

Sushi, sashimi, nori, miso... ¿qué es qué en la cocina japonesa?

Le proponemos un pequeño diccionario con los algunos de los términos más habituales en las cartas de los restaurantes especializados en gastronomía nipona



Típica tabla de 'sushi' con dos de sus variantes principales: el 'norimaki sushi' (a la izquierda en la tabla) y 'nigiri sushi' (a la derecha).

1 2 ▶

Es elegante, sencilla, muy saludable y con una cuidadísima presentación. Hablamos de la cocina japonesa, tan de moda desde hace unos años en las capitales occidentales. Y es que los restaurantes especializados en este tipo de gastronomía no han dejado de proliferar, convirtiéndose muchas veces en 'centro de peregrinación' de *fashionistas* en busca de sabores nuevos (no hay lista de 'locales a la última' en la que falte un japonés) o, simplemente, de quienes buscan un lugar diferente, rodeado de cierto exotismo, donde disfrutar de una cocina sana y baja en calorías. Personas para las que palabras como *sashimi*, *nori* o *wasabi* no entrañan ningún misterio. Éste es un pequeño diccionario para todos los demás: comensales con ganas de adentrarse en el mundo de la gastronomía nipona pero sin ningún conocimiento previo sobre la misma. A ellos dedicamos este pequeño recorrido por algunos de los términos más habituales que figuran en las cartas de los locales de comida japonesa:

-**Dashi**: es un caldo básico muy utilizado en la cocina de Japón a base de *kombu* (alga considerada como 'la legumbre del mar') y *katsuobushi* (bonito seco desmenuzado).

-**Mirin**: un *sake* suave que sólo se utiliza para cocinar.

-**Miso**: pasta picante y salada hecha de soja fermentada, ideal como condimento en ensaladas o en sopas.

-**Nori**: alga muy utilizada en la cocina japonesa. Uno de sus usos más conocidos lo encontramos en el *norimaki sushi*.

-**Sake**: alcohol de arroz que acompaña las comidas japonesas y que se sirve en pequeñas tazas llamadas *sahazumi*.

-**Sashimi**: Es, tal vez, una de las comidas más representativas del arte culinario nipón. Se trata de pescado crudo fileteado que se puede acompañar con salsa de soja, *daikon* (especie de rábano muy grande, blanco y de suave sabor), algas, laminillas de jengibre, tofu...

-**Shiitake**: setas japonesas que se consumen con verdura, en ensaladas...

Sushi, sashimi, nori, miso... ¿qué es qué en la cocina japonesa?

Le proponemos un pequeño diccionario con los algunos de los términos más habituales en las cartas de los restaurantes especializados en gastronomía nipona



El sake es un alcohol de arroz que acompaña a las comidas y que se sirve en pequeñas tazas.

◀ 1 2

-**Sukiyaki**: plato a base de carne y verduras rehogadas.

-**Shiratake**: fideos muy finos elaborados con féculas de algunos tubérculos.

-**Shoyu**: salsa de soja japonesa. Es más dulce que la China.

-**Sushi**: existen muchas maneras distintas de servir *sushi* aunque dos son los más habituales: *norimaki sushi* (pescado crudo cortado finito y enrollado en alga *nori* con arroz. Además, se puede añadir trozos de tortilla, huevos en vinagre....), y *nigiri sushi* (pequeñas bolas de arroz sobre las que se pone un poquito de *wasabi* y tapadas con un trozo de pescado).

-**Tamari**: salsa de soja fermentada.

-**Tempura**: es el rebozado japonés. Verduras,

pescados y mariscos se rebozan de forma ligera con una harina muy fina y agua fría, no resultando un plato nada graso ni pesado.

-**Tofu**: pasta blanca a base de soja. Absorbe el sabor de las especias y las salsas.

-**Wakame**: alga de color verde oscuro de delicada textura.

-**Wasabi**: pasta obtenida a partir de la raíz de un rábano picante molido.