

CUINA JAPONESA

日本食



La Nau
Espai Jove

Salut i equilibri

Reconeguda mundialment pels seus beneficis per a la salut. Enfocament en peix, arròs, verdures i fermentats, baixa en greixos saturats i rica en nutrients. Japó té una de les expectatives de vida més altes del món.

La cuina japonesa, coneguda com a **washoku**, és molt més que una simple manera d'alimentar-se; és una expressió cultural que reflecteix l'harmonia, el respecte pels ingredients i una profunda connexió amb la natura.

Simplicitat i elegància

Basada en sabors subtils i tècniques precises. Ús d'ingredients com el dashi (brou d'algues i bonítol) o la salsa de soja potencia els sabors sense aclaparar el paladar.

La història de la cuina japonesa és un reflex de l'evolució cultural i social del país. Les seves arrels es remunten al període **Jōmon** (14.000-300 aC), quan els habitants del Japó depenien de la caça, la pesca i la recol·lecció. Amb la introducció de l'arròs des de la Xina cap al 300 aC, durant el període **Yayoi**, la dieta japonesa va començar a transformar-se.

Estètica i presentació

La presentació dels plats es considera un art, amb un equilibri de colors, textures i formes que reflecteixen les estacions de l'any.

En l'era moderna, la cuina japonesa ha adoptat influències estrangeres, com el curry, introduït pels britànics, o el **pa shokupan**. Tot i això, ha mantingut la seva essència, fet que la va portar a ser reconeguda com a **Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO** l'any 2013.





ONIGIRIS TRIANGULARS CREATIUS

Ingredients

- Arròs de sushi (arròs glutinos)
- Algues nori (opcionals)
- Sal
- Farcit al gust (pot ser tonyina amb maionesa, salmó, umeboshi, etc.)

Instruccions

- ✓ Cuina l'arròs: Renta l'arròs de sushi fins que l'aigua surti clara. Cuina l'arròs seguint les instruccions del paquet.
- ✓ Forma les boles d'arròs: Mulla't les mans amb aigua i empolsa una mica de sal a les mans. Agafa un grapat d'arròs i col·loca'l a la mà. Fes un forat al centre de l'arròs i col·loca el farcit que prefereixis.
- ✓ Forma l'onigiri: Cobreix el farcit amb més arròs i dona forma triangular a l'onigiri prement suauament amb les mans i amb l'ajuda d'un motlle.
- ✓ Embollica amb nori: Si ho desitges, talla una tira d'alga nori i embollica-la al voltant de l'onigiri.

URAMAKIS

Ingredients

- Arròs de sushi (arròs glutinos)
- Vinagre d'arròs
- Sucre
- Sal
- Llavors de sèsam torrades (opcionals)
- Salsa de soja (per a servir)
- Farcits:
 - Clàssic de salmó:
 - Salmó fresc en trossos petits
 - Alvocat tallat a tires
 - Vegà d'alvocat i mango:
 - Alvocat tallat a tires
 - Mango tallat a tires
 - Surimi i formatge Philadelphia:
 - Surimi tallat a tires
 - Formatge Philadelphia

Instruccions

- ✓ Preparar l'arròs: Renta l'arròs de sushi fins que l'aigua surti clara. Cuina l'arròs seguint les instruccions del paquet. Un cop cuit, afegeix una barreja de vinagre d'arròs, sucre i sal a l'arròs calent. Remena suaument perquè es barregi bé. Deixa refredar a temperatura ambient.
- ✓ Preparar els ingredients: Talla els ingredients del farcit a tires fines.
- ✓ Muntar l'uramaki:
 - Si uses una estoreta, cobreix-la amb paper film.
 - Col·loca una làmina de plàstic sobre l'estoreta i després una capa de l'arròs de sushi sobre el plàstic, pressionant-lo perquè quedi una capa uniforme.
 - Espolsa les llavors de sèsam sobre l'arròs (opcional).
 - Dona la volta a l'arròs de manera que el plàstic quedi a sota i posa els ingredients del farcit al centre de l'arròs.



- Amb l'ajuda de l'estoreta o la màquina, enrotlla l'arròs amb el farcit a dins, donant forma de maki.
- Apret a suaument perquè quedi ben compacte.
- Si uses la màquina, segueix les instruccions per tallar els makis en porcions iguals.
- Talla el rotlle en trossos d'aproximadament 2 cm de gruix amb un ganivet ben esmolat.
- Servir: Serveix els uramaki amb salsa de soja i gaudeix-los!

KASUTERA

Ingredients

- 3 ous
- 180 g de sucre glas
- 2 cullerades de mel (opcional)
- Mantega

Instruccions

- ✓ Bat els rovells d'ous amb 50 grams del sucre fins que la mescla estigui ben barrejada.
- ✓ Cuinar a la paella: Escalfa una paella antiadherent a foc baix, afegeix una nou de mantega i aboca la massa. Cuina durant uns 3-4 minuts a foc baix, tapant la paella.
- ✓ Munta les tres clares a punt de neu i afegeix 100 grams de sucre, sempre després de muntar.
- ✓ Agefeix amb cura les clares muntades i amb la tapa a la paella cuina durant 10 minuts.
- ✓ Serveix sobre un plat i encara calenta talla per la meitat i munta una meitat sobre l'altra de manera que ens quedi mitja lluna.
- ✓ Refredar i servir: Deixa refredar abans de tallar i servir. Pots decorar amb sucre glas o mel de manera opcional.

