel de queso de soja
 - 1 puñado de *kujo-negi* (un tipo de cebolla de Gales originalmente sembrada en Kyoto)
- pon-zu de ajonjolí
- 2/5 taza (100cc) de salsa de soja ordinaria
 - 2/5 taza (100cc) de *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar)
 - 2/5 taza (100cc) de jugo cítrico
 - 2/5 taza (100cc) de pasta de ajonjolí
 - *Kombu* (alga seca) según sea necesario

VALOR NUTRICIONAL

Energía	681kcal	Hierro	3,1mg
Proteínas	30,6g	Colesterol	110mg
Grasas	50,3g	Fibra dietética	4,1g
Carbohidratos	23,6g	Sal	0,2g

PASOS

1. Corte los tallos duros de las hojas del repollo chino, córtelas minuciosamente.
2. Corte el *kujo-negi* en diagonal. Corte la sección del tallo bajo de los hongos *enokidake* y divídalos en porciones pequeñas. Haga un corte con forma de X en la parte superior de los hongos *shiitake*.
3. Pasar rápidamente por agua hirviendo el *kuzukiri*.
4. Corte la *yuba*, *nama-fu* y el queso de soja en piezas pequeñas.
5. Mezcle el *mirin*, la salsa de soja y el jugo cítrico.
6. Coloque la pasta de ajonjolí en un tazón. Agregue la mezcla preparada en (5) un poco a la vez y mezcle completamente cada vez que agregue de poco a poco para suavizar la pasta.
7. Coloque el kombu en agua y hierva. Delicadamente blanché la Carne de Res en trozos hasta que su color cambie. Sumérjalos en el pon-zu de ajonjolí preparado en (6) antes de probarlo.



1.



2.



6.

El azúcar no sólo aumenta la dulzura de los alimentos, sino que también tiene efectos como el de darle a la comida cocida un revestimiento brillante o el de extender su longevidad. La azúcar refinada (azúcar blanca), que es suave y se disuelve fácilmente, es generalmente el tipo de azúcar más difundido en Japón. La azúcar morena, por su sabor distintivo y su fuerte dulce, va bien con los cocidos japoneses.

砂糖
Azúcar



みそ
Miso

El miso es una pasta preparada mediante la adición de sal y koji (un tipo de malta) a la soja al vapor, los cuales son fermentados. Miso-shiru (caldo de miso) se prepara mediante la disolución de miso en caldo de sopa; es uno de los elementos de cocina más básico en el Japón. El miso también se utiliza para guisos y comidas sofritas. Variados tipos de miso se preparan a lo largo del Japón, y son utilizados como parte de la gastronomía local.

El vinagre de arroz, hecho principalmente del arroz, tiene un sabor suave perfecto para la preparación de los diversos platos japoneses. El arroz de sushi está conformado por arroz sazonado con vinagre de sushi, el cual es una mezcla de vinagre con azúcar y sal. "Sunomono", un platillo que consiste de vegetales y otros ingredientes decorados con vinagre para sazonar, también es un elemento popular utilizado en la gastronomía japonesa.

酢
Vinagre



La sal japonesa se hace a partir del agua de mar. Se dice que la calidad de la sal japonesa es la de máximo calibre en todo el mundo. También desempeña un papel importante en la fabricación de diversos condimentos esenciales en la cocina japonesa así como el miso y salsa de soja, por no mencionar que puede ser utilizado como condimento por sí solo.

塩
Sal

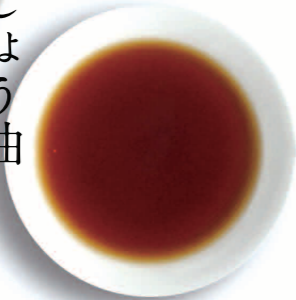


Condimentos japoneses

La salsa de soja, hecha a base de soja, es un condimento característico del Japón. El tipo de salsa de soja más comúnmente utilizado es el "koikuchi-shoyu" o salsa de soja ordinaria, la cual cuenta con un sabor delicioso y un color oscuro. El "Usukuchi-shoyu," o salsa de soja ligera, la cual se utiliza generalmente en la región de Kansai, tiene un color más claro que no altera el color natural de los ingredientes; sin embargo, tiene un nivel de sal más alto que el de la salsa de soja ordinaria.

しょう油
Salsa de soja

しょう油



みりん
Mirin

El mirin es el vino de arroz para cocinar utilizado para agregar dulzura y sabor. Es un condimento único del Japón. Añade una elegante dulzura y suavidad a platillos tales como los guisos y teriyaki. Además de darle un aspecto brillante a la comida, es particularmente importante para la cocina japonesa de estilo Edo, incluyendo a la anguila asada, salsas para las pastas de soba, pollo a la barbacoa y tazones con arroz.



日本酒
Sake

El sake japonés, hecho mediante la fermentación de arroz hasta alcanzar un licor transparente, también es un condimento fundamental utilizado en la cocina japonesa. Elimina los olores de pescado y de Carne de Res; en adición, le da un aspecto brillante al platillo mientras añade sabor y aroma.

Existen muchos tipos de cuchillos de cocina en Japón, incluyendo el usuba-bocho para cortar vegetales; el deba-bocho para filetear pescado; y el yanagiba-bocho, el cual se utiliza exclusivamente para preparar sashimi. Mientras que los cuchillos del occidente cortan cuando se empujan, los cuchillos de cocina japonesa cortan cuando se jalan.

包丁
Cuchillo de cocina



行平鍋
Yukihira-nabe

El Yukihira-nabe es un tipo de cacerola de metal con un borde especial para verter y un mango de madera. Tiene una superficie de modelo abollado con el propósito de crear un área amplia en la superficie y transmitir el calor más eficazmente. Estas cacerolas son las más utilizadas para asar, cocer a fuego lento y hervir en la cocina japonesa. Debido a que el fondo tiene forma circular, el líquido para cocinar cubre la comida de manera uniforme. También previene a los alimentos de quemarse mientras se cocina.



まな板



Tabla de cortar

Las tablas de cortar se utilizan como plataformas para cortar los ingredientes con cuchillos de cocina. De madera con adecuada dureza, tales como el ciprés japonés y el ginkgo, se fabrican tablas para cortar; también existen tablas para cortar hechas de plástico. Las tablas para cortar hechas de madera sólida pueden ser renovadas si se pulen las zonas de la superficie dañada con un objeto plano.

Utensilios japoneses

おろしがね
Oroshigane

Los Oroshigane son ralladores utilizados para rallar jengibre, wasabi, rábano japonés, etc. Muchas de las pequeñas espigas se retiran de la superficie, y los alimentos se rallan sobre estas mismas. Existen oro shigane hechos de metal, plástico y cerámica.



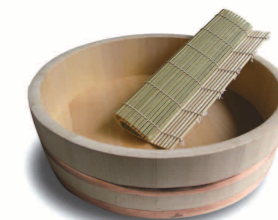
土鍋
Donabe

Los donabe son tazones/ollas hechos de barro. Conducen el calor lentamente y lo retienen durante mucho más tiempo, siendo los adecuados para platillos que requieran una cocción lenta a baja temperatura, como los tazones calientes y variados tipos de gachas de avena. Tenga cuidado de no colocar estos tazones al fuego si es que la zona baja se encuentra mojada, porque en tal caso, podrían romperse o rajarse con fuerza.



El sushi-oke es un barril de madera plana utilizado para preparar arroz de sushi mediante la mezcla de vinagre de sushi y arroz cocido caliente. Se fabrican a partir de la madera de ciprés y otros tipos. Debido a que absorben la humedad en exceso, permiten preparar un arroz de sushi brillante y suave. El makisu es un tipo de persiana para enrollar de bambú utilizada para preparar rollos de sushi al expandir nori, arroz de sushi y rellenos sobre esta, para luego enrollarlos todos juntos.

まきす
Sushi-oke y makisu



Estos utensilios se utilizan para triturar y moler semillas de ajonjolí, el fiame de montaña japonés, queso de soja y miso. También se utiliza para picar pescado. Los suribachi largos y estables son más fáciles de manejar, por lo tanto son más convenientes. La longitud adecuada para un surikogi se sitúa alrededor de 2 veces la longitud del diámetro de un suribachi. A veces se dice que la madera dura del árbol de pimienta japonesa es el mejor productor de surikogi.



すりばち
Suribachi y surikogi
(Mortero y mano de porcelana japoneses)

すりばち
すりこぎ

だし
Dashi

Ingredientes
• 7 1/2 tazas (1800cc) de agua
• 30g de kombu
• 50g de katsubushi

El caldo de dashi es un ingrediente base para la cocina japonesa. El término "Dashi" se utiliza muy ampliamente en los platos japoneses, más específicamente en los caldos de miso, caldos comunes o en platos asados y salsas para soba. Se prepara con kombu seco y katsubushi (costados finos de bonito seco) y un poco de extracto de sabor.



1. Coloque el kombu en agua y cocine por una hora a baja temperatura, manteniendo la temperatura a 140 grados F (60°C).



3. Retírelo del calor cuando la temperatura alcance los 185 grados F (85°C), luego agregue katsubushi.



2. Retire el kombu y aumente la temperatura del agua a 185 grados F (85°C).



4. Filtre el katsubushi inmediatamente (No apriete el katsubushi filtrado para ichiban-dashi o caldo de primera).

Cuatro razas de Wagyu, introducción

La calidad del Wagyu es realmente de clase mundial

Nos gustaría introducir las cuatro razas representativas del Wagyu.



Japonés Negro

Criado principalmente en las regiones de Kinki y Chugoku, el Japonés Negro se utilizaba como ganado de trabajo en los viejos tiempos. Esta raza fue mejorada durante la era Meiji a través del cruce de razas con animales foráneos, y fue certificada como ganado vacuno indígena en el año 1944. Es criado en todo Japón, y más del 90% del Wagyu criado y engordado en Japón es de esta raza. Las tiras finas de la grasita se encuentran en su carne magra (conocida como jaspeado). El sabor de la grasita es exquisito, junto con una textura tierna y cremosa que se disuelve en su boca.



Japonés Marrón

También conocido como "Akaushi (ganado rojo)," el Japonés Marrón se cría principalmente en las prefecturas de Kumamoto y Kochi. Esta raza fue mejorada mediante el cruce del Simmental y el Akaushi, la cual fue utilizada antiguamente como ganado de trabajo durante la era Meiji. Fue certificado como ganado vacuno indígena en el año 1944. Entre sus características tiene un bajo contenido de grasas, alrededor del 12% o menos. Debido a que contiene mucha carne magra, su sabor y su textura gratamente firmes se disfrutan muchísimo. Su grasita tampoco es muy pesada, por lo que se ha encontrado atrayendo una gran cantidad de atención por medio de su aspecto saludable y suave sabor.



Japonés Shorthorn

El Japonés Shorthorn, es criado generalmente en la región de Tohoku. Esta raza fue mejorada mediante el cruce de la raza Shorthorn y el ganado indígena de Nanbu. Se ha ido mejorando continuamente desde entonces, hasta que se certificó como ganado vacuno indígena en el año 1957. Su pulpa contiene mucha carne magra, bajo contenido de grasas, y tiene un sabroso y suave gusto. También es rico en contenido de ácido inosínico y glutámico, sustancias que dan sabor a la carne.



Japonés sin Cuernos

El japonés sin Cuernos se produjo por el cruce del Aberdeen Angus importado de Escocia y el Japonés Negro indígena en el año 1920. Se mejoró la raza mucho más desde entonces, y fue certificada como ganado vacuno indígena en el año 1944. Sus características incluyen su alto nivel de carne magra y su distintivo sabor a Wagyu. Contiene un alto porcentaje de aminoácidos y riquísimo sabor a carne masticable.

Veinte tipos de Wagyu utilizados aquí

Carne de Wagyu de Shimane (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Shimane

La Carne de Wagyu de Shimane es muy valiosa en Japón, como se puede observar en el gran elogio recibido sin falta en la Exhibición Competitiva de Wagyu Nacional, una competencia que se ha llevado a cabo 8 veces en el pasado, en el cual tiene dos veces el Prime Minister's Award. La Carne de Wagyu de Shimane tiene un color brillante y marmoleado, además de un rico sabor y sabroso gusto.

Carne de Res de Hitachi (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Ibaraki

El uso del término "Carne de Res de Hitachi" está permitido sólo para la carne de ganado que haya sido criada durante más de 30 meses bajo un régimen de crianza refinada que consiste en una alimentación finamente seleccionada, por la cual tiene una excelente calidad de carne. Las costillas de Hitachi, lomos, filetes y caderas se enternecen con el jaspeado adecuado, lo cual es bueno al hablar del gusto japonés.

Mukaku Wagyu (Japonés sin Cuernos) Producido en: La Prefectura de Yamaguchi

El Mukaku Wagyu se cría en la región de Abu-gun y sus regiones vecinas de la Prefectura de Yamaguchi. Tiene una gran cantidad de carne magra con un sabor inherente, duro y carmoso. Es un tipo bastante raro de carne de vacuno, con sólo tres o cuatro unidades de ganado enviadas por mes. Su carne de alta calidad tiene el nivel de uno de los productos más representativos de la prefectura.

Iwate de Cuernos Cortos (Japonés de Cuernos Cortos) Producido en: La Prefectura de Iwate

El Iwate Shorthorn se cría mediante un método único llamado "Natsu Yama Fuyu Sato" (montañas en verano como casa en invierno). Esta es una técnica que aprovecha el entorno natural único de la región a través de la cría del ganado en un establo durante la temporada de invierno, cuando la región está cubierta por la nieve profunda; moviendo al ganado a pastar en los prados extensos esperando la llegada de la primavera. Tiene un bajo contenido de grasas y una gran cantidad de carne magra.

Kumamoto Aka Ushi (Japonés Marrón) Producido en: La Prefectura de Kumamoto

El Kumamoto Aka Ushi se cría en un ambiente relajado y natural con abundante vegetación y exuberante agua. Es un tipo de carne de alta calidad con un color vivo y brillante, sabor suave y jaspeado adecuado. Como consecuencia de una dieta basada en buenos pastos abundantes y un período de engordamiento acortado, cumple con proporcionar una carne saludable libre del exceso de grasa.

Miyazaki Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Miyazaki

Al alimentar con hierba seca a los terneros desde una etapa muy temprana, se cría a los Miyazaki Wagyu como terneros ya crecidos, como un ganado largo con un fuerte sistema digestivo. El uso del nombre "Miyazaki Wagyu" está solamente permitido para referirse a la carne vacuna que tenga una clasificación muy alta en la inspección de la carne. Su carne es tierna y cuenta con un excelente sabor y un color brillante.

Carne de Res de Kyoto (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Kyoto

Un balance de grasa de alta calidad se realiza al ganado de la Carne de Kyoto por medio de los métodos tradicionales de crianza, como el uso de la auto-alimentación variada a base de una fórmula original. El atractivo sabor de la Carne de Res de Kyoto se logra a través de pasto rico en nutrientes, agua extraída de la montaña y la significativa diferencia de temperatura entre las distintas estaciones del año. Tiene sabor sensitivo al paladar, suave y sabroso.

Kazusa Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Chiba

El Kazusa Wagyu se cría en base a alimentación de primera calidad y el mejor abastecimiento de agua de la toda la Prefectura de Chiba, la cual que contiene yodo en las cantidades necesarias. El ligero nivel de grasa con un punto de fusión bajo es una de las características más resaltantes de su carne. El Kazusa Wagyu es una carne con un delicado y refrescante sabor, del cual uno no se cansa incluso cuando se come hasta no poder más.

Yamagata Gyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Yamagata

El Yamagata Gyu se cría con mucho amor y en un ambiente excelente; cuenta con una alimentación rica en salvado de arroz, paja de arroz y granos de tierra bien conocidos por la industria de producción de arroz. El veteado fino, la textura tierna y el sabor cremoso debido al punto de fusión bajo de la grasa, son características muy importantes de esta carne especial.

Kagoshima Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Kagoshima

El Kagoshima Wagyu se cría en un ambiente natural abundante en vegetación y con un clima templado característico del sur. Este ganado es criado para producir Carne de Res saludable ante todo, a través de una alimentación surtida rica en papas dulces y lías de shochu (licor destilado japonés). Es muy reconocido por su fina y tierna textura.

Bushu Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Saitama

El Bushu Wagyu es criado con una alimentación surtida como base, rica en maíz seco procesado. Se produce bajo el lema del sabor inherente a la Carne de Res, Carne de textura dulce y fina.

Tochigi Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Tochigi

El Tochigi Wagyu es alimentado con abundante pasto y paja de arroz durante la etapa temprana, y también es alimentado principalmente con cebada cuidadosamente seleccionada. Su carne es sabrosa y proclama una textura fina.

Carne de Res de Tajima (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Hyogo

El ganado de la Carne de Res de Tajima se cría a través de un método tradicional que cuenta con una historia a fin de producir un tipo de carne de calidad de clase mundial. Sus características incluyen la profundidad y riqueza del sabor especial de la carne. Cuando se calienta, la grasita veteada se derrite en la lengua y el sabor de la carne junto con su aroma, como por arte de magia, pasan a formar el sabor único de la Carne de Res de Tajima.

Carne de Res de Akita Yuri (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Akita

El ganado de la Carne de Res de Akita Yuri es cuidadosamente criado bajo un sistema de gestión de salud, incluyendo a los establos con capas de 50 cm de grosor de cascarillas de arroz en la parte inferior para proteger el cuerpo de los animales del frío, con el fin de evitar someterlos a cualquier tipo de tensión. Esta es una Carne de Res que cuenta con un vasto y fino jaspeado de grasita, jugos dulces característicos y una increíble textura suave.

Carne de Res de Kobe (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Hyogo

El ganado de la Carne de Res de Kobe es criado por los granjeros de la Prefectura de Hyogo bajo la completa utilización de métodos innovadores de engordamiento. Los terneros criados en la Prefectura de Hyogo, con certificado de registro pedigrí, se engordan en las granjas por las autoridades. El notable contraste en el color rojo brillante de la carne y el delicado patrón de veteado, se puede encontrar en la Carne de Res de Kobe con un sabor distintivo y especial.

Joshu Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Gunma

El Joshu Wagyu se cría cuidadosamente durante un largo periodo de tiempo, mientras que se utiliza eficazmente los recursos de agua de Gunma, abundantes minerales. El ganado JapaBlack de buen pedigrí se alimenta originalmente de alimentos seleccionados con el propósito de criar un ganado de alta calidad. Sus características incluyen una fina textura y un delicioso sabor.

Carne de Res de Ohmi (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Shiga

El ganado de la Carne de Res de Ohmi es criado bajo una alimentación original independientemente selectiva, la cual es a base de maíz y cebada principalmente, así como de agua del claro del río Azumi. Sus características incluyen un sabor a carne excelente y delicada, un veteado de grasita delicioso y un nivel textura cremosa debido al cual la Carne de Res se deshace en tu boca.

Hakata Wagyu (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Fukuoka

El Hakata Wagyu es un Wagyu criado con cuidado a lo largo de un periodo de aproximadamente 20 meses en la Prefectura de Fukuoka después de haber sido entregados desde varias partes de Kyushu como terneros. La carne del ganado de Wagyu Hakata es muy suave y tierna. La grasita no es tan rica pero es muy sabrosa a su manera.

Carne de Res de Hiroshima (Japonés Negro) Producida en: La Prefectura de Hiroshima

El ganado de la Carne de Res de Hiroshima, con su sencilla pero fuerte carne de sabor, es criado en condiciones ideales que ofrecen vastas praderas y pastos en abundancia. Cuenta con fibras de carne finas y no contiene grasa en exceso. Su carne es de un color rojo brillante, goza de grasita delicada y veteada, lo que provoca un sabor delicioso e interesante para los paladares exquisitos que desean probar el sabor particular de la Carne de Res de Hiroshima.

Matsusaka Ushi (Japonés Negro) Producido en: La Prefectura de Mie

El ganado del Matsusaka Ushi está conformado por reses Japonesas Negras de primera calidad. Se crían con el máximo cuidado, incluyendo la alimentación con cerveza, la cual tiene el fin de ampliar el apetito de las reses. Además de su hermoso jaspeado, su textura tierna y su grasita con sabor dulce, forman parte importante de esta res tan especial y particular como es el Matsusaka Ushi.

La siguiente marca de logo y el eslogan están diseñados para resaltar el atractivo de la "auténtica carne de Wagyu hecha en Japón" cuando se exporte a los mercados foráneos.

■ Marca de logo común para el Wagyu



■ Eslogan

Un Sabor a Japón - ¡Comamos el delicioso Wagyu!

Planificación y Producción:

Centro de Servicios de Información sobre Carne Japonesa

Ajmic Bld. 5F 6-13-16 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052

<http://www.jmi.or.jp/en/>

Patrocinadores:

Departamento de Producción, Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca;

Agriculture & Livestock Industries Corporation <http://www.lin.go.jp>

Programa FY2007 de Medidas Integrales para Incrementar el Consumo de Carne Producida Internamente

Producción: TBS VISION



114230-1303