

日本
の
味

Sabor de Japón



2021

ISBN

00-000-0000-0

ありがとうございます！

Agradecimientos



JICA - 独立行政法人国際協力機構
Japan International Cooperation Agency



JICAブラジル事務所長
江口雅之
Masayuki Eguchi
Representante Jefe de la Oficina de JICA en Brasil



九州大学
Kyushu University



九州大学 副理事、名誉教授
清水周次
Shuji Shimizu
Profesor Emérito, Vicepresidente, Universidad de Kyushu



九州大学国際医療部 准教授
森山智彦
Moriyama Tomohiko
Vicedirector del Departamento de Medicina Internacional del Hospital Universitario de Kyushu

指導者 ORIENTADORES



栄養管理部 栄養管理室長
花田 浩和
Hirokazu Hanada
Jefe del Departamento - Departamento de Gestión de la Nutrición, Hospital Universitario de Kyushu



栄養管理部 栄養管理室
山下さきの
Sakino Yamashita
Departamento de Gestión de la Nutrición, Hospital Universitario de Kyushu



栄養管理部 栄養管理室
盛永彩香
Ayaka Morinaga
Departamento de Gestión de la Nutrición, Hospital Universitario de Kyushu



サンタクルス日本病院学術研究所
IPESC - Instituto de Investigación y Enseñanza de Santa Cruz



サンタクルス日本病院学術研究所名誉理事長
石川レナト
Renato Ishikawa
Presidente de Honor del IPESC - Instituto de Investigación y Enseñanza de Santa Cruz



サンタクルス日本病院学術研究所 理事長/JICA顧問医
西国幸四郎
Koshiro Nishikuni
Presidente del IPESC - Instituto de Investigación y Enseñanza de Santa Cruz
Asesor médico de la JICA

まえがき

今日、新型コロナウイルス(COVID-19)の猛威により多くの人命が奪われています。感染症は人類の脅威ですが、非感染症疾患(NCDs)もまた深刻な地球規模の課題です。世界では、毎日2秒に1人が心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患等のNCDsで亡くなっており、国連の持続可能な開発目標では、「2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1に減少させ、精神保健及び福祉を促進する」(SDGs 3.4)とされています。

ブラジルではNCDsの死亡要因に占める割合が7割以上を占めています。NCDsの要因は、喫煙、運動不足、アルコールの過剰摂取、医療サービスの欠如など様々ですが、不健康な食事や肥満も要因の一つです。近年のブラジルにおけるNCDsの最多の原因は、不健康な食事や肥満とされており、日々の食事への配慮がNCDs予防には不可欠です。

和食は昔から健康長寿の食事として知られてきました。本プロジェクトは、JICAが支援するブラジルの「日系病院連携協議会」の取り組みから生まれ、JICA日系社会研修により、九州大学医学部で病院食を学んだ日系病院の栄養士の皆様が、病院食を和食ブラジル風アレンジして開発したレシピを電子書籍「日本の味 - Sabor do Japão」としてまとめたものです。

本書の制作にあたり、在ブラジル日系病院、九州大学病院、JICA九州の関係者の皆様のご協力とご支援へ感謝を申し上げますと共に、栄養バランスに優れた本レシピが、ブラジル全土さらには他国におけるNCDs解決の一助として活用されることを祈念しております。

JICAブラジル事務所長 江口 雅之

Prefacio

Actualmente, se están perdiendo muchas vidas debido a la agresividad del nuevo coronavirus (COVID-19). Las enfermedades infecciosas constituyen una amenaza para la humanidad, pero las enfermedades no transmisibles (ENT) también representan un gran desafío mundial. En todo el mundo, muere una persona cada dos segundos a causa de las ENT, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. En este sentido, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) determinados por las Naciones Unidas incluyen la meta "Hasta 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar" (ODS 3.4).

En Brasil, más del 70% de las muertes se deben a las ENT. Existen varios factores para la aparición de las ENT, como el tabaquismo, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y la insuficiencia de los servicios médicos; sin embargo, la dieta poco saludable y la obesidad también se incluyen en estos factores. Se dice que la causa más común de las ENT en Brasil en los últimos años es la alimentación poco saludable, además de la obesidad, por lo que el cuidado en las comidas diarias es esencial para la prevención de las ENT.

La cocina japonesa es conocida desde hace tiempo como una dieta saludable que contribuye a la longevidad. El proyecto del presente trabajo nació como una de las iniciativas de la "Reunión de Cooperación de los Hospitales ikkeis" en Brasil, apoyado por JICA. A través de la beca de formación para la comunidad nikkei de JICA, los nutricionistas hospitalarios nikkeis, que estudiaron la alimentación hospitalaria en la Escuela de Medicina de la Universidad de Kyushu, adaptaron la comida hospitalaria japonesa a los gustos brasileños y recopilaron las recetas elaboradas en este libro "Sabor de Japón".

Quisiera agradecer a todas las personas relacionadas con los hospitales nikkeis de Brasil, del Hospital Universitario de Kyushu y JICA Kyushu por su cooperación y apoyo en la producción de este libro, y deseo que las recetas, que contienen un excelente equilibrio nutricional, se utilicen para contribuir a la solución de los desafíos de las ENT en todo Brasil y también en otros países.

Masayuki Eguchi
Representante Jefe de la Oficina de JICA Brasil

日本食は主食、主菜、副菜2品と汁物の一汁三菜の食事スタイルであり、栄養学的には炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれています。また、腸内環境を良好に保つための食物繊維が豊富という特徴があります。

料理は、旬などの季節感を大切にするなど新鮮な食材料を取り入れることや、基本の五味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)により食品本来の味を生かすようにします。

本書は、独立行政法人 国際協力機構(JICA)の研修により訪日し、日本文化に接し、九州大学病院で日本食について学んだブラジル在住の栄養士7名が、ブラジルで入手できる食材料を使用し、容易に日本食を日常生活に取り入れることができるように作成しました。前編に「ブラジルで再現したレシピ」を記載され、レシピは日本の家庭料理を中心に紹介しており、おいしいご飯の炊き方や五味のバランスと発酵食品を使用しうま味を生かした日本食の味付けについても説明しています。

後編には日本食の代表的な食材料や調味料についてなど紹介していますので、料理の参考にしてください。

本書を通じて、日本食の基本であるだし汁の使い方や料理の基本を生活に取り入れていただき、豊かで健康的な「食」につなげていただきたいと希望いたします。

九州大学病院 栄養管理部 栄養管理室長 花田 浩和

La comida básica japonesa es un estilo dietético con un plato principal, dos acompañamientos y un caldo. Nutricionalmente contiene carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales de forma bien equilibrada. También se caracteriza por ser rica en fibras alimentarias para mantener un buen funcionamiento intestinal.

A la hora de prepararlo, intentamos resaltar al máximo el sabor original de los alimentos, incorporando ingredientes frescos de temporada y utilizando los cinco sabores básicos (dulce, salado, ácido, amargo y umami*).

Este libro fue creado por siete nutricionistas residentes en Brasil que visitaron Japón a través del programa de formación de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA), tuvieron contacto con la cultura oriental donde aprendieron sobre la cocina japonesa en el Hospital Universitario de Kyushu. En Brasil, incorporaron los ingredientes disponibles para una mejor aceptación en su dieta diaria.

En la primera parte, descrita como "Recetas reproducidas en Brasil", se presentan principalmente la cocina casera japonesa, cómo preparar un delicioso arroz, el equilibrio de los cinco sabores y los condimentos de la comida japonesa. También explican cómo aprovechar los alimentos fermentados.

La segunda parte presenta "Recetas producidas en Japón", como platos preparados originalmente en Japón, y esperamos que pueda compararlos.

A través de este libro, esperamos que pueda incorporar a su vida diaria los fundamentos de la cocina japonesa, como la forma de preparar los caldos básicos en las comidas para obtener una dieta más rica, diversa y saludable.

*Umami es una palabra de origen japonés que significa "gusto sabroso y agradable" (umai = delicioso; mi = gusto).

Hirokazu Hanada
Jefe de la Oficina - Departamento de Gestión de Nutrición,
Hospital Universitario de Kyushu



SANTA CRUZ
HOSPITAL JAPONÉS

Este libro fue producido
con el apoyo del
Hospital Japonés de Santa Cruz

目次 Índice

Recetas producidas en Brasil

ブラジルで制作したレシピ

Butaniku to Nasu Udon	12
Chawanmushi	14
Chikuzen-ni.....	16
Dashis.....	18
Gohan / Onigiri (omusubi) / Okayu.....	22
Gomoku-ni.....	26
Gyudon.....	28
Hijiki Gohan.....	30
Hiyayakko.....	32
Horenso con Dashi (Ohitashi)	34
Hoiruyaki	36
Inarizushi	38
Kimpirá Gobô.....	40
Missoshiru.....	42
Nikujaga.....	44
Okonomiyaki de mariscos.....	46
Ika no Matsukasa-Yaki.....	48
Gelatina de Ágar-Ágar - Kanten	49
Oyako Domburi.....	50
Ozoni	52
Shira Ae	54
Sobá.....	56
Kinako Mochi.....	58
Yaki Mochi.....	59
Sakana no Nitsuke.....	60
Shiromizakana.....	62
Takikomi Gohan	64
Tamagoyaki	66
Tofu Dengaku.....	68
Sunomono	70
Toridango Shiru.....	72
Zosui	74

日本で制作したレシピ Recetas producidas en Japón

豚肉と茄子うどん	78
Butaniku to Nasu Udon	78
茶碗蒸し Chawanmushi	80
筑前煮 Chikuzen-ni.....	82
出汁 Dashis.....	84
ご飯 / おにぎり (おむすび) / おかゆ.....	88
Gohan / Onigiri (omusubi) / Okayu	88
五目煮 Gomoku-ni.....	92
牛丼 Gyudon.....	94
ひじきご飯 Hijiki Gohan.....	96
冷奴 Hiyayakko	98
ほうれん草のお浸し.....	100
Horensou con Dashi (Ohitashi)	100
ホイル焼き Hoiruyaki.....	102
イカの松笠焼.....	104
Ika no Matsukasa-Yaki	104
いなり寿司 Inarizushi	106
きんぴらごぼう Kimpirá Gobô	108
味噌汁 Missoshiru.....	110
肉じゃが Nikujaga	112
海鮮お好み焼き.....	114
Okonomiyaki de mariscos	114
親子丼 Oyako Domburi	116
お雑煮 Ozoni.....	118
白和え Shira Ae	120
そば Sobá.....	122
きな粉餅 Kinako Mochi.....	124
焼き餅 Yaki Mochi.....	125
魚の煮つけ Sakana no Nitsuke	126
白身魚 Shiromizakana.....	128
炊き込みご飯 Takikomi Gohan	130
卵焼き Tamagoyaki.....	132
寒天 Gelatina de Ágar-Ágar - Kanten.....	134
豆腐でんがく Tofu Dengaku	135
酢の物 Sunomono.....	136
鶏団子汁 Toridango Shiru	138
雑炊 Zosui.....	140



ブラジルで制作したレシピ



Recetas producidas en Brasil

BUTANIKU TO NASU UDON

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 400g de fideos udon
- 100 g de rodajas de carne de cerdo
- 2 unidades de berenjena japonesa
- 2 trozos de mioga
(la mioga es el capullo de la flor de una planta típica asiática)
- 1 cucharada de aceite de soja
- 700 ml de dashi (véase la receta básica)
- 75 ml de shoyu
- 75 ml de sake seco
- 75 ml de sake mirin
- Jengibre rallado



Método de preparación:

1. Cortar la carne de cerdo en rodajas de 4 cm. – reservarlas.
2. Cortar las berenjenas por la mitad y cortarlas de modo longitudinal (en forma de peine) y reservarlas.
3. Cortar la mioga por la mitad y guardarla.
4. Cocer el udon durante 5 minutos, luego enfriar en agua helada para bloquear la cocción. Escurrir el agua y repartir en los recipientes en los que se van a servir - reservarlo.
5. Untar la olla con el aceite de soja y saltear las lonchas de carne hasta que cambien de color. Añadir las rodajas de berenjena y saltearlas brevemente. Añadir el dashi, el shoyu, el sake y el mirin y cocinar a fuego lento hasta que empiece a hervir.
6. Añadir la mioga y retirarla del fuego; guardarla.
7. Añadir el caldo con los ingredientes a los cuencos con el udon y adornarlo con jengibre rallado.
8. Servir.

豚と茄子うどん

(4人分)

材料

うどん麺.....	400g
豚肉スライス	100g
茄子	2個
ミョウガ.....	2個
油.....	ひとさじ
だし汁	700ml
醤油	75ml
酒.....	75ml
みりん.....	75ml
すりおろし生姜	



作り方

1. 豚肉を4cmにきって置いときます。
2. なすをくし形切りして置いときます。
3. ミョウガは縦に半分切ります。
4. うどん5分ゆで、その後冷え水につけて水切りをして器に載せます。
5. なべに油を入れ、豚肉をいためます。ナスを入れてだし汁、醤油、酒、みりんを入れて弱火で沸騰するまで煮います。
6. ミョウガを入れて火を止めます。
7. うどんの入った器に豚肉、なす、汁を入れてすり生姜を載せれば出来上がりです。

CHAWANMUSHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos grandes (120g)
- 1 vaso de dashi de shitake (180 ml)
- 4 rodajas de kamaboko (40g)
- ¼ de filete de pechuga de pollo cortado en 4 tiras (20g)
- 4 rodajas de shitake prehidratado (40g)
- 1 cucharadita de dashi de katsuobushi en polvo 2 pizcas de kombu dashi en polvo
- 1 cucharada de shoyu usukuchi ligero (10 ml)



Método de preparación:

1. Colocar 1 rodaja de kamaboko, 1 rodaja de shitake y 1 trozo de pollo en recipientes individuales. (también se pueden utilizar gambas o pescado)
2. Disolver los dashis en polvo en un poco de agua caliente.
3. Aparte, batir los huevos, añadir el dashi de shitake (frío), los dashis en polvo disueltos previamente y el shoyu. Batir bien y colar en tamiz.
4. Poner 1 cucharón mediano de la mezcla en cada recipiente.
5. Tapar con papel film y cocer al baño María durante unos 10 minutos. Para comprobar si está listo, se puede clavar un escarbadienes. Si sale sin que el huevo se le pegue, está listo. Servir inmediatamente después.

茶碗蒸し

(4人分)

材料

卵 大 2 個(120g)
だし汁 1コップ(180g)
かまぼこ 4切れ(40g)
鶏肉 1/4を4切れにします(20g)
シイタケ 4切れ(40g)
かつおだし 小さじ1杯
昆布だし 二つまみ
薄口醤油 中さじ1杯(10ml)



作り方

1. 各容器(茶碗など)にかまぼこ一切れ、シイタケ一切れ、鶏肉を入れます。(ほかに海老や魚でも良いです)
2. お湯にだしを入れます。
3. 別の容器に卵をかみ混ぜ、だし汁と醤油を混ぜてこします。
4. 混ぜた卵をおたま量で各容器に入れます。
5. ラップをかけて、10分ほど蒸します。爪楊枝などで蒸し具合を確認します。卵がくっつかなければ出来上がりです。
気をつけて召し上がってください。

CHIKUZEN-NI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

600 ml de dashi (véase la receta base)
200 g de pechuga de pollo deshuesada
4 patatas medianas cortadas en rodajas (ranguiri)
½ zanahoria en rodajas (ranguiri)
80 g de brotes de bambú en escabeche
80 g de raíz de loto en escabeche
80 g de raíz de bardana (gobô) cortada en bastones finos
4 unidades de shitake seco, hidratado o fresco
2 piezas de seta eryngii
60g de shimeji

Para la salsa:

100 ml de shoyu
50 ml de sake mirin
1 cucharada de azúcar



Pre-preparación:

1. Cocer previamente las patatas, la zanahoria y la raíz de bardana (gobô), jándolas al dente - reservar;
2. Escaldar la raíz de loto y los brotes de bambú. Cortar la raíz de loto por la mitad y el brote de bambú en técnica ranguiri - reservar;
3. Cortar los champiñones en filetes - reservar;
4. Cortar la pechuga de pollo en dados pequeños de 2x2 cm - reservar;

Preparación:

1. Calentar el dashi, el azúcar, el sake mirin y el shoyu. Añadir el pollo y cocine a fuego lento, quitando el exceso de espuma oscura que se forma en la superficie, hasta que esté cocido;
2. Añadir la patata precocida, la zanahoria y la bardana, y después las setas, la raíz de loto y el brote de bambú;
3. Mantener a fuego lento hasta que todos los ingredientes hayan incorporado su sabor. La olla debe estar medio cubierta. Servir inmediatamente.

筑前煮

(4人分)

材料

だし汁	600ml
鳥のササミ	200g
じゃがいも	4個(半月切り)
ニンジン	1/2(半月切り)
たけのこ	80g
レンコン	80g
ごぼう	80g (細切り)
椎茸	4個
エリンギ	2個
しめじ	60g



味付け用

醤油	100ml
みりん	50ml
砂糖	中さじ1杯

作り方

事前調理

1. じゃがいも、ニンジン、ごぼうは事前に煮ときます。
2. たけのことレンコンを半月切りにしてとっておきます。
3. きのこと類は短冊切りにしてとっておきます。
4. ササミは角切りに切ります。

作り方

1. だし汁を温めて砂糖、酒、みりん、醤油を入れてササミを弱火で煮込みます。ササミが煮えきるまでアクをとっていきます。
2. じゃがいも、ニンジン、ごぼうを付け足してその後、きのこ類、レンコン、たけのこを入れます。
3. 弱火で全食材に味がしみこむまでふたを少しずらして煮込みます。出来上がりです。

DASHIS



DASHI SHITAKE SECO

Ingredientes:

6 unidades de shitake seco
800ml de agua

Método de preparación:

1. En un recipiente con tapa, colocar el shitake seco en el agua y dejarlo durante 12 horas en refrigeración;
2. Colar el caldo y retirar el shitake, que se puede utilizar en las preparaciones.

DASHI KOMBU

Ingredientes:

1 pieza de kombu 10x10cm
1000ml de agua

Método de preparación:

1. En una olla, poner el kombu en el agua y calentar a fuego lento durante unos 20 minutos;
2. Durante la cocción, si se forma espuma, retirarlo y desecharlo;
3. Apagar el fuego cuando las algas estén hidratadas y el caldo tenga un color característico;
4. Retirar las algas, que pueden utilizarse en las preparaciones.

DASHI KOMBU Y KATSUOBUSHI

Ingredientes:

1000ml de kombu dashi

15g de katsuobushi

Método de preparación:

1. En una olla, calentar el kombu dashi a fuego lento;
2. Después de calentar, añadir el katsuobushi y seguir calentando hasta que los copos se hundan en la olla;
3. Se cuela el caldo y se retira el katsuobushi, que se puede utilizar en las preparaciones.

DASHI IRIKO

Ingredientes:

800ml de agua

30g de iriko

Método de preparación:

1. En una olla, calentar el agua;
2. Después de calentarla, añadir el iriko y mantenerlo calentando durante 20 minutos;
3. Colar el caldo que ha obtenido y retirar el iriko que se puede utilizar en las preparaciones.

だし汁



しいたけだし

材料

乾し椎茸.....6個
お水.....800ml

作り方

1. ふたがある容器に乾し椎茸をいれて水を加えて冷えたところで12時間置いときます。
2. しいたけを取り除けば出汁の出来上がりです。(椎茸は後ほど使えます)

昆布と鰹節だし

材料

昆布だし.....1000ml
鰹節.....15g

作り方

1. おなべに昆布だしを弱火で温めます。
2. 鰹節を加えて鰹節が沈むまで煮います。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。(鰹節は後ほど使えます)

昆布だし

材料

昆布 10cm x 10cm 一切れ

お水 1000ml

作り方

1. おなべに昆布とお水を入れ20分ほど弱火で煮います。
2. 煮ている間に泡が出来ましたら、とってください。
3. 昆布が戻り汁に色がつきましたら火を止めます。
4. 昆布をとって汁の出来上がりです。(昆布は後ほど使えます)

イリコだし(煮干し)

材料

お水 800ml

イリコ(煮干) 30g

作り方

1. おなべに水を入れて温めます。
2. イリコを加えて20分ほど待ちます。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。(イリコは後ほど使えます)

GOHAN / ONIGUIRI (OMUSUBI) / OKAYU

IMPORTANTE: El lavado del arroz

- Utilizar siempre el vaso medidor.
- Utilizar un colador para lavar el arroz.

1. Colocar el arroz en el colador y cubrirlo con abundante agua. Entonces, escúrrelo;

2. Poner solo una pequeña cantidad de agua (no cubra los granos) y, con las yemas de los dedos en forma de concha, frote los granos en una dirección (en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario) durante 20 o 25 veces, escurriendo después el líquido. Repite este proceso.

3. Cubrir de nuevo con abundante agua y escurrir.



SHIRO GOHAN

(Rendimiento: 5 porciones)

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonés de grano corto

Agua

Método de preparación:

1. Después de lavar los granos, colocarlos en la olla y cubrirlos con agua según las marcas de la olla utilizada;
2. Dejarlos en remojo durante 20 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine.
4. Una vez terminada la cocción, retirar los granos con la ayuda de una espátula y servir.



ONIGUIRI (OMUSUBI)

(Rendimiento: aproximadamente 9 porciones de 80 g)

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonés de grano corto
9 hojas de nori
Agua



Método de preparación:

1. Después de lavar los granos, colóquelos en la olla y cúbralos con agua, según las marcas de la olla utilizada;
2. Dejar en remojo durante 20 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine.
4. Una vez cocido, sacar los granos con la ayuda de una espátula y hacer los moldes de onigiri en una bandeja de horno untada. Los onigiris también se pueden moldear a mano.
5. Finalizar con una hoja de nori.

OKAYU

(Rendimiento: 2 porciones de 150g)

Ingredientes:

1 medida de arroz japonés de grano corto
Agua



Método de preparación:

1. Después de lavar los granos, colóquelos en la olla y cúbralos con agua según las marcas de la olla utilizada - la proporción de agua es 1/5;
2. Déjalo en remojo durante 20 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine. Una vez terminada la cocción, servir inmediatamente.

ごはん / おにぎり (おむすび) / おかゆ

ポイント - お米の洗い方

常に計量カップを使用して、使用量を定量化します。

ザルを使ってごはんを洗います。

1. ザルにご飯を入れ、たっぷりの水でおきます。
その後 水を切りをします。
2. 水を少し入れて手を軽く丸めた感じで20～25回お米を軽く押すように一方向にかき混ぜながら水を洗いをします。それを何回か繰り返します。
3. 再びお米を覆うように水を注いで水切りをします。



白ごはん

(5人分)

材料

日本米..... 2合
お水

作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水を入れます。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はシャモジで軽くすくって召し上がります。



おにぎり (おむすび)

(80g 9 個分)

材料

日本米 2合
のり 9枚
お水



作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水をいれます。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。
4. 型を使っておにぎりをつくります。手でもおにぎりが作れます。
5. 終わったらのりを巻いて出来上がりです。

おかゆ

(150g 2人分)

材料

日本米 2合
お水



作り方

1. 洗った後、鍋に入れて、使用した鍋の印に従って水で覆います。お水の量は1/5杯です。
2. 20分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべをつけて出来上がりを待ちます。出来上がり後はそのまま召し上がります。

GOMOKU-NI

k

Ingredientes:

100g de soja cocida
100g de kombu picado y cocido
100g de zanahoria cruda y el gobô precocido
100g de konnyaku hervido
100g de loto hervido
100g de judías verdes
20g de azúcar
100ml de shoyu

M



Para la salsa:

20g de azúcar
100ml de shoyu

Método de preparación:

Pre-Preparación:

1. La víspera, ponga en remojo las semillas de soja.
2. Cortar el gobô en rodajas y hervirlo - para que no cambie de color al cortarlo, sumergirlo en agua con vinagre;
3. Escaldar el konnyaku y hervirlo;
4. Escaldar y escaldar la vaina y reservar.

Preparación:

1. En una olla, colocar la soja cocida, el kombu picado y cocido, la zanahoria cruda y el gobô precocido;
2. Cubrir con el dashi, el azúcar y el shoyu y llevar a fuego medio;
3. Cuando empiece a hervir, retirar la espuma oscura que se forma en la superficie;
4. Después de la cocción, añadir el konnyaku y el loto, dejándolo a fuego lento hasta que los ingredientes incorporen el sabor.
5. Apagar el fuego y añadir las judías verdes. Servir inmediatamente.

五目煮

(4人分)

材料

昆布/かつおだし 800ml
煮大豆 150g
昆布 だし汁で使ったのを
コニャク 200g
ニンジン 1/2個
レンコン 100g
ごぼう 100g
酢 50ml
インゲン 飾り用

汁用

砂糖 20g
醤油 100ml



作り方

事前準備

1. 1日前に大豆を水に漬けて置く。
2. ごぼうを切って湯がきます。切っている際に色が変わらないように酢水に浸します。
3. コニャクを水切りして湯がいて臭みを取ります。
4. インゲンも湯がきをしてとって置きます。

作り方

1. おなべに大豆、昆布、ニンジンごぼうを入れます。
2. だし汁を入れて砂糖、醤油付け足して火をつけます。
3. 沸騰し始めたらアクをとります。
4. 煮終わりましたらコニャクとレンコンを入れて弱火で味がつくまで煮います。
5. 火を止めてインゲンを入れて出来上がりです。

GYUDON

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

300 g de carne de vacuno cortada en rodajas finas

100 g de shimeji

2 cebollas pequeñas (230g)

10g de jengibre

1 cucharada de aceite vegetal

Jengibre encurtido - tiras finas para decorar

Gohan (ver receta básica)

Para la salsa:

3 cucharadas de sake seco

3 cucharadas de sake mirin

2 cucharadas de azúcar

5 cucharadas shoyu



Método de preparación:

1. Cortar las cebollas en pétalos, separar el shimeji de la base. Pelar el jengibre y cortarlo en tiras muy finas (senguiri).
2. Poner el aceite en una sartén y añadir la carne. Llevar a fuego medio y rehogar. Cuando la carne empiece a dorarse, añade la cebolla, el shimeji y el jengibre.
3. Dejar que se marchite un poco y añadir el sake. A continuación, añadir la salsa (mirin, azúcar y shoyu), tapar y dejarla a fuego lento durante 10 minutos.

Modo de servir:

En un recipiente individual (owan) colocar una porción de gohan y cubrir con la mezcla de carne y salsa. Decorar con tiras de jengibre encurtido y servir.

牛丼

(4人分)

材料

牛肉 300g (薄切り)
しめじ 100g
玉ねぎ 小2個(230g)
生姜 10g
油 中さじ1杯
紅生姜 少々
白ご飯



タレ用

酒 中さじ8杯
みりん 中さじ3杯
砂糖 中さじ2杯
醤油 中さじ5杯

作り方

1. くし切りに玉ねぎを切り、しめじははがして生姜の皮をむいて千切りにします。
2. 油の引いたフライパンにお肉を入れて中火で炒めます。肉が焼きましたら、玉ねぎ、しめじ、しょうがを入れます。
3. 少しおれたら酒を入れます。その後タレを入れてふたを閉めて弱火で10分に煮います。

盛り付け

おわんにご飯を入れ肉をかけて、紅生姜乗せれば出来上がりです。

HUJIKI GOHAN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

3 medidas de arroz gohan
200 g de filete de pollo
8g de shitake (3 medianos)
5g de hijiki (alga seca)
30 g de gobô (1 tallo pequeño)
30g de takenoko (½ pequeño precocido)
4 unidades de aguê
½ paquete de chikuwa (kamaboko)
500 g de judías verdes
25 g de cebolla (¼ de unidad mediana)
100 g de zanahoria (1 mediana)
Aceite para saltear

Para la salsa:

1 cucharada de azúcar
7 cucharadas de shoyu
8 cucharadas de sake seco
1 cucharada de hondashi
Llevar a ebullición brevemente solo para disolver el azúcar y reservar.



Método de preparación:

1. Lavar el arroz y dejarlo en remojo durante 30 minutos;
2. Hidratar el shitake y el hijiki por separado (aproximadamente 1 hora);
3. Cortar el resto de los ingredientes en cubos pequeños;
4. Sofreír la cebolla en aceite y añadir el pollo. Añadir los ingredientes sucesivamente: shitake, gobô, takenoko, hijiki, aguê, chikuwa;
5. Añadir la salsa y por último la zanahoria y las judías verdes;
6. Seguir removiendo suavemente y si se seca, añadir el agua de shitake.

ひじきご飯

(4人分)

材料

ご飯.....	計量カップ 3杯
鳥ササミ.....	200g
シイタケ.....	8g (中3個)
ひじき.....	5g
ごぼう.....	30g
たけのこ.....	30g (小1/2)
アゲ.....	4個
ちくわ.....	2. 1/2個
インゲン.....	500g
たまねぎ.....	25g
にんじん.....	100g

油

タレ:

砂糖.....	中さじ1杯
醤油.....	中さじ7杯
酒.....	中さじ8杯
ホンダシ.....	中さじ1杯

弱火で砂糖が溶けるまで煮います。



作り方

1. お米を洗って30分置きます。
2. 椎茸とひじきを別々で水に戻します。(約1時間ほど)
3. その他の具は小口切りにします。
4. 玉ねぎを油で炒めて鶏肉を加えます。鶏が焼いたら椎茸、ごぼう、タケノコ、ひじき、アゲとちくわを入れます。
5. タレを加えてニンジンとインゲンを入れます。
6. ゆっくりかけ混ぜながら煮います。乾きすぎたら椎茸から取っただし汁を使います。

HIYAYAKKO

Rendimiento: 4 porciones

Opción 1 - Kombu, pepino japonés y mioga

Ingredientes:

- ½ unidad de tofu blando
- 4 cm de kombu hidratado
- ½ unidad de pepino japonés
- 1 pieza de mioga
- 1 pizca de sal



Método de preparación:

1. Cortar el tofu en cubos de 4x2 cm - reservar.
2. Cortar el kombu, el pepino y la mioga en dados muy pequeños (unos 3 mm). Mezclar con la sal y colocar sobre el tofu.
3. Servir frío.

Opción 2 - Nirá, jengibre y karashi

Ingredientes:

- ½ unidad de tofu blando
- 2 cucharadas de nirá o cebolleta
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- ½ cucharadita de salsa karashi
- 1 cucharada de shoyu
- 6g de katsuobushi

Método de preparación:

1. Cortar el tofu en dados de 4x2 cm - reservar
2. Untar la salsa karashi sobre el tofu y cubrir con el nirá, el jengibre rallado y el katsuobushi.
3. En el momento de servir, rociar con la salsa shoyu.

冷奴

(4人分)

オプション1 - 昆布、きゅうり、ミョウガ

材料

ソフト豆腐 1/2丁
水に戻した昆布 4cm
きゅうり 1/2個
ミョウガ 1個
塩 1個



作り方

1. 豆腐を4cm x 2cm四角にきります。
2. 昆布、きゅうり、ミョウガを小口に切り塩をまぶして混ぜてください。
3. 豆腐に乗せて召し上がってください。

オプション2 - ニラ、生姜、からし

材料

ソフト豆腐 1/2丁
ニラ又はネギ 大さじ2
すり生姜 中さじ2
からし 1/2中さじ
鰹節 6g

作り方

1. 豆腐を4cm x 2cm四角にきります。
2. 豆腐にからしを塗ってニラと鰹節を載せます。
3. 醤油をかけて召しあがってください。

HORENSO CON DASHI (HOURENSOU OHITASHI)

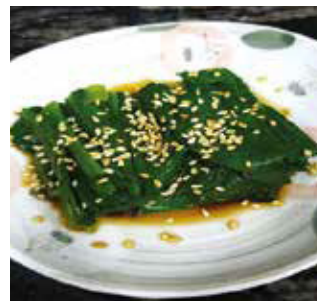
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 manojo de horensó (240g)
(espinacas de Holanda)

120 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)

6 cucharaditas de sésamo superficial o trozos de nori o katsuobushi en rodajas finas



Método de preparación:

1. Quitar las raíces de las hojas de horensó, pero manteniendo el manojo aún unido a las partes blancas, lavar bien bajo el agua corriente.
2. Poner agua a hervir en una olla. En cuanto hierva, añadir el manojo de horensó, empezando por la parte blanca. Déjalo cocer un rato y luego añade el resto del manojo. Cuando se ablande, pero no demasiado, retírelo del agua hirviendo y sumérgalo en agua fría.
3. Sacar del agua fría para que las partes blancas queden juntas como en el manojo y apretar bien para eliminar el exceso de agua. Colocar en una tabla, manteniendo el manojo. Cortar verticalmente en 4 porciones longitudinales de aproximadamente 3 a 4 dedos. Colocar en platos pequeños, rociar 2 cucharadas de dashi con cada porción, espolvorear semillas de sésamo y servir.

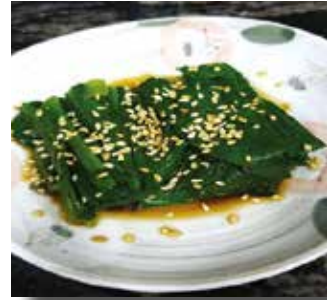
SUGERENCIA: puede utilizar dashi ya preparado para potenciar el sabor.

ほうれん草おひたし

(4人分)

材料

ほうれん草.....1束 240g
昆布/鰹節だし.....120ml
ゴマ又(刻みのり/鰹節).....小さじ6杯



作り方

1. ほうれん草の白い部分を残して根を切り取ります。水でよく洗います。
2. おなべにお水を入れて沸騰させます。沸騰しましたらほうれん草の束を根の方から入れます。少し茹で残りの部分を入れます。煮すぎないように、やわらかくなりましたら、水切りをして氷水にいれます。
3. 氷水から出して束ねて余分な水を絞ります。4等分に切ってお皿に備えます。だしをかけてゴマを振れば出来上がりです。

アドバイス: 濃い味を好みの方は市販のだしを使うのも良いです。

HOIRUYAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 filetes de salmón (400g)
4 rodajas finas de limón siciliano o tahitiano
60 g de setas enoki o shitake
Sal al gusto
4 cucharadas de sake mirin
Nirá o cebolleta en rodajas para decorar
Papel de aluminio



Método de preparación:

1. Sazonar el salmón con sake mirin y sal. Dejar marinar de 7 a 8 minutos.
2. Cortar el papel de aluminio en 4 hojas de aproximadamente 18 x 18 cm.
3. Colocar una loncha de salmón en cada lámina, cubriéndola con champiñones y una rodaja de limón. (Pescado con cuero: coloque el cuero hacia abajo para que no se pegue a la parte superior de la lámina)
4. Cerrar el papel de aluminio como si fuera un papillote y cocer en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido.
5. Abrir el papel de aluminio, cubrir con la nirá o cebolleta y servir en el propio papel.

ホイル焼き

(4人分)

材料

生鮭.....4切れ(400g)
スライスレモン.....4切
えのき茸又はシイタケ..1/3束(約60g)
塩.....少々
みりん.....小さじ4杯
刻みねぎ又はニラ....少々
アルミホイル



作り方

1. 鮭をみりんと塩で味着けて7～8分置きます。
2. アルミホイルを4枚 18cm x 18cmに切ります。
3. 鮭1切りずつアルミホイルに置き、きのこことレモンを上添えます。(くっつかないように皮を下に向けます)
4. アルミホイルを封しあらかじめ暖めたオーブン180℃で、鮭がにいるまで約15分焼きます。
5. アルミホイルを開けてニラ又はネギを供えれば出来上がりです。

INARIZUSHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 unidades de aguê

Para el aguê

300 ml de agua

1 cucharada de shoyu

1 cucharadita de sake seco

1 cucharada de azúcar

1 pizca de sal.

Para el arroz:

200 g de arroz de grano corto cocido

25 ml de vinagre de arroz

1 cucharada de azúcar

1 pizca de sal



Para las legumbres:

4 unidades de vainas holandesas cortadas finamente

¼ de zanahoria cortada en cubos pequeños

200 ml de agua

2 cucharadas de shoyu

2 cucharadas de azúcar

1 pizca de sal

Método de preparación:

1. Cortar los aguês por la mitad, abriéndolos con cuidado para no romperlos.
2. Escaldar el aguê en agua hirviendo para eliminar el exceso de aceite. Sácalas del agua y deja que se enfríen. Apriételos con cuidado para eliminar el exceso de líquido.
3. En una olla, mezclar las especias para el "aguê", y calentar hasta que el azúcar se disuelva. Cuando empiece a hervir, añadir el aguê y cocinar durante aproximadamente 5 minutos. Dejar enfriar y exprimir para eliminar el exceso de líquido - reservar.
4. Cocer las verduras en la mezcla de agua, azúcar, sal y salsa de soja, en este orden, hasta que estén tiernas.
5. Precocinar el arroz y en un bol, mezclar el arroz aún caliente con los ingredientes del condimento, disolviendo el azúcar y la sal en el vinagre antes de añadirlo al arroz.
6. Añadir al arroz, las verduras y mezclar uniformemente.
7. Rellena suavemente el arroz en los cuencos de agua hasta que los cuencos estén llenos. Adornar con sésamo o soboro.

稲荷ずし

(4人分)

材料

あげ.....4枚

あげ用:

お水 300ml
醤油 中さじ1杯
調理酒..... 小さじ1杯
砂糖 中さじ1杯
塩 少々



ご飯:

ご飯..... 200g
お酢 25ml
砂糖 中さじ1杯
塩 少々

野菜:

インゲン 4個 (小口切り)
にんじん ¼ (小口切り)
お水 200ml
醤油 中さじ2杯
砂糖 中さじ2杯
塩 少々

作り方

1. アゲを真ん中に切り、破れないように内側を広げます。
2. 熱湯にアゲを入れて余分な油を取ります。アゲを取り出して冷めるのを待ちます。優しく絞って余分な水分を取ります。
3. お鍋にアゲ用の材料を入れて砂糖が解けるまで火にかけます。沸騰し始めたらアゲを入れて5分煮います。冷めてからもう一度余分な水分を取ります。
4. 野菜に水、砂糖、塩と醤油を入れて柔らかくなるまで煮込みます。
5. ご飯は事前に炊いときます。砂糖、塩をお酢に混ぜます。
6. ボウルにご飯、お酢、野菜を入れて混ぜます。
7. アゲにご飯を詰めます。ゴマ又はソボロなどでトッピングして出来上がりです。

KIMPIRÁ GOBÔ

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

350 g de gobô (3 unidades medianas de bardana)

8g de pimienta roja sin semillas

(½ unidad media)

Aceite para saltear

Para el condimento koikuchi (Hace 300 ml)

200 ml de sake seco

200 ml de shoyu koikuchi

200 g de azúcar (10 cucharadas)

Llevar el sake al fuego. Cuando hierva, flamear para eliminar el alcohol.

Añadir 100 ml del shoyu y todo el azúcar y dejar a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Apagar y añadir el resto del shoyu. Almacenar en la nevera para utilizarlo en otras preparaciones o congelarlo en pequeños cubos o bolsas.



Método de preparación:

1. Cortar el gobô en tiras finas, poniéndolas en agua con vinagre durante el proceso para que no se oscurezcan.
2. Sacar del agua, escurrir bien y saltear en aceite.
3. Añadir el pimienta roja picado y la salsa especial (150 ml), cocinando hasta que el caldo esté seco. Si todavía está duro, añadir agua y cocinar hasta que esté al dente.

金平ごぼう

(4人分)

材料

ごぼう..... 350g (大体3本)

種抜き唐辛子 8g

油

味付け (収量300ml)

調理酒..... 200ml

濃口醤油 200ml

砂糖 200ml (中さじ10杯)

調理酒を火にかけて沸騰させます。醤油100ml、砂糖を入れて砂糖が溶けるまで弱火にします。火を止めて残りの醤油を足して冷蔵庫で置きます。(使わない分は冷凍などで保存が出来ます)



作り方

1. ごぼうを薄く切り、黒くならないようにお酢水に入れます。
2. 水切りをしてごぼうを軽く炒めます。
3. 唐辛子を加えて、味付けを150ml入れます。汁が乾くまで煮います。まだ硬いようでしたらお水を足してもう少しにしてください。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU KOMBU Y KATSUOBUSHI

(Rendimiento: 4 porciones)

Ingredientes:

800 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)

2 cucharadas de pasta de miso

2 porciones de wakame hidratado (durante 10 minutos como máximo)

50g de tofu picado



Método de preparación:

1. Calentar el dashi y llevarlo a ebullición, luego apagar el fuego;
2. Disolver la pasta de miso con la ayuda de un colador y añadir los acompañamientos al caldo.

Los acompañamientos anteriores (wakame y tofu) son solo una sugerencia.

Puedes utilizar hilos de zanahoria, acelgas, cebolla, shitake u otras setas, etc.

お味噌汁

(4人分)

オプション1 - 昆布/鰹節の味噌汁

材料

昆布/鰹節だし汁800ml

味噌大さじ2杯

わかめ (10分ほど水に戻したもの)2人前

小口切り豆腐50g

作り方

1. だし汁を温め、沸き始めたら火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かし、残りの材料を加えてください。

(わかめや豆腐などは参考です、好みでニンジン、白菜、ためネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)

(Rendimiento: 4 porciones)

Ingredientes:

800 ml de dashi de shitake (véase la receta base)
2 cucharadas de pasta de miso
6 unidades de shitake en rodajas - el mismo que se utiliza para hacer el dashi
Cebolleta cortada al gusto



Método de preparación

1. Caliente el dashi y retírelo del fuego después de la ebullición;
2. Disolver la pasta de miso con la ayuda de un colador y añadir al caldo el shitake en rodajas y la cebolleta.

お味噌汁

(4人分)

オプション2 - シイタケ味噌汁 (ベジタリアン)

材料

シイタケだし汁..... 800ml
味噌..... 大さじ2杯
シイタケ細切り..... 6個 (だし汁で使用したの)
ネギ..... お好みで

作り方

1. だし汁を温め、沸き始めたら火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かし、残りの材料を加えたら出来上がりです。

NIKUJAGA

(Estofado de carne al estilo japonés con patatas)

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

250 g de carne de vacuno cortada en rodajas finas
4 unidades de patatas (450g)
1 unidad de zanahoria (100g)
2 unidades de cebolla medianas (400g)
8 unidades de judías verdes
1 cucharada de aceite vegetal
500 ml de agua
4 cucharadas de sake mirin
4 cucharadas de shoyu
1.½ cucharadita de azúcar



Método de preparación:

1. Pelar la patata, la zanahoria y la cebolla. Dejarlas a un lado.
2. Quitar las puntas y las nervaduras de las vainas y hervir durante 2 minutos. Lavar en agua fría y escurrir. Cortar en 3 trozos. Dejarlas a un lado.
3. Cortar la patata y la zanahoria con corte ranguri. Cortar la cebolla en pétalos.
4. En una sartén en untada se añaden las patatas y las cebollas picadas. Saltear rápidamente a fuego medio.
5. Añadir el agua, el azúcar y el mirin. Colocar las rodajas de carne sobre las patatas y las cebollas.
6. Cuando empiece a hervir, añade la zanahoria, retirando la espuma oscura que se forma. Tapar y cocinar durante 10 minutos. Cuando la tapa está cerrada, el sabor entra más fácilmente en la comida. Después de 10 minutos, añade el shoyu, vuelva a cerrar la tapa y cocine durante otros 5 minutos, añadiendo las judías verdes al final. Servir.

肉じゃが

(4人分)

材料

牛肉	350g (薄切り)
じゃがいも	4個(450g)
ニンジン	1個(100g)
玉ねぎ	中2個(400g)
インゲン	8本
油	中さじ1杯
お水	500ml
みりん	中さじ4杯
醤油	中さじ4杯
砂糖	小さじ1.1/2杯



作り方

1. じゃがいも、ニンジン、玉ねぎの皮をむきます。
2. インゲンの先を切って、洗って2分間茹でます。その後冷え水に入れて水切りをして三等分に切ります。
3. じゃがいもニンジンを半切りにして玉ねぎをくし切りにします。
4. フライパンに油を引いて、じゃがいも、ニンジン、玉ねぎを入れます。中火で炒めます。
5. お水を入れて砂糖とみりんを加えます。牛肉をじゃがいもやニンジンの上に入れます。
6. 沸騰し始めましたら、ニンジンを加えてアクをとりふたを閉めて10分待ちます。ふたを閉めると味がしみて美味しくなります。10分後醤油を入れてふたを閉めて5分待ちます。インゲンを入れて2分待てば出来上がりです。

OKONOMIYAKI DE MARISCOS

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Para el acompañamiento:

400 g de col
6 langostinos, limpios, cocidos y picados
200 g de calamares
200 g de shimeji
Aceite de soja para untar la sartén
Sugerencia: el marisco se puede sustituir por otros ingredientes como zanahorias, judías verdes, pollo precocinado, etc.

Para la masa:

2 tazas de dashi (ver receta básica)
1 cucharadita de polvo de hornear
2 tazas de harina
2 huevos
1 taza de ñame rallado
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de gambas secas (opcional)

Para la salsa (tarê):

2 cucharadas de azúcar
50 ml de sake mirin
50 ml de shoyu
1 cucharadita de almidón de maíz

Para finalización:

40g de katsuo (chips de bonito seco)
100 g de jengibre en rodajas finas
10 g de nori picado
4 cucharadas de mayonesa



Método de preparación:

Salsa Tarê

Mezclar todos los ingredientes de la salsa y calentar durante 3 minutos, removiendo constantemente hasta que espese.

Masa

1. Mezclar la harina de trigo y la sal y tamizar. Añadir el ñame rallado, los huevos, removiendo la mezcla y añadir lentamente el dashi hasta que espese. Añadir la levadura y remover suavemente.
2. En un recipiente aparte, mezclar un cucharón de la masa y un poco de cada uno de los ingredientes que la acompañan.
3. Calentar una sartén con poco aceite, extender la mezcla y cuando el borde esté dorado, dar la vuelta para hornear el otro lado.
4. Retirar de la sartén y cubrir con la salsa y por último con los ingredientes de acabado.

海鮮お好み焼き

(4人分)

材料

具

レタス.....400g
えび.....6匹(煮いて小口
切りにする)
イカ.....200g
シメジ.....200g

油

*貝類はほかの具に変えても良いです。
たとえばニンジン、インゲン、鶏肉など

生地

出汁.....コップ2杯
ベーキングパウダー.....中さじ1杯
小麦.....コップ2杯
卵.....2個
山芋.....コップ2杯
(すりおろし)
塩.....小さじ4杯
干しエビ.....中さじ2杯
(オプションです)

タレソース

砂糖.....中さじ2杯
みりん.....50ml
醤油.....50ml
薄力粉.....小さじ1杯

盛り付け

鰹節.....40g
生姜.....100g(千切り)
刻みのり.....10g
マヨネーズ.....中さじ4杯



作り方

タレソース

1. ソースのすべての材料を混合し、3分間加熱し、濃くなるまで混ぜます。

生地

1. 小麦粉と塩を混ぜてザルにかけます。卵を加えて混ぜ続けます、少しずつ出し汁を加えながら濃くなるまで混ぜてベーキングパウダーを付け足します。
2. ボウルに生地1玉と格具を少々混ぜます。
3. フライパンに油を塗って、温まったら具入り生地をフライパンにのぼして、周りが狐色になりましたら、裏返しをして両面焼きます。
4. 両面焼けましたら、お皿に移して、ソースを縫って盛り付け素材をかければ出来上がりです。

IKA NO MATSUKASA-YAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 calamares limpios

Acompañamiento:

Ensalada = Hojas de shiso y tomates cherry

Para la salsa:

1 cucharada de shoyu

1 cucharada de sake seco

1 cucharada de sake mirin

1 pizca de sal



Método de preparación:

1. Cortar los calamares con el cuchillo en diagonal y haciendo cortes poco profundos (a cuadros). Estos cortes evitan que el calamar se encoja durante el proceso de cocción, además de ser decorativos.
2. Untar con la salsa y gratinar.

Sugerencia: También se pueden utilizar verduras blandas para decorar el plato.

イカの松笠焼き

(4人分)

材料

下ごしらえしたイカ.....4匹

しその葉とプチトマト

ソース用

醤油.....1さじ

酒.....1さじ

みりん.....1さじ

塩少々

作り方

1. ナイフを斜めにしていかに霧を入れます。浅い切り目（市松模様）にきっていきます。切り目は装飾的です。ソースを縫って焼きます。
2. アドバイス!盛り付けはサラダ以外にもやわらかい魚や野菜でもいいです。

GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR - KANTEN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

500 ml de agua fría o zumo de fruta natural

4g de agar-agar en polvo

Fruta picada al gusto



Método de Preparación:

1. Mezclar 4g de agar-agar en 500ml de agua fría o zumo.
2. Llevar a ebullición, removiendo constantemente. Seguir removiendo durante 2 minutos después de empezar a hervir hasta que la mezcla se vuelva transparente.
3. Retirar del fuego, dejar enfriar y añadir la fruta.
4. Verter en los moldes y dejar cuajar a temperatura ambiente o en el frigorífico.
5. Desmoldar y servir.

寒天ゼリー

(4人分)

材料

お水又はフレッシュジュース500ml

粉寒天.....4g

お好みで小さく切ったフルーツ

作り方

1. 粉寒天をお水又はフレッシュジュースに混ぜます。
2. 鍋に水(液体)と粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させる。沸騰状態を保ちながら2分加熱し、しっかりと溶かす。
3. 粗熱をとり、フルーツをいれる。
4. 容器に流し固まるのを待ちます。常温でも固まります。
5. 形抜きをしたら出来上がりです。

OYAKO DOMBURI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

120 g de nirá o cebolleta cortada en tiras de 3 a 4 dedos de largo
140g de cebolla cortada en rodajas de 5mm
600 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)
150 ml de condimento koikuchi (2 cucharones medianos)
120g de tiras de pollo
4 huevos grandes
800 g de gohan preparado (ver receta básica)



Condimento Koikuchi (Hace 300ml)

200 ml de sake seco
200 ml de shoyu koikuchi
200 g de azúcar (10 cucharadas)
Llevar el sake a ebullición. Cuando hierva, flamear para eliminar el alcohol. Añadir 100 ml del shoyu y todo el azúcar, y dejar a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Apagar y añadir el resto del shoyu. Conservar en el frigorífico para su uso en otras preparaciones o congelar en pequeños cubos o bolsas.

Método de preparación:

1. Batir los huevos y añadir la cebolleta.
2. En una sartén, ponga a hervir el dashi y 150 ml de condimento koikuchi. La proporción entre las dos salsas es de 4:1.
3. Coloque el pollo en la olla y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté blanco.
4. Añadir la cebolla y deja que se ablande un poco.
5. Añadir la mezcla de huevo y la cebolleta. Se deja cocer un rato y luego se mezcla con la ayuda de los palillos.
6. Colocar el gohan caliente en los cuencos de domburi y verter la mezcla de huevo por encima.

親子丼

(4人分)

材料

ニラ又はネギ..... 120g (短冊切り)
玉ねぎ..... 140g (5 mm細切り)
昆布だし/かつおだし... 600ml
味付け..... 150ml
鶏肉..... 120g (細切り)
卵..... 大4個
白ご飯..... 800g



濃い口味付け(300ml)

調理酒..... 200ml
濃口醤油..... 200ml
砂糖..... 200g (中さじ10杯)

調理酒を火に当てアルコールを取るため沸騰させます。醤油100mlと砂糖を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮います。火を止めて残りの醤油を入れます。残りは冷蔵庫で保存できます。

作り方

1. 卵をかみ混ぜてネギを入れます。
2. フライパンにだし汁と味付け150mlを沸騰させます。二つの比率は4/1です。
3. 鶏肉を入れて白くなるまで煮います。
4. 玉ねぎを加えて少し柔らかくなるまで炒めます。
5. ネギの入った卵を加えて、少し火を通し、箸で混ぜます。
6. どんぶりに白ご飯を入れて卵をかければ出来上がりです。

OZONI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 rodajas de nabo (de aproximadamente 2 mm de diámetro cada una).
- 8 rodajas de zanahoria (en forma de flor)
- 80 g de pescado dividido en 4 trozos (buri o cazón)
- 4 shitakes secos enteros hidratados en agua (guardar el agua)
- 4 rebanadas de kamaboko
- 4 mochis
- 3g de sal
- 800 ml de dashi de kombu, shitake y katsuobushi (véase la receta base)



Método de preparación:

1. Espolvorear los trozos de pescado con la sal.
2. Cortar 4 rodajas de kamaboko.
3. Cocer las rodajas de nabo y zanahoria en agua hasta que estén blandas sacándolas del agua y utilizando este caldo para cocinar el pescado.

Montaje:

1. En el chawan, colocar la rodaja de nabo en el fondo, dos rodajas de zanahoria, el pescado, el shitake y el kamaboko. Déjalo a un lado.
2. Poner los mochis a cocer. Cuando el agua hierve, se apaga el fuego, se tapa y se deja reposar durante unos 4 minutos (esto varía según la consistencia del mochi, pero no puede estar demasiado blando).
3. Retirar y colocar en los chawans inmediatamente.
4. Cubrir cada uno con 2 cucharones de dashi caliente y servir inmediatamente.

Nota: En Año Nuevo usamos kamaboko con detalle rosa y shitake entero y mochi para la buena suerte.

お雑煮

(4人分)

材料

大根	4切れ (2mm)
ニンジン	8切れ (花形)
鰯又はナマス	80g (4切れ)
干し椎茸	4本 (水に戻してだし 汁を取って置く)
かまぼこ	4切れ
もち	4個
塩	3g
昆布だし		
椎茸だし	800ml (温める)



鯉節だし

作り方

1. 魚に塩を振り
2. かまぼこを4切れにきります。
3. お水で大根とニンジンが柔らかくなるまで茹でます。水から取り出して、野菜を取っただし汁で魚を煮います。

盛り付け

1. 茶碗のそこに大根、ニンジン(2切れ)、椎茸、かまぼこを入れます。
2. もちを水で煮います。沸騰したら、火を止めます。おなべのふたを閉めて4分置いときます。(もちによります、あんまり柔らかくならないように)
3. もちを出し、茶碗に入れて
4. おたま2杯分の出汁を加えれば、出来上がりです。

アドバイス: 新年ではピンク色のかまぼこ丸ごと椎茸、もちを幸運のため入れます。

SHIRA AE

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 20 g de nabo daikon
- 10g de zanahoria
- 4 unidades de shitake hidratadas en 250 ml de agua
- 1½ cucharadas de sésamo blanco tostado
- ½ unidad konnyaku
- 300 g de tofu firme
- 1½ cuchara de shoyu
- 1½ cuchara de sake seco

Para la salsa:

- 4 cucharadas de pasta de miso blanco
- 20 ml de sake mirin
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 cucharaditas de shoyu ligero



Método de preparación:

1. Escaldar el tofu y eliminar el agua. Envolver en un paño limpio, cubriendo con un objeto pesado para facilitar el drenaje. Una vez escurrido, desmenuzar el tofu (consistencia de ricotta).
2. Cortar el nabo y la zanahoria en bastones finos y ponerlos en salmuera hasta que se marchiten. A continuación, exprimir y reservar;
3. Hidratar el shitake. Una vez hidratado, cortar el shitake en rodajas finas, desechando el mango (reservar el agua hidratada - dashi);
4. Después de lavar el konnyaku, se enjuaga, se corta en tiras finas y se blanquea.
5. En el dashi de shitake, añadir el shoyu y el sake seco y calentar. Cocer el konnyaku, el shitake, la zanahoria y el nabo hasta que estén tiernos, desechando el caldo.
6. Macerar el sésamo hasta que se forme una pasta, añadiendo el tofu, los ingredientes reservados para la salsa y los demás ingredientes ya cocinados. Mezclar todo y ya está listo para servir.

白和え

(4人分)

材料

大根	20g
ニンジン	10g
椎茸	4個(250mlのお水で汁を取っておく)
白ゴマ	大さじ1½杯
こんにゃく	½個
豆腐	300g
醤油	小さじ1½杯
調理酒	小さじ1½杯

味付け用

白みそ	小さじ4杯
みりん	20ml
砂糖	小さじ1杯
塩	少々
醤油薄味	小さじ4杯



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をして置いとき水抜きをしてその後リコッタ状になるようにつぶします
2. 大根とニンジンはせん切りにして塩水につけます。しおれたら水切りをして置いときます。
3. シイタケは水に戻してから細切りにします。
4. コンニャクは洗ってから細めの短冊形に切ります。
5. シイタケを戻しただし汁に醤油、みりんを加えて火にかけます。コンニャク、ニンジン、大根を付け足して煮こみます。煮込んだ後にざる上げをして乾いたタオルなどで余分な水を取ります。
6. 白ゴマを細かくペース状になるまでつぶして豆腐、味付け、コンニャク、ニンジン、大根を付け足してまぜて出来上がりです。

SOBÁ

Rendimiento: 4 porciones

SUGERENCIA: la salsa debe prepararse con antelación para que se enfríe en el momento de servirla.

Ingredientes:

600 ml de kombu dashi y katsuobushi (véase la receta base)

120 ml de shoyu

120 ml de sake mirin

1 cucharada de azúcar

1 paquete de fideos soba (trigo sarraceno)

Nirá o cebolleta verde al gusto

Wasabi al gusto

Nabo daikon rallado



Método de preparación

Para la salsa:

1. En una olla, calentar el sake mirin para que se evapore el alcohol. Añadir el dashi, el azúcar y el shoyu. Calentar a fuego lento hasta que empiece a hervir.
2. Apagar y mantener refrigerado hasta que se enfríe.

Para los fideos:

1. Cocer los fideos de soba durante 4 minutos y enfriarlos en agua helada para bloquear la cocción. Escurrir bien el agua y repartirla en los recipientes en los que se van a servir.
2. Servir por separado con salsa fría, wasabi, nabo daikon rallado y nirá o cebolleta picada.

そば

(4人分)

アドバイス!汁はあらかじめ用意すると召し上がる
ときに冷えておいしくなります。

材料

昆布/鰹節だし汁 600ml
醤油 120ml
みりん 120ml
砂糖 中さじ1杯
そば麺 1パック
にら又はネギ 好みで
ワサビ 好みで
大見おろし 好みで



汁作り方

1. 鍋で、みりんを熱してアルコールを蒸発させます。だし汁、砂糖、醤油を加えます。沸騰が始まるまで弱火で加熱します。
2. 火をとめて冷めるまで冷たいところで保存をします。

麺作り方

1. そばを4分間調理し、その後、氷水で冷めます。水を切って器にもりあげます。
2. 汁と具は別々の容器に出して召し上がります。

KINAKO MOCHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Mochis cortados por la mitad (170g)
½ taza de kinako
2 cucharadas soperas de azúcar (20g)
1 pizca de sal



Método de preparación:

1. Mezclar el kinako con el azúcar y la sal.
2. Cocer los mochis picados en agua hirviendo (de 1 a 4 minutos) sin dejar que se ablanden demasiado.
3. Sacar los mochis del agua, escurriendo el exceso de líquido, y pasarlos por la mezcla de kinako.
4. Servir inmediatamente.

きな粉もち

(4人分)

材料

半分に切ったもち ... 170g
きな粉..... コップ1/2杯
砂糖..... 中さじ2杯
塩..... 少々

作り方

1. きな粉に砂糖と塩を混ぜます。
2. 熱湯でもちを茹でます。(約90秒) あんまりやわらかくならないように
3. もちを取り出し、水切りをしてきな粉につけます。
4. 出来上がりです。

YAKI MOCHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

240 g de motchi blanco (4 unidades)
25 ml de shoyu oscuro
1 cucharadita de azúcar
Aceite de canola
Algas Nori



Método de preparación:

1. En una sartén calentar el aceite de canola.
2. A fuego medio, asar los mochis hasta que se doren por todos los lados.
3. Cuando el mochi esté blando, añada el shoyu mezclado con el azúcar con una cucharilla, vuelve a asar por todos los lados y apaga el fuego.
4. Mientras el mochi está todavía caliente, envuélvalo con algas nori.

焼き餅

(4人分)

材料

白餅 4個240g
濃口醤油 25ml
砂糖 小さじ1杯
キャノーラ油
のり

作り方

1. フライパンに油を入れて火をつけます。
2. 餅を中火で狐色になるまで焼きます。
3. 餅が柔らかくなりましたら砂糖を混ぜた醤油をかけて両面を焼いて火を消します。
4. 暖かいうちに海苔で餅を包んで召し上がってください。

SAKANA NO NITSUKE

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

520 g de filetes de pescado blanco sin espinas

1 tallo de puerro cortado en tiras de 4 cm

300 ml de dashi de kombu y katsuobushi

(véase la receta base)

50 ml de sake seco

1½ cucharadas de azúcar

2½ cucharadas de shoyu



Método de preparación:

1. En una olla, ponga a hervir a fuego lento el dashi, el sake seco, el azúcar y el shoyu.
2. Cuando empiece a hervir, colocar los filetes en la olla, con cuidado de que el caldo no cubra completamente el pescado. Durante la cocción, rocíe el pescado para evitar que se reseque.
3. Mientras se cuece el pescado, retire la espuma residual que se forma en la superficie del caldo.
4. Después de la cocción de unos 10 minutos, retirar los filetes y reservar.
5. Mientras sigue hirviendo a fuego lento, añada los tallos de puerro al caldo y cocínelos hasta que estén tiernos.
6. Servir el pescado con los tallos de puerro rociados sobre el caldo.

魚の煮付け

(4人分)

材料

骨なし白身魚の切り身.....	520g
リーキ/ポロねぎ.....	1茎(4cmに切る)
鰹節/昆布だし汁.....	300ml
調理酒.....	50ml
砂糖.....	小さじ1½杯
醤油.....	小さじ1½杯



作り方

1. お鍋にだし汁、調理酒、砂糖と醤油を入れて弱火で煮ます。
2. 沸騰し始めたら切り身をいれ、汁に切り身が全部つかないようにします。煮いている間に乾かないように汁を掛けていきます。
3. 汁に浮かび出るアクを取ります。
4. 10分ほど煮込んだ後、切り身を取ります。
5. 弱火でネギを残った汁で煮込みます。
6. 切り身をお皿に移しネギを備えて、汁をかけたら出来上がりです。

SHIROMIZAKANA

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 filetes de pescado de cuero

Sake al gusto

Sal al gusto

Para la salsa:

1 yema de huevo

25g de mayonesa

5 ml de shoyu



Método de preparación:

1. Espolvorear la sal y el sake sobre los filetes de pescado antes de hornearlos y dejarlos marinar durante 10 minutos.
2. Introducir en el horno precalentado a 180°C durante 7 u 8 minutos, teniendo cuidado de dejar la piel hacia arriba.
3. Retirar del horno, pincelar con la salsa y hornear otros 5 minutos a 280°C.

自身魚

(4人分)

材料

白身魚切り身 4切れ(400g)
調理酒..... 好みで
塩..... 好みで
タレ用
黄身 1個
マヨネーズ..... 25g
醤油 5ml



作り方

1. 切り身に塩と調理酒を縫って味がつくまで10分ほどおきます。
2. 事前に180℃に温めたオーブンで7、8分焼きます。
(皮を上向きにしてオーブンに入れます)
3. オーブンから取り出したらたれを塗って出来上がりです。

TAKIKOMI GOHAN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

2 vasos medidores de arroz japonés de grano corto (360 g)
500 ml de dashi de setas shitake (véase la receta base)
6 unidades de setas shitake, hidratadas y cortadas en rodajas
100 g de seta eryngi
100 g de seta shimeji
2 cucharadas de shoyu
2 cucharadas de sake mirin
2 cucharadas de sake seco
1 cucharadita de sal



Método de preparación:

1. Retirar los tallos de las setas shitake y córtarlas en cuartos. Retirar la parte dura de los shimeji y separarlos con las manos en trozos más pequeños. Cortar las setas eryngi en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calentar el dashi añadiendo el shoyu, el sake mirin, el sake seco y la sal. Añade el shitake para darle más sabor. Apagar antes de hervir.
3. Lavar y poner el arroz en una olla adecuada, añadir el caldo dashi, los demás ingredientes, remojar durante 20 minutos antes de empezar a cocinar.
4. Después de la cocción, servir inmediatamente.

SUGERENCIA: Esta preparación puede hacerse con otros ingredientes como pollo, carne, gobô (bardana), otros tipos de algas, etc.

炊き込みご飯

(4人分)

材料

短粒米.....	計量カップ 2杯(360g)
シイタケだし汁.....	500ml
シイタケ.....	6個(水に戻して刻む)
エリンギ.....	100g
シメジ.....	100g
醤油.....	中さじ2杯
みりん.....	中さじ2杯
調理酒.....	中さじ2杯
塩.....	小さじ1杯



作り方

1. シイタケの茎を抜いて角切りにします。シメジの硬いところを取って手でちぎってください。エリンギは小口切りにします。
2. だし汁を温め醤油、みりん、調理酒と塩をいれます。しいたけを加えて沸騰する前に火を止めます。
3. お米を荒い、だし汁とその他の具を入れて炊く前に20分休ませます。
4. 炊いたら出来上がりです。

アドバイス: この調理法は違う具を入れても良いです。

鶏肉、お肉、ごぼうや海草など

TAMAGOYAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 huevos
- 2 cucharaditas de sake seco
- 1 cucharadita de shoyu
- 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharadas de dashi (véase la receta base)
- 1 cucharada de aceite de soja
- ¼ de cucharadita de sal



Método de preparación:

1. En un bol, poner 4 huevos, batir y tamizar. Añadir el sake, el azúcar, la sal, la salsa de soja y el dashi, mezclándolo todo con la ayuda de un palillo.
2. Calentar la sartén a fuego lento y untarla con aceite. Poner una fina capa de mezcla en la olla, rompiendo las burbujas con el palillo.
3. Cuando la mezcla se endurezca hasta el punto de no chorrear, rodarla con la ayuda de una espátula o palillo, reservándola en la esquina superior de la sartén.
4. Untar de nuevo y repetir el proceso empezando por la primera capa. Repetir la operación hasta terminar la mezcla de huevos.

Sugerencias:

1. Al colocar la segunda cáscara y las demás, levantar siempre la capa anterior para facilitar el proceso de montaje del tamagoyaki.
2. Cuando se haya enrollado, reducir el fuego o retirar del fuego.
3. Mientras está caliente, colóquelo sobre la alfombra y enróllelo, aplicando una ligera presión. Deje que se enfríe antes de retirarlo del tapete.
4. Para que las porciones sean uniformes, comience a cortar por el centro.

玉子焼き

(4人分)

材料

卵	4個
調理酒	中さじ2杯
醤油	小さじ1杯
砂糖	中さじ1杯
出汁	中さじ4杯
油	中さじ1杯
塩	小さじ¼杯



作り方

1. 器に卵を割り、立てないように箸で溶きほぐしこし器にかけます。調理酒、だし汁、砂糖、塩、醤油を加えて端で混ぜます。
2. フライパンを温め油を塗り、卵をおたま1杯いれ全体に延ばします。気泡を箸先でつついて潰していきます。
3. 卵が焼きましたらへらや端などを使って折っていきフライパンの端っこに置いときます。
4. もう一度油を塗り1番と同じ用に繰り返します。

アドバイス:

1. おたま量二度目、三度目からはフライパンに残った卵を軽く上げて折りやすくする。
2. 卵を折るとき火を止めるか弱火にします。
3. 暖かいうちに巻きすで形を整えます。冷めるまでおいときます。
4. 切るときは中央から始めると同じ大きさにきりやすくなります。

TOFU DENGAKU

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

300 g de tofu firme escurrido y secado

Para la salsa:

40 g de pasta de miso ligera

1 cucharada de azúcar

50 ml de sake mirin

Ralladura de limón o naranja siciliana



Método de preparación:

1. Retirar el tofu del envase, escurriendo toda el agua. Envolver el tofu en un paño limpio o en una toalla de papel, cubriéndolo con un objeto pesado para facilitar el escurrimiento. Mantener en la nevera durante 2 horas;
2. Cortar el tofu en dados de 4x4 cm y asarlo en una sartén untada (poco aceite);
3. En otro recipiente, mezcle el miso, el azúcar y el sake mirin, cocinándolo a fuego lento hasta que se disuelva.
4. Untar el tofu a la parrilla con la salsa de miso y adornarlo con la ralladura de cítricos.

豆腐でんがく

(4人分)

材料

木綿豆腐.....300g
(水きりをして乾いたの)

ソース用

白味噌.....40g
砂糖.....中さじ1杯
みりん.....50ml
レモン/オレンジのすり切ったの



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をして冷蔵庫で2時間冷やします。
2. 豆腐を4X4cmの大きさに切って、油の引いたフライパンで焼きます。
3. 別の容器で味噌、砂糖、みりんを弱火で混ぜていきます。
4. 焼いた豆腐にソースを塗ってレモン/オレンジの皮で飾ります。

SUNOMONO

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

160 g de pepino japonés

10g de wakame seco, (hidratado en agua durante 10 minutos como máximo)

150 g de kanikama desmenuzada

Jengibre en rodajas a gusto

Para la salsa:

100 ml de vinagre de arroz o de manzana

2 cucharadas de azúcar

½ cucharadita de sal

40 ml de dashi (véase la receta base)



Método de preparación:

1. Antes de cortar el pepino, espolvorear con sal la superficie del pepino y frotarlo, dándole la vuelta en la tabla de cortar para activar el color y mejorar la absorción de las especias.
2. Cortar el pepino en rodajas finas y dejarlo en agua con sal hasta que se marchite. A continuación, exprimirlas pepinos para eliminar el exceso de agua y reservalos.
3. Hidratar el wakame durante no más de 10 minutos - reservar.
4. Desmenuzar el kani kama y reservar
5. Para la salsa sólo hay que mezclar los ingredientes destacados.
6. Disponer el pepino, el wakame y el kanikama en un bol. Adornar con el jengibre y cubrir con la salsa.

酢の物

(4人分)

材料

きゅうり 160g
乾燥わかめ 10g
(10分ほど水に戻しておく)
カニカマ 150g
生姜スライス お好みに



タレ用

お酢 100ml
お砂糖 小さじ2杯
塩 小さじ1/2杯
だし汁 40ml

作り方

1. 色を活性化し、スパイスの吸収をよくするためきゅうりを切る前に塩をまぶしてまな板に軽く押しながらよく揉み込みます。
2. きゅうりを薄く切りしおれるまで塩水につけ水切りをします。
3. 10分ほどわかめを水で戻し
4. カニカマをほぐします。
5. タレはタレ用材料を全部混ぜます。
6. 器にきゅうり、わかめとカニカマを備えて
好みで生姜を載せてタレをかければ出来上がりです。

TORIDANGO NO SHIRU

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

200g de pollo molido
1 yema de huevo
3 unidades de shitake hidratado en rodajas
50 ml de sake mirin
2 cucharadas de shoyu
Sal al gusto
200 ml de dashi de shitake (véase la receta base)
200 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)
600 ml de agua
150 g de nabo daikon picado
100 g de zanahoria picada
100 g de acelgas picadas
100 g de tofu picado



Método de preparación:

1. Mezclar el pollo molido, la yema de huevo y la sal y formar bolas de 3 cm;
2. Cocer a fuego lento el dashi de shitake, el dashi de kombu, el katsuobushi y el agua en una olla. Llevar a ebullición y añadir el shoyu y el sake.
3. En el caldo, primero se colocan las bolitas de pollo y se cocinan durante 5 minutos. Añadir el nabo daikon, la zanahoria, la acelga y finalmente el tofu.
4. Cocer a fuego lento hasta que las verduras estén blandas. Servir.

鳥団子汁

(4人分)

材料

鳥のひき肉.....	200g
黄身.....	1個
椎茸.....	3個(事前に切っておく)
みりん.....	50ml
醤油.....	中さじ2杯
塩.....	少々
椎茸だし.....	200ml
昆布/かつおだし.....	200ml
お水.....	600ml
大根.....	150g(事前に切っておく)
ニンジン.....	100g(事前に切っておく)
白菜.....	100g(事前に切っておく)
豆腐.....	100g(事前に切っておく)



作り方

1. ひき肉に黄身、塩を混ぜて3cmほどの玉を作り団子にします。
2. 中火でお鍋にだし汁とお水を入れて、沸騰を待ってから醤油とみりんを入れます。
3. だし汁に肉団子を入れて5分にいます。その後大根、ニンジン、白菜を入れて最後に豆腐を入れます。
4. 野菜が煮込むまで弱火で煮込みます。
野菜が煮込みましたら出来上がりです。

ZOSUI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

400 ml de dashi de shitake y katsuobushi (véase la receta base)

400 ml de agua

2 piezas de shitake hidratado en rodajas

100 g de nabo daikon picado

200 g de pollo picado

3 cucharaditas de shoyu

1 pizca de sal

50 ml de sake mirin

150g de gohan cocido

1 huevo batido



Método de preparación:

1. En una olla, poner el pollo ya cortado en dados pequeños (1x1 cm), el nabo daikon, el shitake en rodajas, el agua y el dashi de shitake y el katsuobushi.
2. Cocer a fuego lento durante 20 minutos. Añade el shoyu, la sal y el mirin de sake y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Añadir el gohan cocido y cocer a fuego lento durante 10 minutos.
4. El huevo batido se añadirá poco a poco, depositándolo en una espátula y dejando que gotee en el caldo de la preparación. Al caer en el caldo caliente el huevo se cocinará. Servir inmediatamente.

雑炊

(4人分)

材料

椎茸/かつおだし 400ml
お水 400ml
椎茸 2個(事前に切っておく)
大根 100g(事前に切っておく)
鶏肉 200g(角切り)
醤油 中さじ3杯
塩 少々
みりん 50ml
白ご飯 150g
かき混ぜ卵 1個



作り方

1. 御なべに鶏肉、椎茸、お水、だし汁を入れます。
2. 弱火で20分煮込み醤油、塩、みりんを付け足して5分にいます。
3. ご飯を入れて10分待ちます。
4. 卵をゆっくり流しながら入れていきます。卵が煮たら出来上がりです。



日本で制作したレシピ



Recetas producidas en Japón

豚と茄子うどん

(4人分)

材料

うどん麺.....	400g
豚肉スライス	100g
茄子	1本
ミョウガ.....	2個
油.....	ひとさじ
だし汁	800ml
醤油	40ml
塩.....	3g
酒.....	10ml
みりん.....	20ml
すりおろし生姜.....	好み



作り方

1. 豚肉を4cmに切って置いときます。
2. なすをくし形に切り、変色を防ぐために水を張ったボールに浸けておきます。
3. ミョウガは縦に半分切り、千切りにします。
4. うどんを茹で、その後冷水で冷やし水切りをして器に載せます。
5. なべに油を入れ、豚肉をいためます。ナスを入れてだし汁、醤油、塩、酒、みりんを入れて煮ます。
6. うどんの入った器にだし汁、豚肉、なす、汁を入れて、ミョウガを上から散らします。
7. 好みですり生姜を載せましょう。

BUTANIKU TO NASU UDON

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

400g de fideos udon
100 g de lonchas de cerdo
1 unidad de berenjena japonesa
2 unidades de mioga (la mioga es el capullo de la flor de una planta típica asiática)
Aceite de soja
800 ml de dashi (véase la receta básica)
40 ml de shoyu
3g de sal
10 ml de sake seco
20 ml de sake mirin
Jengibre rallado al gusto



Método de preparación:

1. Cortar la carne de cerdo en rodajas de 4 cm.
2. Cortar las berenjenas por la mitad y cortarlas a lo largo (en forma de peine). Sumérgalo en agua para evitar que se dore. - Déjalo a un lado.
3. Cortar la mioga en palitos finos - reservar.
4. Cocer el udon (ver el envase del producto) y, tras la cocción, enfriarlo en agua helada.
5. Untar una olla con el aceite de soja y saltear las lonchas de carne hasta que cambien de color. Añadir las rodajas de berenjena y saltear brevemente. Añada el dashi, el shoyu, el mirin de sake, el sake seco y la sal y cocine.
6. En el bol con el udon, añadir el dashi, la carne de cerdo, la berenjena y adornar con la mioga.
7. El jengibre se puede añadir al gusto

茶碗蒸し

(4人分)

材料

卵.....大2個(120g)
だし汁(鰹節、昆布、ほしシイタケ)
2カップ(360g)
かまぼこ.....4切れ(40g)
鶏肉.....4切れ(40g)
ほしシイタケ.....4切れ(20g)
薄口醤油.....小さじ1杯
塩.....小さじ1/4杯
調理酒.....小さじ1杯(10ml)



汁作り方

1. 各容器(茶碗など)にかまぼこ一切れ、シイタケ一切れ、鶏肉を入れます。(ほかに海老や魚でも良いです)
 2. ボウルに卵を入れてかみ混ぜます。さらにだし汁と調味料を混ぜてザルでこします。
 3. ②番をおたまで各容器に入れます。
 4. 沸騰した蒸し器に、蓋をして状態で並べ、弱火で20分ほど蒸します。一度爪楊枝で火の通りを確認します。中から卵が出てこなければ出来上がりです。
- 熱いので気をつけて召し上がってください。

CHAWANMUSHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos grandes (120g)
- 2 vasos de katuobushi / kombu o shitake dashi (360 ml)
- 4 rodajas de kamaboko (40g)
- ¼ de filete de pechuga de pollo cortado en 4 tiras (40g)
- 4 rodajas de shitake prehidratado (20g)
- 1 cucharadita de shoyu ligero
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de postre de sake seco



Método de Preparación:

1. Colocar 1 rodaja de kamaboko, 1 rodaja de shitake y 1 trozo de pollo en recipientes individuales. (también se pueden utilizar gambas o pescado);
2. En un bol, bata los huevos, añadiendo el dashi y los condimentos. Tamiz.
3. Con la ayuda de un cucharón, verter la mezcla de huevos en recipientes individuales.
4. Cerrar los recipientes con la tapa o con un envoltorio de plástico y ponerlos a fuego fuerte, al baño maría. Bajar el fuego y cocinar durante 20 minutos. Comprobar la cocción con un palillo. Si el palillo sale limpio, está listo para servir.

Nota: Servir con mucho cuidado.

筑前煮

(4人分)

材料

だし汁	500ml
鳥のササミ	200g
じゃがいも	4個(半月切り)
ニンジン	1/2(半月切り)
茹でたけのこ	80g
レンコン	80g
ごぼう	80g(細切り)
ほし椎茸	4個
エリンギ	2個
しめじ	60g



味付け用

醤油	70ml
調理酒	20ml
みりん	30ml
砂糖	10g

汁作り方

事前調理

1. じゃがいも、ニンジン、ごぼう、たけのこ、レンコンは乱切りにします。ごぼうとレンコンは灰汁が出ますので、水につけておきます。
2. たけのこは、湯通ししておきます。
3. じゃがいもとニンジン、ごぼうは茹でておきます。
4. きのこと類は¼に切りにしてとっておきます。
5. ササミは角切りに切ります。

作り方

1. だし汁を沸騰させ、ササミを入れて中火で煮ます。アクをとっていきます。
2. じゃがいも、ニンジン、ごぼう、レンコン、たけのこ、きのこと類を入れて強火で沸騰させます。
3. 沸騰したら砂糖、酒、みりん、醤油を入れて中火で煮ます。
4. 弱火で全食材に味がしみこむまでふたを少しずらして煮込みます。
出来上がりです。

CHIKUZEN-NI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

500 ml de dashi (véase la receta básica)
200 g de pechuga de pollo deshuesada
4 patatas medianas, cortadas en gajos (ranguiri)
½ un zanahoria en rodajas (ranguiri)
80 g de brotes de bambú cocidos
80 g de raíz de loto en escabeche
80 g de raíz de bardana (gobô) cortada en bastones finos
4 shitake secos hidratados o frescos
2 piezas de seta eryngii
60g de shimeji

Para la salsa:

70 ml de shoyu
20 ml de sake seco
30 ml de sake mirin
1 cucharada de postre de azúcar



Método de Preparación

Pre-Preparación:

1. Picar las patatas, la zanahoria y la raíz de bardana (gobô), el brote de bambú, la raíz de loto - reservar. Mantenga la bardana y la raíz de loto en agua para que no cambie el color.
2. Escaldar el brote de bambú con agua caliente.
3. Cocer las patatas, la zanahoria y la raíz de bardana.
4. Cortar los champiñones en cuartos.
5. Cortar la pechuga de pollo en trozos.

Preparación:

1. Calentar el dashi. Añadir el pollo y cocinar a fuego medio, eliminando el exceso de espuma oscura que se forma en la superficie, hasta que esté cocido;
2. Añadir la patata, la zanahoria y el gobô precocidos, y luego las setas, la raíz de loto y el brote de bambú. Mantener a fuego alto.
3. Después de hervir, añadir el azúcar, el sake seco, el mirin de sake, el shoyu y cocinar a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva.
4. Mantener la olla medio tapada y cocinar a fuego lento hasta que todos los ingredientes hayan incorporado el sabor del caldo.

だし汁



しいたけだし

材料

乾し椎茸.....6個
お水.....800ml

作り方

1. ふたがある容器に乾し椎茸をいれて水を加えて冷蔵庫に12時間以上置いときます。
2. しいたけを取り除けば出し汁の出来上がりです。
※必ず火を通して使用しましょう(椎茸は料理に使います)

昆布だし

材料

昆布

10cm x 10cm 一切れ
お水.....1000ml

作り方

1. おなべに水と昆布を入れておき、弱火でゆっくりと沸騰させます。
2. 煮ている間に灰汁が出たら、とってください。
3. 昆布の表面に泡が沢山つき、お湯が沸騰する直前になったら、昆布を鍋から取り出し火を止めます。
4. 昆布をとって汁の出来上がりです。
(昆布は後ほど使えます)

昆布と鰹節だし

材料

昆布だし..... 1000ml
鰹節 15g

作り方

1. おなべに水と昆布を入れておき、弱火でゆっくりと沸騰させます。
2. 沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加えて火を止めます。
3. 鰹節が沈むまで待ち、ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。
(鰹節は後ほど使えます)

イリコだし(煮干し)

材料

お水 800ml
イリコ(煮干) 30g

作り方

1. おなべに水を入れ、イリコを入れて6時間以上置きます。
2. おなべを中火でゆっくりと沸騰させ、火を止めます。
3. ふきん等を敷いたザルでこして出来上がりです。
(イリコは後ほど使えます)

DASHIS



DASHI SHITAKE SECO

Ingredientes:

6 unidades de shitake seco
800 ml de agua

Método de Preparación:

1. Colocar el shitake seco en el agua en un recipiente con tapa y dejarlo durante al menos 12 horas en refrigeración;
2. Colar el dashi (caldo). El shitake puede utilizarse en otras preparaciones.

NOTA: El dashi debe ser calentado antes de su uso.

DASHI KOMBU

Ingredientes:

1 trozo de kombu 10x10cm
1000ml de agua

Método de Preparación:

1. En un cazo, añade el agua y el kombu y caliéntalo a fuego lento hasta que empiece a hervir;
2. Durante la cocción, si se forma espuma, retírela y deséchela;
3. Cuando se formen burbujas alrededor del kombu, retírela y apague el fuego.
4. El dashi está listo y el kombu se puede utilizar en otras preparaciones.

DASHI KOMBU Y KATSUOBUSHI

Ingredientes:

1000ml de kombu dashi

15g de katsuobushi

Método de Preparación:

1. En un cazo, calentar el kombu dashi a fuego lento hasta que empiece a hervir;
2. Coloque el katsuobushi y apague el fuego;
3. Esperar hasta que el katsuobushi se hunda, cuele el caldo y retire el katsuobushi, que puede utilizarse en otras preparaciones.

DASHI IRIKO

Ingredientes:

800 ml de agua

30g de iriko

Método de Preparación :

1. Poner en remojo el iriko en agua durante al menos 6 horas en un recipiente;
2. Poner a fuego lento hasta que hierva y apagar el fuego.
3. Colar el caldo y retirar el iriko, que se puede utilizar en otras preparaciones.

ごはん / おにぎり (おむすび) / おかゆ



白ごはん

(4人分)

材料

日本米.....2合
お水
日本米の1.5倍(目安)

作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水を入れます。
2. 30分間放置し、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はシャモジで軽くすすくって召上がります



おにぎり (おむすび)

(80g 9個分)

材料

日本米.....2合
塩.....少々
海苔
お水
日本米の1.5倍(目安)



作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水をいれます。
2. 30分間放置して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 手に塩を付けておにぎりを作ります。型を使ってもつくれます。
5. 出来上がったおにぎりにのりを巻いて出来上がりです。

おかゆ

(150g 2人分)

材料

日本米.....2合
お水
日本米の5倍(目安)



作り方

1. 研いだ米を、鍋に入れて、炊飯釜の印に従って水で入れます。
2. 30分間浸して、米を湿らせてジューシーにします。
3. おなべのスイッチを押して出来上がりを待ちます。
4. 出来上がり後はそのまま召し上がります。
※鍋で作る場合は、②を強火で沸騰させて一度鍋の底からゆっくりと 攪拌します。
中火にして15分、弱火にして10分煮ます。火を止めて、10分蓋をして10分置きます。

GOHAN / ONIGUIRI / OKAYU



SHIRO GOHAN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonés de grano corto
Agua (1,5 por cada medida de arroz)

Método de Preparación:

1. Colocar el arroz lavado en la olla eléctrica, añadiendo agua según las marcas de la olla utilizada;
2. Déjalo en remojo durante 30 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine.
4. Una vez terminada la cocción, retirar los granos con la ayuda de una espátula y servir.



ONIGUIRI

(Rendimiento: 9 porciones de 80g)

Ingredientes:

2 medidas de arroz japonés de grano corto
1 pizca de sal
9 hojas de nori
Agua (1,5 por cada porción de arroz)



Método de Preparación:

1. Colocar el arroz lavado en la olla eléctrica, añadiendo agua según las marcas de la olla utilizada;
2. Dejar en remojo durante 30 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine.
4. Espolvorear un poco de sal en las manos para dar forma a las albóndigas o utilizar los moldes adecuados.
5. Finalizar con una hoja de nori.

OKAYU

(Rendimiento: 2 porciones de 150g)

Ingredientes:

1 medida de arroz japonés de grano corto
Agua (5 por cada medida de arroz)



Método de Preparación:

1. Colocar el arroz lavado en la olla eléctrica, añadiendo agua según las marcas de la olla utilizada;
2. Dejarlo en remojo durante 30 minutos para que el arroz quede más húmedo y jugoso;
3. Encender la olla y esperar a que se cocine. Una vez terminada la cocción, servir inmediatamente. Hervir a fuego medio durante 15 minutos y a fuego lento durante 10 minutos. Apagar el fuego, tapar durante 10 minutos y dejar reposar otros 10 minutos antes de servir.

五目煮

(4人分)

材料

昆布/かつおだし 600ml
煮大豆 150g
昆布 だし汁で使ったもの
コンニャク 200g
ニンジン 1/2個
レンコン 100g
ごぼう 100g
インゲン 飾り用

調味用

醤油 40ml
砂糖 10g
料理酒 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯



汁作り方

事前準備

1. ごぼう、レンコンを大豆と同じおおきさに切り水に浸す。
2. コンニャクとニンジンも大豆と同じ大きさに切ります。
3. 沸騰したお湯で①②を2分茹でて水で冷やします。
4. インゲンは2cmに切り、沸騰した湯で1分茹でて水で冷やします。

作り方

1. おなべに煮大豆、昆布、コンニャク、ニンジン、レンコン、ごぼう、を入れます。
2. だし汁を入れて強火にします。調味料を入れます。
3. アクをとります。
4. 沸騰したら、ふたを少しずらして弱火にし、20分煮ます。
5. インゲンを入れます。火を止めて出来上がりです。

GOMOKU-NI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

600 ml de dashi de kombu o katsuobushi (véase la receta base)

150 g de judías de soja, cocidas al dente Kombu, cocido y picado (utilice el kombu del dashi)

200 g de konnyaku

½ zanahoria

100 g de raíz de loto

100 g de gobô en rodajas

judías verdes para decorar

Para la salsa:

40 ml de shoyu

10g de azúcar

1 cucharada de sake seco

1 cucharada de sake mirin



Método de Preparación

Pre-Preparación:

1. Cortar la raíz de loto y la bardana en trozos pequeños y remojarlos en agua.
2. Cortar el konnyaku y la zanahoria en trozos pequeños.
3. Escaldar los ingredientes anteriores y dejarlos en agua helada durante 2 minutos.
4. Cortar las judías verdes (2 cm), cocerlas durante 1 minuto y dejarlas en agua helada durante 2 minutos.

Preparación:

1. Poner en una olla la soja cocida, el kombu, el konnyaku, la zanahoria, la raíz de loto y el gobô.
2. Añadir el dashi y los ingredientes de la salsa, mantener a fuego alto.
3. Eliminar la espuma que se forma en la superficie.
4. Cuando hierva, mantener la olla medio tapada y cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
5. Apagar el fuego y añadir las judías verdes.

牛丼

(4人分)

材料

牛肉..... 300g (薄切り)
しめじ 100g
玉ねぎ..... 小2個(230g)
紅生姜..... 少々
白ご飯



タレ用

鰹節／昆布だし汁... 400ml
みりん..... 中さじ2杯
料理酒..... 中さじ2杯
砂糖..... 大さじ1杯
醤油..... 大さじ5杯

汁作り方

1. 玉ねぎはくし切りにします。しめじははがします。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れ沸騰させます。
3. 牛肉をいれ沸騰したら、あくをとります。
4. 玉ねぎ、しめじをいれて煮込みます。
5. 玉ねぎが柔らかくなったら出来上がりです。

盛り付け

おわんにご飯を入れ、おたまで上からのせて、紅生姜乗せれば出来上がりです。

GYUDON

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

300 g de carne de vacuno cortada en rodajas finas

100 g de shimeji

2 cebollas pequeñas (230g)

Jengibre encurtido - tiras finas para decorar

Gohan (véase la receta base)

Para la salsa:

400ml de dashi (kombu o Katsuobushi)

2 cucharas de postre de sake mirin

2 cucharas de postre de sake seco

1 cucharada de azúcar

5 cucharadas de shoyu



Método de Preparación:

1. Cortar las cebollas en pétalos, separar el shimeji de la base.
2. En una olla, coloque los ingredientes de la salsa y llévelos a ebullición.
3. Añadir la carne y llevar a ebullición de nuevo, quitando la espuma.
4. Añadir la cebolla y el shimeji.
5. Cuando la cebolla esté blanda, estará lista para servir.

Modo de servir:

Coloque una porción de gohan en un recipiente individual y cúbralo con la mezcla de carne y salsa. Decorar con tiras de jengibre encurtido y servir.

ひじきご飯

(4人分)

材料

ご飯.....計量カップ 3杯
鶏ササミ.....200g
ほしシイタケ.....8g(中3個)
ほしひじき.....10g
ごぼう.....30g
たけのこ.....30g(小1/2)
アゲ.....4個
ちくわ.....1/2本
インゲン.....30g
にんじん.....30g
油.....適量

タレ:

砂糖.....大さじ1杯
醤油.....大さじ7杯
酒.....大さじ1杯
みりん.....大さじ1杯
ホンダシ.....中さじ1杯



汁作り方

1. お米を研いで30分浸漬し、炊飯します。
2. ほしシイタケは3時間以上、ひじきは1時間を別々で水に戻します。
3. その他の具は小口切りにします。
4. 油で鶏ササミを炒めます。椎茸、ごぼう、タケノコ、ひじき、アゲ、ちくわを入れ、ほしシイタケの戻し汁と調味料を入れて煮ます。ザルで汁気を切ります。
5. 水に塩を入れ沸騰した湯にインゲンを入れて2分間茹でたら、氷水に取ります。よく冷ましてざるに取ります。
6. ①のごはんに④を混ぜ込みます。
7. 盛り付けたごはんに⑤のインゲンを斜め千切りにして上に散らします。

HUJIKI GOHAN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de arroz gohan
- 200 g de filete de pollo
- 8g de shitake (3 medianos)
- 10g de hijiki (alga seca)
- 30 g de gobô (1 tallo pequeño)
- 30g de takenoko (½ pequeño precocido)
- 4 unidades de aguê
- ½ paquete de chikuwa (kamaboko)
- 30g de judías verdes
- 30 g de zanahoria (1 mediana)
- 1 cucharada de aceite de soja

Para la salsa:

- 1 cucharada de azúcar
- 7 cucharadas de shoyu
- 1 cucharada de sake seco
- 1 cucharada de mirin
- 1 cuchara de postre de hondashi



Método de Preparación:

1. Lavar el arroz y dejarlo en remojo durante 30 minutos;
2. Hidratar el shitake (durante al menos 3 horas - reservar el caldo) y el hijiki (durante 1 hora) por separado;
3. Cortar todos los ingredientes en cubos pequeños;
4. Saltear el pollo, el shitake, el gobô, el takenoko, el hijiki, el aguê, el chikuwa y añadir el caldo de shitake y la mezcla de salsa para que se cocine. Después de la cocción, tamizar.
5. En una olla poner agua suficiente para cocer la vaina, sal y llevar a ebullición. Colocar la vaina y cocinarla durante 2 minutos, retirar la vaina y colocarla en un bol con agua y hielo para que se enfríe.
6. Mezclar los ingredientes salteados con el arroz.
7. Adornar con judías verdes picadas y ya está listo para servir.

冷奴

(4人分)

オプション1- 昆布、きゅうり、ミョウガ

材料

ソフト豆腐 1/2丁
水に戻したわかめ... 4cm切
きゅうり(千切り) 1/2
ミョウガ..... 1個 千切り
醤油 小匙1



作り方

1. 豆腐を4cm x 3cmの四角にきります。
2. 昆布、ミョウガを切り醤油を混ぜてください。
3. 豆腐に乗せて召し上がってください。

オプション2 - ねぎ、生姜、わさび

材料

ソフト豆腐 1/2丁
ネギ 中さじ1
すり生姜 中さじ2
わさび 適量
鰹節 適量
醤油 小匙1

作り方

1. 豆腐を4cm x 3cmの四角にきります。
2. 豆腐にねぎと鰹節を載せます。
3. 醤油をかけて召しあがってください。
4. わさびは好みでつけてください。

HIYAYAKKO

Opción 1 - Kombu, pepino japonés y mioga

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de tofu blando

4 cm de kombu hidratado

½ unidad de pepino japonés en rodajas finas

1 unidad de palitos de mioga cortados en rodajas finas

Shoyu al gusto



Método de Preparación:

1. Cortar el tofu en cubos de 4x3cm - reservar.
2. Cortar el kombu, el pepino y la mioga en cubos muy pequeños (aproximadamente 3 mm). Mezclar con el shoyu.
3. Colocar la mezcla sobre el tofu con una cuchara. Servir frío.

Opción 2 - Cebolleta, jengibre y wasabi

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de tofu blando

1 cucharada de cebolleta picada

2 cucharaditas de jengibre rallado

Wasabi al gusto

Katsuobushi al gusto

Shoyu al gusto

Método de Preparación:

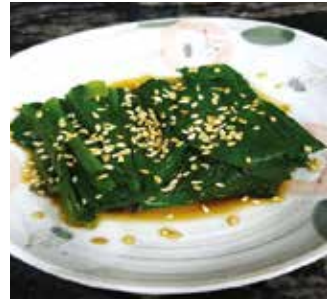
1. Cortar el tofu en cubos de 4x3cm - reservar
2. Colocar la cebolleta y el katsuobushi sobre el tofu.
3. Rociar con salsa shoyu.
4. Wasabi al gusto

ほうれん草おひたし

(4人分)

材料

ほうれん草..... 1束 240g
塩..... 少々
昆布/鰹節だし..... 30ml
しょうゆ..... 小さじ2杯
みりん..... 小さじ半杯
塩..... 少々
ゴマ 又(刻みのり/鰹節)
小さじ1杯



汁作り方

1. ほうれん草の白い部分を残して根を切り取ります。水でよく洗います。
2. 鍋に水を入れて沸騰させます。沸騰したら塩少々を入れ、ほうれん草の束を根の方を入れて少し茹でます。
3. 葉も茹でて、冷水にさらします。
4. 氷水から出して束ねて余分な水を絞ります。4等分に切ってお皿に備えます。
5. 鍋にだし汁と調味料を入れて加熱してから冷やします。
6. ④に⑤をかけ、ゴマを振れば出来上がりです。

アドバイス: 濃い味を好みの方は市販のだしを使うのも良いです。

HORENSEN CON DASHI

(HORENSOU OHITASHI)

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 paquete de horensen (240g)
(Espinacas holandesas)
- 1 pizca de sal
- 30 ml de kombu dashi o katsuobushi (véase la receta básica)
- 2 cucharaditas de shoyu ligero
- ½ cucharadita de sake mirin
- 1 cucharadita de nori o semillas de sésamo cortadas en tiras finas o chips de katsuobushi



Método de Preparación:

1. Quitar las raíces de las hojas de horensen, pero manteniendo el manojo aún unido a las partes blancas. Lávese bien con agua corriente.
2. Poner agua a hervir en una olla. En cuanto hierve, se añade una pizca de sal y se añade el manojo de horensen empezando por la parte blanca. Deja que se cocine un rato.
3. Terminar de remojar el resto del racimo. Cuando esté ablandado pero no demasiado cocido, retírelo del agua hirviendo y sumérgalo en agua fría.
4. Sacar del agua fría para que las partes blancas queden juntas como en el manojo y apretar bien para eliminar el exceso de agua. Colocar en una tabla, manteniendo el manojo. Cortar verticalmente en 4 porciones y repartir en el plato.
5. Poner el dashi, el shoyu, el sake mirin y la sal en una olla y calentar. Reservar hasta que se enfríe.
6. Repartir el horensen en porciones y rociar con la salsa. Adornar con semillas de sésamo.
SUGERENCIA: Puedes utilizar dashi ya preparado para potenciar el sabor.

ホイル焼き

(4人分)

材料

生鮭	4切れ(400g)
スライスレモン	4切
えのき茸又はシイタケ	1/3束(約60g)
塩	少々
刻みねぎ	少々
アルミホイル	



作り方

1. 鮭に塩を振り
15分置きます。
2. アルミホイルを4枚
18 x 18cmに切ります。
3. 鮭1切りずつアルミホイルに置き、きのこことレモンを上添えます。(皮を上に向けます)
4. アルミホイルを封しあらかじめ暖めたオーブン
180℃で15分焼きます。
5. アルミホイルを開け、ネギを入れて出来上がりです。

HOIRUYAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón (400g)
- 4 rodajas finas de limón siciliano o tahitiano
- 1/3 60g de setas enoki o shitake
- Sal al gusto
- Nirá o cebolleta en rodajas para adornar
- Papel de aluminio



Método de Preparación:

1. Sazonar el salmón con sal. Dejar marinar durante 15 minutos.
2. Cortar el papel de aluminio en 4 hojas de aproximadamente 18x18 cm.
3. Coloque una loncha de salmón en cada lámina, cubriéndola con los champiñones y una rodaja de limón. (Pescado con cuero: coloque el cuero hacia arriba para que no se pegue a la parte superior de la lámina)
4. Cerrar el papel de aluminio como si fuera un papillote y cocer en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido.
5. Abrir el papillote, cubrir con la nirá o cebolleta y servir en el propio papel de aluminio.

イカの松笠焼き

(4人分)

材料

下ごしらえしたイカ - 4匹

しその葉とプチトマト

◇ソース用◇

醤油 1さじ

酒 1さじ

みりん 1さじ

塩 少々



作り方

1. ナイフを斜めにしていかに切り目を入れます。浅い切り目(市松模様)にきっていきます。切り目は装飾的です。
 2. ソースは混ぜ合わせておきます。
 3. イカを焼いて火が通ってから、ソースを塗って更に焼きます。
- アドバイス!盛り付けはサラダ以外にもやわらかい魚や野菜でもいいです。

IKA NO MATSUKASA - YAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 calamares limpios
Ensalada = Hojas de shiso y tomates cherry

Para la salsa:

1 cucharada de shoyu
1 cucharada de sake seco
1 cucharada de sake mirin
1 pizca de sal



Método de Preparación:

1. Cortar los calamares con un cuchillo, colocándolos en diagonal y haciendo cortes poco profundos (a cuadros). Estos cortes evitan que el calamar se encoja durante el proceso de cocción, además de ser decorativos.
2. Preparar la salsa, mezclando los ingredientes con antelación.
3. Asar los calamares ligeramente, pincelar con la salsa y volver a asar.

Sugerencia: Para decorar el plato, también puede utilizar pescado o verduras blandas.

稲荷ずし

(4人分)

材料

アゲ:

油揚げ	2枚
出汁	60ml
醤油	大さじ1杯
調理酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯
塩	ひとつまみ

ご飯:

ご飯	200g
お酢	10ml
砂糖	10g
塩	1g

野菜:

インゲン	4個(小口切り)
にんじん	¼(小口切り)
酒	大さじ 2杯
醤油	大さじ 2杯
砂糖	大さじ 2杯
みりん	大さじ 2杯



汁作り方

1. アゲを真ん中に切り、破れないように内側を広げます。
2. アゲに熱湯をかけて余分な油を流します。アゲは水で冷やし、優しく絞って余分な水分を取ります。
3. お鍋にアゲ用の調味料を入れて火にかけます。沸騰したらアゲを入れて中火で5分煮ます。火を止めてそのまま冷やします。冷めたら、余分な水分を取ります。
4. 野菜に酒、砂糖、みりんと醤油を入れて柔らかく煮て、ざるにあげます。
5. ご飯は事前に炊いておきます。
6. 酢に砂糖、塩を混ぜて、温めて調味料を溶かします。
7. ボウルにご飯を入れ、④⑥を入れて混ぜます。
8. アゲにご飯を詰めます。ゴマ又はソボロなどでトッピングして出来上がりです。

INARIZUSHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes para el "aguê":

- 2 unidades de aguê
- 60 ml de dashi
- 1 cucharada sopera de shoyu
- 1 cucharada de sake seco
- 1 cucharada de sake mirin
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal.

Para el arroz:

- 200 g de arroz de grano corto cocido
- 10 ml de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal

Para las legumbres:

- 4 unidades de vainas holandesas cortadas finamente
- ¼ de zanahoria cortada en cubos pequeños
- 2 cucharadas de sake seco
- 2 cucharadas de shoyu
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sake mirin



Método de Preparación:

1. Cortar los aguês por la mitad, abriéndolos con cuidado para no romperlos.
2. Escaldar el aguês en agua hirviendo para eliminar el exceso de aceite. Sácalas del agua y deja que se enfríen. Apriételos con cuidado para eliminar el exceso de líquido.
3. En una olla, mezclar los condimentos y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, añadir el aguês y cocinar durante unos 5 minutos. Dejar enfriar y exprimir para eliminar el exceso de líquido - reservar.
4. Cocer las verduras en la mezcla de sake seco, azúcar, sake mirin y shoyu, en este orden hasta que estén tiernas - reservar.
5. Precocinar el arroz.
6. Llevar a ebullición el vinagre, el azúcar y la sal, cocinando justo hasta que el azúcar se derrita.
7. Coloque el arroz, las verduras cocidas y los condimentos en un bol. Mezclar todos los ingredientes.
8. Rellenar los aguês con la mezcla de arroz y decorar con sésamo o soboro si se quiere.

金平ごぼう

(4人分)

材料

ごぼう..... 200g (大体2本)
にんじん..... 50g
種抜き唐辛子..... 小口切り 少々
ごま油..... 大さじ1/2杯
ごま..... 小さじ1杯

味付け

濃口醤油..... 大さじ1杯
砂糖..... 10g
調理酒..... 大さじ1/2杯
みりん..... 大さじ1/2杯



汁作り方

1. ごぼうを細く切り、黒くならないように水に漬けて置き、料理前にザルに打ち上げて水を切ります。
2. にんじんはごぼうの形に合わせて細く切ります。
3. なべにごま油をいれて唐辛子を炒めます。さらに、にんじん・ごぼうの順に炒めます。
4. 料理酒、みりん、砂糖を入れて炒めます。
5. 材料が柔らかくなって来たら、醤油を入れて水分がなくなるように炒りあげます。
6. 仕上げにごまを振りかけます。

KIMPIRÁ GOBÔ

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

200g de gobô

(2 unidades medianas de bardana)

50 g de zanahorias Pimiento rojo sin semillas al gusto

½ cucharadita de aceite de sésamo para saltear

1 cucharadita de aceite de sésamo

Para el condimento koikuchi:

1 cucharada de shoyu oscuro

10g de azúcar

1 cucharada de sake seco

5g de pasta de miso disuelta en

1 cuchara de dashi



Método de Preparación:

1. Cortar el gobô en tiras finas, poniéndolas en agua para que no se oscurezcan. Retirar sólo cuando sea el momento de usarlo.
2. Cortar la zanahoria en tiras finas.
3. Poner el aceite de sésamo en una olla y saltear las guindillas. Añadir la zanahoria y el gobô.
4. Añadir el sake y el azúcar y saltear.
5. Cuando se ablanden, añadir el shoyu y el miso disuelto y esperar a que se seque todo el líquido.
6. Adornar con semillas de sésamo.

お味噌汁

オプション1

昆布 / 鰹節の味噌汁

材料(4人分)

昆布/鰹節だし汁 800ml
味噌 大さじ3杯
わかめ (2分ほど水に戻したもの)
2人前
豆腐 150g 1.5cm角



作り方

1. だし汁を温め、豆腐を入れます。沸騰したらわかめを入れて火を止めます。
2. ざるを使って味噌を溶かします。
(わかめや豆腐などは参考です、好みでニンジン、白菜、タマネギやたけのこを付け足すのも良いでしょう)。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU KOMBU Y KATSUOBUSHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

800 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)
3 cucharadas de pasta de miso
2 porciones de wakame hidratado (durante 2 minutos)
150 g de tofu, picado 1,5 cm

Método de Preparación:

1. Calentar el dashi y añadir el tofu. Después de hervir, añade el wakame y apaga el fuego;
2. Disolver la pasta de miso con la ayuda de un colador. El caldo está listo.

Las acompañamientos anteriores (wakame y tofu) son sólo una sugerencia. Puedes utilizar hilos de zanahoria, acelgas, cebolla, shitake u otras setas, etc.

お味噌汁

オプション1

シイタケ味噌汁 (ベジタリアン)

材料(4人分)

シイタケだし汁・昆布だし汁800ml
味噌大さじ3杯
シイタケ細切り6個
(だし汁で使用したの)
ニンジン、白菜、たけのこお好みで
ネギお好みで



作り方

1. だし汁にシイタケと好みの野菜を入れ柔らかく煮ます。
2. 材料が柔らかくなったら火を止めます。
3. ざるを使って味噌を溶かし、ネギを加えたら出来上がりです。

MISSOSHIRU

MISSOSHIRU DE SHITAKE (VEGETARIANO)

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

800 ml de dashi de shitake o kombu (véase la receta base)
3 cucharadas de pasta de miso
6 unidades de shitake en rodajas - el mismo que se utiliza para hacer el dashi
Zanahoria, acelga, champiñón y cebolleta al gusto

Método de Preparación:

1. Calentar el dashi y añadir los ingredientes elegidos.
2. Apagar el fuego cuando los ingredientes se ablanden.
3. Disolver, con la ayuda de un colador, la pasta de miso. El caldo está listo. Añadir los acompañamientos elegidos al gusto.

肉じゃが

(4人分)

材料

牛肉	300g (薄切り)
じゃがいも	4個(450g)
ニンジン	1個(100g)
玉ねぎ	中1個(200g)
インゲン	8本
油	中さじ1杯
だし汁	500ml
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
醤油	大さじ3杯
砂糖	大さじ1/2杯



汁作り方

1. じゃがいも、ニンジン、玉ねぎの皮をむきます。じゃがいもニンジンを乱切りにし、玉ねぎをくし切りにします。
2. インゲンの先を切って、洗って1分間茹でます(色よく仕上げるために塩を一つまみ入れたお湯で茹でます)。その後冷たい水に入れて冷やし水切りをして2cmに切ります。
3. フライパンに油を引いて、牛肉を炒めます。じゃがいも、ニンジン、玉ねぎを入れて炒めます。
4. だし汁を入れて沸騰したら、酒、砂糖、みりんを加えます。アクを丁寧につくいます。
5. そのまま2分ほど煮てから醤油を入れます。
6. さらに弱火にし、落としふたをしてから芋が柔らかくなるまで15分程度煮ます。
7. インゲンを入れて1分待てば出来上がりです。

NIKUJAGA

(Estofado de carne al estilo japonés con patatas)

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

300 g de carne de vacuno cortada en rodajas finas
4 unidades de patatas (450g)
1 unidad de zanahoria (100g)
1 unidad de cebolla mediana (200g)
8 piezas de judías verdes
1 cucharada de aceite vegetal
500 ml de dashi
1 cucharada de sake seco
1 cucharada de sake mirin
3 cucharadas de shoyu
½ cucharada de azúcar



Método de Preparación:

1. Pelar la patata, la zanahoria y la cebolla. Déjalo a un lado. Cortar la zanahoria y la patata en rangui y la cebolla en medias lunas.
2. Retirar las puntas y las costillas de las vainas y hervirlas durante 1 minuto en agua con sal. Lavar en agua fría y escurrir. Cortar en trozos de 2 cm.
3. En una sartén untada, saltear la carne, las patatas, las zanahorias y la cebolla picada. Saltear.
4. Añadir el dashi y llevar a ebullición. Añadir el sake seco, el azúcar y el mirin de sake y retirar la espuma que se forma en la superficie.
5. Cocer a fuego lento durante 2 minutos. Añade el shoyu.
6. Mantener la olla a fuego lento, medio tapada, y cocinar durante 15 minutos hasta que la patata se ablande.
7. Añadir las judías verdes y cocina un minuto más. Está listo para servir.

海鮮お好み焼き

(4人分)

材料

具

キャベツ 400g
えび 6匹(一口大に切る)
イカ 200g
シメジ 50g

油

*具は変えても良いです。

豚肉、ねぎ、ニラ、もやし、もち、など

生地

昆布／鰹節出汁 コップ1杯
小麦粉 コップ2杯
卵 2個
山芋 コップ半杯(すりおろし)
干しエビ 中さじ2杯
(オプションです)

タレソース

砂糖 大さじ1杯
ウスターソース 50ml
トマトケチアップ 30ml
※市販のお好みソースで良い。

盛り付け

鰹節 5g
青のり 少々
刻みのり 3g
マヨネーズ 中さじ4杯



作り方

タレソース

1. 調味料を火にかけて焦げないように混ぜあわせる。

生地

1. 出し汁に卵を入れてかき混ぜる。
2. ①に小麦粉を入れてかき混ぜる。小麦粉が混ざったら、すりおろし山芋を入れてさらにかき混ぜる。
3. ②に具を入れてかき混ぜる。
4. フライパンに油を塗って、温まったら具入り生地をフライパンにのぼして、周りが狐色になりましたら、裏返しをして両面焼きます。
5. 両面焼けましたら、お皿に移して、ソースを塗って盛り付ける。
6. 好みで、鰹節、青のり、刻みのり、マヨネーズをかければ出来上がりです。

OKONOMIYAKI DE MARISCOS

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Para acompañamiento:

400 g de col
6 langostinos, limpios, cocidos y cortados
200 g de calamares
50g de shimeji
Aceite de soja para untar la sartén
Sugerencia: el marisco se puede sustituir por otros ingredientes como zanahorias, judías verdes, pollo precocinado, bacon, etc.

Para la masa:

1 taza de dashi (ver receta básica)
2 tazas de harina
2 huevos ½ taza de ñame rallado
2 cucharadas de gambas secas (opcional)

Para la salsa tarê:

1 cucharada de azúcar
50 ml de salsa de ostras
30 ml de salsa de tomate (o salsa ya preparada)

Para Finalización:

5g de katsuobushi
Nori triturado al gusto
3g de nori picado
4 cucharadas de mayonesa



Método de Preparación

Salsa Tarê:

Mezclar todos los ingredientes de la salsa, removiendo constantemente hasta que espese.

Masa:

1. Mezclar los huevos y el dashi en un bol;
2. Añadir la harina y mezclar bien. Añadir el ñame rallado y mezclar bien.
3. Añadir el resto de los ingredientes a la receta.
4. Untar la sartén con aceite y calentar. Extienda la masa en forma de disco. Cuando los bordes estén cocidos, dar la vuelta con la ayuda de una espátula para terminar la cocción.
5. Retirar de la sartén y colocar en un plato. Untar con la salsa tarê.
6. Terminar con los ingredientes de acabado al gusto.

親子丼

(4人分)

材料

白ご飯	1000g
鶏肉	150g(細切り)
玉ねぎ	80g(5mm細切り)
卵	大4個
ネギ	20g(短冊切り)
昆布だしかつおだし	300ml
醤油	70ml
酒	20ml
みりん	20ml
砂糖	10g
揉みのり	少量

(ノリを火であぶって揉んでバラバラにしておきます)



汁作り方

1. 出し汁に醤油、酒、みりん、砂糖を入れて火にかけ、鶏、肉、玉ねぎを煮ます。
2. 鶏肉が煮えたらネギを入れて、卵を十分にほぐして全体に流しいれ、ふたをして弱火で2分煮て 火を止めます。
3. どんぶりに白ご飯を入れて②を載せます。
4. 揉みのりを載せたら来上がりです。

ワンポイントアドバイス：一人分ずつ作ることがきれいに仕上げるポイントです。

OYAKO DOMBURI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1000g de gohan preparado (véase la receta base)
150 g de filete de pollo cortado en rodajas finas
80 g de cebolla cortada en rodajas de 5 mm
4 unidades de huevos grandes batidos
20 g de cebolleta o nirá (cortada 4 cm)
300 ml de dashi de kombu/katsuobushi
70 ml de shoyu
20 ml de sake seco
20 ml de sake mirin
10g de azúcar
Nori (copos) - al gusto. Calentar el nori hasta que esté crujiente y desmenuzarlo con las manos.



Método de Preparación:

1. Poner el dashi, el shoyu, el sake seco, el sake mirin y el azúcar en una olla. Añadir el pollo y la cebolla.
2. Una vez que el pollo esté cocido, añadir la cebolleta o nirá y vierta los huevos batidos. Tapar y cocinar durante 2 minutos a fuego lento. Apagar el fuego.
3. Colocar el gohan caliente en los cuencos de domburi y verter la mezcla de huevo por encima.
4. Añadir nori al gusto.

SUGERENCIA: Para mejorar la presentación, el acabado de los huevos debe hacerse en porciones individuales.

お雑煮

(4人分)

材料

ぶり 80g (4切れ)
大根 4枚 (5mm輪切り)
ニンジン 8切れ (花形)
ほしシイタケ 4個
かまぼこ 8切 (紅白)
もち 4個
ほうれん草1束
鰹節/昆布/椎茸 800ml
しょうゆ (薄口、濃口) 大さじ1杯
塩 小さじ1杯
料理酒 大さじ半杯
みりん 大さじ半



汁作り方

1. ぶりに強く塩を振り冷蔵庫で1時間置きます。
2. ①を沸騰した湯で茹でて水を切ります。
3. だし汁に薄口醤油を適量入れて、大根、ニンジンが柔らかくなるまで茹でます。
4. ほうれん草はゆで、冷やしてから4cmの長さにきります。
5. だし汁にほしシイタケを入れて沸騰させます。調味料を入れます。

盛り付け

1. もちは沸騰した湯に入れて、沸騰したら火を止めます。おなべのふたを閉めて5分置きます。
(あんまり柔らかくならないように)
2. 茶碗に大根、もち、椎茸、ニンジン(2切れ)、かまぼこを入れます。
3. 出汁を加え、ほうれん草を添えて出来上がりです。

アドバイス: 新年ではピンク色のかまぼこと丸ごと椎茸、もちを幸運のため入れます。

OZONI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 80 g de pescado dividido en 4 trozos (buri o cazón)
- 4 rodajas de nabo (de unos 5 mm de diámetro cada una)
- 8 rodajas de zanahoria (en forma de flor)
- 4 shitakes hidratados en agua
- 8 rodajas de kamaboko blanco
- 4 mochis
- 1 ramita de horensu
- 800 ml de dashi de kombu, shitake y katsuobushi (véase la receta base)
- 1 cucharada de shoyu
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de postre de sake seco
- 1 cucharada de sake mirin



Método de Preparación:

1. Espolvorear los trozos de pescado con la sal y refrigerar durante 1 hora.
2. Pasado este tiempo, escaldar el pescado con agua hirviendo.
3. En una olla se pone el dashi, el sake seco, el sake mirin, el shoyu, el nabo, la zanahoria y el pescado y se cuece hasta que todo esté blando.
4. Cocer el horensu (utilizar el dashi) y dejarlo enfriar. Cortar en rodajas de 4 cm.
5. Añadir el shitake hidratado al dashi y llevar a ebullición.

Montaje:

1. Poner los mochis a cocer en agua hirviendo. Cuando el agua vuelva a hervir, apaga el fuego, tápalo y déjalo reposar durante unos 5 minutos (esto varía según la consistencia del mochi, no puede estar demasiado blando).
2. En el chawan, colocar la rodaja de nabo en el fondo, el mochi, dos rodajas de zanahoria, el shitake, el pescado y el kamaboko. Déjalo a un lado.
3. Cubrir con dashi caliente, añadir el horensu y servir.

Nota: En Año Nuevo se utiliza el kamaboko con un detalle rosado y el shitake y el mochi enteros para que traiga buena suerte.

白和え

(4人分)

材料

豆腐	350g
ほうれん草	60g
ニンジン	50g
椎茸(水で戻しておく)	4個 (250mlのお水で汁を取っておく)
こんにゃく	50g

味付け用

A

椎茸戻し汁(だし汁)	200ml
薄口醤油	25ml
みりん	25ml

B

砂糖	大さじ1杯
薄口醤油	小さじ1杯
味噌	大さじ1/2杯
塩	ひとつまみ
白炒りごま	大さじ1杯



作り方

1. 豆腐を水切りします。キッチンペーパーなどで包み、重石をしてよく水切りします(30分位冷蔵庫に入れておくとよく水切りが出来ます)。その後すり鉢でよくすりつぶします。(無ければビニール袋に入れて包丁の峰で叩いてもOK)
2. ほうれん草は下茹でして、よく水を切り3cm位に切って置きます。
3. こんにゃくは熱湯をかけて、そのあと2cm程度に短冊に切って置きます。
4. 鍋にAを加え、こんにゃく、ニンジン、椎茸を入れて煮こみます。火を止める1分前にほうれん草を入れて軽く煮ます。その後、ざる上げをして余分な水を取ります。
5. Bに①を入れてよく混ぜます。
6. ⑤に④を入れ、まぜ合わせれば出来上がりです。

SHIRA AE

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

350 g de tofu firme
50g horensos
50g de zanahoria
4 unidades de shitake hidratadas en 250 ml de agua
50g de konnyaku

Para la salsa:

A

200 ml de dashi shitake
25 ml de shoyu ligero
25 ml de sake mirin

B

1 cucharada de azúcar
1 cucharada de postre de shoyu ligero
½ cucharada de miso
1 pizca de sal
1 cucharada de semillas de sésamo maceradas



Método de Preparación:

1. Escaldar el tofu y eliminar el agua. Envolver en un paño limpio, cubriéndolo con un objeto pesado. Dejar 30 minutos en la nevera para facilitar el escurrido. Una vez escurrido, desmenuzar el tofu (consistencia de ricotta).
2. Cocer el horensos, exprimirlo para eliminar el agua y cortarlo en trozos de 3 cm.
3. Escaldar el konnyaku y cortarlo en trozos de 2 cm.
4. Mezclar en un cazo los ingredientes de la salsa A, añadir el konnyaku, la zanahoria, el shitake y calentar hasta que se ablanden. Añadir el horensos y cocinar un minuto más. Remover los ingredientes con un colador y colocarlos en un bol.
5. Añadir el tofu reservado a la salsa B y mezclar bien.
6. Mezclar todos los ingredientes.

そば

(4人分)

材料

昆布/鰹節だし汁 100ml
醤油 50ml
みりん 10ml
料理酒 10ml
そば麺 1パック
大見おろし 好みで
ネギ 好みで
ワサビ 好みで



汁作り方

1. 鍋で、酒とみりんを熱してアルコールを蒸発させます。
2. だし汁、醤油を加えて沸騰させます。
3. 火をとめて冷やします。

アドバイス: 汁はあらかじめ用意すると召し上がるときに冷えておいしくなります。

麺作り方

1. たっぶり水を強火で沸騰させ、そばを入れて、すぐに一度かき混ぜます。再度沸騰したら中火にして煮ます。
2. 火が通ったらざるに打ち上げて、冷水で十分に洗い、更に氷水で冷やし、水をしっかりと切って器にもりあげます。
3. 器に汁と好みの具を入れて、麺を漬けて召し上がります。

SOBÁ

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

100 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)
50 ml de shoyu
10 ml de sake mirin
10 ml de sake seco
1 paquete de fideos soba (trigo sarraceno) Nabo rallado al gusto
Cebolleta al gusto
Wasabi al gusto



Método de Preparación:

Para la salsa:

1. En un cazo, calentar el mirin de sake y el sake seco para evaporar el alcohol.
2. Añadir el dashi y el shoyu, calentando a fuego lento hasta que empiece a hervir.
3. Apagar y refrigerar hasta que se enfríe.
4. Sugerencia: Preparar la salsa con antelación

Para los fideos:

1. En una olla, poner agua y llevar a ebullición a fuego alto. Añadir la soba al agua, remover una vez y llevar a ebullición de nuevo, bajando a fuego medio (utilizar la referencia de tiempo de cocción del paquete).
2. Después de la cocción, retirar del agua y colocar en agua helada. Escurrir bien y colocar en recipientes para servir.
3. Servir por separado con salsa fría, wasabi, nabo rallado y nirá o cebolleta picada al gusto. Consumir la soba sumergiéndola en la salsa y otros ingredientes.

きな粉もち

(4人分)

材料

半分に切ったもち ... 170g
きな粉 コップ1/2杯
砂糖 大さじ3杯
塩 少々



作り方

1. きな粉に砂糖と塩を混ぜます。
2. 熱湯にもちを入れて弱火で茹でます。
2分ほど煮て火を止め、蓋をして3分置きます。
3. もちを取り出し、①をまぶします。

KINAKO MOCHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

Mochis cortados por la mitad (170g)
½ taza de kinako
3 cucharadas de azúcar
1 pizca de sal

Método de Preparación:

1. Mezclar el kinako con el azúcar y la sal.
2. Poner los mochi en agua hirviendo y cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Apagar el fuego y mantenerlo tapado durante 3 minutos.
3. Sacar los mochi del agua, escurriendo el exceso de líquido y pasarlos por la mezcla de kinako.

焼き餅

(4人分)

材料

白餅 8個240g
濃口醤油 25ml
砂糖 小さじ1杯
キャノーラ油
のり



作り方

1. フライパンに油を入れて火をつけます。
2. 餅を中火で狐色になるまで焼きます。
3. 餅が柔らかくなりましたら砂糖を混ぜた醤油をかけて両面を焼いて火を消します。
4. 温かいうちに海苔で餅を包んで召し上がってください。

YAKI MOCHI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

240 g de mochi blanco (8 unidades)
25 ml de shoyu oscuro
1 cucharadita de azúcar
Aceite de canola
Algas Nori

Método de Preparación:

1. Calentar el aceite de canola en una sartén.
2. A fuego medio, asar los mochi hasta que se doren por todos los lados.
3. Cuando el mochi esté blando, añadir el shoyu mezclado con el azúcar con una cuchara pequeña, volver a asar por todos los lados y apagar el fuego.
4. Mientras el mochi está todavía caliente, envolverlo en algas nori.

魚の煮付け

(4人分)

材料

骨なし白身魚の切り身.....	(520g)
リーキ/ポロねぎ	1茎(4cmに切る)
鰹節/昆布だし汁	300ml
調理酒.....	50ml
みりん.....	50ml
砂糖	中さじ 1杯
醤油	大さじ 3杯



作り方

1. お鍋にだし汁、調理酒砂糖、みりん、醤油を入れて沸騰させます。
2. ①に切り身を入れ沸騰したら中火にして煮ます。汁に浮かび出るアクを取ります
3. 切り身は、落とし蓋をして煮ていきます。
4. 軽く魚に火が通ったら落とし蓋を外し、汁を魚の上にかけてながら煮ていきます。
5. 鍋から魚を取りだし、弱火にして、残った汁でネギを煮込みます。
6. 切り身をお皿に移しネギを備えて、汁をかけたら出来上がりです。

SAKANA NO NITSUKE

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

520 g de filetes de pescado blanco sin espinas
1 tallo de puerro cortado en tiras de 4 cm
300 ml de dashi de kombu y katsuobushi (véase la receta base)
50 ml de sake mirin
50 ml de sake seco
1 cucharada de azúcar
3 cucharadas de shoyu



Método de Preparación:

1. Poner a fuego lento el dashi, el sake seco, el sake mirin, el azúcar y el shoyu en una olla y llevar a ebullición.
2. Colocar los filetes en la olla. Llevar a ebullición de nuevo y reducir el fuego, quitando la espuma que se forma.
3. Cubrir la olla con una tapa de vapor y llevar a fuego lento.
4. Después de la cocción, retire la tapa y rocíe los filetes con el caldo.
5. Retirar el pescado y bajar el fuego. En el caldo, cocer los puerros.
6. Servir el pescado con los tallos de puerro rociados sobre el caldo.

自身魚

(4人分)

材料

白身魚切り身	4切れ(400g)
調理酒	好みで
塩	好みで

タレ用

黄身	1個
マヨネーズ	25g
醤油	5ml



汁作り方

1. 切り身に塩と調理酒をふって15分おきます。
2. 180℃に温めたオーブンで、15分焼きます。
(皮を上向きにしてオーブンに入れます)
3. たれを混ぜ合わせておきます。
4. オーブンから取り出したらたれを塗って軽く焦げ目がついたら出来上がりです。

SHIROMIZAKANA

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

4 filetes de pescado de cuero (400g)

Sake al gusto

Sal al gusto

Para la salsa:

1 yema de huevo

25g de mayonesa

5 ml de shoyu



Método de Preparación:

1. Esparcir la sal y el sake sobre los filetes de pescado antes de hornearlos y déjelos marinar durante 15 minutos.
2. Introducir en el horno precalentado a 180°C durante 15 minutos, teniendo cuidado de dejar la piel hacia arriba.
3. Mezclar todos los ingredientes de la salsa y reservar.
4. Retirar del horno, pincelar con la salsa y hornear hasta que se dore.

炊き込みご飯

(4人分)

材料

短粒米 - 計量カップ 2杯(360g)	
鰹節／昆布／シイタケだし汁	500ml
ほしシイタケ	6個
エリンギ	50g
シメジ.....	50g
醤油	中さじ4杯
みりん.....	小さじ1杯
調理酒.....	中さじ1杯
塩.....	小さじ半杯



汁作り方

1. ほしシイタケの茎を抜いて線切りにします。シメジの硬いところを取って手でちぎります。エリンギは好みの大きさに切ります。
2. お米を砥ぎ、30分水に浸しておく。
3. なべに水を切った米を入れ、だし汁と調味料を入れた時点で、鍋の水分量(2カップ)にする。
4. しいたけ、エリンギ、シメジを入れて直ぐにスイッチを押す。
5. 炊いたら出来上がりです。

アドバイス: この調理法は違う具を入れても良いです。

鶏肉、お肉、ごぼうや海草など。

※具が多すぎると米に火が通りにくいので注意しましょう。

TAKIKOMI GOHAN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

2 vasos medidores de arroz japonés de grano corto (360 g)
500 ml de dashi de setas shitake (véase la receta base)
6 unidades de setas shitake, hidratadas y cortadas en rodajas
50g de seta eryngi
50 g de seta shimeji
4 cucharadas de shoyu
1 cucharada de postre de sake mirin
1 cucharada de sake seco
1 pizca de sal



Método de Preparación:

1. Retirar los tallos de las setas shitake y córtelas en rodajas. Retirar la parte dura de los shimeji y sepáralos con las manos en trozos más pequeños. Cortar las setas eryngi en trozos de su preferencia.
2. Lavar el arroz y dejarlo en remojo durante 30 minutos.
3. En la olla, añadir el arroz lavado y escurrido, el dashi y los demás condimentos, ajustando el volumen de líquido en la olla.
4. Añadir las setas y enciende la olla.
5. Esperar a que los champiñones se cocinen y servir.

Nota: Tenga cuidado de no añadir más setas de las recomendadas. Los champiñones pueden no cocinarse.

玉子焼き

(4人分)

材料

卵	4個
出し汁	40ml
みりん	中さじ1杯
薄口醤油	小さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
塩	ひとつまみ
油	中さじ1杯



汁作り方

1. 器に卵を割り、だし汁、みりん、砂糖、塩、醤油を加えて箸で混ぜます。その後、ざるで2度濾します。(ふわふわ卵になります)
2. フライパンを温め油を塗ります。余分な油を取り除き、卵をおたま1杯いれ全体に延ばします。気泡を箸先でつついて潰していきます。
3. 卵が焼けたらへらや端などを使って折っていき、フライパンの端っこに置いておきます。
4. もう一度油を塗り1番と同じ様に繰り返します。

アドバイス:

- 1- おたま二度目、三度目からはフライパンに残った卵を軽く上げて折りやすくする。
- 2- 温かいうちに巻きすで形を整え、10分程度おきます。
- 3- 切るときは中央から始めると同じ大きさにきりやすくなります。

TAMAGOYAKI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 huevos
- 40 ml de dashi (véase la receta base)
- 1 cucharada de postre de sake mirin
- 1 cucharadita de shoyu ligero
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de soja



Método de Preparación:

1. En un bol, mezclar 4 huevos, dashi, sake mirin, azúcar, sal y salsa de soja con un palillo. Tamizar dos veces.
2. Calentar la sartén a fuego lento, untar con aceite y retirar el exceso. Colocar una fina capa de la mezcla, reventando las burbujas con el palillo.
3. Cuando la mezcla se endurezca hasta el punto de no gotear, hazla rodar con la ayuda de una espátula o palillo, reservándola en la esquina superior de la sartén.
4. Repetir la operación hasta terminar la mezcla de huevos.

Sugerencia:

1. Al colocar la segunda cáscara y las demás, levantar siempre la capa anterior para facilitar el proceso de montaje del tamagoyaki.
2. Mientras esté caliente, colóquelo sobre la alfombra y enróllelo, aplicando una ligera presión. Deje que se enfríe durante 10 minutos antes de retirarlo del tapete.
3. Para que las porciones sean uniformes, comience a cortar por el medio.

寒天ゼリー

(4人分)

材料

水..... 40ml
フレッシュジュース - 180ml
粉寒天..... 1.6g
お好みで小さく切ったフルーツ



汁作り方

1. 水を入れた鍋を火にかけ、粉寒天を煮溶かします。(寒天が溶けても3分程度は弱火で煮てください)
2. ①にジュースを少しずつ入れます(一度に入れると寒天が固まってしまいますので注意)
3. 水で濡らした容器に②を入れて粗熱をとり、ある程度冷えたら冷蔵庫へ入れて冷やします。(フルーツをいれる時は、粗熱を取るときに入れておきます)
4. 形抜きをしたら出来上がりです。(一人ずつの容器があれば、型抜きしなくても召し上がることが出来ます)

GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR - KANTEN

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

40 ml de agua
180 ml de zumo de fruta natural
1,6 g de agar-agar en polvo
Fruta picada - opcional

Método de Preparación:

1. Calentar el cazo con agua y disolver el agar-agar. Mantener a fuego lento durante 3 minutos.
2. Añadir el zumo de fruta poco a poco (para evitar que se endurezca el Kanten).
3. Untar un molde con agua fría y añadir el líquido. Espere a que la mezcla se caliente y llévela a la nevera. NOTA: Si decides añadir fruta, añádela después de que el líquido esté caliente.
4. Sacar del molde para servir. Si utiliza moldes individuales, no es necesario desmoldarlos.

豆腐でんがく

(3人分)

材料

木綿豆腐.....300g
レモン/オレンジの皮の千切り.....少々

あわせ味噌用

◇材料◇

味噌.....50g
砂糖.....20g
みりん、酒、出し汁.....各々25ml



作り方

1. 豆腐を4X4cmの大きさに切ります。
2. 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、重しをして水切りします。
3. フライパンに油を引き、両面を焼きます。
4. 鍋に味噌、砂糖、みりんを入れ、弱火で混ぜていきます。
5. 焼いた豆腐にあわせ味噌を塗り、弱火で軽く焦げ目がつくくらい焼きます。レモン/オレンジの皮で飾ります。

TOFU DENGAKU

Rendimiento: 3 porciones

Ingredientes:

300 g de tofu firme escurrido y secado
Ralladura de limón o naranja

Para la salsa:

50 g de pasta de miso ligera
20g de azúcar
25 ml de sake mirin
25 ml de sake seco
25 ml de dashi

Método de Preparación:

1. Cortar el tofu en cubos de 4x4cm.
2. Envolver el tofu en un paño limpio o en una toalla de papel, cubriéndolo con un objeto pesado para facilitar el drenaje.
3. Untar la sartén y asar por ambos lados.
4. En una olla colocar los ingredientes de la salsa y cocinar a fuego lento.
5. Untar el tofu a la parrilla con la salsa de miso y volver a asar. Adornar con ralladura de limón o naranja.

酢の物

(4人分)

材料

きゅうり	160g
乾燥わかめ	10g
(5分ほど水に戻しておく)	
カニカマ	150g
生姜スライス	お好みに



タレ用

酢	20ml
砂糖	大さじ1杯
醤油	小さじ2杯

作り方

1. きゅうりを切り、塩を振って15分置きます。
2. わかめを5分水で戻します。
3. カニカマをほぐします。
4. ボールに調味料入れ、混ぜ合わせてタレを作ります。
5. ①のきゅうりを水洗いし、絞ります。
6. 器にきゅうり、わかめとカニカマを備えて好みに生姜を載せて③のタレをかければ出来上がりです。

SUNOMONO

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

- 160g de pepino japonés
- 10g de wakame seco (hidratado en agua durante 5 minutos como máximo)
- 150 g de kanikama rallada
- Jengibre en rodajas al gusto

Para la salsa:

- 20 ml de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de shoyu

Método de Preparación:

1. Cortar el pepino y espolvorear con sal. Déjelo reposar durante 15 minutos.
2. Hidratar el wakame durante 5 minutos y desmenuzar el kanikama.
3. Mezclar todos los ingredientes de la salsa y reservar.
4. Cortar el pepino en rodajas finas.
5. En un bol, poner el pepino en rodajas, la kanikama, el wakame y el jengibre al gusto. Condimentar con la salsa y servir



鳥団子汁

(4人分)

材料

鳥のひき肉	300g
ほし椎茸	3個(みじん切り)
卵	1個
塩	小さじ半杯
片栗粉	中さじ1杯
昆布/かつおぶし/しいたけだし汁	800ml
大根	100g(5mmいちょう切り)
ニンジン	50g(5mmいちょう切り)
白菜	100g(2cm)
豆腐	200g
醤油	小さじ1杯
料理酒	小さじ1杯



汁作り方

事前準備

1. ひき肉に椎茸、卵、塩、片栗粉を混ぜ合わせます。
2. お鍋にだし汁入れて、沸騰させ、①を2cm大の団子にし静かに入れます。丁寧にあくをとりましょう。沸騰したら中火にして3分煮ます。
3. ②の中に大根、ニンジン、白菜を入れて柔らかくなるまで煮ます。
4. 野菜が煮えたら、豆腐を入れて沸騰させます。
5. 塩、醤油、料理酒を入れて味を調えたら出来上がりです。

TORIDANGO SHIRU

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

300g de pollo molido
3 trozos de shitake hidratado picado
1 huevo
Sal al gusto
1 cucharada de postre de maicena
800 ml de dashi
100 g de nabo, picado en 5 mm
50g de zanahoria picada en 5mm
100 g de acelgas picadas
200 g de tofu picado
1 cucharadita de shoyu
1 cucharadita de sake seco



Método de Preparación

1. Mezclar el pollo molido, el shitake picado, el huevo, la maicena y la sal.
2. En una olla, ponga el dashi a fuego lento. Llevar a ebullición y añadir las bolas de pollo (2 cm) poco a poco, retirando la espuma que se forma en la superficie. Llevar a ebullición de nuevo, bajar el fuego a bajo y cocinar durante 3 minutos.
3. Añadir el nabo, la zanahoria y las acelgas y cocinar hasta que estén tiernos.
4. Añadir el tofu y llevar a ebullición.
5. Por último, añadir la sal, el shoyu y el sake y cocinar a fuego lento.

雑炊

(4人分)

材料

椎茸/かつおだし 1000ml
ほし椎茸 2個 (切っておく)
大根 100g (切っておく)
鶏肉 200g (角切り)
醤油 小さじ1杯
塩 小さじ1杯
料理酒 小さじ1杯
白ご飯 300g
かき混ぜ卵 1個
ねぎ、切のり、ごま ... 適量



汁作り方

1. 鍋にだし汁を入れ沸騰させます。
2. 鶏肉、椎茸、大根を入れ、沸騰したら中火にして15分煮込みます。
3. ご飯をザルに入れて、水洗いし、水気を切ります。
4. ②に③を入れ、強火で沸騰させます。沸騰したら中火にして5分煮ます。
5. 醤油、塩、料理酒を入れます。
6. かき混ぜ卵をゆっくり流しながら入れていきます。卵が煮たら出来上がりです。
7. ねぎ、切のり、ごまを好みで散らします。

ZOSUI

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1000 ml de dashi de shitake y katsuobushi

(véase la receta base)

2 piezas de shitake hidratado en rodajas

100 g de nabo picado

200 g de pollo picado

1 cucharada de shoyu

1 pizca de sal

1 cucharada de sake seco

300g de gohan cocido

1 huevo batido

Cebolleta tierna, nori, semillas de sésamo al gusto.



Método de Preparación:

1. Poner el dashi en una olla y llévelo a ebullición.
2. Añadir el pollo, el shitake y el nabo hasta que hierva. Bajar el fuego y cocinar durante 15 minutos.
3. Lavar el arroz cocido y eliminar el exceso de agua.
4. Añadir el arroz a los demás ingredientes en la olla y llevar a ebullición. A continuación, baje el fuego y cueza a fuego lento durante 5 minutos.
5. Añadir el shoyu, la sal y el sake seco.
6. Añadir poco a poco el huevo batido, colocándolo en una espátula y dejando que gotee en el caldo de la preparación. Al caer en el caldo caliente el huevo se cocinará.
7. Servir con cebolleta, nori o semillas de sésamo.

CONTENIDO EXTRA

Cómo lavar el arroz:

※ Lavamos el arroz para eliminar la suciedad e hidratar los granos, lo que hace que tenga mejor sabor.

El arroz absorbe agua en el proceso de lavado y remojo, especialmente al principio del lavado.

1. Inicialmente, colóquelo en un recipiente adecuado para el lavado, añada agua y mezcle 2 o 3 veces. Vierta el agua y repita este proceso unas 2 veces.
2. A continuación, afilar * el arroz con la mano en forma de cazo (como si fuera a coger una bolita). Mezclar girando unas 20 veces, sin hacer demasiada fuerza, siempre en la misma dirección.
3. Añadir agua al recipiente, desechando el líquido después.
4. Repita el proceso 3 veces. (Si el agua se vuelve transparente, es señal de que se ha lavado demasiado, y el sabor puede verse alterado. Lo ideal es que el agua esté ligeramente turbia).

Conocimiento de granos:

El arroz fresco y recién pulido debe lavarse suavemente como se ha mencionado anteriormente. El arroz no muy fresco debe lavarse más a menudo, ya que la superficie se deteriora alterando el sabor.

* Afilado - proceso que provoca la fricción entre los granos para mejorar la capacidad de hidratación.

エクストラコンテンツ

お米の洗い方(お米のとぎ方):

※お米の表面についている糠(ぬか)やごみを取り除くために洗います

米が水を吸うのは『米を研いでいる時』と『研いだ後に米を浸水させている時』です。

研いでいるときでも、特に研ぎ始めはよく水を吸収しやすいと言われています。

1. はじめに水を加えたら、軽く2〜3度底から混ぜたらすぐに水を捨ててください。水はしっかり切ってください。これを2度ほど繰り返します。
2. 次に米を研ぎます。ボールを握るような手つきで、シャカシャカと20回ほど『ボウルの中をかきまわすように』して研ぎます。力を入れすぎずに、同じ方向にぐるぐるとかき混ぜます。
3. ボウルに水を入れて白く濁ったとき汁を捨てます。(軽く底からかき混ぜてくださいね)
4. ②③の工程を合計3回程繰り返します。(水が透明になっていたら、研ぎすぎです。うまみがなくなってしまいます。うっすらと濁っているくらいがちょうど良いです。)

豆知識:

新米や精米したての鮮度のよい米は、上記のようにやさしく研ぎます、鮮度の落ちた古米はしっかり研ぎます。それは、古米は表面が劣化していて風味が落ちるからです。それを落とすために、古米の場合はしっかりと研ぎます。

Referencia de medida utilizada en la cocina japonesa (gramos) 日本料理で使用される計量参照指標 (グラム)

《水》 Agua P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=200g	《牛乳》 Leche P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=202g	《生クリーム》 Crema fresca P- 小さじ 1=5g G- 大さじ 1=15g 1 カップ=205g	《塩》 Sal P- 小さじ 1=6g G- 大さじ 1=18g 1 カップ=240g
《上白糖》 Azúcar glasé P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=130g	《グラニュー糖》 Azúcar granulado P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=12g 1 カップ=180g	《醤油、みりん》 Shoyu / Mirin P- 小さじ 1=6g G- 大さじ 1=18g 1 カップ=230g	《はちみつ》 Miel P- 小さじ 1=7g G- 大さじ 1=21g 1 カップ=280g
《バター、オイル類》 Mantequilla, Aceite P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=13g 1 カップ=176g	《薄力粉・強力粉》 Harina Floja・ Harina Fuerte P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=110g	《スキムミルク》 Leche desnatada P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=124g	《パン粉》 Pan rallado P- 小さじ 1=1g G- 大さじ 1=4g 1 カップ=45g
《片栗粉》 Fécula de patata P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g 1 カップ=130g	《ベーキングパウダー》 Polvo de hornear P- 小さじ 1=4g G- 大さじ 1=12g	《ドライイースト》 Levadura seca P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=10g	《粉ゼラチン》 Gelatina em polvo P- 小さじ 1=3g G- 大さじ 1=9g
《米》 Arroz 1 カップ=170g 一合=150g	《小豆》 Frijol rojo 1 カップ=170g	《大豆》 Soja 1 カップ=130g	《ひよこ豆》 Garbanzo 1 カップ=150g
大さじ : 15 mL = cuchara de sopa de 15 ml (G) 中さじ : 10 mL = cuchara de café de 10 ml 小さじ : 5 mL = cuchara de postre 5 ml (P) 茶さじ : 2.5 mL = cucharadita 2.5ml		1 カップ: 200cc = 1 vaso de 200ml (1) 一合 :180cc= 1 vaso de 180ml (vaso medidor de arroz)	

Recetas adaptadas por (レシピ適合/アレンジ):



Carmen Regina Neves de Bezerril Maia

Hospital Amazonia

アマゾンア病院

ネヴェス-デ-ベゼルリウ-マイア-レヂナ-カルメン



Cristina Hattanda Hirata

Hospital Paraná

パラナ病院

平田-クリスティーナ-八反田



Denise Maki Kunitake

クニタケ-デニゼ-マキ



Solange Leal Garcia

Hospital Japonés Santa Cruz

サンタクルス日本病院

ガルシア-ソランジ-レアウ



Elisa Mitie Azuma dos Santos

Hospital Nipo Brasileiro

日伯友好病院

アズマ-ドス-サントス エリザ-ミチエ



Heloísa Kazumi Wada Friguglietti

Hospital Novo Atibaia

ノヴァアチバイア病院

和田フリグリエッティ-エロイザ-カズミ



Roseli Maki Yamane

Hospital Sugisawa

杉沢病院

山根-ロゼリ-マキ

Traducción(翻訳):

Larissa Yoshime Ito

伊藤ラリサ純美