

CLASES EN LÍNEA

ESCUELA  
DEL  
*sabor*

# COCINA JAPONESA

Recetas  
Nestlé

# ÍNDICE

Cómo hacer arroz para sushi	<b>3</b>
Hosomaki	<b>4</b>
Salsa Ponzu	<b>5</b>
Uromaki	<b>6</b>
Todo lo necesario para hacer sushi	<b>7</b>
Salsa Teriyaki	<b>8</b>
Takuan	<b>9</b>
Nigiri de Camarón	<b>10</b>
Cómo escoger pescado	<b>11</b>
Temaki de Salmón	<b>12</b>
Gari	<b>13</b>
Cheesecake Japonés de Matcha	<b>14</b>
Todo sobre el té Matcha	<b>15</b>

# Cómo hacer ARROZ PARA SUSHI

Sushi es una palabra de origen japonés y es la unión de dos palabras:

Su= Vinagre + Shi-Meshi= Arroz  
= Arroz avinagrado

El mejor arroz para sushi es el glutinoso y de grano corto, para que pueda quedar compacto. Si no se puede conseguir este tipo de arroz, usa arroz bomba, este tipo de arroz es de grano corto y redondo.

- 4 tazas de **agua**
- 2 tazas de **arroz** para sushi
- ½ taza de **vinagre** de arroz
- 2 cucharadas de **azúcar**

- 1** Enjuaga el arroz por lo menos 3 veces, hasta que el agua salga limpia y escurre.
- 2** Vierte el agua con el arroz en una olla y cocina a fuego alto hasta que hierva, tapa y cocina a fuego bajo de 15 a 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno; retira del fuego y reserva tapado de 10 a 15 minutos.
- 3** Disuelve el azúcar en el vinagre. Extiende el arroz en una charola y baña con la preparación anterior; mezcla suavemente y reposa de 15 a 20 minutos.



Shamoji

Es una pala que puede ser de madera para remover el arroz.

Hangiri

Es el recipiente donde se elabora y se deja reposar el arroz, para que atempere y pierda la humedad.

## Tips

- ✓ Una vez aderezado el arroz, no se debe guardar en el refrigerador ya que cambia la textura y el sabor, el arroz para sushi se debe de usar a temperatura ambiente.
- ✓ Para poder manipular el arroz debes de tener un recipiente con agua limpia para poder mojar tus manos y manejar el arroz.



# Hosomaki

🕒 45 minutos 🍴 6 piezas

Encuentra cómo hacer arroz para sushi en la página 3

- 1 taza de arroz para sushi, previamente cocinado
- 3 hojas de alga nori, cortadas a la mitad
- 2 medallones de atún, cortado en bastones de 1 cm
- 1 botella de Salsa de Soya MAGGI® (290 ml)

Conserva el atún en refrigeración hasta el momento de su uso para evitar una intoxicación alimentaria.

**1** Para formar los rollos, cubre un tapete para sushi con un poco de plástico adherente, coloca una mitad de alga nori, añade una capa de arroz presionando suavemente para formar una capa uniforme.

**2** Coloca el atún en la orilla de forma horizontal; enrolla y presiona para formar el sushi. Repite con el resto de los ingredientes.

**3** Corta en rodajas con un cuchillo húmedo y sirve con la Salsa de Soya MAGGI® o con salsa ponzu.



# Salsa PONZU

🕒 15 minutos + refrigeración 🍴 4 porciones

- ¼ taza de Salsa de Soya MAGGI®
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de mirin
- 2 limones, su jugo
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de dashi



Agrega ralladura de cítricos a la salsa para incrementar el sabor.

**1** Mezcla la Salsa de Soya MAGGI® con el vinagre de arroz, el mirin, el jugo de limón, el jugo de naranja, el agua y el dashi; reposa la salsa en refrigeración durante 30 minutos.

**2** Sirve la salsa para acompañar tu sushi favorito.



# Uromaki

40 minutos 6 piezas

- 2 tazas de arroz para sushi, cocido y aderezado
- 2 tazas de arroz para sushi, cocido
- 3 hojas de alga nori, cortadas a la mitad
- 1 aguacate, cortado en rebanadas delgadas
- 1 pepino, cortado en bastones
- 1 paquete de queso crema, cortado en tiras delgadas (190 g)
- 400 g de camarón, cocido y limpio
- ½ taza de ajonjolí blanco y negro, tostado
- 4 ramas de cebollín, desinfectado y picado finamente
- 1 botella de Salsa de Soya MAGGI® (290 ml)

**1** Para formar los rollos, cubre un tapete para sushi envuelto en plástico adherente con un poco de arroz, coloca una mitad de alga nori, algunas rebanadas de aguacate, bastones de pepino, tiras de queso y camarones; enrolla y presiona para formarlo. Repite con el resto de los ingredientes.

**2** Corta en rodajas con un cuchillo húmedo, decora con el ajonjolí y el cebollín.

**3** Sirve con un poco de takuan y Salsa de Soya MAGGI® o salsa teriyaki.

Para cocinar los camarones limpios y que permanezcan rectos, inserta un palillo por en medio antes de cocinarlos en agua caliente. Una vez que ya están cocidos, retira el palillo.

# Todo lo necesario PARA HACER SUSHI

¡Ten todo  
listo!

## Salsa de soya

Da un extra de sabor agregando un poco de jengibre, jugo de limón y naranja.



## Ohashi Palillos de madera



## Mirin

El mirin es un vino de arroz parecido al sake que se utiliza para aderezar el arroz con vinagre y azúcar.



## Wasabi



## Gari



## Alga Nori

Nori es un término japonés que define a las variedades de alga marina comestible. Un alga nori de buena calidad debe estar bien seca y ser de color verde, preferiblemente de textura homogénea y brillante.



## Makisu

Es una esterilla de bambú, cumple la función de enrollar y dar la forma de cilindro.



## Yanagiba

Es un cuchillo alargado, de hoja estrecha y filo de un sólo lado de la hoja, el corte de se realiza con un sólo movimiento de la hoja.

## CORTE PERFECTO PARA EL SUSHI

- ✓ Usa un cuchillo afilado.
- ✓ Moja el filo del cuchillo.
- ✓ Mantén tus manos húmedas.
- ✓ Corta con movimientos cortos hacia atrás y adelante.



# Salsa TERIYAKI

 20 minutos  4 porciones

- 3 cucharadas de miel de abeja
- 5 cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®
- ¼ cucharadita de jengibre, en polvo
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de fécula de maíz, disuelta en ¼ taza de agua

Para potenciar el sabor de la salsa sustituye el jengibre en polvo por jengibre fresco rallado.

**1** En una olla caliente la miel, la Salsa de Soya MAGGI®, el jengibre, el vinagre de arroz, el agua y la fécula de maíz disuelta.

**2** Cocina hasta que espese ligeramente moviendo constante para evitar que se pegue; deja enfriar.

**3** Sirve la salsa con tu sushi favorito.



# Takuan

🕒 20 minutos + refrigeración 🍴 4 porciones

- 2 cucharadas de sal
- 2 tazas de nabo, sin cáscara y en rebanadas delgadas
- ¾ taza de vinagre blanco
- ¼ taza de agua
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 ají amarillo, sin semillas y cortado en tiras

**1** Mezcla 2 cucharadas de sal con el nabo y deja reposar por 1 hora; enjuaga 3 veces para retirar toda la sal.

**2** Calienta el vinagre, el agua, el azúcar y ½ cucharadita de sal hasta que hierva.

**3** Coloca el nabo con el ají en un recipiente hermético y mezcla. Añade lo que calentaste, deja enfriar, tapa y refrigera por 24 horas; ofrece.



# Nigiri DE CAMARÓN

🕒 45 minutos 🍴 12 piezas

- 2 tazas de arroz para sushi, cocido y aderezado
- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- 12 palillos de madera, medianos
- 12 camarones, sin cabeza y limpios
- 1 cucharada de wasabi
- 1 hoja de alga nori, cortada en tiras
- 1 botella de Salsa de Soya MAGGI® (290 ml)

**1** Calienta el agua con la sal hasta que hierva; reserva. Inserta un palillo en los camarones, recorriendo el cuerpo hasta la cola para que queden rectos. Cocina los camarones en el agua caliente durante 2 minutos o hasta que cambien de color y retíralos del agua; colócalos en un refractario con hielos y agua; retira el palillo y la cáscara de los camarones.

**2** Con un cuchillo, corta desde la panza del camarón hasta el lomo sin cortarlo por completo, retira la vena y unta un poco de wasabi por abajo del camarón; repite con el resto de los camarones.

**3** Para formar los nigiris, toma un poco de arroz dándole la forma de ovalo, coloca el camarón sobre el arroz, envuelve con la tira de alga nori y repite con el resto de los ingredientes. Sirve con Salsa de Soya MAGGI® y ofrece con un poco de gari.

# Cómo escoger **PESCADO**



## Pescado blanco

Cuando compres un filete de cualquier pescado debe tener buen olor, normalmente cuando no está en buenas condiciones, se pone pegajoso, se desmenuza, tiene una coloración rojiza y olor desagradable.



## Salmón

Por su alimentación puede llegar a desarrollar sabores frutales y florales.

Un color intenso del salmón significa que es de mejor calidad.



## Atún

El atún es un pescado versátil que puede consumirse sellado a la plancha o crudo.

Es delicioso para tostadas, sushi bowls y ceviches.

Los ojos deben estar saltones, brillantes y con la pupila negra.



Su olor es agradable, similar al mar.



La carne es firme al tacto.



Es difícil despegar las escamas de la carne.





# Temaki DE SALMÓN

🕒 35 minutos 🍴 8 piezas

- 2 tazas de arroz para sushi, cocido y aderezado
- 2 filetes de salmón, cortados en cubos (150 g c/u)
- ¾ cucharada de Salsa de Soya MAGGI®
- 1 sobre de pasta miso (15 g)
- 4 hojas de alga nori, cortadas a la mitad
- 2 cucharadas de cebollín, desinfectado y picado finamente

**1** Mezcla el salmón con la Salsa de Soya MAGGI® y la pasta de miso; reserva.

**2** Para formar el temaki, toma la mitad de una hoja de alga, coloca un poco de arroz sobre la mitad de la hoja y agrega un poco de salmón; enrolla para formar un cono, repite con el resto de los ingredientes.

**3** Decora con el cebollín; ofrece con un poco de gari.

Marina el salmón en el refrigerador 2 horas antes de su uso para que el sabor sea más intenso.



# Gari

🕒 20 minutos + refrigeración 🍴 4 porciones

- 1 taza de jengibre fresco, pelado y cortado en láminas delgadas
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de vinagre de arroz
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de azúcar

**1** Mezcla el jengibre con la sal y deja reposar por 30 minutos; escurre el líquido que suelte el jengibre.

**2** Calienta el vinagre de arroz, el agua y el azúcar hasta que hierva.

**3** Coloca el jengibre en un recipiente hermético, vierte la preparación anterior y mezcla. Deja enfriar, refrigera por 24 horas y ofrece.



# Cheesecake JAPONÉS de matcha

🕒 30 minutos + horneado + reposo 🍴 12 porciones

- ⅓ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 55 g de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 paquete de queso crema, a temperatura ambiente (190 g)
- 70 g de azúcar refinada
- 6 yemas de huevo
- ⅓ taza de harina de trigo, pasada por un colador
- ½ cucharada de matcha
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- ¼ cucharadita de sal
  
- 6 claras de huevo
- 70 g de azúcar refinada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de ralladura de limón
  
- 1 cucharada de azúcar glass
- 1 ½ cucharadas de matcha
  
- Horno precalentado a 180 °C

**1** Calienta a fuego bajo ⅓ taza de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, agrega la mantequilla, el queso crema y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Agrega 70 g de azúcar y mezcla hasta integrar; retira del fuego. Añade poco a poco y sin dejar de batir, las yemas de huevo una a una, la harina de trigo, ½ cucharada de matcha, el vinagre blanco y sal.

**2** Bate las claras a punto de turrón, vierte poco a poco y de forma envolvente el azúcar restante, el jugo y la ralladura de limón. Agrega un poco de las claras a la preparación de la harina para temperar y mezcla de forma envolvente ambas preparaciones hasta incorporar por completo.

**3** Vierte la mezcla en un molde de 22 cm engrasado y enharinado. Hornea a baño María a 180 °C de 40 a 45 minutos cubierto con papel aluminio, transcurrido el tiempo retira el papel aluminio y hornea por 30 minutos más. Deja enfriar en el horno con la puerta entreabierta por 1 hora. Decora con el azúcar glass y el matcha restante. Ofrece.

# Todo sobre el TÉ MATCHA

Matcha es la hoja de té verde hecha polvo muy fino por lo que al beberlo se consume la planta completa, a diferencia de una infusión aporta antioxidantes y energía de forma natural.

## ¿De dónde viene?

A pesar de que se conoce por la cultura japonesa, es originario de China, Dinastía Song (960-1279). Se cuenta que un grupo de monjes migrantes japoneses llegó a China a estudiar Budismo Zen y aprendieron a beber el té matcha, así es como lo popularizaron en Japón ya que se decía que ayudaba a la relajación del cuerpo y a mantener la mente alerta. Con el paso del tiempo la alta sociedad japonesa, lo adoptó dentro de su ceremonia del té llamada Chanoyu en el siglo XII d.C. Un culto al arte, un momento de reflexión y autoconocimiento.

## Fuwa Fuwa

Es un postre japonés, tiene características parecidas a las de un soufflé: inflado, ligero y cremoso.

Se originó en el año 1873 durante el gobierno Meiji donde se alentó a la población a consumir alimentos extranjeros. El cheesecake que todos conocemos no se adaptó también en aquella cultura, debido a que no se acostumbraron a la textura tan cremosa por lo que los reposteros locales le dieron su propio toque.

A diferencia de otros postres y siguiendo la tendencia japonesa, el sabor del fuwa fuwa no es muy dulce por lo que se suele acompañar con mermeladas, frutas, miel o azúcar glass.

**Chasen**  
Es un batidor de bambú que ayuda a espumar el té.



**Chawan**  
Es un bowl de bambú para preparar el té.



## TIPS PARA TENER UN CHEESECAKE PERFECTO

- ✓ **Bate muy bien las claras**  
Asegúrate de que el bowl esté limpio y seco para que las claras suban y agrégale un poco de jugo de limón para que sean estables.
- ✓ **El horneado es clave para tener el mejor resultado**  
El horneado se divide en dos partes, la primera es hornear a 160 °C durante 40 minutos, transcurrido ese tiempo baja la temperatura a 140 °C y hornea otros 20 minutos, apaga el horno y espera 15 minutos para sacar el cheesecake; los cambios bruscos de temperatura harán que el cheesecake baje de inmediato su volumen.
- ✓ **Baño María en el horno**  
El baño María en el horno permite cocer los alimentos de manera suave, el agua caliente evita el calor del horno directamente.

**Realización:**

RECETAS NESTLÉ®  
Paulina Espinosa  
Yamel Barrera  
Fernanda González  
Paulina Moneda  
Zayra Álvarez  
Olivia Urdiales

**Dirección Editorial y Diseño:**

Fernanda González

**Contenidos Editoriales:**

Fernanda González  
Mariana Ortega  
Jonathan Núñez

**Diseño e Ilustración:**

Fernanda González  
Fátima Lombera

**Edición gastronómica:**

Mariana Ortega

**Desarrollo y Degustación de Recetas:**

Chef Mariana Ortega  
Chef Jonathan Núñez  
Sub chef Miguel Martínez  
Sub chef Ángeles Medina  
Sub chef Gabriel Rodríguez  
Sub chef Carmen Rosas  
Sub chef Eduardo Mayoral  
Becario: Noé Medina

**Fotografía:**

Publicis Groupe

**Publicado y editado por:****Marcas Nestlé S.A. de C.V.**

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB,  
Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, C.P.  
11520, Ciudad de México.

MAGGI®, Media Crema NESTLÉ®, LA LECHERA®,  
CARNATION® CLAVEL® y sus diseños son marcas  
registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular,  
Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale

353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.

*Recetas*  
Nestlé®  
.com.mx

DESCUBRE MÁS  
RECETAS EN:

