



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés-  
cuencano.**

Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada en  
Gastronomía y servicio de alimentos  
y bebidas.

Autor:

Nicole Camila Loja Delgado

CI: 0106787971

Correo electrónico: kamy.n96@gmail.com

Tutor:

Mg. Darwin Fabián Sandoval Lozano

CI: 1712365178

**Cuenca, Ecuador**

**Julio 2021**



## Resumen

Este proyecto de intervención tiene como objetivo analizar la influencia de la cocina japonesa dentro de la gastronomía cuencana, mediante la propuesta de un menú de autor utilizando una combinación de técnicas y productos alimenticios pertenecientes a las dos culturas.

La metodología empleada dentro de este trabajo es de carácter cualitativo, ya que se han utilizado técnicas como la recopilación documental, técnica de observación y entrevistas. Lo cual permitió conocer y obtener antecedentes sobre la cocina japonesa y como esta se ha ido expandiendo en diferentes culturas gastronómicas alrededor del mundo. De igual manera se aplicaron técnicas sensoriales por medio de la degustación del menú propuesto, para un mejor análisis del tema en cuestión.

Se estudió los diferentes conceptos que forman parte de la gastronomía tanto cuencana como japonesa, sus técnicas, ingredientes, platos típicos, utensilios, métodos de cocción, historia, etc. Para obtener mayor información relevante al tema, se realizaron visitas técnicas a ciertos establecimientos de cocina japonesa dentro de la ciudad de Cuenca, con la finalidad de degustar y conocer los platillos más conocidos dentro de esta cultura. De esta forma se obtuvieron más conocimientos sobre la tendencia de la cocina japonesa y como es aceptada dentro de la ciudad.

Finalmente se elaboró un menú compuesto por doce platillos de sal, dulce y bebidas. Los cuales fueron practicados y degustados en varias ocasiones para asegurar un resultado adecuado entre sabores, colores y texturas que dejen comprender la cocina japonesa dentro de la gastronomía cuencana.

**Palabras clave:** Cocina Japonesa, Gastronomía Cuencana, Menú, Cultura, Autor.



## Abstract

This intervention project aims to analyze the influence of Japanese cuisine within the gastronomy of Cuenca, by proposing an author's menu using a combination of techniques and food products belonging to the two cultures.

The methodology used within this work is qualitative, since techniques such as documentary collection, observation technique and interviews have been used. This allowed to know and obtain background facts on Japanese cuisine and how it has been expanding in different gastronomic cultures around the world. In the same way, sensory techniques were applied through the tasting of the proposed menu, for a better analysis of the subject in question.

We studied the different concepts that are part of both gastronomy in Cuenca and Japanese gastronomy, their techniques, ingredients, typical dishes, utensils, cooking methods, history, etc. In order to obtain more relevant information on the subject, technical visits were made to certain Japanese cuisine establishments within the city of Cuenca, in order to taste and learn about the best-known dishes within this culture. In this way more knowledge was obtained about the trend of Japanese cuisine and how it is accepted within the city.

Finally, a menu composed of twelve salty dishes, sweet and drinks was elaborated, which were practiced and tasted on several occasions to ensure a result adapting between flavors, colors and textures that let understand the Japanese cuisine within the gastronomy of Cuenca.

**Keywords:** Japanese Cuisine, Cuenca Gastronomy, Menu, Culture, Author.

**Trabajo de Titulación:** "Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana. Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés - cuencano."

**Autor(es):** Nicole Camila Loja Delgado

**Director:** Mg. Darwin Sandoval

### Certificado de Precisión FCH-TR-GST-148

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

\_\_\_\_\_  
guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 18 de junio de 2021

Elaborado por: GEAV \_\_\_\_\_

cc. Archivo Recibido por: nombre / apellido / firma / fecha / hora



## Índice

Resumen .....	2
Abstract .....	3
Agradecimiento .....	10
Dedicatoria.....	11
Introducción .....	12
Capítulo 1 .....	14
Introducción a la Cocina Japonesa .....	14
1.1 Historia de la gastronomía japonesa y su cultura.....	14
1.1.1 Jōmon.....	17
1.1.2 Yayoy.....	21
1.1.3 Yamato .....	23
1.2 Principales Ingredientes y Utensilios.....	36
1.2.1 Arroz .....	36
1.2.2 Salsa de soya .....	38
1.2.3 Sake .....	40
1.2.4 Katsuobushi.....	48
1.2.5 Miso.....	55
1.2.6 Algas.....	62
1.2.7 Mirin .....	68
1.2.8 Vinagre de Arroz .....	70
1.2.9 Fideos.....	71
1.2.10 Wasabi.....	75
1.2.11 Tofu.....	76
1.2.12 Aceite de Sésamo.....	77
1.2.13 Mayonesa Japonesa (Kewpie).....	78
1.2.14 Salsa Teriyaki .....	79
1.2.15 Dashi.....	80
1.2.16 Té verde .....	81



1.2.17	Daikon	86
1.2.18	Brotos de soya	87
1.2.19	Jengibre	87
1.2.20	Edamame	88
1.2.21	Shichimi Toragashi	89
1.2.22	Palillos	90
1.2.23	Hangiri	91
1.2.24	Shamoji	92
1.2.25	Mushiki	93
1.2.26	Dobin	93
1.2.27	Makisu	94
1.2.28	Hocho/Bocho	95
1.2.29	Manaita	96
1.3	Principales técnicas de cocción la cocina japonesa	98
1.3.1	Yakimono	98
1.3.2	Agemono	99
1.3.3	Nimono	100
1.3.4	Nabemono	101
1.3.5	Mushimono	102
1.3.6	Shirumono	103
1.3.7	Tsukemono	104
1.3.8	Namasumono	105
1.3.9	Itamemomo	106
1.4	Platillos más populares de la cocina japonesa y normas en la mesa	107
1.4.1	Sushi	107
1.4.2	Sashimi	108
1.4.3	Ramen	109
1.4.4	Sopa Miso	109
1.4.5	Tonkatsu	110



1.4.6	Tempura	111
1.4.7	Buey Kobe	112
1.4.8	Gyoza	113
1.4.9	Yakitori	114
1.4.10	Onigiri	115
1.4.11	Mochi	116
1.4.12	Dorayaki	117
<b>Capítulo 2</b>		<b>125</b>
<b>Gastronomía Cuencana</b>		<b>125</b>
2.1	Historia y principales características de la cocina cuencana	125
2.2	Influencia de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana	143
2.3	Principales establecimientos gastronómicos dentro de la ciudad de Cuenca que oferten platillos japoneses	147
2.3.1	Ebi Sushi Bar	147
2.3.2	Dot.House	150
2.3.3	Mocagi-San Sushi Bar	153
2.3.4	Roll-it	155
<b>CAPÍTULO 3</b>		<b>158</b>
<b>Impacto de la gastronomía japonesa en la cocina cuencana</b>		<b>158</b>
3.1	Análisis del diseño del menú gastronómico japonés-cuencano	158
3.1.1	Tabulaciones	159
3.1.2	Conclusiones del diseño del menú gastronómico japonés-cuencano	194
3.2	Diseño final del menú gastronómico japonés-cuencano	195
3.2.1	Recetas	197
<b>Conclusiones</b>		<b>250</b>
<b>Recomendaciones</b>		<b>252</b>
<b>Bibliografía</b>		<b>253</b>
<b>Anexos</b>		<b>258</b>
<b>Anexo 1: Diseño de tesis aprobado</b>		<b>258</b>



<b>Anexo 2: Entrevista .....</b>	<b>270</b>
<b>Anexo 3: Fotografías de los platillos preparados .....</b>	<b>273</b>



## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Nicole Camila Loja Delgado en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana. Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés-cuencano", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 28 de julio de 2021

Nicole Camila Loja Delgado

C.I: 0106787971





### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Nicole Camila Loja Delgado autora del trabajo de titulación "Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana. Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés-cuencano", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 28 de julio de 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Nicole Camila Loja Delgado", written over a horizontal line.

Nicole Camila Loja Delgado

C.I: 0106787971



## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de haber cumplido una de mis metas y haberme permitido conocer a personas extraordinarias en el camino. A mis padres y hermanos porque me han apoyado de todas las formas posibles, para lograr mi objetivo académico. A toda mi familia que estuvo pendiente de mí durante todo este tiempo y brindándome palabras de ánimo.

A mis dos compañeras y amigas incondicionales que han estado conmigo durante la mayor parte de mi carrera universitaria, brindándome su ayuda y compartiendo momentos únicos dentro y fuera de la universidad. De igual forma agradezco a todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, por brindar su tiempo y sus conocimientos en cada una de las etapas de estudio dentro de la carrera.

Finalmente quiero agradecer a las personas que han colaborado con el desarrollo de este trabajo de forma directa o indirectamente. Gracias a mis amigos y familia por estar presente durante todo este proceso.



## **Dedicatoria**

Este trabajo de titulación está dedicado a mi padre Carlos Manuel Loja y a mi madre Nelly Jacqueline Delgado, quienes han sido mis pilares fundamentales durante toda mi vida. Los cuales me han ayudado, apoyado y soportado durante todo este proceso y me han permitido llegar hasta aquí gracias a su amor y sacrificio infinitos. A ellos por brindarme sus enseñanzas y educarme con paciencia, y demostrarme que por sacrificio se obtienen recompensas.



## Introducción

La gastronomía de un país es un conjunto de características únicas que reflejan las costumbres, tradiciones y creencias de una cultura. Lo que quiere decir que cada lugar alrededor del mundo posee su propia identidad, la cual se manifiesta a través de distintas preparaciones e ingredientes. Actualmente existen cocinas internacionales que se han popularizado debido a su innovación y originalidad al momento de preparar los alimentos, por lo que se han convertido en tendencias gastronómicas aceptadas en una gran mayoría de países, como es el caso de la cocina japonesa.

De esta forma cobra importancia el impacto de la cocina japonesa dentro de la gastronomía cuencana. Dentro del capítulo 1 de este proyecto de intervención, se registra la historia y los antecedentes de la cocina japonesa y como esta se ha venido desarrollando a lo largo de los años, hasta llegar a ser una de las gastronomías más apetecidas. Además, se mencionan los productos alimenticios, las técnicas culinarias y los platillos más emblemáticos y como cada uno de estos elementos se fusionan adecuadamente para mantener una cultura gastronómica impecable y definida. De igual manera se manifiesta las tradiciones y las normas en la mesa que los japoneses mantienen durante el consumo de los alimentos y cómo esto puede afectar directamente a la forma de preparar y servir los platos.

En cuanto a la gastronomía cuencana se habla brevemente de su historia y como la mezcla de dos culturas, aborígenes y europeas, crearon una cocina con una gran variedad de platillos e ingredientes. De esta manera se puede apreciar las principales características de estas dos gastronomías, lo cual permitirá realizar el análisis de la influencia de una de ellas sobre la otra, todo esto es abarcado en el capítulo 2 del trabajo. Para una mayor comprensión del tema en cuestión, se mencionan varios establecimientos de restauración que ofertan platillos japoneses



dentro de la ciudad y cómo estos han sido adaptados poco a poco a los consumidores cuencanos.

Las investigaciones realizadas dentro de los dos primeros capítulos, han sido de gran relevancia para el desarrollo de un último y tercer capítulo. En el cual intervienen los conocimientos adquiridos tanto teóricos como prácticos. La propuesta de un menú de autor japonés-cuencano se ha desarrollado a través de doce preparaciones que comprenden el uso de productos nativos ecuatorianos e ingredientes extranjeros asiáticos. Todo esto en conjunto con varios métodos de cocción utilizadas dentro de la gastronomía japonesa y técnicas culinarias usadas en la cocina nacional cuencana. A lo que se le suma la creatividad y originalidad del autor que ha elaborado con dedicación cada uno de las recetas técnicas.

Mediante este proyecto se pretende lograr un mayor conocimiento acerca de la gastronomía japonesa y como esta puede adaptarse a distintas culturas, como es el caso de la cocina cuencana. Y así crear nuevas recetas en base a la fusión de productos alimenticios de dos lugares diferentes, demostrando la influencia e importancia de la cocina internacional.



## Capítulo 1

### Introducción a la Cocina Japonesa

#### 1.1 Historia de la gastronomía japonesa y su cultura

La gastronomía japonesa ha sido una cocina que ha ido evolucionando internamente, se ha adaptado a las circunstancias del país y paso a paso ha llegado a convertirse en una de las cocinas más populares alrededor del mundo. En la actualidad se la conoce como una gastronomía sencilla, natural y refinada; pero posee muchas más características que la definen de mejor manera. Es una comida saludable, ya que es rica en ingredientes como pescado, arroz y vegetales. También se la considera como una gastronomía balanceada porque en sus platillos procura usar ingredientes frescos, de buena calidad y sobre todo que realcen la estética visual. Otra característica importante es la dedicación, los japoneses demuestran la disciplina en el trabajo al momento de realizar cada platillo y procurar que queden perfectos. A esto se le suma la presentación, en donde los colores juegan un papel importante y de igual forma los patrones, que mezclados representan cada época del año. Las vajillas que son utilizadas a la hora de comer complementan la presentación estética de cada plato. El orden también es una característica primordial dentro de la cocina japonesa, por esta razón se suele usar una regla de colores para una mejor organización al momento de montar el plato. Son cinco colores principales: el verde, amarillo, rojo, blanco y negro. Estos colores que son usados en las preparaciones gastronómicas, expresan un significado para la cultura japonesa. Es decir, el color verde-azul en los platos se refiere a los ingredientes frescos y es una demostración de la vitalidad y juventud. De la misma forma el color negro, que se usa es productos como algas, demuestra elegancia en cada receta. El color blanco representa limpieza y alegría en la presentación y el color rojo utilizado en ingredientes como el atún o ciruelas encurtidas, se refieren a la energía



que proporciona el alimento y también es una muestra de las emociones dentro del emplatado.

De igual forma se busca que cada preparación posea los cinco sabores imprescindibles: dulce, salado, agrio, ácido y picante, dando como resultado al umami. Y para completar el balance de sabores, los japoneses juegan aún más, pero esta vez con las texturas. Es por esto que utilizan cinco principales cocciones: crudo, cocido, al vapor, a la plancha y frito. Todas estas características demuestran que la cocina en Japón va mucho más allá de una simple alimentación, sino que se relaciona con la cultura, la religión y el pensamiento filosófico.

Las reglas en las que se basan al momento de presentar sus platillos tienen un fundamento mucho más profundo, es decir se conecta directamente con el pensamiento filosófico. Los japoneses tienen una visión diferente del mundo, “un primer rasgo del modo de pensar japonés es su aceptación de fenomenalismo, es decir, su visión del mundo fenoménico como lo absoluto” (Morillas) Lo que quiere decir que aprecian mucho más o dan mayor importancia a los acontecimientos pocos comunes u ordinarios de la vida y enfatizan en las cosas más intuitivas, sensibles y concretas, es decir situaciones que se relacionen con el alma y la paz mental. Es por eso que buscan estar en armonía con las cosas que los rodean y tratan de mantener un equilibrio en todos los aspectos, en especial en lo gastronómico. Este pensamiento también expresa el amor a la naturaleza y el respeto por ella, y una de las formas de demostrar dicha visión es al momento de preparar sus platillos, los cuales están conformados por ingredientes frescos y de temporada. De la misma manera, el amor que sienten por la naturaleza va asociado a las cosas pequeñas y delicadas, lo que es manifestado en cada presentación al momento de servir un plato. Ya que estos cuentan con porciones sencillas, delicadas y refinadas lo que expresa su pensamiento y en donde ven la revelación de lo absoluto. Por tanto, la filosofía japonesa se concentra en mostrar un balance



entre el ser humano y su entorno, lo cual lo expresan tanto en la cocina, en la vestimenta, la decoración, jardinería, etc.

La cultura gastronómica de Japón, sus técnicas culinarias y sus platillos principales son el resultado de una recopilación de sucesos históricos que han marcado al país y a sus habitantes. Poco a poco todos los actos políticos y sociales han influenciado en el comportamiento de los japoneses y en su forma de alimentarse, construyendo así lo que hoy se conoce como una cultura armónica y una gastronomía exótica. La historia cultural se da cuando los primeros habitantes llegaron al país, los cuales procedían de Siberia y de la península de Corea, pero la mayor cantidad de inmigrantes que recibió Japón en los primeros tiempos fue del Sur de China. De esta manera las creencias de estas culturas se fusionaron y dieron lugar al sintoísmo, religión autóctona de Japón. Esta religión se basa en la creencia y la veneración de espíritus de la naturaleza, que son llamados “kami”. Se puede definir a los “kami” como seres superiores, aunque exactamente no exista un concepto único y concreto para describir esta palabra. Sin embargo, el sintoísmo cree que en algunas ocasiones los “kami” pueden ser identificados mediante los fenómenos naturales, como islas, montañas, el sol y poderes o procesos como el nacimiento y crecimiento. (Sintoísmo , 2005) Sin embargo, a lo largo del tiempo se dio la aparición de una nueva corriente religiosa conocida como budismo, que fue traída desde China. En la actualidad se reconoce al budismo y sintoísmo como las principales religiones de Japón. (Shulman, 2010)

La religión fue solo uno de los aspectos principales dentro de la cultura del país, ya que históricamente Japón se ha caracterizado por tener varias etapas de cambio en su evolución social, política y cultural. Generalmente se divide a la historia de Japón en periodos, entre los principales están: Jōmon, Yayoy y Yamato. (Tramón, 2009)





### 1.1.1 Jōmon

El primer periodo llamado Jōmon, se dio aproximadamente entre el 10.500 al 300 a.C. Se caracterizó por los cambios climáticos que sufrió el archipiélago, las temperaturas eran muy altas y el nivel del mar aumentó. Los habitantes de este período tuvieron que adaptarse al medio, modificando así su base alimentaria y sus recursos disponibles. Dentro de los cambios naturales que se dieron en el territorio estaba el aumento de las actividades recolectoras, ya que los árboles ofrecían mayor cantidad de frutos y algunos eran totalmente nuevos. De igual manera con el incremento del nivel del mar, se formaron pequeñas playas que eran poco profundas en donde era fácil recoger crustáceos e iniciarse en la pesca. Este cambio en la alimentación produjo que los humanos dejaran de depender de la caza como actividad principal. Poco a poco la población fue creciendo, y empezaron a construir pequeñas cabañas cerca de la orilla de los ríos y playas para mayor comodidad. Este período lleva el nombre de Jōmon debido a un tipo de cerámica que fue muy utilizada en esta época, se la conocía como jōmon doki, que quiere decir “figura de barro marcada mediante cuerdas”. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012) Se la encontró por primera vez en una excavación arqueológica dentro de una cueva que servía de depósito para conchas. La característica principal de esta cerámica es que sus piezas son hechas sin torno y son cocidas en hornos a temperaturas muy bajas y tienen una decoración bastante simple. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012)



Figura Nº 1: Cerámica marcada con cuerdas

Fuente: Isao Wakasugi



Figura Nº 3: Jarrón

Fuente: Isao Wakasugi

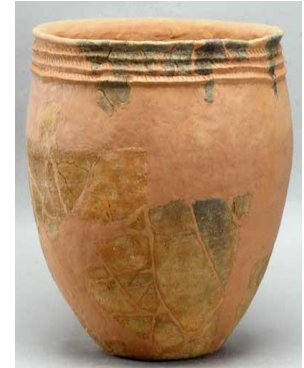


Figura Nº 2: Recipiente de cerámica.

Fuente: W. Commons

La cerámica tuvo un gran impacto en la vida humana, ya que los recipientes que se realizaban con este material servían para conservar agua, cocer los alimentos; en este caso la base del recipiente era puntiaguda para poder apoyarse en las piedras del fuego, y para almacenar las frutas que eran recolectadas, sobretodo frutos secos; los recipientes utilizados para esta actividad tenían la base plana. A pesar de que la cerámica era muy primitiva, se realizaban objetos redondos y con una decoración bastante variada, por lo general el color era de un marrón oscuro. Poco a poco esta tradición fue extendiéndose a lo largo de la isla y cada vez iban apareciendo nuevas formas de decoración, por ejemplo se les añadía judías en algunos casos, otras contaban con relevos lineales y rugosidades paralelas y otras con marcas hechas con las uñas. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012) Este tipo de vasijas fueron encontradas en diferentes excavaciones arqueológicas en donde se confirmó como la cultura Jōmon iba avanzando cada vez más, ya que también se descubrió varios depósitos de conchas y otros desechos como almejas, espinas de dorada y perca, que indican que la pesca se volvió poco a poco la actividad principal y que empezaron a buscar alimento en aguas más profundas.



La población de la cultura Jōmon iba creciendo, y empezaron a construir cabañas mucho más grandes, ya que el número de personas por familia iba en aumento, lo cual incrementaba las raciones alimenticias. Por lo que empezaron a realizar grandes innovaciones que consistían en la fabricación de recipientes hondos, bandejas para cocinar y almacenar, jarras de cuello estrecho para hacer comida al vapor y tazas para beber. La cerámica que caracterizó a esta época fue avanzando no solo en la realización de diversos objetos, sino también en su técnica y decorado. Las vasijas ahora contaban con arcos y segmentos rectilíneos paralelos, impresos con pequeños troncos de bambú. Además, comenzaron a aparecer nuevos estilos de cerámica: katusako, que era una cerámica de color rojizo, otomadaï, su color era marrón oscuro y por último kasorie, que tenía un color salmón. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012)

La cultura jōmon iba avanzando poco a poco en la mayoría de los aspectos, en especial en la pesca. Ya que los habitantes de Japón en esta época comenzaron a realizar anzuelos de puntas de arpones con púas, los cuales eran útiles para la captura de salmones, truchas de río y marsopas. También mejoraron sus técnicas de pesca en mar adentro para obtener atunes y bonitos. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012) Con todos estos cambios y avances la dieta de la cultura Jōmon fue modificándose poco a poco, empezaron a utilizar los alimentos dependiendo de las estaciones. En primavera se consumía más frutas dulces y mariscos, en verano comían mucho pescado, además de frutos secos, bayas y frutos del monte los cuales se consumían frescos o transformados en harinas para posteriormente realizar pasteles, tortas y gachas. (López, 2015) En la época de otoño la alimentación era de frutos secos como nueces y castañas y finalmente en invierno se dedicaban a la caza. Los animales que consumían más frecuentemente eran jabalíes, osos, ciervos y animales más pequeños como conejos, liebres o aves. (López, 2015)



De esta forma la cerámica también empezó a realizarse de medidas mucho más pequeñas y manejables, comenzaron la aparición de cestas y vestidos tejidos, lo cual empezó a jerarquizar a los grupos humanos e hicieron sus primeras apariciones los rituales espirituales. En este periodo se encontraron un tipo de “relojes de sol”, “que contenían una piedra muy delgada elevada en posición vertical y rodeada a nivel del suelo por piedras dispuestas concéntricamente a su alrededor”. (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012) Con las investigaciones realizadas se menciona que este tipo de artefacto servía para anunciar algún evento importante del año como ritos espiritistas, ya que también se encontraron restos de lo que parecía ser un cementerio y espacios rituales. Se cree que este tipo de reloj servía para establecer algún vínculo con el mundo de los muertos o que también podría anunciar la época exacta de la pesca del salmón.

“El periodo Jōmon fue una larga etapa de la prehistoria de Japón que duró unos diez siglos donde se produjeron grandes adelantos y crecimientos importantes de la población” (Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad, 2012). Esta cultura se caracterizó principalmente por el descubrimiento de la cerámica, y fue ahí en donde surgieron los grandes cambios para la población de Japón. Ya que gracias a todos los hallazgos que hicieron y los avances en diferentes actividades, pudieron alimentarse, descubrir nuevas formas de recolección, nuevas maneras de cocción de alimentos y sobre todo técnicas de almacenamiento, por medio de vasijas hechas con la cerámica popular de la época. Este periodo puede significar uno de los mayores avances dentro de la historia primitiva del pueblo japonés, ya que fue la base para un gran comienzo de nuevos adelantos e innovaciones futuras.



### 1.1.2 Yayoy

Luego del periodo Jōmon continua la historia de Japón, pero esta vez, comienza un nuevo periodo, el de la cultura Yayoy. Fue aproximadamente en el 300 a.C. En esta época China busca unificar su estado por lo que expulsa a varios grupos continentales que se encontraban en el sur de la península, y hace que abandonen el territorio. Es así que no tuvieron otra opción que seguir avanzando, hasta que llegaron al archipiélago de Japón. Las personas que conformaban dichos grupos eran en su mayoría coreanos y otros mongoloides, los cuales eran conocidos como la cultura yayoy. “Llegaron en oleadas continuas, pero no masivas primero a un área limitada al norte y al oeste de la isla de Kyūshū y luego se extendieron gradualmente, interactuando con la cultura Jōmon”. (Época Yayoy, 2011) El nombre Yayoy hace referencia a un conjunto de personas quienes poseen nuevas técnicas y son responsables de la introducción de las mismas en otras culturas.

La cultura Yayoy llegó al territorio japonés para aportar varios conocimientos, como fue el caso de la agricultura cerealícola basada en el cultivo del arroz y la domesticación de caballos y vacas. Al igual que el periodo anterior, el pueblo Yayoy también contaba con vasijas hechas con su propio estilo de cerámica, la cual era un poco más simple en sus diseños y se cocinaba a temperaturas mucho más elevadas. También introdujeron nuevas formas de entierro en sus rituales por medio de vasijas, e incluso comenzaron con la fabricación de tumbas para la persona que ellos consideraban como el jefe o jefa política y religiosa.

Pero a diferencia de la cultura Jōmon este periodo no se caracterizó por el tipo de cerámica utilizada, sino que se destacó por ser una comunidad agrícola de base colectivista, la cual fue bastante desarrollada y no solo por la producción del arroz, sino también por la soja, los guisantes y las judías rojas. En cuanto a la utilización del arroz, se lo consumía a partir de la producción de sake o cocinado simple con agua. El sake es un licor a base de la fermentación de arroz, en esta época se lo



hacía de dos maneras. La primera forma de fabricarlo era masticando el arroz crudo o previamente tostado, para luego escupirlo en un recipiente. De esta forma las enzimas de la saliva ayudaban a que el almidón se convirtiera en azúcar para su fermentación y poco a poco se iba volviendo alcohol. (López, 2015) El segundo método de fermentación para la elaboración del sake, era por medio de una levadura natural llamada “kōji”, la cual se desarrolla sencillamente sobre la harina de arroz, cuando está expuesta a cierta temperatura y humedad. Esta levadura se añadía al arroz, el cual hacía el proceso de fermentación y posteriormente se convertía en alcohol, y de esta forma se obtenía el sake. (López, 2015) Otros cultivos que se sembraban y eran parte importante de la alimentación de esta época fueron, el sésamo o alforfón, judías ryokutō, judías azuki, melocotón y cítricos.

La pesca continua en este periodo, pero esta vez consumían más pescados dulces, que provenían del río y de arrozal. Para poder conservar los productos marinos que pescaban recurrieron al método de salazón, que constaba en cubrir a los pescados en sal marina. También realizaban pastas de pescado salados para añadir a las comidas y mejorar su sabor, lo realizaban con la obtención de pequeños peces que aparecían en la época de crecida de los arrozales. De la misma manera que en el periodo Jōmon la caza continuaba, aunque no con gran frecuencia, se seguía consumiendo los mismos tipos de carne, a excepción de una variante, la carne de cerdo. La cual se daba bien ya que el clima favorecía a la crianza de estos animales. “También se sabe que la gallina fue introducida en Japón en esta época, pero existen ciertas dudas sobre su consumo, pues existen numerosos tabúes sobre este animal, considerado mensajero de los dioses.” (López, 2015)

Además de los avances en la producción alimentaria, también introdujeron el trabajo no solo en cerámica, sino en bronce y hierro. El bronce se utilizaba únicamente para realizar objetos ceremoniales de culto y decoración, que servían para los rituales espiritistas. En dichos objetos muchas veces marcaban con dibujos todas las actividades productivas a las cuales se dedicaban, como el cultivo del arroz o la



pesca, incluso también las diferentes festividades que llevaban a cabo. En cambio, con el hierro realizaban las herramientas del campo y del día a día. Estas herramientas facilitaron la elaboración de estructuras y objetos de madera, como armas para defenderse, edificios de troncos, embarcaciones y canales de drenaje.

La comunidad fue avanzando en sus técnicas y poco a poco se extendieron por gran parte de la isla, hasta llegar a la región de Kantō, interactuando así con otras culturas y enseñando sus nuevas costumbres. Gracias a que tuvieron un buen establecimiento en el territorio, las olas migratorias seguían haciéndose más frecuentes, ya que llegaban más comunidades al archipiélago. Como cada vez iba en aumento el número de personas que poblaba el territorio japonés, sus técnicas de vivienda ya eran mucho más avanzadas y cómodas.” Vivían en chozas semi-subterráneas que conformaban unidades domésticas, es decir una casa grande con hogar rodeada de varias casas pequeñas.” (Época Yayoy, 2011)

La característica principal de esta cultura fue la introducción del cultivo del arroz y la agricultura como nueva actividad productiva, lo cual fue un paso muy importante para Japón ya que tiempo después este producto se convertiría en la base primordial de su alimentación y el ingrediente estrella de muchos de sus platillos.

### **1.1.3 Yamato**

El período Yamato fue una de las épocas de mayor transición cultural, porque China influenció de gran manera a todo el continente asiático con sus elementos culturales. Por lo que Japón siguiendo los pasos de este país comenzó con la organización social y la centralización política en el archipiélago. Este periodo se caracterizó por la construcción de grandes tumbas, en especial para jefes o líderes de los diferentes clanes de la época. El periodo Yamato inicio aproximadamente en el año 250 a.C. cuando la población que habitaba el archipiélago japonés se iba extendiendo casi por toda la isla, de igual manera el número de personas



aumentaba en poco tiempo. En la zona de Nara, existía un lugar conocido como Yamato en donde comenzó una nueva época cultural y política. Las personas que habitaban en esta parte de la isla poco a poco se fueron congregando en diversos grupos, los cuales se llamaban clanes. Existían algunos clanes que eran más fuertes y poderosos que otros, por lo que viendo su ventaja ante los demás, comenzaron a dominar a los grupos más débiles para apropiarse del terreno y conquistarlos. Rápidamente y por medio de las conquistas y batallas, se logró unificar a gran parte del país.

El periodo Yamato se divide en dos sub periodos, el periodo Kofun y el Periodo Asuka. El primer sub-periodo adquirió el nombre de Kofun por las tumbas características que se construyeron en esa época, las cuales tomaban el mismo nombre (kofun). A principios de esta época las cámaras sepulcrales se construían cavando túmulos de tierra en donde sus paredes se recubrían con arcilla y los sarcófagos se realizaban con troncos de árboles vaciados, los cuales tenían una decoración simple al inicio. A mediados de este periodo las formas de construir las tumbas avanzaron un poco más, aunque seguían excavando túmulos de tierra, ahora se hacían de un tamaño mucho más grande y con un ojo de cerradura. Los sarcófagos si fueron cambiando su forma y ahora se realizaban en forma de casa, tipología conocida como iegata (López, 2015)

Para finalizar el sub-periodo Kofun la aparición de una nueva técnica de construcción se hizo presente, el tamaño de las tumbas cada vez iba en aumento y ahora se las realizaba con una cámara y un corredor construido con bloques. “La construcción de los kofun tendrán implicaciones socio políticas profundas, ya que, en una época en la que no había un sistema de sucesión asentado en el gobierno, la construcción de estos túmulos podía haber funcionado como elemento simbólico de transmisión del poder y de cohesión del linaje gobernante” (Perez, 2015)





Siguiéndole al sub-periodo Kofun, llega el periodo Asuka, el cual se caracterizó por la introducción de una nueva religión en el país. China y Corea tenían como religión principal al budismo, y pretendían que esta se expandiera por toda Asia. Fue así que Corea envió a Japón diferentes obsequios entre los cuales estaba una estatua de oro de buda, acompañado de esta había varios escritos en donde Corea especificaba su intención de que Japón compartiera sus creencias. Como en el territorio de Yamato se fueron conformando diversos clanes, también hicieron su aparición varias familias militares y grupos familiares de gran elite de la época, lo cual representaba un problema ya que se requería que Japón fuera un estado centralizado y unificado más fuerte. Así que en el 552 se empieza a creer, que quizá la religión budista sería la solución perfecta para unificar al archipiélago como un solo territorio, lo que ocasiono un debate tanto político como religioso. Había familias que ocupaban cargos muy importantes debido a su descendencia sintoísta, que era la religión autóctona de Japón, a los cuales no les agrado mucho la idea del budismo, ya que sus posiciones se verían en riesgo. Sin embargo, existían familias de élite que veían a esta oportunidad como un paso para una civilización mucho más avanzada. Todas las diferencias entre las familias más nobles del territorio terminaron en un enfrentamiento con armas, pero finalmente triunfo el budismo, el cual se expandió por todo el país y nació una nueva creencia religiosa dentro de Japón. Con estos acontecimientos se dio fin a uno de los principales periodos dentro de la historia cultural de Japón prehistórico.

Sin embargo, existen muchos más períodos que influenciaron en la cultura del país, ya que en cada uno de ellos se dieron diferentes sucesos, en los cuales Japón tuvo que adaptarse para poder seguir creciendo. El periodo Nara fue en donde se destacó más la creencia espiritual, intelectual, artística y política. Dentro de este periodo se comenzó la filosofía religiosa y por lo tanto se comenzó la construcción de varios templos y palacios. El periodo Nara comenzó luego del periodo Yamato, en el 710 aproximadamente. Se lo llamó Nara ya que en esta época la capital de



Japón se trasladó a la ciudad de Heijō – Kyō, en las proximidades de Nara. Fue en la época en donde el emperador utilizó toda su influencia tanto política como social para expandir la filosofía budista y confucionista por todo el país, debido al dominio de China. Este último influyó de muchas maneras culturales a todo el país, incluso en la alimentación. Ya que, gracias al budismo, se prohibió el consumo de carne de animales y aves. Desde este acontecimiento la gastronomía japonesa se popularizó como una cocina vegetariana, a pesar de que no era del todo cierto, ya que aún seguían consumiendo pescado y mariscos. Esto fue a partir del siglo VI. Después del paso del tiempo y con todos los cambios que tuvo el país, en el siglo XI hizo su primera aparición uno de los ingredientes más importantes de la cocina japonesa, la soya. Lo cual también trajo el miso, el tofu y otros productos en base a la soya.



Figura N° 4: Miso

Fuente: okdiario.com



Figura N° 5: Granos de Soya

Fuente: votanica.com



Figura N° 6: Tofu

Fuente: okdiario.com

La cultura China no solo influenció en los alimentos o religión, también lo hizo en la forma de escribir. Fue aquí en donde hicieron su primera aparición los registros históricos, gracias a la introducción del lenguaje escrito. En esta época se vivieron varios conflictos políticos principalmente por la familia imperial, entre los gobernantes y el pueblo, y para evitar más enfrentamientos se decidió que el budismo no influenciaría más en la política. Para terminar esta etapa la corte imperial de Japón que residía en las proximidades de Nara se trasladó a Nagaoka-kyō temporalmente, para evitar que la política sea influenciada nuevamente por la religión. Luego de esto le sigue el periodo Heian en donde comienza más arduamente la tarea agrícola, fue aquí cuando la mayoría de habitantes en Japón dependía directamente de la producción de arroz. Posteriormente le siguió el periodo conocido como Kamakura, en donde se da un nuevo modelo político, el país era dirigido por un general militar al cual se lo llamaba “Shōgunato”. Este periodo se dio en el año de 1192, cuando Minamoto no Yoritomo, se autoproclamó “shōgun” (gobernante militar). El emperador que en ese entonces gobernaba se convirtió solamente en un espectador más, ya que el poder había sido tomado por las fuerzas militares y los samuráis. El periodo Kamakura toma este nombre, ya que el Shōgun



decide proclamar a la ciudad de Kamakura como sede principal del shōgunato. De esta manera y en los años que siguieron, el emperador debía delegar cualquier tipo de autoridad ya sea civil, militar, diplomática y judicial a quien tuviera el título de shōgun. (Vera, 2013)

A continuación, viene un nuevo período llamado Muromachi en donde barcos portugueses comenzaron a arribar en los puertos de Japón, de esta forma el país tuvo nuevos impactos culturales y gastronómicos. Fue aquí en donde se introdujeron nuevas técnicas de cocción, como es el caso de la fritura y los aceites vegetales. Los cuales fueron llevados a Japón por chinos, españoles y portugueses. Gracias a estos inmigrantes extranjeros, se pudo crear lo que hoy en día se conoce como tempura., una de las técnicas de cocción más populares dentro de la cocina del país, la cual consiste en envolver pequeñas piezas de pescado en una masa par posteriormente freírlo, en algunas ocasiones también se usaban vegetales para esta técnica.

En esta misma época se fue desarrollando poco a poco diferentes estilos de cocina, entre los principales están tres: honzen ryori, chakaiseki ryori y kaiseki ryori. Gracias a estos estilos de comida, la cocina japonesa fue poniendo mucho más énfasis en la presentación de sus platos, es decir, se empezaron a enfocar en la visualización artística de la comida y en los ingredientes frescos de temporada. La comida de estilo refinado se servía normalmente en restaurantes de alta categoría para la época y también había posadas tradicionales japonesas en donde se servía estos estilos de cocina.

El honzen ryori era un tipo de banquete muy formal, que principalmente se servía en bodas o funerales, pero existían ciertas ocasiones en que también se lo celebraba en casa de alguna familia de la nobleza o para personas de la clase samurái. Es una comida con un gran número de platillos que normalmente se suele servir en unas mesas bajas y largas llamadas “zen”. Antiguamente los banquetes



se realizaban en la casa de uno de los jefes militares en donde los invitados eran únicamente masculinos. El anfitrión junto con sus invitados debía sentarse en el piso, pero en las posiciones respectivas según su rango social. El zen se situaba como mesa principal y alrededor de esta se colocaban otras mesas un poco más pequeñas, la comida que se iba a brindar primero se organizaba en una mesa a parte y poco a poco se iba sirviendo.



Figura N° 7: Zen

Fuente: traveler.es



Figura N° 8: Honzen ryori

Fuente: japanophilia.com

Generalmente la presentación de comida que se realizaba era de tres mesas, la principal tenía cinco tipos de guarniciones, sopa y arroz. La segunda mesa contaba con únicamente cuatro guarniciones y sopa y para finalizar la tercera mesa solo tenía tres guarniciones y sopa, normalmente no se servían bebidas en este tipo de evento (O'connor., 2015). Entre los platillos que solían servirse en el honzen ryori se encontraban los siguientes:

- Primera mesa. Arroz, sopa de brotes de bambú, besugo seco (tipo de pescado), pulpo, pepino encurtidos, ensalada de pescado cocido y sushi (tiras de pescado crudo bañadas en vinagre).
- Segunda mensa. Sopa de garza, besugo salteado, pescado dulce, salmón rosa, lubina cocida en vinagre.



- Tercera mesa. Sopa fría con arroz aparte, pescado dulce asado, pescado seco y abalon asado (O'Connor., 2015).

En el estilo de comida kaiseki la comida a más de tener ciertas normas de etiqueta, también tenía un orden particular. En primer lugar, se servían los aperitivos que podían ser sashimi (lonchas de pescado crudo marinado en soja), suimono (sopa ligera), yakimono (comidas asadas), etc. Luego de esto se servía una sopa de miso, (el miso es un tipo de pastas que se obtiene a partir de la fermentación de las semillas de soja), seguido de algún tipo de encurtidos y finalmente el arroz. También se servían platillos dulces como postres o en algunas ocasiones frutas. Por último, y después de haber terminado toda la comida, se servía el té (Web Japan).

El chakaiseki ryori es un tipo de comida muy refinada que normalmente precede a la ceremonia del té, por lo que se deriva de la corriente religiosa budista. Dentro de esta comida se destaca un tipo de sopa especial y ligera, que normalmente es utilizada para limpiar los palillos sin necesidad de mojarse los dedos, limpiando al mismo tiempo el cuenco de arroz y bebiéndose la sopa para aclarar el paladar, este peculiar platillo se sirve ya al final. Gracias a este estilo de cocina, los japoneses fueron dando mayor importancia a los productos frescos de cada estación, y además a la distinción de servir ciertos platos fríos y otros calientes. También ayudó a la estética y refinamiento al momento de servir los platillos.

Finalmente llegó el periodo Edo, que se dio aproximadamente en el siglo XVI y fue aquí cuando los mercaderes de los países bajos, de Inglaterra, de Portugal y de España deciden fundar las misiones cristianas dentro del país. A raíz de esto y a comienzos del siglo XVII el Shōgunato empezó a sospechar de estas misiones, considerándolas precursoras de una conquista militar por fuerzas europeas. Como medida de protección, el gobernante militar ordenó el cierre de Japón a toda relación con el mundo exterior, a excepción de contactos restringidos con mercaderes chinos.



Durante esta época Japón busca subsistir y crecer mediante sus propios medios, y es aquí cuando comienza a desarrollar elementos auténticos, tanto en cultura, política, economía, etc. En el área gastronómica, la tradición de comer arroz con otros ingredientes como, pescado y vegetales se consolidó como una forma altamente sofisticada y permanece como la brillante esencia de la cocina típica japonesa. De esta forma Japón fue creciendo en gran manera sin necesidad de ayuda de países extranjeros. Todo cuanto necesitaba lo desarrollaba y solucionaba dentro de su propio territorio, asimismo el país pudo alcanzar mucha estabilidad en todos los aspectos posibles. El aislamiento del archipiélago hacia los países de occidente duró 251 años. Hasta que, en 1854 fuerzas estadounidenses, bajo el mando del comodoro Mathew Perry forzó la apertura de los puertos de Japón bajo el famoso tratado de Kanogawa. Este tratado obligó a establecer la paz entre ambas partes y el país del “sol naciente” empezó nuevamente a tener contacto con el exterior (Shulman, 2010).

En el siglo XIX Japón hace su reapertura a los demás países, y es aquí cuando vuelve con intensidad el consumo de la carne, y se introducen nuevas técnicas culinarias. El cerdo, aves y buey hicieron sus apariciones en el menú, por lo cual los japoneses se dedicaron al estudio de los métodos de crianza del ganado y comenzaron a criar bueyes de Kobe y Matzuzaka, que se consideran los mejores del mundo. Otros ingredientes como la patata y el chile rojo, también fueron introducidos por cocinas extranjeras, en este caso por europeos, holandeses y españoles.

De esta manera la cocina japonesa fue evolucionando poco a poco, descubriendo nuevas técnicas de cocción, nuevos ingredientes y nuevos estilos de cocina cada vez más refinados, los cuales, ya sean originarios del propio país o introducidos por países extranjeros, ayudaron a que la gastronomía de Japón adquiriera su toque característico que la diferencia de las demás cocinas, la sencillez y el refinamiento. Los platillos buscan integrar la mayoría de los ingredientes de una forma original y



estilizada, su dieta básicamente consta de productos sencillos como el pescado, hortalizas, arroz, frutas y mariscos. Además, frecuentemente se utilizan ingredientes estacionales, por lo cual sus recetas cuentan con insumos frescos, de esta manera cuidan la presentación del plato y preservan el sabor adecuado de cada comida.

Las etapas de cambios históricos y culturales que vivió Japón, no solo ayudaron a establecer una gastronomía bien estructurada, sino que muestran la habilidad que poseen los miembros de este país, al trabajar arduamente por su nación y la preservación de la misma. Es una cultura que se caracteriza principalmente por ser disciplinada y a la vez armónica. Japón se destaca entre los demás países porque “a pesar de las dificultades y de las adversidades y de las guerras, la sociedad japonesa ha sido capaz rehacer su sociedad, realizando transformaciones, imitando modelos extranjeros e incorporándolos a la sociedad japonesa” (Tramón, 2009). Todo esto es lo que hoy hace a Japón tal y como es, un país que escogen cuidadosamente sus prioridades en forma general, demostrando así que el trabajo duro y los buenos valores son imprescindibles para sacar a delante a un país completo y mantener sus costumbres en alto.

La cultura japonesa en la actualidad se basa en la tradicional “Ética Samurai”, la cual promueve el trabajo en equipo y el sacrificio individual, es decir se centran en el colectivismo, en donde el éxito grupal y la obediencia a la autoridad se colocan por encima de las necesidades del individuo (Pacífico, 2015). A pesar del paso de los años, su cultura y tradición se mantienen intactas, al igual que su gastronomía. Actualmente la cocina japonesa se define como energética, ligera y sana, y conserva su mayor característica que es el uso de ingredientes frescos para la preparación de sus platillos. La filosofía que los cocineros aún mantienen se basa en la utilización de productos regionales y de temporada, por ello se considera a esta comida como una cocina de bienestar, confortable y refrescante, autentico alimento para el alma y con aportes de pura energía (Stevan, 2018).





Por lo general la comida habitual en Japón se centra en tres platos principales que son: el arroz, sopa miso y encurtidos tsukemono (vegetales encurtidos en sal o salmuera). A estos platillos, los japoneses pueden añadir a su menú otras preparaciones para acompañarlos, todo dependerá de la época del año, de la religión y de las preferencias familiares. Pero entre las posibilidades se encuentran las verduras cocinadas, tofu, pescado asado, sashimi, ternera, cerdo o pollo cocinados de diferentes formas (Web Japan). Los chefs y cocineros japoneses conservan con disciplina sus tradiciones culinarias ancestrales, basándose en la filosofía de la sostenibilidad y el esmero, lo que quiere decir que todo lo que se involucre en la elaboración de un plato debe ser de alta calidad, desde el campo hasta la cocina y desde la preparación hasta la elegante presentación de cada receta (Stevan, 2018).

En Japón actual existen tres tipos de comida que normalmente suelen ser utilizados, que son las comidas entre familia, comida para llevar y comida formal. Dentro de un menú de comida familiar se encuentran los platillos clásicos de la cultura, como son el arroz y la sopa, conservas y de bebida el té. También se suele consumir pescado crudo y uno que otro ingrediente asado y cocido al vapor. La comida para llevar es muy común dentro del país, y se la conoce como bento. Este tipo de comida consiste en una pequeña caja de madera que posee varios compartimentos para las diferentes preparaciones y pueden colocarse aproximadamente diez dentro de la caja. Las recetas que van dentro del Bento deben tener diversos tipos de cocción, asado, frito, cocido, crudo, encurtido y principalmente debe llevar arroz. La característica principal de la comida para llevar es que debe ser muy estética y colorida, y en algunas ocasiones pueden hacerse con temática o con alguna forma en particular. Normalmente las personas lo usan para llevar sus alimentos al trabajo y también para los niños en la escuela (Manrique, 2012)



Figura N° 9: Bento

Fuente: japonismo.com



Figura N° 10: Bento para niños

Fuente: japonismo.com

El tercer tipo de comida dentro de Japón en la comida formal, la cual es mucho más estricta y elegante. La vajilla es muy importante ya que, dependiendo de la estación del año, se suele usar platos con decoraciones de flores o platos llanos. Los conocidos banquetes que se realizan en matrimonios o eventos especiales, por lo general deben contener, estos platillos: aperitivo, una sopa clara, pescado crudo, un platillo asado, platillo al vapor, platillos fritos, verduras en vinagres y ensaladas.



Figura N° 11: Comida formal

Fuente: banquetes.mx



Desde tiempos antiguos la cultura japonesa se ha caracterizado por su disciplinada y su arduo trabajo en varios aspectos, desde la fabricación de simples objetos en barro hasta la construcción de grandes imperios y desde una rústica preparación de alimentos hasta lo que hoy por hoy se conoce como una de las gastronomías más populares en el mundo. La cocina japonesa actualmente es conocida en la gran mayoría de países de occidente. Los restaurantes que ofrecen este tipo de comida suelen estar abarrotados de clientes ansiosos por probar los sabores tan peculiares que destacan a esta cultura gastronómica. Las razones principales por lo que este tipo de comida se ha vuelto popular en los últimos años, es que dentro de sus preparaciones no se utilizan demasiados condimentos, sino que preservar el sabor original de los ingredientes lo que aporta sutileza a cada platillo. Además, al utilizar productos frescos y de temporada se convierte en una cocina saludable y ligera, que atraen aún más al público.

La gastronomía japonesa se puede definir como una cocina artística, natural y sencilla. Para los japoneses cocinar es más que una simple acción para satisfacer una necesidad biológica. Cocinar significa poner un poco de su propia esencia dentro de cada preparación y basarse siempre en su filosofía general de la armonía entre el hombre y su entorno, buscando siempre un equilibrio. A pesar del paso de los años esta mentalidad se ha mantenido dentro de la cultura, por lo que ha logrado consolidarse como una gastronomía “washoku”. Este fue el título que la UNESCO le otorgó a la cocina japonesa, reconociéndola también como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La palabra “washoku” hace referencia a un conjunto de prácticas, tradiciones y conocimientos relacionados con la producción, tratamiento, preparación y consumo de alimentos típicos de la cocina japonesa (Asiared, 2014). Estos reconocimientos fueron dados a la cultura gastronómica japonesa debido a su respeto por la naturaleza al momento de cocinar y preparar sus platillos. Por esto y más la cocina de Japón se considera una gastronomía con altos principios que se encuentran implícitos en la preparación de cada comida; tradición,



perfección, trabajo, asimetría, belleza y por supuesto naturalidad (Pradas, 2007). “Y él porque de la importancia de la comida está claro: La comida puede decir más de la gente y de la misma cultura, que muchas otras prácticas o costumbres más filosóficas” (Pradas, 2007).

## **1.2 Principales Ingredientes y Utensilios**

En la cocina japonesa existe una gran variedad de productos que son utilizados para la elaboración de todas sus recetas. Si bien es cierto los ingredientes básicos son tres: arroz, pescado y verduras; sin embargo, hay varios alimentos, salsas y especias que son indispensables al momento de preparar comida japonesa. Entre los ingredientes principales de esta distinguida gastronomía encontramos a los siguientes:

### **1.2.1 Arroz**

El arroz es el ingrediente estrella dentro de la gastronomía japonesa, ya que se lo consume desde épocas antiguas y su valor va mucho más allá de un simple producto alimenticio. A pesar de que fue introducido desde China, existen varias leyendas mitológicas que aseguran que el arroz es un regalo divino de los dioses, incluso algunos historiadores afirman que antiguamente era tratado como una deidad. Al ser considerado como un alimento sagrado, únicamente era consumido por las personas de rango social alto, solo las familias de élite podían alimentarse con este producto. El arroz no solo servía para el consumo habitual de los japoneses, sino que también hacían rituales en base a este ingrediente, y lo utilizaban como una ofrenda para los dioses. Al ser categorizado de gran valor, todo lo que tenía que ver con el arroz era tratado con el debido respeto. Su producción y consumo no eran una actividad como cualquier otra, sino que requería todo un ceremonial (Pradas, 2007).



El arroz que se utiliza en Japón es un tipo de arroz glutinoso, sus granos son cortos y es ligeramente pegajoso tras la cocción, pero sigue manteniéndose firme. Gracias a esta melosidad que lo caracteriza es ideal para la preparación de los platos más populares, como es el caso del tradicional sushi, ya que los granos se mantienen unidos (Madani, 2012). Este tipo de arroz no solo sirve para la preparación de platillos de sal, sino que también es muy utilizado para realizar postres y bebidas. Por ejemplo, para preparar la tradicional golosina japonesa conocida como “mochi” se cuece el arroz y se lo amasa hasta formar una pasta homogénea, posteriormente se lo rellena de cualquier dulce de preferencia, chocolate, mermelada, té verde, etc. De igual forma es usado para la elaboración de bebidas alcohólicas mediante la fermentación de sus granos, de esta manera se consigue el famoso “sake”. Además, se usa para obtener un condimento especial dentro de la gastronomía del país, que es el vinagre de arroz.

Los japoneses utilizan tres términos para referirse a las diferentes etapas del arroz:

- Ine: el arroz cultivado en los campos.
- Kome: el arroz ya cosechado.
- Gohan: el arroz cocido (Esteban, 2019).

Gohan es una palabra que no solo se refiere al “arroz cocido” sino que también significa “comida o comer” (Esteban, 2019).

Hoy en día los japoneses han definido al arroz como “su alimento” y a los arrozales como “su tierra”, y en última instancia como alegoría al país, Japón (Pradas, 2007). Actualmente todos los japoneses poseen el privilegio de consumir arroz sin importar su rango social y a pesar de que la mayoría no realiza rituales en base a este, algunas familias lo siguen poniendo como ofrenda en un altar budista en símbolo de gratitud.



Figura N° 12: Arroz japonés

Fuente: verema.com



Figura N° 13: Arroz cocido

Fuente: deliciosi.com

### 1.2.2 Salsa de soya

La soya es una leguminosa cultivada, en su mayor parte, en el continente Asiático y posee altos niveles de proteína, un porcentaje considerable de fibra y es baja en grasas saturadas, es decir que no contiene colesterol (Clea, 2009). Generalmente no se la consume en grano, pero si se utiliza para preparar diferentes productos derivados de ella. Entre la gran variedad de ingredientes que se pueden obtener de esta leguminosa, se encuentra la salsa de soja. Es un condimento muy popular en Japón y es utilizado en la mayoría de sus platos. La salsa se obtiene a partir de los granos fermentados junto con cereales, agua, sal y un ingrediente especial conocido como hongo koji, que es un tipo de microorganismo que ayuda a la fermentación. Existen varias calidades de la salsa, todo dependerá del tiempo de fermentación que haya tenido, en algunos casos puede ser por varios meses o incluso por años (Stevan, 2018).

También existen algunos tipos de salsa, por ejemplo, está la salsa “shoyu” que es la más dulce de todas, ya que los ingredientes para su fermentación consisten en trigo y soja. Por otra parte la salsa de tipo “tamari” es una de las más fuertes, ya que únicamente contiene soja pura, este tipo de salsa es recomendada para las



personas celíacas (Clea, 2009). A pesar de tener diferentes formas e ingredientes en su proceso de preparación, la mayoría de salsas son ricas en minerales y proteínas, y poseen un ácido láctico que es beneficioso para la digestión. Sin embargo, el consumo de este tipo de condimento debe ser moderado, ya que posee una gran cantidad de sal. Es por esto que, al momento de preparar los platillos japoneses, esta salsa se usa como reemplazo de sal y no junto con ella. Normalmente se la emplea para dar sabor a la mayoría de platos típicos en Japón, se la usa para acompañar verduras crudas, algunas ocasiones para sazonar la carne y a veces como vinagreta en ensaladas (Clea, 2009).



Figura N° 14: Soya

Fuente: enbuenasmanos.com



Figura N° 15: Salsa de Soya

Fuente: salsadesoja.com



### 1.2.3 Sake

El sake es una bebida alcohólica elaborada a partir de los granos de arroz, es muy utilizada para la preparación de diferentes platos y también sirve como acompañante de algunas comidas. El origen de este licor tan popular aún no se ha determinado con exactitud, ya que algunos historiadores afirman que fue introducido desde China a Japón con las olas migratorias. Otros afirman que la producción del sake comenzó en el país Nipón junto con la actividad agrícola arroceras, en la época Yayoi (Campins, 2018).

Antiguamente el sake era conocido como “kuchikame” que quiere decir “sake masticado”, ya que, en las épocas primitivas de Japón, el pueblo realizaba esta bebida de forma rústica y autóctona. Primero masticaban los granos de arroz y luego los escupían dentro de una tinaja de cerámica, posteriormente agregaban una infusión de arroz hervido y dejaban fermentar la mezcla. Las enzimas de la saliva transformaban el almidón del arroz en azúcares, provocando así un sabor dulzón y ayudando a la fermentación. Después de varios días se obtenía la bebida deseada, con baja graduación alcohólica y con una textura un poco grumosa y espesa.

En la época Nara, aproximadamente, se hizo un pequeño descubrimiento que cambiaría la técnica con la cual realizaban el famoso “kuchikame”. “Por accidente se hizo el hallazgo de un moho natural llamado koji-kin, cuyas esporas se encuentran flotando en el aire y que contiene unas enzimas que poseen la propiedad de transformar el almidón del arroz en azúcar” (Campins, 2018). Exactamente no se conoce como se descubrió este tipo de moho, pero probablemente el hongo infectó a algunos arrozales húmedos de la época, y cuando los japoneses lo utilizaron para algún fin, notaron cierta peculiaridad en el arroz. Poco a poco fueron innovando y descubriendo que, gracias a estas esporas se ahorran un tedioso trabajo, masticar.





Naturalmente el sake era una bebida exclusiva para la clase noble y por ende su producción mayoritaria se realizaba dentro del palacio imperial ubicado en Kioto, en ese entonces capital de Japón. Fue en este momento de la época, en donde se regularizó y se mejoró la gran mayoría de técnicas para la producción del licor. Al paso de los años la elaboración de esta bebida se hacía mucho más compleja y controlada, incluso la selección de los insumos se realizaba con mucha más cautela, de esta forma el sake que se obtenía era mucho menos ácido y con mayor graduación alcohólica. “Las técnicas han ido perfeccionándose constantemente y así se ha podido mejorar el koji-kin, se han desarrollado y clasificado mejores levaduras, mejores métodos de molienda y se han descubiertos propiedades de pasteurización para alargar la conservación del sake” (Campins, 2018).



Figura Nº 16: Proceso del sake

Fuente: [almaytierradevinos.com](http://almaytierradevinos.com)



Figura Nº 17: Sake en la antigüedad

Fuente: [onlysushi.es](http://onlysushi.es)



**Tabla N°1 : Proceso de elaboración del Sake**

**1. Pulir el Arroz /Seimai.**

Se pule el arroz con el fin de quitar todas las impurezas, y obtener el núcleo con mayor cantidad de almidón.

**2. Lavado/ Senmai**

Se lava el arroz para quitar cualquier residuo o polvo restante del pulido. A este polvo se lo conoce como "nuka".

**3. Remojo/Shinseki**

Se sumerge el arroz en agua para que la absorba. Generalmente se lo deja toda una noche y es controlado a cada momento, para obtener el mejor resultado.

**6. Elaboración del Koji**

Se selecciona una parte del arroz vaporizado (entre un 20% o 30%). El cual es mezclado con las enzimas del hongo koji. Esta cantidad de arroz es suficiente para convertir el almidón en azúcar. Se deja reposar por 4 días en unas bandejas de madera y cubierto con telas.

**5. Enfriado**

Cuando el arroz ya está cocido, se coloca en grandes bandejas de madera para enfriarlo.

**4. Cocción al vapor/Mushimai**

El arroz se coloca en unos recipientes grandes de acero inoxidable llamados "koshiki". Se inyecta vapor caliente por unos agujeros, se lo hace de manera muy uniforme para que todo el arroz este bien cocido.

**7. Preparar la levadura.**

En esta etapa se prepara la levadura haciendo una mezcla entre una porción de arroz vaporizado, un poco de arroz koji, agua y ácido láctico. Se deja reposar por 15 días.

**8. Sandan Shikomi**

Luego que la levadura esta lista, se añade la cantidad restante de arroz vaporizado, koji y agua. Se lo hace en cuatro días.  
Hatzusoe: día 1, se añade una porción de arroz, agua y koji.  
Odori: día 2, se deja reposar la mezcla.  
Nakazoe: día 3, se añade el doble de agua, koji y arroz del primer día.  
Tomezoe: día 4, se añade el doble de todo del tercer día.

**9. Fermentación/Moromi**

La preparación que se ha obtenido mezclando todos los productos mencionadas anteriormente, es conocida como "moromi" y se la deja fermentar durante 18 y 30 días.

El koji convierte en almidón gradualmente, la levadura no se inhibe y produce un grado de alcohol hasta el 20%.

**10. Prensado/ Joso**

Posteriormente se prensa el moromi para separar la parte solida de la líquida.  
Se suele hacer de varias maneras, por ejemplo, una de ellas es cuando se coloca la mezcla en sacos de algodón y se los presiona en una máquina para extraer el líquido.

**11. Filtrado/Roka**

El líquido que se obtiene después del prensado se lo deja reposar aproximadamente por 10 días.  
Posteriormente se filtra con carbón en polvo para eliminar cualquier impureza y sedimento. Y se obtiene el producto final.

**12. Pasteurización.**

La pasteurización puede hacerse antes o después del embotellado. Se calienta el sake a 65°C y se lo embotella. En algunos casos primero se lo embotella, y luego se lo sumerge en agua caliente.

Fuente: (Terroarista, 2019)

Autor: Camila Loja



### 1.2.3.1 Tipos de Sake

El sake es considerado como una bebida de alta gama, refinada y exótica. Sin embargo, existen algunos que son más económicos y fáciles de adquirir, como es el caso del denominado Futsushu. Este tipo de sake se encuentra en la clasificación más baja, ya que en su producción se añade grandes cantidades de alcohol y varios aditivos más para abaratar costos. El Futsushu se produjo en una época en la que Japón no contaba con la suficiente cantidad de arroz para elaborar sake, por lo que los grandes empresarios optaron por usar menos granos y añadir más sirope de almidón, glucosa, glutamato monosódico y grandes cantidades de alcohol (Terroarista, 2019).

Es así que la clasificación de los sakes se divide entre los futsushu y sakes de alta gama. Los sakes de alta gama también pueden contener una pequeña cantidad añadida de alcohol, pero a diferencia de los futsushu, no es para abaratar precios sino para darle más complejidad y un perfil diferente (Terroarista, 2019). Estos tipos de sakes se pueden clasificar de dos maneras, primero dependiendo del grado de pulido del arroz, el cual nos indica el porcentaje de grano que se usó en la elaboración. Por ejemplo, si un sake posee un pulido del 70% quiere decir que el 30% restante fue desechado, y que para la producción de la bebida se usó un grano al 70% de pulido. Por lo que ese tipo de sake sería de baja calidad, ya que mientras más intenso sea el pulido, la bebida será de mayor calidad (Terroarista, 2019).



Universidad de Cuenca



Figura N° 18: Sake Junmai  
Ginjo

Fuente: midorinoshima.com



Figura N°19: Sake  
Daiginjo

Fuente: sakemon.com



Figura N° 20: Sake  
Honjozo

Fuente: sakecompany.com



**Tabla N°2 : Tipos de Sake**

Sake	Grado de Pulido	Calidad	Con o sin Alcohol añadido	Características.
Junmai	70%	Premium	Sin alcohol añadido	Sabor limpio, acidez altas, menos dulce, mayor presencia de arroz y koji.
Junmai Ginjo	60%	Premium	Sin alcohol añadido	Acidez y umamami atenuados, ligero, afrutado.
Junmai Daiginjo	50%	Súper Premium	Sin alcohol añadido	Equilibrado y armonioso entre la acidez y el umami, sabor refinado, aromático.
Hojonzo	70%	Premium	Con alcohol añadido	Punto medio entre la acidez y el umami.
Ginjo	60%	Premium	Con alcohol añadido	Sabor ligero y suave, acidez baja, aroma afrutado.
Daiginjo	50%	Súper Premium	Con alcohol añadido	Sabor refinado y ligero. Aroma intenso y afrutado.

Fuente: Terroarista, 2019

Autor: Camila



**Tabla N°3: Otras variedades de sake**

<b>Sake</b>	<b>Características.</b>
<b>Nigori</b>	No es filtrado durante su producción. Es turbio, de color blanco y lechoso. Su textura puede ser ligera o cremosa. Es dulce y posee un marcado sabor de arroz.
<b>Sparkling</b>	Sake carbonatado o espumoso. Baja cantidad y alcohol. Sabor dulce. Su apariencia puede variar, a veces turbia en otras ocasiones clara.
<b>Namazake</b>	Se caracteriza por ser un sake que no posee pasteurización. Por lo cual es inestable y debe mantenerse en frío.
<b>Koshu</b>	Este tipo de sake se añeja por tres años. Por lo que posee un color oscuro y aromas a frutos secos.
<b>Taruzake</b>	Es envejecido en barriles de cedro, se lo suele usar en ceremonias importantes. El barril le proporciona un distinguido sabor a cedro.
<b>Genshu</b>	No es diluido en agua antes del embotellamiento, posee más grado alcohólico. Y su sabor es muy fuerte.
<b>Kijoshu</b>	En la elaboración se añade sake en vez de agua, por lo que una parte del azúcar queda sin fermentar.

Fuente: Terroarista, 2019

Autor: Camila Loja



Figura Nº 21: Sake Nigori

Fuente: midorinoshima.com



Figura Nº 22: Sake Sparkling

Fuente: takarasake.com



Figura Nº 23: Sake Koshu

Fuente: truesake.com

El sake es una bebida que puede ser consumida tanto fría como caliente, incluso algunas veces se le coloca hielo y en otras ocasiones se lo calienta a baño maría para que no pierda ninguna de sus características organolépticas. Se lo sirve para maridar ciertos platos, sobre todo los que contienen pescado y también se lo bebe en la mayoría de celebraciones japonesas. Al ser la bebida más popular dentro del país nipón, se puede encontrar en todas partes, en los súper mercados, en restaurantes lujosos e incluso en puestos de comida callejera, sin embargo, su calidad varía dependiendo del lugar en donde se consuma.

Este singular licor de arroz no solo sirve como un acompañante para los platos japoneses, sino que es muy utilizado como condimento al momento de preparar la comida. Generalmente se lo usa para marinar pescado, carnes y algunos mariscos. Ya que los aminoácidos que contiene el sake ayudan a ablandar la carne y contrastan con los sabores fuertes de estos productos. Es común utilizarlo en la elaboración de salsas, en sopas y en guisos de carne y pollo. Sus singulares características proporcionan a las preparaciones profundidad y aromas suaves.



Figura N° 24: Sake

Fuente: elindependiente.com



Figura N° 25: Sake

Fuente: vix.com

### 1.2.4 Katsuobushi

El katsuobushi es un ingrediente indispensable dentro de la gastronomía japonesa, ya que es un condimento que se usa frecuentemente en la mayoría de sus preparaciones, y sin el cual los platillos de esta cultura serían radicalmente distintos. Aporta un sabor inigualable, salado y umami. El katsuobushi son virutas de pescado seco y ahumado, que suele ser utilizado para sazonar caldos, salsas y en especial para la elaboración del tradicional caldo dashi.



Figura N°26: Katsuobushi

Fuente: muyjaponés.com



Figura N°27: Katsuobushi

Fuente: japanesetaste.com





Es un producto bastante exclusivo de Japón, ya que se lo elabora a partir de un proceso largo y complicado, que no se realiza en ninguna parte del mundo. La elaboración del katsuobushi en primera instancia se lo hacía rústicamente con un secado simple y sin el ahumado y curado que hoy en día se requiere. Sin embargo, a partir del año 1675, su proceso se fue perfeccionando en el distrito de Kishu, al Suroeste de Osaka y en la actualidad se mantiene el proceso perfeccionado, el cual se describe a continuación (Hosking, 2005).



Figura N°28: Bonito

Fuente: hola.com

El punto principal para dar comienzo al proceso de elaboración de este ingrediente, es la captura del pescado. El que se usa para el katsuobushi es una pequeña variedad de atún conocida como “bonito”, generalmente tiene 60 cm de longitud y pesa alrededor de 4,5kg (Ashkenazi & Jacob, 2003). Los pescadores zarpan en varios barcos de pesca hacia el océano pacífico, en las costas de Kyushu, Tosa o al Sur de Shikoku, es aquí en donde sueltan sus redes y con movimientos rápidos y ágiles logran capturar una gran cantidad de bonitos. Los pescados son colocados en hielo rápidamente para mantener su frescura, posteriormente son congelados y deben ser descongelados una noche anterior para realizar el katsuobushi. Para la elaboración del pescado ahumado, se debe escoger los bonitos que contengan menor cantidad de grasa.



Luego se procede a cortar el pescado, primero se corta la cabeza y después se le retira todos los intestinos, en el caso que exista bonitos más pequeños simplemente se los corta por la mitad y se los limpia, mientras que a los que son de tamaños más grandes se los divide en dos. Luego son separados por tamaños para evitar que se maltraten y se arruinen las piezas. Cuando se tienen listos los filetes de atún se comienza con el siguiente paso, la cocción. Los bonitos se cuecen en agua hirviendo alrededor de unos veinte minutos, y se lo realiza a fuego lento para fijar la proteína. Este proceso es conocido como “nijuku”. Cuando los filetes están cocidos se los deja enfriar alrededor de una hora, para luego continuar con el siguiente paso. Transcurrido este tiempo, llega el momento de retirar las espinas del pescado, es un proceso delicado y debe ser realizado por un experto, ya que no debe quedar ni un solo hueso. Es un paso que se lo hace manualmente y con pinzas adecuadas.



Figura N°29: Filetes de bonito

Fuente: Video How the Japanese Craft the World's



Figura N°30: Coccion del bonito

Fuente: How the Japanese Craft the World's Hardest Food

La siguiente etapa es el proceso de ahumado, en donde se colocan a los filetes de pescado sobre maderas de cedro, cerezo o en algunos casos de roble, las cuales son quemadas a fuego para extraer su aroma. Luego son introducidos en un cámara en donde el humo caliente de la madera ahúma el pescado, este proceso se lo realiza en un período de tiempo de seis o más horas, todos los días durante dos semanas aproximadamente. Esto hace que los filetes se reduzcan en un 50% tanto en volumen como en humedad.

La etapa de ahumado es conocida como “arabushi” (Hosking, 2005). A continuación, se coloca a los filetes al aire libre en exposición al sol, durante dos o tres días para que se sequen. Esta etapa es conocida como “hodakabushi”. (Hosking, 2005)

Luego que los filetes son secados al sol, viene el proceso de curación conocido también como “kabizuke”. Los bonitos son colocados en bandejas y se les esparce cierto tipo de hongo llamado “aspergillus glaucus”, el cual ayudará a la fermentación de los pescados. Los mismos que son introducidos en una cámara que también está cubierta de este mismo hongo. Después de transcurrir dos semanas, los filetes son expuestos al sol para eliminar el exceso de moho en la superficie, y nuevamente se



los vuelve colocar dentro de la cámara de curación. Todo este proceso se repite durante seis semanas hasta que los bonitos queden completamente secos, igual que pedazos de madera. Esta etapa es conocida como “hiboshi”, y es el último paso a seguir para la elaboración del katsuobushi. El resultado final es una pieza firme de color marrón de aproximadamente ocho a diez pulgadas de largo y dos pulgadas de ancho. En esta forma el katsuobushi se mantendrá fresco, siempre y cuando se lo conserva en un lugar seco y ventilado (Hosking, 2005).

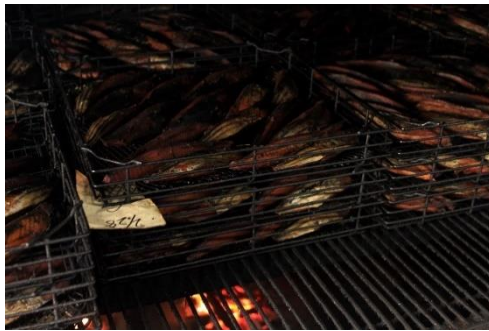


Figura N°31: Ahumado del pescado

Fuente: wordpress.com



Figura N°32: Ahumado del pescado

Fuente: wordpress.com



Figura N°33: Secado del pescado

Fuente: tosakoi.jp



En las cocinas tradicionales japonesas, el katsuobushi se almacena en su propia caja, la cual es conocida como “katsuobushi bako”, lo que significa literalmente “caja de katsuobushi”. Este pequeño recipiente tiene una forma rectangular y posee una cuchilla incorporada en la tapa, y por lo general es de madera de cedro. Al momento de usar el katsuobushi, se toma el filete de pescado seco y se lo ralla con dicha cuchilla, de esta manera las virutas frescas caen convenientemente en la caja de almacenamiento. Sin embargo, deben ser utilizadas inmediatamente ya que su fragancia es muy volátil y se disminuye poco a poco, por lo que su sabor y aroma se perderán rápidamente. En la actualidad las virutas pueden ser encontradas en diferentes supermercados del país Nipón, en pequeños paquetes para mayor facilidad. Pero solo en los hogares y mejores restaurantes de Japón se corta el katsuobushi de la manera tradicional, para mayor calidad de las preparaciones. (Ashkenazi & Jacob, 2003)



Figura N°34: katsuobushi bako

Fuente: Yamako Pacific.

Las virutas de katsuobushi son muy utilizadas para preparar la gran mayoría de recetas japonesas, pero principalmente esta la elaboración del tradicional caldo dashi. Este caldo se realiza sumergiendo las virutas de bonito seco en agua hirviendo, por un corto período de tiempo y posteriormente se escurre el líquido y se lo reserva. Esta preparación sirve como base para la elaboración de otras recetas



como sopas, salsas, aderezos, etc. Las virutas de pescado también pueden consumirse como condimento y en algunas ocasiones como guarnición. Por ejemplo, las virutas se suelen espolvorear sobre el tofu, ya sea frío o caliente y junto cebolla finamente picada, se convierte en un aperitivo refrescante. (Hosking, 2005)



Figura N°35: Katsuobushi en cocción

Fuente: Japón Alternativo.



Figura N°36: Katsuobushi decorativo

Fuente: mamloli.com



### 1.2.5 Miso

El miso es un condimento bastante utilizado en la elaboración de platillos japoneses, ya que aporta un sabor intenso e irremplazable a las recetas. La palabra miso está formada por dos términos: “mi” que quiere decir “sabor” o “condimento” y “so” que significa “fuente”, por lo que se traduce literalmente como “fuente de sabor” (Cebrián, 2012). Es un condimento en pasta que se obtiene a través de la fermentación de los granos de soya, arroz o también cebada, junto con un hongo conocido como “koji” y sal marina. Existe una gran variedad de tipos de miso, todo dependerá del ingrediente base del cual sea elaborado y también de su color, sabor y textura.

**Tabla N°4: Tipos de miso**

<b>Miso de Arroz</b>	<b>Miso de Cebada</b>	<b>Miso de Soya</b>
Arroz	Cebada	Soya
Soya	Soya	Sal
Sal	Sal	

Fuente: Guía Integral de Herboristeria y Dietética,2012

Autor: Camila Loja



Figura N°37: Pasta miso

Fuente: cocinacasera.com

El proceso de elaboración del miso comienza principalmente obteniendo el hongo koji, el cuál es de vital importancia para la fermentación de los cereales. Primero se selecciona el arroz que va ser mezclado con el hongo, luego se lo deja remojar por un tiempo, posteriormente se lo cocina a vapor, y luego se lo deja enfriar. Es aquí en donde se inocula con esporas del hongo “*aspergillus oryzae*” y se cultiva por varios días. De esta forma se obtiene el tan conocido koji, que posteriormente será utilizado para la elaboración del miso. (Hosking, 2005)



Figura N°38: Hongo aspergillus oryzae

Fuente: mercadoflotante.com





La elaboración de este condimento es muy sencilla. Primero se lava los granos de soya para quitar cualquier tipo de impurezas. Luego se la cocina en agua hirviendo, cuando esta lista se escurre y se deja enfriar. Para terminar, los granos de soya son triturados y convertidos en una pasta densa y espesa. Dicha pasta se mezcla con el koji, que previamente ya se tenía listo. A esta preparación se le añade agua y cierta cantidad de sal, para que evite el crecimiento de otro tipo de microorganismos que no son deseados en la preparación. Cuando la mezcla esta lista, se la deposita en contenedores de cedro de 2m de profundidad, y se deja reposar. Y comienza el proceso de fermentación, que normalmente va de seis meses hasta dos años, incluso más. (Hosking, 2005)



Figura N°39: Proceso del miso

Fuente: gastrosfer.com

En el proceso de fermentación las bacterias y enzimas producidas por el hongo koji, son las que aportaran el sabor, aroma, textura y color a la pasta miso. También



convertirá al miso en un condimento altamente nutritivo, ya que le proporcionará gran cantidad de proteínas, hasta en un 21%. De igual forma el contenido de sal aumentará y será de un 5% a un 15%. (Cebrián, 2012) Este procedimiento es el mismo para los otros tipos de miso, es decir si es de arroz y de cebada. La diferencia está en el tiempo de fermentación de cada uno y en algunos casos se añade uno que otro aditivo.

Las características de cada tipo de miso son muy diferentes unas de otras, existen varias gamas de colores, por ejemplo: algunos van de las bronceadas tierras, otros acres oscuros y magentas, también existen de colores café chocolate, rojos canela e incluso varios de color negro, y de colores mucho más claros como amarillo y beige. Asimismo, el sabor y la textura varían mucho dependiendo de las sustancias y el proceso de fermentación que se utiliza para su preparación. Existen innumerables tipos de miso, pero las principales son seis, de los cuales se derivan los demás. (Pitchford, 2007)

#### **1.2.5.1 Shiromiso**

Es conocido como miso blanco, gracias a su coloración pálida. Es hecho a partir de granos de arroz mezclado con una pequeña cantidad de soya. La fermentación de este tipo de miso suele durar aproximadamente dos meses o tal vez un poco más, su sabor es suave y sutil, muy ligero para las preparaciones. Puede ser utilizado como acompañante para el tofu, para dar sabor a ensaladas y salsas blancas.



Figura N°40: Shiromiso

Fuente: tastem.com

### 1.2.5.2 Akamiso

Es un tipo de miso realizado a partir de arroz y soya, su fermentación comprende un periodo largo de tiempo, y tiene un color rojizo oscuro, su sabor es intenso, fuerte y altamente umami. Suele ser utilizado en sopas, guisos y carnes rojas.



Figura N°41: Akamiso

Fuente: micocinavegetariana.com



### 1.2.5.3 Genmaimiso

Es elaborado con arroz integral y granos de soya. Al ser hecho con esta variedad de grano proporciona mayor cantidad de nutrientes, pero dificulta ligeramente el proceso de fermentación. Posee un sabor suave y agradable.



Figura N°42: Genmaimiso

Fuente: japonalternativo.com

### 1.2.5.4 Hatchomiso

Es completamente hecho solo de granos de soya, por lo que contiene mayor cantidad de proteínas, es decir un 21%. Tiene un sabor muy fuerte, intenso y salado. Su color va entre el marrón oscuro y tonalidades rojas. Se usa frecuentemente sopas de pescado y guisos fuertes. (Alonso, 2011)



Figura N°43: Hatchomiso

Fuente: casaperris.com



### 1.2.5.5 Mugimiso

Esta variedad de miso es elaborada con cebada y con soya, contiene el 13% de proteínas, y su sabor puede variar un poco entre suave e intenso, y también tiene notas dulces. Su color va de entre marrón a rojizo. Y suele ser usado en las preparaciones como sopas, legumbres, patés. (Alonso, 2011)



Figura N°44: Mugimiso

Fuente: burbujanatural.com

### 1.2.5.6 Komemiso

Es miso realizado con arroz y soya, su sabor es suave y dulzón, posee un color claro y poco intenso. (Alonso, 2011)



Figura N°45

Fuente: naturestel.com



El miso frecuentemente se usa en caldos, legumbres, patés, cereales y salsas. Pero por lo general sirve como un condimento para sopas, como la tradicional “sopa miso”. Es un caldo elaborado con verduras y saborizado con miso, normalmente se añade la pasta al final y se disuelve aparte, para luego ser añadido con el resto de la preparación. Inmediatamente el caldo debe terminar su cocción para evitar que hierva y que el miso pierda sus propiedades organolépticas. Es muy importante tener en cuenta que, al momento de usar este condimento en las comidas, se debe omitir el uso de la sal, ya que el miso posee un sabor intenso y salado. Al ser un producto fermentado, favorece al equilibrio de la flora intestinal y es rico en nutrientes fácilmente asimilables para el organismo. (Alonso, 2011)

### **1.2.6 Algas**

Las algas son plantas marinas que pueden ser unicelulares y pluricelulares, de las cuales las segundas son utilizadas para el consumo humano. En el continente asiático este producto es muy conocido y valorado dentro de la comida, siendo Japón, China y Corea sus mayores consumidores. En la actualidad las algas se han convertido en un alimento de alta gastronomía, ya que cada vez se usan en diversas preparaciones, fusionándolas con distintos ingredientes proporcionando sabores desconocidos y aumentando valores nutritivos. (Martínez, 2010)

Las algas son ricas en minerales como el calcio, yodo, hierro, magnesio, fósforo y sodio, por lo que pueden ser un gran sustituto de los lácteos. También poseen hidratos de carbono y vitaminas A, B y C, y un alto nivel de proteínas. Igualmente pueden contener aminoácidos esenciales y no esenciales, convirtiéndolas en una alternativa ante los productos de origen animal. Poseen baja cantidad de azúcares y son ricas en fibra, por lo que se suelen usar en varias dietas para diabéticos. (Martínez, 2010)



Generalmente se las consume crudas, aunque existen algunas variedades que necesitan pasar por un proceso de cocción. Sin embargo, la mayoría solamente deben ser remojadas, para que no pierdan sus propiedades nutricionales. En el mercado se las encuentra en varias presentaciones, pueden ser desecadas, en hebras, tiras, barras o en polvo. Normalmente dentro de la cocina se las utiliza para acompañar arroces, legumbres y verduras. También como aderezos en sopas y cremas. Incluso algunas son usadas en la preparación de postres, dulces y natillas de gran calidad. (Cebrián, 2012)



Figura N°46: Tipo de algas

Fuente: expo gourmet magazine.

Existe una gran variedad de tipos de algas, pero entre las más destacadas y utilizadas en la gastronomía se encuentran las siguientes:

#### 1.2.6.1 **Kombu**

Este tipo de alga es la más consumida dentro de la gastronomía de Japón, ya que es considerada la más sabrosa. Es de un color gris verdoso, es rica en yodo, hierro y calcio. Se usa para la elaboración de sopas, en especial el tradicional caldo dashi y también se la utiliza para condimentar ensaladas, verduras, legumbres y



estofados. Normalmente esta variedad de alga suele consumirse cocida. (Cebrián, 2012)



Figura N°47: Kombu

Fuente: vitonica.com

#### 1.2.6.2 Nori

Es una de las algas más comercializadas y utilizadas dentro de la cocina, su textura es un poco arrugada y posee frondas anchas. Tiene un color verde oscuro y su sabor es muy suave. Por lo general se la consume tostada y en trozos pequeños, junto con preparaciones como arroces, ensaladas, tofu, legumbres, caldos, sopas, etc. Esta variedad de alga es la que se utiliza para realizar el famoso sushi, que son rollitos de arroz envueltos con pescado. Su presentación usual en el mercado es en forma de láminas y contiene un gran valor proteico y vitamina A, B y C. (Cebrián, 2012)



Figura N°48: Nori

Fuente: alimento. Elconfidencial.com





### 1.2.6.3 Wakame

Es considerada una de las algas más finas, su color suele variar entre verde al ocre. Posee un sabor suave y sutil, contiene proteínas, vitaminas B y C, calcio y yodo. Debe remojarse unos minutos en agua antes de su uso, y sirve como condimento en la mayoría de platos como sopas, caldos, arroces, ensaladas, etc. (Cebrián, 2012)



Figura N°49: Wakame

Fuente: okidiario.com

### 1.2.6.4 Hiziki

Posee un sabor bastante pronunciado, por lo que se recomienda colocarla en agua y posteriormente cocerla por unos diez minutos. Normalmente se usa para aderezar y condimentar los platos como ensaladas, sopas, legumbres salteadas, verduras y pescados. Es rica en minerales y en vitamina A. (Cebrián, 2012)



Figura N°50: Hiziki

Fuente: hogares.com

#### 1.2.6.5 Arame

Pertenece al grupo de algas marrones, es ancha y rugosa. Es rica en yodo y calcio. Luego de ser recolectada es hervida, para ser cortada en pequeñas y finas tiras para su comercialización. Su sabor es ligeramente dulce, ya que posee azúcares naturales. Este tipo de algas de igual forma que las anteriores, sirve para la preparación de sopas, caldos, ensaladas y sobretodo es utilizada para dar consistencia y estabilidad a postres y pasteles. (Cebrián, 2012)



Figura N°51: Arame

Fuente: cuerpomente.com



### 1.2.6.6 Dulce

Su color es rojizo, y posee gran cantidad de hierro y es una gran fuente de vitamina B y C. Posee un sabor suave y agradable, normalmente se suele consumir cruda en ensaladas, sin embargo, también puede pasar por algún proceso de cocción, dependiendo de la preparación que se realice. (Cebrián, 2012)



Figura N°52: Dulce

Fuente: hogar.us.com

### 1.2.6.7 Agar agar

El agar agar es un tipo de alga roja que se encuentra en el fondo del mar, y que se la recolecta en las orillas de las playas, ya que la marea y las olas las arrastran hasta allí. Es considerada la gelatina marina, ya que se usa como alternativa ante la comúnmente usada gelatina animal. Cuando este tipo de alga tiene contacto con agua fría aumenta su volumen hasta 30 veces, y si se la coloca en agua caliente se disuelve como una gelatina transparente. Su sabor es insípido y tiene propiedades estabilizantes en las preparaciones. Usualmente se la ocupa para realizar postres, batidos o platillos dulces. En el mercado se la encuentra en varias presentaciones, en hebras, en polvo, en copos y en gelatina. (Cebrián, 2012)



Figura N°53 Agar agar

Fuente: food news latam.com

Dentro de la cocina japonesa también podemos encontrar algas como la tosaka, ogori, tengusa, suginori, etc. Estas variedades no son tan conocidas ya que no se las usa frecuentemente dentro de los platillos principales de esta cultura.

### 1.2.7 Mirin

El mirin es un vino de arroz similar al sake, pero con menos cantidad de grado alcohólico y mucho más dulce. Es considerado un condimento muy popular dentro de la gastronomía japonesa, y únicamente es usado para elaborar diferentes preparaciones, más no para consumirlo directamente. Es exquisito y versátil, ya que tiene la capacidad de acentuar los sabores de los alimentos suaves y ligeros, aportando dulzor, brillo y aroma. (Belleme & Belleme, 2011)

Se obtiene a partir de tres ingredientes, arroz glutinoso, koji y shochu. Este último es un licor tradicional japonés que es elaborado a partir de la fermentación y destilación de algunos cereales como el arroz y cebada. El proceso comienza cuando el arroz glutinoso cocido al vapor es inoculado con el hongo koji y mezclado con shochu, posteriormente se da inicio a la fermentación. Se deja reposar alrededor de cuarenta a sesenta días aproximadamente, durante este tiempo el almidón y la proteína del arroz se descompone convirtiéndose en azúcares, aminoácidos y ácidos orgánicos, creando una bebida alcohólica ligeramente almibarada. (Sone & Doumani, 2014)



El resultado de este lento proceso es un líquido dorado, dulce y aromático con una cantidad de azúcar del 45% y con un grado alcohólico de entre 8% y 14%, varía según la marca. Dependiendo de la manera en que se fabrique, existen dos tipos de mirin. (Sone & Doumani, 2014). El que es puro y natural conocido como “hon mirin”, que se obtiene de la forma antes mencionada y que no posee ningún aditivo o ingrediente añadido. Y el “fu chomiryo mirin”, el cual contiene una cantidad de alcohol añadido del 1% y los azúcares que posee no son naturales, sino que son agregados sintéticamente con varios ingredientes como sirope de maíz, sirope de glucosa o fructosa y también una pequeña cantidad de sal.



Figura N°54: Botella de mirin

Fuente:tokyo-ya.com



Figura N°55: Mirin

Fuente: muyjapones.com

El mirin es utilizado para la elaboración de la gran mayoría de salsas de la cocina japonesa, en especial de la tradicional salsa teriyaki y también para condimentar pescados y carnes. Funciona muy bien equilibrando los sabores dentro de los platillos, proporcionando dulzura y atenuando ciertos sabores fuertes mientras que aumenta el potencial de los sabores sutiles.



### 1.2.8 Vinagre de Arroz

El vinagre de arroz es un condimento elaborado a partir de la fermentación del arroz, puede ser realizado con diferentes variedades de este grano. Generalmente se suele utilizar el arroz blanco, el arroz negro; que es una variedad que se produce en China y es de grano corto y posee un sabor dulce. Y también se puede elaborar este tipo de vinagre de una variedad conocida como arroz de levadura roja, el cual es producido con el arroz pulido e inoculado con un hongo llamado monascus purpúreo. (Droulhiolle, 2015)

El proceso puede iniciar desde la fermentación directa del grano de arroz, o también a partir del licor de arroz, es decir desde el sake. Cuando el vino de arroz está listo y fermentando se procede a una segunda fermentación para obtener el vinagre. Este condimento ha existido desde tiempos antiguos y poco a poco se ha ido mejorando su técnica, sin embargo, se ha mantenido su sabor. En la actualidad existen varios tipos de vinagre de arroz, que van desde los más fuerte y ácidos hasta los más sutiles y dulces, todo dependiendo de su elaboración. (Droulhiolle, 2015)

Se lo utiliza para preparar el tan popular sushi, se lo mezcla con el arroz para aportar sabor y aroma. También se usa en diversas preparaciones, para aderezar ensaladas y para darle un toque agridulce a las salsas de la cocina japonesa. Incluso se lo utiliza para marinar carnes y pescados aportándoles un toque de acidez muy sutil y equilibrado.



Figura N°56: Vinagre de arroz

Fuente:tokyoya.com



Figura N°57: Vinagre de arroz

Fuente: diethealth.com

### 1.2.9 Fideos

Dentro de la cocina japonesa existe una gran variedad de ingredientes que se consumen diariamente, como por ejemplo el arroz, el cual es la base de la alimentación asiática. Sin embargo, hay otro tipo de alimentos que también son muy populares y altamente consumidos por esta cultura, como es el caso de los fideos. Los fideos son un producto muy comercializado en Japón, ya que son fáciles de preparar y son muy económicos. Pueden ser elaborados en base a trigo, arroz, almidón, soya, etc. En los platillos de la dieta japonesa se suelen usar algunas variedades de fideos, todo dependerá de la receta que se desee preparar. Dentro de los tipos de fideos más conocidos en Japón se encuentran:

#### 1.2.9.1 Soba

El fideo soba son elaborados a partir de trigo sarraceno, es decir con harina de alforfón. Suelen ser de tonalidades oscuras o marrones y son delgados y alargados. Son bajos en gluten y pueden ser utilizados tanto en platos fríos como calientes. (Stevan, 2018)



Figura N°58: Soba

Fuente: directopaladar.com

### 1.2.9.2 Somen

Se realizan en base a harina de trigo, por lo que son blancos y su textura es elástica. Son muy finos, aproximadamente menos de 1,3mm de grosor y también puede ser usados en recetas frías o calientes. (Stevan, 2018)



Figura N°59: Somen

Fuente: directopaladar.com

### 1.2.9.3 Udon

Los fideos udon también son hechos a partir de harina de trigo blanca, poseen gran elasticidad y son parecidos a los espaguetis comunes, solo que su textura es más





tierna y suave. Se usan para elaborar salteados, sopas y guisos con algún tipo de carne. (Stevan, 2018)



Figura N°60: Udon

Fuente: cocinayvino.com

#### **1.2.9.4 Ramen**

Son elaborados con harina de trigo, agua y kansui, que es una mezcla de agua de sal enriquecida con carbonato de potasio y carbonato de sodio. Son de un color amarillento y poseen gran elasticidad, es más común utilizar este tipo de fideo para la elaboración de sopas, como el popular platillo llamado con el mismo nombre, Ramen. (Stevan, 2018)

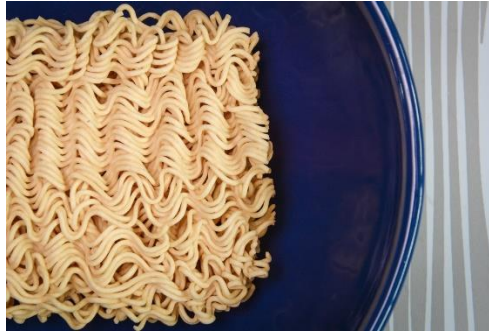


Figura N°61: Ramen

Fuente: [mercadoflotante.com](http://mercadoflotante.com)

#### 1.2.9.5 Shirataki

Esta variedad de fideo es hecha con harina de konjac, el cual es un tubérculo asiático que no posea gluten, por lo que los fideos shirataki son considerados como los más saludables. No contienen grasa, y su textura es sumamente manejable ya que absorbe con facilidad cualquier tipo de salsa. (Stevan, 2018)



Figura N°62: Shirataki

Fuente: [hola.com](http://hola.com)



### 1.2.10 Wasabi

El wasabi es una planta originaria de Japón y Corea, pertenece a la misma familia de la col, nabo y la mostaza, llamada crucífera. Es una raíz que normalmente crece en medios acuáticos, en las riberas de los ríos cerca de las montañas. Sin embargo, el wasabi que se consume a diario en Japón proviene de un cultivo controlado. Este tipo de planta se caracteriza por poseer un sabor extremadamente picante y amargo a la vez. Por lo general la raíz cuando esta seca no contienen ningún picor, pero al momento de activar el polvo con algún líquido recupera inmediatamente sus propiedades organolépticas. (Berdonces, 2018)

En Japón se consume el wasabi fresco, directamente rallado de la raíz. Y fuera del país Nipón se lo distribuye desecado, en polo o en pasta, ya que es muy complicado conseguir el auténtico wasabi. Su sabor es muy picante e intenso, es considerado como uno de los alimentos con mayor nivel de picante alrededor del mundo, solo detrás de algunos tipos de chiles. Al momento de consumirlo se suele tener una sensación rápida de picor, que normalmente se distribuye por la boca y las fosas nasales, y luego de un corto tiempo se desvanece.

Dentro de la gastronomía japonesa se lo utiliza como un acompañante clásico del sushi y del sashimi, también suele ser agregado a diversas salsas para potenciar su sabor, como la soya, mayonesa e incluso con vinagre de arroz. Se recomienda consumirlo directamente; primero probar una pieza de sushi, y luego un poco de wasabi, lo que hará que contraste sorprendentemente con el sabor neutro del arroz. También es muy común que se use para aderezar y acompañar diferentes tipos de pescados, ya sea a la brasa o al vapor. (Berdonces, 2018)



Figura N°63: Raíz de wasabi

Fuente:mejorconsalud.com



Figura N°64: Wasabi procesado

Fuente: elblogdeyus.com

### 1.2.11 Tofu

El un alimento que se originó hace más de mil años en China, para mejorar la digestión de los granos de soya, y poco a poco se fue extendiendo por los demás países del continente asiático (Pitchford, 2007). Es un producto que se obtiene a partir de la coagulación de la leche de soya, a la cual se le agrega sal de magnesio, más conocida en Japón como nigari. También se puede usar sal de calcio, en lugar del nigari. El tofu es de un color pálido y blanquecino y dependiendo de qué tipo de coagulación tenga y su prensado, puede ser tofu firme o tofu sedoso. (Biarge, 2018)

Contiene una gran cantidad de nutrientes, es bajo en hidratos de carbono y fibra. Sin embargo, es muy rico en proteínas y grasas mono y poliinsaturadas. Además de que aporta hierro, calcio y es muy fácil de digerir para el organismo. Dentro de la cocina se utiliza como un gran sustituto de la carne animal, el tofu firme por ejemplo puede prepararse con vegetales salteados, verduras, arroz, sopas, puede servir como relleno, en hamburguesas, en lasañas, etc. Por otro lado, el tofu sedoso se



usa para la preparación de mousses, batidos, para untar en panes o tostadas y para elaborar postres. (Biarge, 2018)



Figura N°65: Tofu

Fuente: cuerpomente.com

### 1.2.12 Aceite de Sésamo

El aceite de sésamo se obtiene a través del prensado de cualquier tipo de semillas de sésamo, que normalmente contienen un 45% de grasas naturales. Su elaboración varía dependiendo del resultado que se desee obtener, por ejemplo, se puede prensar las semillas en frío o también pueden ser tostadas previamente. Los aceites amarillos que son prensados en frío poseen un sabor agradable a frutos secos, acompañados de un gran aroma y generalmente se usan para salteados, ensaladas, aliños y para acompañar otros platos en la mesa. Por otra parte, los aceites que son prensados en caliente, son de tonalidades más oscuras y con un sabor más intenso, y sirve para dar sabor y aliñar las comidas. El aceite de sésamo posee un sabor y aroma bastante intensos por lo que al momento de utilizarlo debe ser en pequeñas cantidades y con discreción. (Plank)



Figura N°66: Aceite de sésamo amarillo  
Fuente: gadis.es



Figura N°67: Aceite de sésamo prensado  
Fuente: diet-health.info

### 1.2.13 Mayonesa Japonesa (Kewpie)

La mayonesa Kewpie es una marca muy reconocida y preferida dentro de Japón. Es una salsa elaborada a partir de ingredientes asiáticos, lo que le proporciona un sabor diferente a las otras mayonesas comunes. Se la realiza a partir de una yema de huevo junto con vinagre de arroz, mostaza picante, y aceite; no contiene ningún endulzante, pero se le agrega pequeñas cantidades de glutamato mono sódico para un mejor resultado en su sabor. Su textura es espesa y cremosa, posee un color amarillento y tiene un sabor bastante intenso a umami. Se puede combinar con otros ingredientes, como el miso, para crear diversas salsas y aderezos. Generalmente se la utiliza para acompañar pescados, ensaladas y como dip. (Stevan, 2018)



Figura N°68

Fuente: bonviveur.es

### 1.2.14 Salsa Teriyaki

Es una salsa clásica dentro de la cocina japonesa, sirve para acompañar la mayoría de sus platos, como el sushi, gyozas, carnes, etc. Se elabora a partir de salsa de soya, junto con ajo tostado, azúcar, jengibre fresco, mirin, vinagre de arroz y fécula de maíz. Su sabor es un poco dulzón y su textura es un tanto espesa, posee un color oscuro y en algunas ocasiones puede servirse con semillas de ajonjolí espolvoreadas. Existe una gran variedad de salsas teriyakis dentro del mercado, las cuales varían mucho en su sabor y presentación. Sin embargo, se puede realizar de forma casera sin ningún inconveniente, se mezcla los ingredientes necesarios y para obtener mejores resultados se la debe dejar reposar en un frasco de vidrio tapado, durante una semana, de esta manera los sabores se volverán más intensos. (Stevan, 2018)



Figura N°69: Salsa Teriyaki

Fuente: recetasdesalsas.info

### 1.2.15 Dashi

El dashi es el ingrediente estrella dentro de la gastronomía de Japón, se puede decir que es el centro y la base de sus recetas. Es un caldo aromático elaborado con alga kombu y katsuobushi (virutas de pescado seco). Gracias a su intenso sabor umami, es utilizado para mejorar el sabor de los platos, y también potencializar el de los ingredientes, como las carnes, pescados, huevos, fideos, vegetales, etc. (Holland, 2014). El caldo dashi se lo realiza a partir de agua fría, la cual se la coloca en una olla, posteriormente se introduce el alga kombu y se la deja cocinar hasta que el agua hierva, de inmediato se retira la olla del fuego y se deja reposar el alga dentro por unos dos minutos. Luego se coloca la olla al fuego para que el agua hierva nuevamente, cuando esto suceda se añade más agua fría junto con las virutas de katsuobushi, y se deja cocer. Cuando los copos de pescado hayan llegado al fondo de la olla se apaga el fuego y el caldo se cuela. De esta manera se obtiene el famoso dashi, listo para ser utilizado en cualquier receta que se desee, es mucho mejor si se lo usa al instante, sin embargo, puede congelarse en recipientes para otro momento (Stevan, 2018).





Figura N°70: Dashi

Fuente: japonalternativo.com

### 1.2.16 Té verde

El té verde es una bebida milenaria para la cultura japonesa, ya que fue introducido en el país desde China en el año 729 d.C. por monjes budistas que estudiaban las propiedades de esta planta. Llevaron las primeras semillas de té verde al país Nipón, y las cultivaron. De esta forma fueron descubriendo los beneficios de las hierbas y como estas podían ayudar en la meditación y la espiritualidad. Poco a poco el té se fue expandiendo y consumiendo cada vez más, aunque al principio se lo utilizaba netamente para fines medicinales, luego se fue convirtiendo en una bebida regular dentro de la dieta japonesa. (García)

Desde la antigüedad se ha llevado a cabo un ritual de alto refinamiento para apreciar el valor del té, conocido como “chanoyu” o la ceremonia del té. Esta ceremonia tiene como fin servir la bebida de forma protocolar, para crear un ambiente de especial quietud y tranquilidad. Es aquí donde los participantes pueden apreciar con detenimiento los beneficios del té verde y, además dejar de lado todos los pensamientos mundanos de la vida material. De esta manera se puede purificar el alma y alcanzar un estado de armonía espiritual, mediante un ritual de reflexión y autoconocimiento. (Bisogno, s.f.)



La ceremonia del té con lleva una estricta organización y planeamiento, se la realiza en una cabaña ubicada en un lugar apartado del jardín lejos de la casa principal, y el camino que lleva hacia ella generalmente está decorado con fuentes de aguas naturales, vegetación y varias plantas, para que los participantes puedan apreciar la naturaleza en el camino. Dentro de la cabaña no existen adornos, solamente cuadros de la naturaleza o en ocasiones una planta sencilla que represente la época del año en la que se celebra la ceremonia del té. Todo esto está ubicado en un altar llamado “tokonoma”, de esta manera se podrá observar mejor las pequeñas obras de arte. La puerta para el ingreso de la casa es de baja altura, con la finalidad de que los participantes al entrar agachen su cabeza como señal de humildad. (Bisogno, s.f.)



Figura N°71: Casa del té

Fuente: [revistacultural.ecosdeasia.com](http://revistacultural.ecosdeasia.com)



Figura N°72: Tokonoma

Fuente: [revistacultural.ecosdeasia.com](http://revistacultural.ecosdeasia.com)

La ceremonia del té tiene una duración de cuatro horas, que se dividen en cuatro diferentes etapas. La primera etapa se llama “kaiseki” y es donde se sirve una comida ligera. Primero los participantes, que no pueden ser más de cinco personas, deben lavarse las manos y la boca con un cuenco de agua que se encuentra en las afueras de la cabaña, al entrar deben hacer una reverencia ante el altar donde se encuentra la pintura o la planta, se sirven la comida y termina la primera parte de la ceremonia. La segunda etapa es llamada “naka-dachi” y es una pausa intermedia



donde los invitados tienen la oportunidad de salir al jardín a apreciar la naturaleza y sus alrededores, luego vuelven a ingresar a la casa y deben volver a lavarse las manos y la boca. La tercera etapa consta ya del servicio del té, y se llama “goza-iri”, y es en donde se prepara y sirve el té de matcha espeso. El anfitrión de la ceremonia primero sirve una taza de té para el invitado principal, el cual aprecia el aroma del té y toma varios sorbos, seguido pasa la taza a los otros invitados para que repitan la misma acción. Finalmente llega la última etapa conocida como “usucha”, en esta parte el anfitrión prepara una taza de té matcha para cada uno de los invitados, los cuales beben hasta terminar por completo, devuelve su taza al anfitrión y este los lava, los seca y los retira de la mesa. Cuando todo se encuentra ordenado y listo, el anfitrión da una última reverencia, como señal, es aquí donde los invitados se levantan y se retiran. (Bisogno, s.f.)



Figura N°73: Servicio del té

Fuente: infojapan.one



Figura N°74: Ceremonia del té

Fuente: viajes.com

En Japón el té se consume de diversas formas, ya sea de la manera tradicional infusionado en agua caliente o como una bebida fría para el verano. Incluso se lo puede mezclar con otros ingredientes como frutas de temporada y leche de soya para crear jugos o batidos, para cualquier ocasión. Existen algunas variedades de té verde que son mayormente consumidas en el país, como:



### 1.2.16.1 Matcha

El matcha es una variedad de té verde que suele consumirse en polvo, el cual se disuelve en agua caliente y se mezcla con un batidor de bambú, lo que aporta a la bebida un ligero aroma a madera. Lo especial de este tipo de té es que debe quedar espumoso para ser consumido, ya que todo su sabor suave y dulce se concentra en la espuma a diferencia de los otros té. Es rico en vitamina C y en minerales, y es la variedad que se consume durante la ceremonia del té, haciéndolo el más conocido dentro de Japón. (Alvaréz, 2015)



Figura N°75: Té matcha

Fuente: ecocosas.com

### 1.2.16.2 Gyokuro

Es el té de mayor calidad en el país y el más costoso. Su proceso de recolección y elaboración se realiza con mucho cuidado, ya que no puede ser mecanizado. Cuando los capullos de la planta de gyokuro comienzas a abrirse, se los coloca una lona encima para protegerlos del sol y que de esta forma puedan florecer mejor. Enseguida se comienza con la recolección solamente de los capullos de la primera



floración, y se procede a secarlos y a enrollarlos manualmente con mucho cuidado para evitar que las hojas se rompan, y de esta manera está listo para su distribución. Esta variedad de té posee un sabor dulce y es de color verde intenso, es considerado como el menos amargo de todos los tés japoneses. (Alvaréz, 2015)



Figura N°76: Té gyokuro

Fuente: foodandtravel.mx

### 1.2.16.3 Sencha

El té sencha se recolecta del mismo modo que las hojas para el té gyokuro, la diferencia es que, a más de tomar el capullo, se recolecta también las dos hojas superiores. Posteriormente son sometidas a vapor y enrolladas para su distribución. Esta variedad de té verde tiene una forma de aguja y su color es de un verde claro e igualmente de sabor dulce, aunque un poco más amarga que las otras dos variedades. (Alvaréz, 2015)



Figura N°77: Té sencha

Fuente: natursan.net

### 1.2.17 Daikon

Es una raíz de origen asiático conocido también como rábano japonés. Su forma es alargada y redonda, tiene un aspecto similar a la zanahoria común, sin embargo, es mucho más grande, ya que mide aproximadamente de unos 20 a 35 cm de largo y de 5 a 10 cm de diámetro. (Roca, 2012) Su sabor es ligero, aunque un picante y amargo, con textura crujiente. Suele utilizarse para acompañar pescado crudo, ensaladas, sopas, guisos y platillos con arroz. (Komiyama, 2007)



Figura N°78: Daikon

Fuente: tcmworld.org



### 1.2.18 Brotes de soya

Son germinados de los granos de soya, que alcanzan una longitud de 3 a 4 cm de largo. Son utilizados dentro de la gastronomía japonesa para acompañar ensaladas, sopas, guisos e incluso arroz frito. Son de color blanco y su textura es crujiente con un gran contenido de agua. Su sabor es ligero y muy refrescante. (Sanz, 2020)



Figura N°79: Brotes de soya

Fuente: cocinista.es

### 1.2.19 Jengibre

Es una raíz de un sabor picante y fuerte, se suele utilizar fresco y también en polvo. Dentro de la cocina japonesa es muy común encontrar jengibre encurtido en salmuera, que posteriormente se lo corta en finas láminas y se utiliza para acompañar el sushi. También es muy usado como aliño para carnes, y para dar sabor a salsas, caldos y ensaladas. Es un ingrediente indispensable que aporta aroma y sabor a la mayoría de los platos. (Green, 2007)



Figura N°80: Jengibre

Fuente: gastronomíaycia.com



Figura N°81: Jengibre encurtido

Fuente: vix.com

### 1.2.20 Edamame

El edamame es un producto muy popular en la cultura nipón, sin embargo, no es un ingrediente como tal, sino que es una preparación tradicional dentro de la cocina. Se utiliza las vainas de soya verde y sus granos, los cuales no han madurado por completo, para realizar este platillo. Lo único que se debe hacer es cocer las vainitas con sal, puede usarse cualquier técnica de cocción como el hervido, al vapor y también al horno. Para acompañar el edamame normalmente se sirve cualquier salsa como aji, salsa de soya, vinagretas, etc. Se puede consumir caliente, recién hecho o también puede servirse frío. (Cia., 2017)



Figura N°82: Edamame

Fuente: sevilla.abc.es



Figura N°83: Granos de edamame

Fuente: acouplecooks.com





### 1.2.21 Shichimi Toragashi

El shichimi togarashi es un condimento japonés, que se traduce al español como “siete chiles” o “siete especias”, ya que contiene siete ingredientes diferentes, en donde sobresale el sabor picante del chile. Entre los productos que son parte de esta mezcla se encuentran: sansho (pimienta japonesa), piel seca de mandarina, copos de alga nori, pimienta de cayena, jengibre, semillas de sésamo negras y blancas y semillas de amapola. Esta mezcla de especias se usa frecuentemente en la cocina para resaltar los sabores limpios y simples de las preparaciones, y normalmente se lo usa para adobar carnes, pescados, vegetales, también para proporcionar un mejor sabor a los caldos y sopas, y condimentar arroz o fideos. (Green, 2007)



Figura N°84: Shichimi toragashi

Fuente: [spicemountain.com](http://spicemountain.com)

Existen muchos más ingredientes dentro de la cocina japonesa como las semillas de sésamo, el panko, azuki (frijoles japoneses), los hongos y setas, harina de arroz, etc., todos ellos contienen diferentes características organolépticas que en conjunto combinan adecuadamente para dar como resultado una comida refinada y exquisita



a los sentidos. La cocina japonesa posee productos que contienen sabores muy intensos, y otros con sabores mucho más delicados y suaves, existen también los sabores picantes, los dulces, amargos y ácidos. Todos ellos se juntan en una sola preparación dando como resultado platillos perfectamente equilibrados y con un sabor inigualable.

Al igual que los insumos gastronómicos que posee esta cultura, también existen varios utensilios que generalmente solo se usan dentro de la cocina asiática, y que facilitan la manipulación y el buen uso de los productos. Algunos de estos utensilios son:

### **1.2.22 Palillos**

En la cultura japonesa los palillos son conocidos como “hashi” y más allá de ser un utensilio de cocina, también poseen ciertos significados simbólicos. Su forma es alargada, aproximadamente de unos 22 cm de largo y al final terminan en un estrecho puntiagudo (Lincoln, 2011). Sirven para coger, aguantar, dividir y en algunos casos cortar la comida. Aunque también existen otro tipo de palillos que sirven para cocinar y otros para servir los alimentos en cada plato de los comensales, los cuales son mucho más largos. Hay todo un protocolo, prohibiciones y supersticiones a cerca de estos utensilios y como usarlos al momento de comer (Lincoln, 2011). Por ejemplo, dentro de la cultura japonesa se cree que es de muy mala educación compartir los palillos con otro comensal, de igual forma es descortés tocar la comida de algún platillo compartido, con los palillos usados, para esto se deben girar los palillos y tomar la comida con el otro extremo del utensilio o en mejor de los casos usar palillos especiales para repartir los alimentos. Otras normas de la mensa sugieren varias conductas que se deben evitar hacer; como apuntar a alguien o algún objeto con los palillos, hacer que algún líquido gotee de estos, hacer que los palillos planeen sobre diferentes platos en la mesa, sin escoger ningún



alimento, lamer algún sobrante de comida en el extremo inferior de los palillos, etc. (Wilson, 2012)



Figura N°85: Palillos

Fuente: muyjapones.com

### 1.2.23 Hangiri

Es un recipiente de forma redonda, de unos 30 cm de diámetro aproximadamente y posee una base plana. Es hecho de madera de ciprés y es usado en la cocina japonesa para mezclar el arroz para el sushi. La madera con la que está elaborado este utensilio, ayudará a retener el exceso de agua que contiene el arroz, y quedará como resultado un producto con la suficiente cantidad de humedad. Al momento de añadir el vinagre, la azúcar y la sal en el arroz se lo debe remover con una cuchara de madera para evitar que esté se estropee. Luego de utilizar el hangiri se lo debe lavar bien y dejarlo secar, para posteriormente guardarlo. (Díaz, 2017)



Figura N°86: Hangiri

Fuente: amazon.es

### 1.2.24 Shamoji

Es una espátula de madera que sirve para mezclar y servir el arroz. Es hecha de bambú, lo cual evitará que el arroz se rompa al momento de removerlo, de la misma forma su apariencia es ancha y plana, para una mayor facilidad al momento de usarla. Es el complemento perfecto del hangiri y para evitar que el arroz se pegue en la espátula, se la debe mojar cada cierto tiempo. (Cía., 2015)



Figura N°87: Shamoji

Fuente: gastronomíaycía.com



### 1.2.25 Mushiki

Es una olla hecha de bambú que sirve para cocer los alimentos al vapor. Su forma es redonda y es parecida a una cesta, ya que posee algunas aberturas en la base para permitir el paso del vapor. En una olla normal se coloca agua a hervir y encima de esta se introduce el mushiki, evitando que toque el agua, y solamente dejando que el vapor caliente pase. Se coloca los ingredientes que se deseen cocer y posteriormente se tapa. De esta manera los vegetales, hortalizas o verduras que se cocinen al vapor no perderán sus nutrientes y conservará su textura. (Yamasaki, 2005)



Figura N°88: Mushiki

Fuente: hipershop.es

### 1.2.26 Dobin

Es una tetera hecha de cerámica y contiene un asa de bambú. Sirve para realizar caldos o sopas, o en algunos casos terminar las cocciones de estos. Al momento de servirse este tipo de platillo, se le presenta al comensal el dobin junto con un cuenco pequeño para colocar la sopa desde la tetera. (Díaz, 2017)



Figura N°89: Dobin

Fuente: pinterest.com

### 1.2.27 Makisu

Es una esterilla hecha de tiras de bambú que sirve para enrollar el sushi, o también para realizar otros platillos que requieran un enrollado perfecto. Es sencilla de manejar ya que por su material puede doblarse fácilmente para adoptar la forma de rollo que se necesita en la elaboración de algunos platillos japoneses. Las tiras con las que está fabricado pueden ser anchas o delgadas, existen de algunos materiales, pero la más común y recomendada es la clásica de bambú. (Yamasaki, 2005)



Figura N°90: Makisu

Fuente: bestchoiceltda.com



### 1.2.28 Hocho/Bocho

En japonés la palabra “hocho” significa cuchillo, sin embargo, a lo largo de los años se lo ha empezado a nombrar “bocho” debido a su fonética. En la gastronomía japonesa se suele utilizar varios tipos de cuchillos para diferentes fines. Dentro de los más conocidos están el santoku-bocho, deba-bocho, sashimi bocho y el nakiri bocho. El santoku-bocho es él que más se utiliza al momento de preparar cualquier comida ya que, según los japoneses, sirve para tres cosas importantes; cortar, picar y rebanar. Tiene una hoja fina de entre 12 a 20 cm de longitud, su base es plana con punta redonda (Cía, 2009). Él deba bocho posee una punta muy fina y tiene una hoja gruesa, sirve para realizar cualquier corte que requiere mayor fuerza, como trocear pescado, carne o pollo. El sashimi bocho tiene unos 25 cm de largo y 2 cm de ancho, por lo que sirve para filetear el pescado, en especial para preparar el tradicional “sashimi” (piezas de pescado crudo muy finas y simétricas). El nakiri bocho tiene una hoja posee 4 cm de ancho, su forma es particularmente cuadrada y sirve para obtener cortes completamente perfectos e iguales. (Yamasaki, 2005)



Figura N°91: Santoku-bocho

Fuente:zwilling-shop.com



Figura N°92: Deba-bocho

Fuente: cuchillosjaponeses.top



Figura N°93: Sashimi-bocho  
Fuente: amazon.es



Figura N°94: Nakiri-bocho  
Fuente: gastronomíaycía.com

### 1.2.29 Manaita

En Japón se la llama manaita a la tabla de picar, que es esencial dentro de la cocina ya que se usa para realizar la mayoría de las reparaciones. Es elaborada a partir de madera de ciprés, para evitar la acumulación de bacterias y de igual forma para proteger las hojas de los cuchillos, y evitar que estos se deterioren. Por lo general este tipo de tablas son de un grosor mayor a las que normalmente se usan en la cocina. (Berta & Jesús, 2020)



Figura N°95: Manaita  
Fuente: muyjapones.com





La cocina dentro de la cultura japonesa con lleva un gran valor simbólico, no solo se trata de una preparación simple de un plato, sino que es una demostración de creencias y costumbres. Lo que con lleva a la selección adecuada de ingredientes, que aporten un sabor inigualable y que juntos se complementen en un balance perfecto. Cada producto gastronómico posee características únicas e irremplazables, que al momento de recibir algún tratamiento culinario se realzan mostrando su frescura e identidad como alimento. Por lo tanto, la gastronomía japonesa busca destacar el sabor auténtico de cada ingrediente, brindándole únicamente las técnicas necesarias para conservar sus propiedades y sabores naturales. De esta forma los ingredientes que se usan para las diversas preparaciones son un símbolo de como la cultura nipona se destaca en preservar los valores originales de cada elemento, mostrando así su sencillez y refinamiento al momento de cocinar.

Los productos culinarios no son los únicos que poseen una relevancia dentro de la gastronomía japonesa, ya que para la correcta manipulación de los mismos se necesita de insumos especializados que solo la cultura asiática ofrece. Los utensilios que se emplean al momento de cocinar y preparar los platillos, son de igual importancia debido a que son hechos para un fin en específico, lo que contribuye a un buen resultado en el producto final. Es decir, que cada ingrediente, preparación y técnica de cocción se complementan adecuadamente con cada uno de ellos, demostrando así la simetría y exactitud que la cultura japonesa posee al momento de cocinar y preparar los distintos platillos.

Por lo que, la cocina japonesa señala que, dentro de su cultura, la alimentación va más allá de un acto biológico, ya que se considera una oportunidad para exponer sus conocimientos filosóficos y su pensamiento a través de los alimentos. De tal manera que cada elemento que se usa al momento de cocinar debe ser seleccionado con exactitud, para formar un conjunto de sabores y experiencias culinarias auténticos y con un valor significativo.



### **1.3 Principales técnicas de cocción la cocina japonesa**

La gastronomía que caracteriza a esta cultura ha demostrado que busca un solo objetivo en sus preparaciones, llegar al equilibrio y combinación adecuada de los cinco sabores, teniendo en cuenta no solo la materia prima, sino también la forma en la que esta se prepara y el tratamiento que se le brinda. Es muy común encontrar en una sola receta la composición de dos técnicas culinarias diferentes, tanto en el corte como en la cocción que se emplee. De tal manera que exhiben al comensal dos conceptos básicos de su tradición, como son la presentación y el sabor. De esta forma las técnicas que generalizan al arte culinario nipón, se pueden resumir en las siguientes (Pradas, 2007)

#### **1.3.1 Yakimono**

Es una técnica culinaria japonesa que consiste en el asado a la parrilla o en plancha. Al ser una cocción sencilla normalmente se usan ingredientes frescos, como carne de pollo, pescado y también verduras. Por lo general los cocineros japoneses al momento de aplicar esta técnica no suelen condimentar en gran cantidad a los productos, y para garantizar que el alimento este bien cocido se corta la carne o vegetales en pequeños pedazos, de esa manera su proceso de cocción es mucho más rápido y práctico. Entre los platillos que se realizan con esta cocción se encuentran: el teppanyaki; que es un conjunto de carne, verduras y pescados asados frente al comensal, el yakitori; que consiste en brochetas de pollo asadas a la parrilla, el teriyaki; que es algún tipo de carne, en especial pollo acompañado de una salsa dulce de soya y muchos más. (Pradas, 2007)



Figura N°96: Yakimono

Fuente:  
[historiadelacocinaorientaljaponesa.com](http://historiadelacocinaorientaljaponesa.com)

### 1.3.2 Agemono

El agemono hace referencia a la técnica de freír y rebozar, es decir que comprende todas las preparaciones que pasen por un proceso de fritura. Para este tipo de cocción, generalmente se usan aceites vegetales como el de sésamo, girasol o soya, no se suele emplear el aceite de oliva ya que, para los japoneses, este tipo de grasa resta sabor al producto frito. (Rubio, 2012) El platillo más representativo de esta cocción es la conocida tempura, que quiere decir “pescado rebozado y frito”, y se trata de sumergir al pescado dentro de una mezcla de harina, huevo y agua, para posteriormente llevarlo a freír. Esta preparación fue introducida en Japón en el siglo XVI por portugueses, y al paso de los años los japoneses fueron adaptándola en otros ingredientes como mariscos y verduras. (Rubio, 2012) De igual manera fueron mejorando la receta del rebozado haciéndola mucho más ligera para obtener un producto crujiente y fresco. Otros platillos que comprende esta técnica culinaria son, el tonkotsu; que es chuletas de cerdo fritas, karaage, comprende pequeños pedazos de carne enharinados, korokke, que son croquetas de papas rellenas, entre otros. (Rubio, 2012)



Figura N°97: Agemono

Fuente: japónalternativo.com

### 1.3.3 Nimono

El nimono se trata de una técnica de cocción en donde los alimentos son hervidos a fuego lento. Generalmente los ingredientes que se usan son carnes, vegetales y verduras y se los cocina en algún tipo de caldo, ya sea de pescado o vegetales, y con un condimento especial, entre los más utilizados se encuentran: la soya, el sake, el mirin, yema de huevo, jengibre y el miso. Esta técnica favorece a que los alimentos mantengan su color y forma naturales. Los platillos elaborados con este tipo de cocción suelen ser consumidos en la mayoría de comidas japonesas, exceptuando el desayuno y más comúnmente en época de invierno. Al momento de servirlo únicamente se escoge los ingredientes sólidos y se los coloca en un cuenco individual con una mínima cantidad de caldo, normalmente los vegetales suelen tener un pequeño sabor dulzón gracias al mirin que se una en la cocción. (Rubio, 2012)



Figura N°98: Nimono

Fuente: justhungry.com

### 1.3.4 Nabemono

Al igual que el nimono esta técnica de cocción se la realiza a fuego lento, a diferencia de que el resultado final es un platillo similar a un estofado, con carne, vegetales y el líquido de la cocción. Para realizar los platillos con este tipo de técnica se suele cortar el pescado o la carne en tiras muy finas para su mejor cocción y también se puede añadir algún tipo de fideo. Al ser una comida informal se suele colocar la olla del estofado en el centro de la mesa para que los comensales puedan observar como los alimentos se cuecen poco a poco, al final cuando la preparación esta lista, cada comensal se sirve en su propio plato. (Pradas, 2007)



Figura N°99: Nabemono

Fuente: bartjapon.blogspot.com

### 1.3.5 Mushimono

Comprende todas las preparaciones que se realizan con cocción al vapor. Al utilizar este método los alimentos no pierden su sabor, ni tampoco su color natural, lo cual es muy importante debido a la estética dentro de la gastronomía nipón. Por esta razón, el mushimono es una técnica bastante utilizada en algunos platillos, ya que ayuda a conservar las propiedades nutritivas de cada ingrediente. Uno de las recetas más comunes que usa cocción al vapor se llama chawan mushi, que se trata de un tipo de caldo que se lo hierva en cuencos individuales de cerámica, lleva caldo dashi, pedazos de carne de pollo, mirin, hongos, verduras, pasta de pescado, etc. Se lo cocina individualmente con tapas de madera, y lo importante de este platillo es que debe tener un equilibrio entre la blandura de los ingredientes sólidos y los toques de sabor. Existen muchas preparaciones más que se pueden cocinar con este tipo de técnica, ya sean mariscos, pescados, vegetales, masas, etc. (Rubio, 2012)



Figura N°100: Mushimono

Fuente: justonecookbook.com

### 1.3.6 Shirumono

El shurimono hace referencia a todas las preparaciones de caldos y sopas. Es una de las técnicas de cocción más antiguas dentro de la gastronomía japonesa, ya que al igual que el arroz, las sopas son la base alimenticia de esta cultura. Por lo general se suele clasificar a estos platillos japoneses en tres grupos, basándose únicamente en el líquido que contengan. Las sopas que se preparan con dashi y miso se las conoce como misoshiru; con dashi y shouyu (salsa de soya), se llama sumashijiru; y con dashi y sal, ushiojiru. En cuanto a los ingredientes sólidos no existe una clasificación definida, ya que se pueden hacer varias combinaciones con un sinnúmero de productos japoneses. Al momento de servir las sopas o caldos, se lo puede hacer con dos opciones, arroz cocido (gohan) o sake. En el caso que se acompañe con arroz, la sopa es conocida como shirumono y cuando se la acompaña con sake se la denomina suimono. (Raurich, 2018)



Figura N°101: Shirumono

Fuente: japónalternativo.com

### 1.3.7 Tsukemono

Es una técnica culinaria que fue introducida en Japón gracias a China y que consiste en la conservación de los alimentos a través de la sal, el vinagre y la pasta miso. Generalmente se utiliza verduras como el daikon, pepino, col, berenjena, etc. Y frutas como la sandía y el melón (Raurich, 2018). Para elaborar este tipo de conservas se debe sumergir a las verduras o frutas, en un frasco con los ingredientes previamente mencionados, luego de un tiempo aproximado las reacciones químicas evitarán que estos se deterioren y por el contrario adopten un sabor y textura diferentes, listos para ser consumidos. Este tipo de encurtidos es muy común dentro de la cultura asiática, ya que se cree que este platillo estimula el hambre y favorece a la digestión. Al momento de consumirlo se lo sirve en pequeñas cantidades y acompañado del plato principal. (Pradas, 2007)





Figura N°102: Tsukemono

Fuente: justonecookbook.com

### 1.3.8 Namasumono

Es una técnica culinaria japonesa que comprende todas las preparaciones que se realicen con productos crudos. El platillo más popular dentro de esta categoría es el sashimi, que consiste en pequeños filetes de salmón crudo y fresco, normalmente se suele servir acompañado de verduras y salsa de soya. Esta técnica permite apreciar a los alimentos en su sabor natural manteniendo su esencia, sin la alteración de algún tipo de cocción, únicamente ciertos condimentos y salsas que suelen acompañarlos al momento de servirlos (Pradas, 2007).



Figura N°103: Namasumono

Fuente: recetasasiaticas.com



### 1.3.9 Itamemono

El itamemono es la técnica del salteado, que consiste en cocer a los alimentos en un sartén con poca cantidad de grasa y a fuego alto. Es una cocción sencilla y rápida que normalmente se lo hace con verduras, carnes y vegetales, en algunas ocasiones también se puede usar arroz o fideos japoneses. Se suele condimentar los ingredientes con aceite de sésamo, salsa de soya e incluso vinagre de arroz. Generalmente la mayoría de verduras que acompañan a un platillo japonés tiene este proceso de cocción, ya que permite que los alimentos mantengan una textura firme y crujiente, conservando su naturalidad y frescura. (Con dos Palillos, 2016)



Figura N°104: Itamemono

Fuente: [recipesfortom.com](http://recipesfortom.com)

Las técnicas culinarias que forman parte de la gastronomía japonesa resaltan aún más las características esenciales de esta cocina, ya que la mayoría de sus métodos son sencillos y buscan mantener la naturalidad de cada alimento. El tratamiento que se brinda a los ingredientes en cada preparación realza sus sabores, colores y mantiene sus propiedades, mostrando a los comensales su auténtico valor. Por lo tanto, las técnicas de cocción que se usan para la preparación de los platillos demuestran una vez más, particularidades específicas del pensamiento japonés, como la presentación de cada producto y la importancia de mostrarlo en su forma más natural posible.



## **1.4 Platos más populares de la cocina japonesa y normas en la mesa**

Existe una gran variedad de platos japoneses a lo largo de todo el país, cada uno diferente del otro, en cuanto a preparación, ingredientes y sabor. Sin embargo, dentro de los más conocidos y populares a nivel mundial se encuentran unos pocos, como los que se nombran a continuación:

### **1.4.1 Sushi**

Es un plato muy sencillo que consta de pedazos de pescado acompañado de arroz con vinagre. El sushi se consume desde la antigüedad, ya que para la cultura japonesa ha sido siempre una tradición poder saborear el pescado en su estado más fresco, recién salido del mar con especias e ingredientes de la montaña. (Muestrario Platos Japoneses ) Poco a poco su técnica y presentación se ha ido mejorando y en la actualidad podemos encontrar algunos estilos de preparación para este plato típico. Principalmente el arroz que se emplea para el sushi debe ser brillante y que no sea muy blando, sino que al momento de consumirlo los granos se separen en la boca. Se lo cocina y se lo mezcla con vinagre de arroz, un poco de azúcar y una cantidad mínima de sal y luego se le da la forma que se necesite. (Muestrario Platos Japoneses ) En cuanto a la proteína se puede utilizar salmón, atún, camarones o los ingredientes de preferencia y se lo acompaña con la tradicional salsa de soya y wasabi. Existe una gran variedad de productos que se pueden usar para realizar este plato, como jengibre encurtido, alga nori, vegetales, etc. También hay diferentes formas de hacerlo, por ejemplo, si se forma pequeñas bolas de arroz con la mano y se coloca el pescado en la parte de arriba se lo llama niguirizushi, en cambio sí se sirve enrollado con la proteína en la parte interior, luego una capa de arroz y al final envuelto en alga nori; se lo conoce como makizushi, y si el sushi está cubierto con una capa frita de tofu es inarizushi (Jenesys Program ).



Figura N°105: Sushi

Fuente: cocinayvino.com

### 1.4.2 Sashimi

Es un platillo muy apetecido por los japoneses, el cual consta de pedazos de pescado y mariscos crudos. Para la elaboración de esta receta se puede utilizar salmón, atún, roballo, lubina y calamar. Lo llamativo de este plato se enfoca en la presentación de los cortes del pescado, los cuales son perfectamente simétricos, con una longitud de 2,5 cm de ancho por 4 cm de, largo, en algunas ocasiones las medidas pueden variar en un 0,5 cm dependiendo del chef que prepare los cortes. Se sirve acompañado de salsa de soya, wasabi, jengibre encurtido y algunos vegetales frescos como pepino y rábano. (Jenesys Program )



Figura N°106: Sashimi

Fuente: thefishsociety.co.uk



### 1.4.3 Ramen

El ramen es una de las sopas más populares dentro de Japón, llegó al país desde China y poco a poco fue variando debido a los ingredientes y condimentos que se le añadían. Se lo conoce como ramen gracias al tipo de fideos que se usa en su elaboración, y consta principalmente de un caldo base, fideos, aceite aromatizado, alga nori y toppings de cualquier tipo como huevo, carne, vegetales, etc. Para potenciar su sabor se lo realiza con salsa de soya y se lo conoce como shoyu ramen o también se lo puede elaborar con pasta miso llamándolo shio ramen. En Japón se lo consume diariamente y se lo encuentra en la mayoría de los establecimientos de comida, ya sea el restaurante más lujoso o puestos de comida callejera. (Homsai, 2019)



Figura N°107: Ramen

Fuente: sevilla.abc.es

### 1.4.4 Sopa Miso

Como su nombre lo dice es un tipo de sopa elaborada a partir de la pasta miso, un ingrediente muy utilizado en la gastronomía japonesa. Está compuesta de un caldo base, puede ser dashi o un caldo sencillo de verduras. Los ingredientes que son parte de esta preparación se eligen dependiendo del gusto del comensal, ya que se puede añadir una gran variedad de productos como, el tofu, algas, cebollín, rábanos



daikon, hongos, salmón, etc. Lo importante al momento de preparar este platillo es que la pasta miso debe añadirse al final, para aprovechar todas sus propiedades organolépticas. Es decir, cuando el caldo y las verduras estén listas, se separa una pequeña cantidad de sopa en un recipiente aparte y es ahí en donde se añade el miso, se lo disuelve y nuevamente se lo mezcla con el caldo restante. No se debe mezclar el miso cuando la sopa este en el fuego ya que perdería todas sus propiedades y beneficios. (Sopa Miso-Enciclopedia Japonesa, 2018)



Figura N°108: Sopa miso

Fuente: thekonjacshop.com

### 1.4.5 Tonkatsu

Es un platillo popular japonés que fue influenciado por la gastronomía occidental, y que poco a poco se adaptó a las costumbres asiáticas, es por eso que a este tipo de preparación se la conoce como cocina “yoshoku”, que hace referencia a la cocina de Europa. Es una elaboración que consta de chuleta de cerdo empanizada en pan japonés, conocido como panko, y posteriormente frita. La utilización de este tipo de pan permite que la carne de cerdo no absorba demasiado aceite y que quede crujiente por fuera y jugosa en el interior. Se puede utilizar cualquier parte del cerdo para la preparación de esta receta, sin embargo, las más recomendadas son chuletas, solomillo o lomo. Este platillo se lo acompaña con col picada en juliana y



salsa tonkatsu, que es una salsa agrdulce con un sabor muy característico, en algunas ocasiones también se puede servir con arroz blanco. (Homsai, 2019)



Figura N°109: Tonkatsu

Fuente: salu-salo.com

#### 1.4.6 Tempura

Este platillo comprende vegetales y mariscos rebosados en una masa especial para ser fritos posteriormente. Es una preparación que fue introducida en Japón gracias a los portugueses y que en la actualidad es muy popular en la cocina asiática. Generalmente se usan verduras como rábanos, zanahorias, calabazas, brócoli, vainitas, etc. Dentro de los mariscos se utiliza el camarón, calamar, pulpo, pescado, etc. Lo ideal de la preparación de la tempura es la masa en la que se vaya a rebosar los ingredientes, que normalmente consta solo de huevo, harina y agua helada. La tempura es una cocción rápida no más de cinco minutos, por lo que dependiendo de los productos que se usen, en algunas ocasiones se deberá sellar a los ingredientes antes de freírlos, evitando así que queden crudos. Una tempura perfecta debe tener tres características importantes: ligera, crujiente y poco aceitosa (Cuesta & Conti ).



Figura N°110: Vegetales tempura

Fuente: okidiario.com

### 1.4.7 Buey Kobe

La carne de Kobe es considerada una de las más costosas del mundo, ya que proviene de una especie particular de buey, que únicamente se cría en la Prefectura de Hyogo, en la capital de Kobe, de ahí la procedencia de su nombre. Se obtiene a partir de una especie local de ganado conocido como tajima-ushi. Sin embargo, no todos los bueyes de la raza tajima son carne de Kobe, ya que para tener esa categoría se necesita unas estrictas normas de crianza, cuidado y alimentación. Los bueyes destinados a ser carne de Kobe se alimentan normalmente de hierba seca, granos de trigo, cebada, agua mineral e incluso sake o cerveza. Otros requisitos a tomar en cuenta para que la carne obtenga esta categoría es que debe ser exclusiva de la Capital de Kobe; nacida, criada y sacrificada en ese lugar. Su crianza debe estar a cargo de granjeros certificados y el sacrificio, de igual forma se lo debe hacer en mataderos certificados. Cuando se haya obtenido la carne se debe verificar que contenga buena firmeza y textura, además de un marmoleado de grasa alto. Este tipo de carne es exclusivo de Japón y se lo encuentra en restaurantes seleccionados, es muy difícil encontrar la carne Kobe fuera del país nipón. (Bravo, 2014). Este tipo de carne se prepara normalmente a la parrilla o en la plancha al término que el comensal prefiera, se sirve acompañada de una pequeña guarnición de arroz, salsa de soya, agridulce, entre otras.





Figura N°111: Filete Kobe

Fuente: lugarnia.com



Figura N°112: Filete Kobe cocido

Fuente: visiongourmet.com.ar

### 1.4.8 Gyoza

Son pequeñas empanadas japonesas rellenas de cualquier tipo de proteína ya sea cerdo, res o mariscos, también se la puede elaborar con verduras, vegetales y tofu. Son muy sencillas de realizarlas ya que la masa se puede encontrar pre elaborada en el mercado, o también se la prepara de forma casera únicamente con harina de trigo, agua y sal. Tienen una forma un poco alargada y sus dobleces son parecidos a pequeñas espirales. Para cocer las gyozas primero se deben sellar en un sartén con poca cantidad de aceite, luego se agrega un poco de agua y se tapa al sartén dejando que su cocción continúe con el vapor interior del agua. Para acompañar este platillo normalmente se usa salsa de soya y un poco de cebolleta picada. (Homsai, 2019)



Figura N°113: Gyoza

Fuente: recetasdesbieta.com

### 1.4.9 Yakitori

El yakitori consta simplemente de una brocheta al estilo japonés, que normalmente se prepara con pollo y en algunas ocasiones se puede agregar alguna verdura. Se lo realiza a la parrilla y a la brasa y se acompaña con la tradicional salsa de soya. Es un bocadillo que se encuentra en puestos ambulantes dentro del país nipón y que es muy apetecido por los comensales. Aunque la receta original únicamente usa pollo como proteína, a lo largo de los años han existido algunas variantes y se puede usar cualquier tipo de carne para su elaboración. Las características principales del yakitori es que debe ser realizado en brochetas de bambú, las cuales deben ser humedecidas para introducir de mejor manera el alimento, de igual forma deben ser un poco cortas para que el comensal tenga la facilidad de comer. La salsa usada para esta elaboración debe ser principalmente salsa de soya, aunque se podría variar con la adición de algunos ingredientes, como por ejemplo azúcar. Lo que le dará un toque diferente a este bocadillo, todo dependerá del gusto de la persona que lo prepare.



Figura N°114: Yakitori

Fuente: [cooking.nytimes.com](http://cooking.nytimes.com)

#### 1.4.10 Onigiri

Es un bocadillo japonés elaborado con arroz glutinoso en forma de pequeñas bolitas y relleno de una variedad de ingredientes. El arroz para esta preparación sencillamente es sazonado con sal o en algunos casos con glutamato mono sódico, o en ocasiones se puede colocar pequeños pedazos de alga nori en la mezcla. Es importante que el arroz tenga una textura apelmazada para que pueda ser moldeado en la forma deseada sin desbordarse. Se lo realiza de varias maneras, en forma de cilindro, de forma redonda y más comúnmente en forma triangular. En cuanto a su relleno existe una gran variedad como, por ejemplo; atún, salmón, tofu, vegetales, katsuobushi, pollo, huevos revueltos, setas u hongos, mariscos, etc. Para rellenar las bolitas de arroz se debe hacer un pequeño orificio en la parte delantera, se coloca cualquier ingrediente y posteriormente se tapa con un poco de alga nori. Al momento de servir este platillo se lo hace acompañado de salsa de soja y puede tener diferentes decoraciones. (Stevan, 2018)



Figura N°115: Onigiri

Fuente: tokyo-ya.es

### 1.4.11 Mochi

Es un postre tradicional de la cocina asiática que se elabora a partir de arroz glutinoso conocido como “mochigome”. Su proceso de elaboración consta de un ritual tradicional y es considerado un arte, que solamente expertos en el área podrían realizarla, ya que se necesita mucha coordinación y confianza. En primer lugar, se debe remojar el mochigome durante una noche entera, y se lo cocina a la mañana siguiente para empezar su proceso. Se coloca al arroz cocido en un mortero gigante, y poco a poco se lo mezcla hasta crear una masa. Para esta parte del proceso se necesitan de dos a tres personas, ya que mientras la una se encarga de mezclar el arroz con sus manos, las otras dos golpean la masa rápidamente con unos mazos de madera gigantes, se debe golpear a la mezcla alrededor de unos dos minutos. Durante esta parte del proceso los encargados de realizarlo suelen emitir gritos que les ayuda a coordinar entre ellos y a mantener un ritmo ordenado. El mochi debe tener una textura lisa y chiclosa, y puede estar relleno de helado, dulce de fréjol, frutas, té verde, etc. Existen otras maneras más sencillas de preparar este platillo, en donde únicamente se mezcla harina de arroz, maicena y un poco de agua, y se amasa los ingredientes hasta obtener una mezcla lisa y homogénea. Este bocadillo japonés es muy tradicional en la mayoría de sus festividades, pero también es de muy alto riesgo, ya que han existido varios casos en donde las



personas suelen morir asfixiadas por no poder masticar adecuadamente, por lo que se recomienda consumirlo con precaución y en pequeños bocados. (Historias)



Figura N°116: Mochi

Fuente: vix.com

#### 1.4.12 Dorayaki

El dorayaki es un dulce japonés que se compone de dos bizcochos redondos y planos, parecidos a un disco y rellenos de dulce de judía roja, más conocido como anko. La masa para su preparación tiene como ingredientes a la harina de trigo, huevos, azúcar, agua y levadura química. Cuando la mezcla se encuentra lista se procede a cocerlos, en un sartén con poca cantidad grasa, se coloca un poco de la masa y se lo cocina hasta que estén dorados. Puede tener un relleno de chocolate, o cualquier dulce de preferencia. (Stevan, 2018)



Figura N°117: Dorayakis

Fuente: japonalternativo.com

En la mayoría de platillos típicos japoneses se puede apreciar la gran variedad de productos alimenticios que este país posee y como cada uno de ellos son aprovechados de la mejor manera, ocasionando un mínimo de desperdicio. Al igual que la mayoría de cosas dentro de la cultura nipón, las preparaciones de las recetas poseen un proceso definido y tradicional, que permite que el resultado final siempre sea el mismo y el mejor, manteniendo así su sabor y su presentación estéticamente adecuada. Cada región de Japón posee su plato representativo y su manera de prepararlo, pero siempre se mantendrán estrictamente en lo ancestral para conservar sus costumbres y darlas a conocer al resto del mundo.

Al momento de consumir cualquier tipo de platillo japonés se debe tomar en cuenta las normas y reglas que existen entre los comensales al momento de servirse la comida. Los modales en la mesa son muy diferentes de lo que se acostumbra en occidente y es importante conocerlos.

La manera de comportarse en la mesa al momento de servirse los alimentos es muy distinta en los países asiáticos, principalmente por los utensilios que se emplean. Tradicionalmente en Japón se suele comer alrededor de una mesa pequeña y baja, en donde la manera de sentarse va desde la más formal hasta la más informal, ya que al no tener sillas las expresiones corporales muestran mucho del



comportamiento y el respeto. La forma más formal de sentarse es conocida como “seiza”, que consiste en que la persona se sienta sobre ambas rodillas, al no ser una posición del todo cómoda solamente se usan en ceremonias completamente formales. Por otro lado, cuando son momentos informales, el hombre puede sentarse con las piernas cruzadas y la mujer sobre las rodillas, pero con las dos piernas descansado en uno de los lados. (Pradas, 2007)



Figura N°118: Modales en la mesa

Fuente: vix.com

Una regla principal dentro de los comensales es la jerarquización, el huésped más importante debe sentarse ante el “tokonoma” (pequeño altar en donde se colocan piezas de arte), o en el caso que no haya se debe colocar al invitado principal lo más alejado de la entrada. Los demás invitados también deberán seguir un orden jerárquico al momento de tomar asiento. Cuando todos los comensales estén en sus lugares se procede al servicio de los alimentos. Normalmente en Japón se sirven de tres a cuatro platos al mismo tiempo y se lo hace en pequeños pozuelos redondos y en platos individuales. Los ingredientes suelen estar cortados simétricamente en pedazos pequeños, para que sean fáciles de tomarlos con los palillos y comerlos de un solo bocado. Antes de empezar con la degustación de los alimentos se debe pronunciar una frase que marca el inicio de la comida, “itadakimasu” que quiere decir “yo recibo”, y es una forma de mostrar



agradecimiento por recibir la vida de los ingredientes que se brindan. De la misma manera al momento de terminar la comida se debe agradecer a la persona que preparo los alimentos, pronunciando la palabra “gochisomo” demostrando así la gratitud por la hospitalidad y el recibimiento. (Pradas, 2007)

Durante el momento de comer existen varias normas que marcan la educación de un comensal y el respeto en la mesa. Por ejemplo, los platos pequeños siempre deben ser sujetados con la mano izquierda y cerca de la boca para poder comer el alimento, a diferencia de occidente que normalmente se coloca el plato en la mesa y no se lo levanta. Cabe recalcar que únicamente se hace esto con cuencos pequeños e individuales, no con platos que sean grandes. Otra característica importante de las normas en la mesa japonesa, es que cuando se consume una sopa, los ingredientes solidos deben comerse con los palillos, pero el líquido se bebe directamente del plato. En el caso que la sopa contenga fideos, como el popular ramen, se debe tomar este ingrediente con los palillos y acercárselo a la boca, para luego absorberlos sin temor a hacer ruido, ya que de no hacerlo se consideraría mala educación. Siguiendo con otras normas básicas japonesas, no se debe derramar salsa de soya o cualquier otro ingrediente dentro del arroz blanco, ya que opacaría todo su sabor, el cual sirve para equilibrar los sabores más fuertes de otros platillos que lo acompañen. Otro ejemplo de normas japonesas es el momento de consumir sushi, es de considerado de muy mala educación excederse con la salsa de soya y es importante que se lo como de un solo bocado, ya que son pedazos pequeños y si se los parte por la mitad se destruye el concepto de belleza el cocinero ha creado especialmente para sus comensales, lo cual podría considerarse como una ofensa. En cuanto a las bebidas, se debe tomar en cuenta que la persona que las sirve debe hacerlo únicamente a los demás comensales y no a ella misma. (Pradas, 2007)





Figura N°119: Forma de comer sopas

Fuente: expogourmetmagazine.com

En cuanto a la utilización de los palillos al momento de comer, se debe considerar ciertas normas:

- Se debe sujetar los palillos por el extremo más grueso.
- Cuando no se estén utilizando, se debe dejar reposar los palillos sobre la mesa ante el comensal y con la punta hacia la izquierda.
- No se debe clavar los palillos en los alimentos, en especial en el platillo del arroz.
- No se debe pasar la comida de los palillos de un comensal directamente a los de otro comensal.
- Se considera de muy mala educación apuntar objetos o personas con los palillos.
- No se debe jugar con los palillos, ni moverlos escandalosamente en el aire.
- Los palillos son de uso personal no se comparten con ningún comensal.

En las mesas japonesas normalmente no se brinda servilletas como se lo hace comúnmente en la mayoría de países, sino que se coloca pequeñas toallitas



calientes en la mesa frente a cada comensal, para que puedan limpiarse las manos antes de comer. (Pradas, 2007)

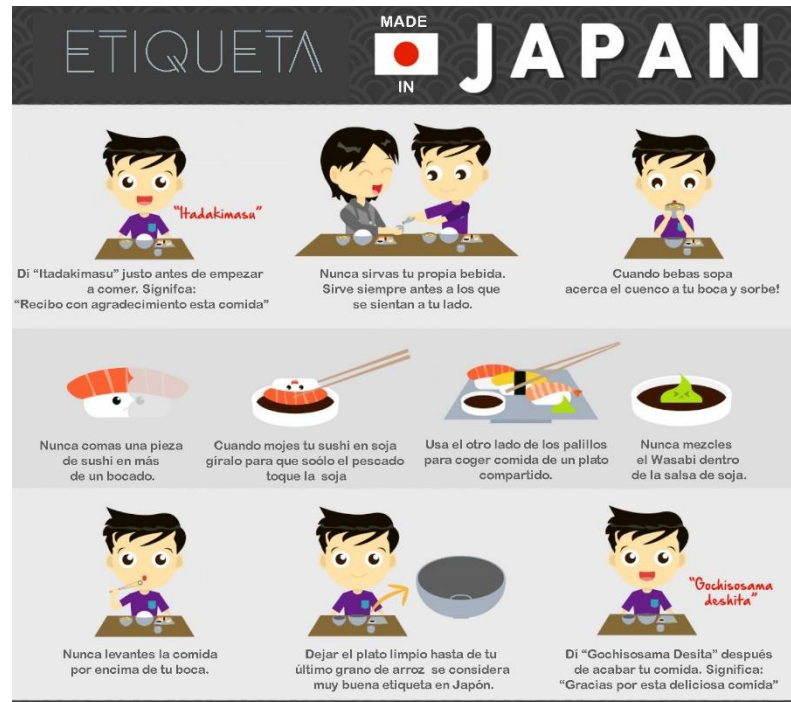


Figura N°120: Etiqueta de palillos

Fuente: sugoihunter.com



La cultura japonesa se enfoca mucho en la representación artística de sus costumbres, ya que busca expresar sus tradiciones a través de la comida y su preparación. Desde la antigüedad ha sido un pueblo que se ha caracterizado por su extrema disciplina en varios aspectos y su manera de respetar su entorno por completo. Poco a poco supieron aprovechar los productos naturales que poseían en su ambiente y crearon diversas preparaciones que hasta el día de hoy se consume normalmente en el país. A pesar de los cambios y los avances tecnológicos que se han producido a lo largo de los años, las recetas tradicionales japonesas se mantienen vivas, aunque con ciertas mejoras, su esencia y originalidad continúan llenando de placer los paladares de quienes las prueban, manteniendo así su identidad intacta.

La gastronomía nipona sorprende al mundo entero por ser sencilla y a la vez completa, combinando sus productos detenidamente para crear el balance perfecto, y que juntos actúen como un complemento, haciendo que el comensal experimente todos los sabores en un solo platillo. Los ingredientes que son utilizados para la gran mayoría de sus recetas poseen propiedades organolépticas muy acentuadas, las cuales aportan gran intensidad de aromas y sabores. Los japoneses brindan a sus alimentos el respeto y valor que se merecen, ya que los consideran un regalo de la naturaleza. Por ejemplo, al momento de preparar los ingredientes para un platillo siempre buscan mantenerlo fresco y conservar su esencia natural, es por eso que en esta cultura comer el pescado crudo es muy tradicional, ya que de esta manera se considera que la proteína no ha pasado por ningún proceso que pueda alterar su sabor original. De igual forma procuran no utilizar demasiados condimentos y especias que puedan alterar el sabor de un alimento. Lo mismo sucede al momento de aplicar cualquier técnica de cocción, generalmente se utilizan aquellas que tengan menor probabilidad de disminuir las propiedades nutricionales y que en cambio realcen sus características únicas.



Por lo que, la cultura gastronómica japonesa posee características que la diferencia completamente de otras cocinas internacionales, principalmente se basa en brindar una gran experiencia de sabores en la preparación de sus platillos y también en la forma de presentarlos, haciéndolos visualmente apetecibles y coloridos para mayor deleite del comensal. De igual manera se encarga de brindar el mejor tratamiento posible a los ingredientes, sin maltratarlos ni exponerlos a situaciones de baja calidad. Es así que sus comidas mantienen una regularidad, precisión y porque no decirlo perfección que de algún modo atraen la atención de las personas de todas partes del mundo, haciéndola una gastronomía bastante popular en los últimos años. Sin mencionar que se considera una de las cocinas más saludables, debido a la gran utilización de verduras, vegetales y productos que contienen un alto valor nutritivo, además de la poca intervención de materias grasas para la preparación de sus alimentos. Es así que la cocina japonesa ha influenciado poco a poco a la gran mayoría de países en el mundo, llevándolos a ofrecer sus platos tradicionales en varios establecimientos de comida y bebida. Sin embargo, algunos de estos países han aprovechado esta oportunidad para realizar combinaciones especiales con productos y técnicas propias de cada lugar, dando como resultado una fusión algo extravagante y diferente que se adapte a los comensales de occidente, pero con la ventaja del sabor tradicional japonés.



## Capítulo 2

### Gastronomía Cuencana

#### 2.1 Historia y principales características de la cocina cuencana

En Ecuador existe una gastronomía muy variada, debido a las diferentes regiones que posee; Costa, Sierra, Oriente y Región Insular. Cada una de ellas mantiene sus propias tradiciones culturales por lo que cada ciudad del país posee sus características particulares en cuanto a la cocina. La ciudad de Cuenca pertenece a la provincia del Azuay en la región Sierra, su clima es muy variante pero generalmente se mantiene frío la mayor parte del año. Cuenca es una ciudad con gran contenido cultural, por su arquitectura, su historia y sobre todo por su gastronomía.

La gastronomía cuencana es una combinación de las costumbres ancestrales del pueblo cañarí que habitaba antiguamente en el lugar y también de los conquistadores que llegaron desde Europa. Cuando los españoles llegaron al nuevo continente se encontraron con una gran aventura gastronómica, ya que no solo descubrieron un pueblo completamente distinto, sino que se reveló ante ellos un nuevo mundo culinario.

Existen algunos escritos realizados por cronistas españoles en donde se describen varios productos nativos cuencanos con el mayor asombro y deleite, en donde se puede percibir las características más relevantes de la gastronomía andina desde una perspectiva un poco más externa. El cronista José de Acosta detalla algunos de los alimentos más utilizados en aquellas épocas y que hoy en día se mantienen dentro de las tradiciones cuencanas.

José de Acosta comenta que normalmente el pan es el sustento básico de la mayoría de pueblos y comunidades. Sin embargo, dentro del continente americano



no se encontró ningún rastro de trigo, con el cuál se elabora dicho pan, pero a diferencia de este cereal se descubrió otro alimento que curiosamente era mucho más utilizado, el maíz. El grano de maíz es el sustento del pueblo americano y es mucho más grueso y cálido que el trigo. Se siembra a mano y requiere tierra caliente y húmeda, y se da en muchas partes del continente en abundancia, indica el cronista de aquella época. También menciona que existían algunos tipos de maíz, granos grandes y sustanciosos y otros más pequeños y secos, como el caso del “moroche”. (Vintimilla, 1993)

El maíz también lo usan de otras formas, lo cocinan directamente en agua y se consume en grano y caliente, a lo que le llaman “mote”. También lo comen tostado e incluso muelen el maíz, haciendo de su harina una masa y de ella varios productos como tortillas, bollos, pasteles, etc., relata el cronista Acosta. Como se puede observar en las descripciones en cuanto al grano de maíz, los españoles fueron descubriendo poco a poco las costumbres culinarias que se destacan hoy en día en la provincia del Azuay, como se mencionó anteriormente el grano conocido antes como “moroche” hoy en día podemos deducir que es el tradicional morocho, con el cual se puede realizar varias elaboraciones, y que como es evidente se ha mantenido dentro de la gastronomía andina por mucho tiempo. De igual manera cuando se refiere a varias preparaciones con la harina de maíz, se puede interpretar a las tradicionales tortillas de choclo y maíz, y a los envueltos tan populares dentro de la ciudad de Cuenca como las humitas y chivilis. Y más importante aún, se menciona el consumo del mote desde tiempos antiguos y que se conserva todavía como un alimento muy popular y que no puede faltar dentro de las mesas de las familias azuayas. (Vintimilla, 1993)

En las crónicas escritas por Acosta, también se puede encontrar información sobre la bebida típica de esa época y que era consumida comúnmente por los indígenas. Se la describe como “vino de maíz”, conocida normalmente como chicha. Cuenta el cronista español, que se la preparaba de diferentes maneras, pero todas eran a



partir del grano de maíz. Se la elaboraba humedeciendo el grano hasta que este comience a brotar y luego se cocinaba. Otra forma, un poco menos agradable, era masticando el maíz, creando levadura con la saliva para su fermentación.



Figura N°121: Tipos de maíz

Fuente: christensenfund.org



Figura N°122: Chicha de jora

Fuente: blog.redbus.pe

Es evidente que, desde tiempos primitivos las tradiciones culinarias se han mantenido, aunque ciertos métodos de preparación hayan mejorado de algún modo, la esencia de las recetas y la forma de consumir ciertos alimentos se siguen llevando a cabo. El maíz ha sido el alimento más relevante dentro de la dietética de los antepasados indígenas, ya que es un producto que se lo consume desde hace siglos y de varias maneras, tierno en mazorca, tostado, cocido, en harina, en guisados, hervido, molido, etc. Sin embargo, no es el único producto que caracteriza a la cocina andina y cuencana, existen otros alimentos que se consumían de la misma forma que el maíz.



La región Sierra en el Ecuador se caracteriza por poseer un clima frío y seco, en donde se cultivan ciertos tipos de raíces y tubérculos. El cronista español detalló acerca de la papa, que se sembraba desde hace mucho tiempo en esta región. Acosta describe a este alimento como “turmas de tierra”, que son un tipo de setas muy carnosas que se dan en Europa. Y explica que se las consumía frescas, cocidas y asadas, y se las guisaba en una cazuela a la cual se la llamaba “locro”. Además, menciona otros tubérculos que se daban en el lugar como: ocas, camotes, batatas, jícamas y yuca. Uno de los productos que llamó la atención de los españoles, según los relatos del mencionado cronista, es la “calabaza de Indias” como ellos llamaban al tan conocido zapallo. (Vintimilla, 1993) Admiraban su tamaño y grandeza, describiéndolo como un alimento con carne jugosa que se utilizaba para comer en cuaresma, ya sea cocida o guisada. Acosta detalla que existen de mil formas, géneros y tamaños, y que incluso se usaba la corteza para guardar otros alimentos, cuando esta se secaba servía como un canasto. (Vintimilla, 1993) Es importante resaltar que ya desde tiempos antiguos se relacionaba el zapallo con la época de la cuaresma, en donde hoy en día tradicionalmente se consume la fanesca ecuatoriana, que tiene como ingrediente este tipo de calabaza andina.



Figura N°123: Papa

Fuente: eltelégrafo.com.ec



Figura N°124: Zapallo

Fuente: lahora.com.ec





De igual forma, en los registros escritos por el cronista José Acosta se menciona muchos más productos ecuatorianos que asombraron a los conquistadores españoles, los cuales eran inusuales dentro de su cultura gastronómica europea. Por ejemplo, se menciona también sobre las especias e ingredientes que aportan sabor a las comidas, entre las cuales se destaca el ají. El cual se describe de diversos colores como amarillos, rojos y verdes. También se explica que algunos son más fuertes que otros e incluso se puede encontrar una variedad dulce. (Vintimilla, 1993) El cronista Acosta relata que se solía utilizar este alimento en guisados y salsas, en especial se lo mezclaba con sal y tomate, los cuales eran bastantes jugosos, frescos y sanos. De esta manera se obtenía una salsa, la cual se consumía con cualquier variedad de alimentos. También se mencionan productos como la piña, el plátano, el cacao, la caña de azúcar, el penco, etc. (Vintimilla, 1993) Todos los alimentos descritos por el cronista español revelan la gran diversidad que existía en el Ecuador desde hace mucho tiempo atrás, y como los indígenas aprovechaban cada uno de estos recursos para elaborar preparaciones que sirvan de sustento para las personas del pueblo, y que al paso del tiempo se convirtieron en platillos representativos de la cultura gastronómica cuencana, demostrando el valor e identidad que posee la ciudad como tal.

La historia de la gastronomía cuencana se remota a los tiempos antiguos, cuando los antepasados indígenas lograron desarrollar gran riqueza natural y conseguir una apetitosa cocina, combinando las tradiciones e ingredientes nativos y un poco de los conocimientos de los conquistadores españoles. Algunos estudios han revelado que en la región Sierra los aborígenes utilizaban plantas y animales para poder alimentarse. En aquella época la gastronomía aún no se consolidaba como un arte culinario, sino que simplemente se consideraba como un método para satisfacer al paladar y nutrir el cuerpo humano. (Vintimilla, 1993)

Como ya se ha mencionado anteriormente, el maíz era considerado como el alimento principal y se lo consumía cocido o asado en la mazorca tierna. Los granos



también se utilizaban para elaborar ciertas masas, las cuales eran los inicios de los chumales o humitas cuencanas. Por otra parte, el grano maduro lo utilizaban tostado y lo mezclaban con otras plantas. Igualmente, la harina que obtenían al moler el maíz les servía para realizar pasteles y tortillas, los cuales pudieron haber tenido cierta semejanza con los tamales que hoy en día se consumen. El maíz, como se puede apreciar, era muy utilizado en la dietética de los indígenas ecuatorianos, incluso servía como reserva alimentaria para viajes largos y jornadas de trabajo. (Vintimilla, 1993)

En cuanto los nativos ecuatorianos conocieron la cebada traída por los europeos, empezaron a darle un buen uso, del mismo modo que lo hacían con el maíz. Es decir, mezclaban la cebada con rapadura haciendo una reserva, la cual podía consumirse seca o con agua, convirtiéndose así en una bebida energética y nutritiva. (Vintimilla, 1993) En la actualidad, aunque no muy abundantemente, aun se consume este tipo de alimento, que se lo conoce como pinol y la harina de cebada tostada.

Otro de los alimentos históricos dentro de la gastronomía cuencana es la quínoa, ya que antiguamente también se la consumía con frecuencia, aunque de diferente manera que en la actualidad. Al ser un cereal proteínico de primera clase no podía faltar dentro de la nutrición aborigen. Solían comerla como el mote, combinándola con un poco de sal y ají para proporcionarle sabor. Del mismo modo que lo hacían con el maíz, la quínoa era tostada para luego ser procesada y convertida en harina para tortillas y mazamorras. También servía como alimento nutricional para viajes largos. (Vintimilla, 1993)



Figura N°125: Quínoa

Fuente: okdiario.com

Además de los ingredientes que se cultivaban dentro de la sierra ecuatoriana, existían otros productos que eran traídos de territorios más bajos como la yuca y el maní. Los cuales eran utilizados para realizar guisos y sopas. Por ejemplo, la yuca era asada, sancochada y también se la utilizaba en forma de masa para realizar pasteles. Dentro de estos guisos y sopas populares también se encontraban los conocidos pallares y frejoles, que podían ser blancos o negros. Se los hervía para sopas o también se los tostaba. (Vintimilla, 1993) Un producto muy común que no podía faltar dentro de las sopas andinas de la antigüedad era la zanahoria blanca con las cual se obtenían guisos de exquisitos sabores, a los cuales se les agregaba carne de algún animal silvestre. También se usaban las papas y los mellocos de la misma forma que la zanahoria, ya que eran los productos que más se daban dentro del territorio andino eran uno de los alimentos principales dentro de cualquier preparación. (Vintimilla, 1993) Incluso se ha descubierto que existen más de 23 tipos de papas, las cuales podían combinarse con cualquier otro alimento y hortalizas, y se podían usar para cualquier tipo de cocción.

En cuanto al consumo de la carne los investigadores afirman que para los incas y cañarís, este producto no era indispensable dentro de su alimentación diaria, ya que poseían otros alimentos como la quínoa y el fréjol que aportaban una cantidad similar de nutrientes. Sin embargo, solían consumir en pequeñas porciones la carne



de llama, la cual hasta los tres años de edad era útil para cocinarla, ya que pasado este tiempo su carne se volvía dura. Se la consumía seca o fresca, pero en muy rara ocasión ya que más se la utilizaba para el transporte o se usaba su lana para realizar tejidos. Por otra parte, el consumo de los animales silvestres como el cuy era muy común. Solían asarlo y cocerlo, aunque no debía tener el mismo sabor como el de hoy en día, ya que antiguamente no se utilizaban mucho los aliños, todo se resumían a pocos ingredientes para dar sabor como el ají.

Entre los ingredientes de origen andino que se utilizaban comúnmente se encuentran algunos como:

- Achiote
- Achogcha
- Aguacate
- Ají rocoto
- Anís
- Berro
- Cacao
- Camote
- Canela
- Capulí
- Chamburo
- Jícama
- Chirimoya
- Pallares
- Fréjol
- Frutilla
- Granadilla
- Guaba
- Guayaba
- Maní
- Mashua
- Mortiño
- Naranjilla
- Oca
- Zambo
- Tocte
- Tomate riñon
- Tomate de árbol
- Tuna
- Uvilla
- Yuca
- Zapallo

En cuanto a los animales que se consumían por los aborígenes se encuentran el cuy, conejo, llama, pato, tórtola, perdiz, venado y zorro.



Figura N°126: Achogcha

Fuente: elpais.bo



Figura N°127: Mashua

Fuente: agrokawasay.ec



Figura N°128: Pallares

Fuente: agrarian.pe



Figura N°129: Uvillas

Fuente: ultimasnoticias.ec

Así también los conquistadores españoles introdujeron sus productos dentro del continente americano, los cuales poco a poco fueron utilizados por los aborígenes del pueblo ecuatoriano, para la preparación de algunos platillos. La combinación de los alimentos nativos y extranjeros dieron como resultado una cultura gastronómica llena de sabores e historia. Entre los ingredientes que fueron traídos desde el continente europeo se encuentran:



- Ajo
- Ciruela
- Col
- Coliflor
- Culantro
- Higo
- Lenteja
- Anís
- Albaricoque
- Cebada
- Cebolla
- Manzana
- Mostaza
- Limón
- Nabo
- Naranja
- Orégano
- Olivo
- Pera
- Rábano
- Toronjil
- Romero
- Zanahori

La mayoría de los animales que se consumen hoy en día dentro del país fueron introducidos por los conquistadores europeos, como el ganado vacuno, el cerdo, las ovejas, cabras, gallinas y palomas



Figura N°130: Cebada

Fuente: vivecondiabetes.com



Figura N°131: Lenteja

Fuente: elpaís.com



Figura N°132: Rábano

Fuente: [conceptosalud.com](http://conceptosalud.com)



Toronjil

Figura N°133: Tronjil

Fuente: [herbazest.com](http://herbazest.com)

La gastronomía andina, en especial la cocina cuencana, ha conservado su herencia ancestral en cuanto a sus sabores y aromas, por lo que es muy apreciada en la actualidad tanto por los comensales nacionales y extranjeros. Como se ha mencionado anteriormente, es una gastronomía que combina dos culturas distintas, es decir la mezcla de las tradiciones aborígenes y las costumbres de los conquistadores. Sin embargo, existen ciertas características particulares de esta cocina que se han desarrollado a lo largo de los años, lo cual incluye técnicas de cocción, utensilios específicos y procesos culinarios que destacan dentro de sus cualidades.

En la tradición cuencana la comida va mucho más allá de la alimentación y nutrición, conlleva voluntad convivial y reciprocidad. Compartir una mesa entre varias personas es un acto de correspondencia mutua, ya que se unen en un mismo lugar las costumbres, los valores y los códigos de una cultura mediante un lenguaje simbólico. Es por eso que el arte de la cocina cuencana se considera un conjunto de normas inamovibles y tradicionales. Lo cual hace referencia a la permanencia del pasado en la cultura presente, demostrando así que la gastronomía de la ciudad de Cuenca es un tesoro patrimonial. (Córdova, 2015)

En las cocinas cuencanas de antaño se acostumbraba a elaborar cualquier preparación culinaria desde cero, es decir que se obtenían la mayoría de los ingredientes de manera artesanal y fresca. Desde la matanza de los animales como el cerdo, borrego, pavo, conejos, cuyes, gallinas, para obtener sus carnes



y derivados, hasta la elaboración de harinas, fideos, quesos, mantecas, pan, fermentos, licores y muchas cosas más. Todo esto se realizaba directamente en los hogares, en donde las cocinas demandaban un espacio amplio para poder distribuir estos procesos. De igual forma se requería de los utensilios adecuados para la elaboración de todas las recetas. Entre estos se encontraban por lo general el fogón de carbón o cocina de leña, las ollas de barro y hierro, las piedras para moler, las tinajas, las pailas de cobre y bronce, las bateas, los baldes, las poncheras, la cucharamama, cucharas de palo, etc.



Figura N°134: Cocinas de leña

Fuente: elcomercio.ec



Figura N°135: Olla de barro

Fuente: monederosmart.com



Figura N°136: Batea de madera

Fuente: etsy.com



Figura N°137: Cucharas de madera

Fuente: lavanguardia.com

En la actualidad aún existen todos los utensilios previamente nombrados, sin embargo, no son comúnmente usados dentro de las cocinas, ya que con la tecnología y facilidad que hoy por hoy hay en el mercado, han hecho que tanto las ollas de barro como las cocinas en leña se vean obsoletas. De igual forma, los cuencanos y cuencanas ya no realizan los mismos procesos culinarios para





obtener los productos alimenticios, ya que todo se puede encontrar con mayor facilidad en los centros de abastos o mercados. Por lo que, si bien es cierto, la cocina cuenca aún se mantendrá como tradición cultural dentro de la ciudad, sus técnicas y procesos ancestrales seguirán disminuyendo hasta tal vez desaparecer.

Otra característica importante de la cocina cuencana es el tipo de platillos que en la ciudad se sirven, es decir los más comunes. Si bien es cierto, Cuenca es una ciudad de clima frío, por lo que desde antaño el plato principal tanto en la comida diaria como en las fechas especiales es la sopa. El arroz, las carnes, hortalizas, cereales y salsas solo con acompañantes que complementan adecuadamente a los potajes y caldos que son esenciales dentro de esta gastronomía. Como algunos ejemplos tenemos al caldo de gallina criolla, caldo de patas de res, sancocho, el cual es una sopa hecha a base de costilla de res y vegetales como choclo, zanahoria, papa etc., y el puchero, de igual forma es una sopa realizada con las costillas de cerdo y acompañada de vegetales y verduras. (Córdova, 2015)

La elaboración de los platillos cuencanos tiene una característica especial, que es el tradicional “ahogado” o “refrito”. Es una pequeña preparación que se utiliza tanto para sopas como para recetas secas, consta de cebolla paiteña o blanca cortada en brunoise, ajo en brunoise, manteca de cerdo, achiote y dependiendo de lo que se vaya a elaborar una taza de agua o caldo. En una olla a fuego medio se coloca la manteca junto con el achiote, y se añade la cebolla y el ajo, se remueve bien para que estos se sancochen y extraigan todos sus jugos.

Luego se añade el agua y se deja hervir, para continuar con el resto de la preparación. Según las amas de casa cuencanas, este pequeño procedimiento intensifica el sabor en cada comida, haciéndolas más apetitosas y agradables para el comensal.

Continuando con las características que representa la cocina cuencana, se puede encontrar tres elementos principales que engloban toda su gastronomía.



Existen tres productos indispensables en esta cultura, los cuales forman parte de la gran mayoría de platillos; el maíz, el cerdo y la pepa de zambo. (Vintimilla, 1993)

El maíz como se ha mencionado anteriormente es un producto que se utilizaba desde épocas muy antiguas por la cultura cañarí, su tradición y costumbres al momento de preparar este producto se han mantenido hasta la actualidad. Si bien es cierto, se usa en la mayoría de las ciudades del Ecuador, sin embargo, la calidad del grano, la forma de confeccionar los potajes y sobretodo la sazón de las cocinaras locales respaldan una comida diferente y reconocida (Vintimilla, 1993). Es un ingrediente fundamental, ya que se puede realizar una gran variedad de platillos y bebidas tradicionales. Entre las preparaciones que son populares dentro de la ciudad se encuentran: los chumales, tamales, quimbolitos, chiviles, tortillas de maíz. Todos estos platillos son una especie de bollos hechos con harina de maíz o con choclo molido, cocidos al vapor y envueltos en hojas de maíz o achira. Se suele consumir en las tardes acompañados del tradicional café o infusiones de hierbas aromáticas muy populares.

También se pueden encontrar preparaciones dulces con el maíz como budín de choclo y torta de choclo. En cuanto a platillos fuertes y demás se encuentran la sopa de choclo con poroto tierno, sopa de choclo molido, el tradicional mote que acompaña la mayoría de preparaciones, el mote- pillo realizado con huevo, el mote-sucio hecho con manteca negra de cerdo, el mote-pata, tradicional caldo cuencano con cerdo, morochillo de sal, morochillo de dulce, maíz tostado con panela, conocido comúnmente como “caca de perro”, buñuelos, etc. Y en cuanto a bebidas se destacan la chicha de jora, el rosero, la yaguana, etc. (Vintimilla, 1993)



Figura N°138: Mote pillo

Fuente: turismoaccesible.ec



Figura N°139: Tamal

Fuente: akiestamosparati.com.ec

El segundo elemento característico de la cocina cuencana es la pepa de zambo, que es la semilla de la planta cucurbitácea. Se usa dentro de la gastronomía para la elaboración de salsas y para proporcionar más sabor a las comidas como sopas, potajes y guisos. La pepa de zambo se la usa generalmente sin cáscara, la cual se desprende con las manos de forma sencilla. Luego se la debe tostar en un surten con tapa, para evitar que esta brinque. Luego de esto está lista para ser procesada junto con leche o agua, dependiendo la preparación que se requiera realizar. De esta manera se obtiene una salsa espesa que sirve para añadir a otras elaboraciones, o simplemente para acompañar papas, mote, etc. (Vintimilla, 1993)



Figura N°140: Pepa de zambo

Fuente: chefs.ec



El tercer producto que diferencia a la cocina cuencana del resto del país, es la carne de cerdo y todos los productos y subproductos que se obtienen de este animal (Vintimilla, 1993). La manera más popular de prepararlo dentro de la ciudad, es asarlo de manera superficial con soplete, sin abrirlo, lo que hace que la piel exterior del cerdo quede crujiente y con un sabor a ahumado. Lo tradicional es consumir pequeños pedazos de “cascarita” junto con ají, mote y sal. De esta manera se obtiene un platillo muy común y apetecido por la mayoría de cuencanos. De igual forma, la carne interior se puede usar para un sinnúmero de preparaciones, una de las principales y más populares, es la fritada.

Es un platillo que se elabora con el lomo y las costillas del cerdo, se cocina la carne en agua, jugo de naranja, en algunas ocasiones un poco de cerveza o algún licor, ajo y especias. Y se deja secar hasta que la carne poco a poco se vaya dorando en su propia grasa, hasta que esta quede como chicharrones, crocantes por fuera y jugosos por dentro. Se lo acompaña con papas, mote, ají y ensalada.



Figura N°141: Cerdo cocido

Fuente: youtube.com



Figura N°142: Fritada

Fuente: cocina-ecuatoriana.com

Otro platillo que se obtiene del cerdo es el “hornado”, por lo general se usa la pierna de cerdo para realizar este platillo, o en otras ocasiones se usa todo el cerdo. Tradicionalmente se lo cocina en hornos de lodo o leña si se cuenta con uno, de lo contrario se lo realiza en un horno normal. Es importante saber cómo aliñar la carne para obtener un sabor auténtico. Normalmente se lo deja reposar por dos horas con ajo, comino y bañado en cerveza o chicha. También se lo



acompaña con el tradicional mote, yapingachos (tortillas de papas rellenas de queso), ensalada de tomate, lechuga y cebolla y ají.

Además de las recetas previamente mencionadas, también existen otros platillos los cuales son una demostración de cómo se aprovecha al máximo cada producto que se obtiene del cerdo. Las morcillas blancas y morcillas negras, son un claro ejemplo. Es un plato que se elabora con los intestinos del cerdo, se les da un tratamiento previo para eliminar cualquier residuo no deseado y olores desagradables. Luego se las rellena de arroz blanco cocido, huevo, vegetales y pasas, de igual forma las morcillas negras se rellenan con cebollas, coles, hierbas y con la sangre del animal. (Vintimilla, 1993)



Figura N°143: Hornado

Fuente: tqma.com.ec



Figura N°144: Morcilla

Fuente: goraymi.com

Para cocerlas se colocan en agua hirviendo y se reserva, al momento de servir las al comensal se las fríe hasta que estén doraditas y se las comen frescas, acompañadas de igual forma con mote como la mayoría de platillos cuencanos. Por lo que se puede notar que dentro de esta gastronomía el cerdo es uno de los productos principales, y por qué no la estrella de muchas preparaciones cuencanas. Uno de los ejemplos más claros que se puede recalcar y que constituye la conjunción perfecta de los tres elementos previamente mencionados, es el tradicional “mote pata”. El cual es un potaje hecho a base de carne de cerdo y maíz blanco cocido sin caraca, mote. Además, es aliñado con varias especias y hierbas, pero principalmente con pepa de zambo (Vintimilla,



1993). Es un plato típico de “carnaval” una festividad ecuatoriana que se celebra cada año. Es aquí en donde se puede apreciar claramente los elementos característicos de la cocina cuencana, demostrando así su autenticidad y su cultura.



Figura N°145: Motepata

Fuente: tqma.com.ec

La ciudad de Cuenca es un lugar lleno de privilegios, ya que se puede encontrar cualquier cantidad de ingredientes y productos gastronómicos de forma sencilla. Desde el maíz, el trigo, la harina y todo para realizar un pan, hasta la caña de azúcar que es traída de tierras calientes, para endulzar las preparaciones. En los mercados tradicionales de la ciudad hay un sin número de cereales, hortalizas, lácteos, carnes, tubérculos, frutas, hierbas aromáticas, especias y condimentos. Razón suficiente para considerar a la cocina de este lugar como un arte culinario lleno de diversidad y originalidad, no solo por la variedad de sus alimentos sino por la creatividad de cientos de años que han acompañado a las cocineras y cocineros empíricos. Quienes poco a poco han sabido combinar una herencia indígena con las enseñanzas que trajeron los españoles para obtener una cocina llena de sabor, identidad y cultura.

Por lo que, la gastronomía cuencana está llena de historia y tradición, ya que se basa en la combinación adecuada de dos culturas distintas, las cuales al paso de los años han dado como resultado una sola identidad. Gracias a la herencia culinaria que se ha transmitido de generación en generación se ha podido mantener la esencia de esta cocina en gran parte de sus aspectos. A pesar de



los cambios y las actualizaciones a nivel general, las costumbres aún se mantienen vivas dentro de los pequeños rincones de la ciudad, haciendo que esta se conserve como una gastronomía de arte patrimonial hoy en día.

## **2.2 Influencia de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana**

La gastronomía es uno de los pilares fundamentales dentro de la cultura de cada país, ya que gracias a ella se puede conocer más acerca de las costumbres y tradiciones de un lugar en específico. Es decir, que cada destino en el mundo posee características culinarias exactas que lo diferencian de otros, y que constituyen rasgos definidos de cada uno de ellos. Sin embargo, a lo largo de los años y debido a la migración de las personas a distintos lugares, se ha creado el mestizaje cultural. El cual ha influenciado con nuevas costumbres, conocimientos y sobretodo gastronomía a la mayoría de países, creando así tradiciones culturales que poco a poco se han constituido como propias.

El Ecuador es un país que ha sido influenciado por las costumbres españolas debido a la conquista, sin embargo, aún se mantienen algunas tradiciones indígenas propias del territorio, lo que hace que el Ecuador mantenga una cultura culinaria extensa y bastante variada en cuanto a productos, técnicas de cocción y platillos.

Con el paso de los años algunas tendencias gastronómicas han descubierto nuevos horizontes, como es el caso de la cocina japonesa la cual se ha posicionado dentro de las gastronomías más populares en la actualidad. Sin embargo, según la opinión de algunos chefs ecuatorianos, la influencia japonesa y en general asiática, se ha venido dando en el país desde hace mucho tiempo atrás. Por ejemplo, el chef ecuatoriano José Luis Perugachi afirma que la gastronomía japonesa se encuentra presente en el día a día a través de los sabores e ingredientes domesticados como el jengibre, la soya, y el vinagre de arroz (Veintimilla, 2017). Por otra parte, el chef José Antonio Ledesma comenta que la influencia asiática ha existido hace más de cincuenta años en el Ecuador,



gracias a Perú y la migración cultural. Es decir, que la fusión peruano-japonesa conocida como cocina “nikkei”, se ha tomado el país y toda América Latina.

A pesar de que la combinación entre la gastronomía peruana y japonesa abrió paso a la creación de un nuevo tipo de comida, en Ecuador no se ha dado un movimiento similar. Pero actualmente los chefs y cocineros han tomado este principio para dar vida a nuevos estilos de cocina con alimentos netamente ecuatorianos (Veintimilla, 2017).

La clave de la popularidad de la cocina japonesa se debe a la forma en que se cocina y el tratamiento que se brinda al producto, también el maridaje de ingredientes, condimentos y salsas. Además, de la manera de servir cada uno de los platillos y por supuesto, la forma de comerlos. Todo esto se resume a una auténtica ceremonia para extraer el máximo de sabor y disfrutar de texturas únicas. Todas estas características que conlleva la preparación y el consumo de un plato japonés, han llamado la atención de los cocineros ecuatorianos. Los cuales han decidido experimentar varias técnicas culinarias japonesas con productos nacionales, consiguiendo como resultado una gastronomía auténtica y que poco a poco se va dando a conocer en cada lugar del país. Por ejemplo, no es un secreto que el sushi que se puede encontrar en restaurantes cuencanos se caracteriza por poseer ingredientes nacionales, como es el caso del queso fresco y el maduro frito, que son colocados en la parte superior del rollo de sushi. Una mezcla que muchos les parecerá inusual y no tan llamativa, sin embargo, al momento de probar este tipo de combinaciones se puede apreciar el sabor nacional en conjunto con lo exótico de la cocina asiática. Provocando de esta manera, un balance de sabores que cautiva a los consumidores.

La influencia de la cocina japonesa dentro de la gastronomía cuencana no se encuentra del todo marcada, ya que no ha existido una mezcla determinada entre estos dos tipos de cultura, como en otros lugares. Sin embargo, si se pueden encontrar cierto tipo de similitudes entre ambas cocinas, lo cual facilita de cierto





modo su combinación, tanto en ingredientes como en técnicas de cocción y preparación de alimentos.

Como se ha mencionado anteriormente, dentro de la cocina japonesa lo que predomina son los vegetales y los mariscos, en especial el pescado. Y dentro de sus técnicas de cocción, sobresale el salteado de proteínas y vegetales en donde la temperatura es sumamente alta, por lo que el tiempo de cocción es corto. De la misma manera otra técnica que representa a esta cocina es la cocción al vapor, en donde la temperatura es baja y la cocción de los alimentos se vuelve larga, de esta manera se conserva las propiedades de los productos.

La gastronomía japonesa posee diferentes características que se relacionan directamente con su cultura, de igual forma lo hace la cocina cuencana. Estos dos países demuestran sus tradiciones y costumbres mediante la forma en que cocinan sus alimentos. Es así que poseen una particularidad en común, y es que ambas cocinas tienen los mismos productos, la diferencia está en la perspectiva que cada cultura posee al momento de trabajar con ellos. Es decir, que la gastronomía cuencana y japonesa contienen los mismos ingredientes en su gran mayoría, solo que estos se ocupan para fines distintos.

Dentro de los productos que más destacan en la cocina japonesa se encuentran los fideos, cereales, carbohidratos como el arroz y las proteínas como mariscos, cerdo, ternera y pollo. De igual forma esta cocina trabaja bastante con fermentos, vinagres, salsas, etc. Pero sobretodo es muy común conservar los sabores vírgenes de cada producto y sin mucha cocción.

En cuanto a la cocina cuencana, como bien es sabido, también se usa mucho los carbohidratos como es el arroz, papas, fideos, etc. Y en cuanto a las proteínas se asemeja a la cocina japonesa por el cerdo, ternera y pollo. Otra similitud que podemos encontrar entre ambas culturas culinarias es el uso de caldos y sopas, cada una de ellas con sus ingredientes en específicos como el cerdo en el ramen y en el caso de la cocina cuencana en los sancochos o el tradicional mote pata. Es evidente que existe algunas semejanzas entre las dos



culturas gastronómicas, que hace posible la fusión entre ellas de la forma más sencilla por medio de las técnicas y los productos.

Por lo que, podemos definir que dentro de la ciudad de Cuenca no existe una influencia directa y marcada de la cultura japonesa, sin embargo, se puede recalcar que gracias a las tendencias gastronómicas la cocina asiática ha llegado a tener un impacto positivo en la parte culinaria de la ciudad. Siendo este impacto la elaboración de platillos japoneses con productos nacionales, haciendo que este tipo de comida extranjera se posicione dentro de una gastronomía bastante conservadora y tenga la aceptación de los consumidores amantes de esta cocina.

La innovación de los cocineros cuencanos juega un papel muy importante dentro de la fusión gastronómica de dos culturas. Ya que gracias a ellos y su experiencia se puede demostrar que con la combinación adecuada y el balance perfecto entre productos, técnicas, sabores, colores, presentación y servicio se puede obtener un resultado exitoso. El chef quiteño José Antonio Ledesma es especialista en la cocina asiática, y destaca que la influencia de la gastronomía japonesa se debe a que algunos cocineros norteamericanos llevaron la práctica de técnicas culinarias asiáticas a su país, y de esta manera se extendió por el resto del continente americano, haciendo que poco a poco los demás países empezaran a experimentar con este tipo de cocina de oriente. Además, asegura que la gastronomía japonesa va mucho más allá de una simple cocina ya que todo se debe a la forma en que ellos viven y a sus costumbres, es decir que es un país en donde sus habitantes posee mayor conciencia social, empatía por los demás y destaca la cultura de valores. Por lo que todas estas características son plasmadas en su cocina y en cada una de sus elaboraciones gastronómicas, haciendo que estas destaquen por su presentación, balance de sabor y originalidad.



## **2.3 Principales establecimientos gastronómicos dentro de la ciudad de Cuenca que oferten platillos japoneses**

Gracias a la popularización de la cocina japonesa dentro de la ciudad de Cuenca, se han creado varios establecimientos en donde se ofertan varios platillos de esta gastronomía fusionada con varios ingredientes de la cocina cuencana. A pesar de que existen algunos restaurantes dentro de esta categoría, se ha seleccionado seis principales establecimientos, con el fin de analizar la influencia que ha tenido la comida japonesa dentro de la ciudad. De igual forma se analizará el servicio en general, la ambientación del lugar y principalmente los platillos. A continuación, se describirán los restaurantes que se han visitado.

### **2.3.1 Ebi Sushi Bar**

Es un restaurante de comida fusión entre cocina japonesa y cocina ecuatoriana, está ubicado en la Calle Larga 5-71 entre Hermano Miguel y Mariano Cueva. El establecimiento es relativamente pequeño, tiene aforo para unas 20 personas aproximadamente. La ambientación y decoración del lugar es sumamente sencilla, posee cuadros y pinturas de un estilo asiático y también posee mesas y sillas de madera que son cómodas para la estancia del cliente. Desde el momento que se ingresa al restaurante la atención es cordial y muy buena. Ebi Sushi Bar posee su menú de forma digital, por lo que para poder apreciarlo se debe proporcionar al mesero el número de celular del cliente para que este reciba el menú por medio de la red social WhatsApp.

En cuanto a los platos que se sirven en este restaurante son muy variados, su menú es bastante amplio. Contiene entradas, fuertes, sopas, ceviches, platillos para compartir, rollos de sushi innovadores, sushi tradicional, bebidas, etc. En el menú se observa que los platos son preparados con una gran variedad de ingredientes tanto nacionales como asiáticos. Como, por ejemplo, tilapia, maíz dulce, aguacate, queso, camote, maíz tostado, maduro, etc. Sin embargo, es claro que los ingredientes principales son de origen asiático como el jengibre, el alga, la soya, wasabi, etc. En la mayoría de los platillos del menú el pescado y



los mariscos son la proteína que predomina, acompañado de vegetales y verduras. De la misma forma existen varias opciones vegetarianas.

En el establecimiento Ebi Sushi Bar el platillo principal es el sushi, ya que se pudo observar que existe una gran variedad de opciones en cuanto a este producto. Se ofertan rollos fríos y rollos calientes, cada rollo viene con cinco bocados o porciones, y los precios de este platillo varían dependiendo de los ingredientes que contengan, por ejemplo, el más económico es de \$2, 50 y el más costoso de \$6,50. También cuenta con otros platillos populares japoneses como ramen, yakisoba, sashimi, sopa miso, etc. En esta ocasión se ordenó dos rollos de sushi uno frío y otro caliente, los cuales tenían muy buena presentación, aunque podría mejorar. Los sabores estuvieron equilibrados y muy buenos, a pesar de que estaban un poco dulces, ya que uno de los rollos contenía salsa de maracuyá y otra de la salsa acompañante era salsa de anguila, lo cual mezclándolas hacía que el platillo se sobresaturara. Sin embargo, todo lo demás estuvo muy bien y de excelente sabor.

Por lo que el establecimiento de cocina japonesa Ebi Sushi Bar, es uno de los restaurantes más populares y conocidos dentro de la ciudad de Cuenca, que posee una extendida carta de platillos japoneses en combinación con algunos productos nacionales. Se puede observar la influencia de una gastronomía extranjera dentro de la ciudad, ya que no solamente se enfoca en el servicio de un solo platillo, sino que oferta una variedad amplia de productos y platos los cuales son consumidos por los clientes, quienes cada vez demuestran más interés y aceptación por este tipo de cocina.



Figura N°146: Ebi sushi bar

Fuente: Camila Loja



Figura N°147: Rollo de sushi

Fuente: Camila Loja



Figura N°148: Menú Ebi sushi bar

Fuente: Camila Loja



### 2.3.2 Dot.House

El segundo restaurante de cocina japonesa que se visitó para esta investigación fue, Dothouse. Un establecimiento ubicado en las calles Roberto Crespo 2-17 y Miguel Cordero, un lugar que ofrece varios estilos de comida, como es el sushi, sándwiches y bebidas calientes como café y aguas aromáticas. El lugar es espacioso, posee mesas dentro y fuera del establecimiento. Su decoración y ambientación es simple pero acogedora, posee plantas decorativas las cuales están rodeadas de luces pequeñas e incluso en la parte de afuera se encuentran calentadores electrónicos para que los clientes puedan sentirse cómodos y cálidos. En la entrada se encuentra la barra en donde se puede apreciar como preparan los distintos platillos, en especial los rollos de sushi y los poke bowls. De igual forma, Dothouse posee una barra en donde se preparan únicamente las bebidas tanto alcohólicas como no alcohólicas, todo a la vista del cliente.

Al ingresar al local el personal se encarga de brindar la bienvenida al cliente y ubicarlo en una mesa que se encuentre disponible. En seguida se procede a brindar el menú a cada uno de los comensales para que puedan elegir un platillo de su gusto. En general el servicio por parte del restaurante es excelente, siempre están pendiente de las necesidades del cliente y la comida no se tarde demasiado en ser servida.

El menú posee poca variedad de platillos, es decir únicamente se enfocan en el sushi, en bowls y sándwiches. Sin embargo, estos tres tipos de opciones si cuentan con una gran diversidad de ingredientes que se los puede añadir y combinar, todo al agrado del consumidor. Por ejemplo, en cuanto al sushi se puede escoger entre rollos calientes, fríos, picantes y vegetarianos. Por otro lado, los poke bowls es una tendencia gastronómica que consiste mezclar varios ingredientes en un plato hondo con diferentes salsa y aderezos. Posee carbohidratos como arroz japonés, arroz integral o quínoa. La proteína puede ser atún rojo, salmón, camarón, pescado o pulpo. Y lo que se refiere a vegetales existen diversas opciones como cebolla, aguacate, pepino, rábano, edamame,



etc. Incluso existen más ingredientes que se le pueden añadir como es el maní tostado, maduro, aguacate, cebollas crocantes y maíz tostado. En el menú se encuentran algunas opciones de poke bowls ya establecidas para que el cliente escoja sin ningún problema, sin embargo, también está la opción de armar un poke bowl con las exigencias y gustos personales de cada comensal.

En cuanto a los sándwiches que se ofertan en el restaurante pueden ser vegetarianos, de pollo y de carne de res. Cada uno de ellos vienen con otros ingredientes como queso, rábano, lechuga, pimientos, cebollas, etc. De igual forma se combina con varias opciones de salsas como pomodoro, teriyaki, mostaza dulce, BBQ, humus, etc. Estas son las opciones principales dentro del menú y las que más se consumen. Sin embargo, existe un platillo más que recientemente se ha ofertado en el establecimiento y es el ramen, el cual puede ser de cerdo o vegetariano. Como se conoce es uno de los platos más populares dentro de la gastronomía japonesa. En el menú también se ofrece algunos postres como es el brownie, pie de manzana, pie de nuez y cheesecake. Como se puede apreciar, el menú no es muy extenso y sus precios no son muy elevados, ya que se encuentran rollos de cinco piezas desde \$4,00 hasta \$6,00. De igual manera los bowls, sándwiches y el ramen varían entre los \$5,00 hasta los \$11,00.

La presentación de cada plato es impecable, los colores y la decoración van muy bien con la temática del restaurante y se puede apreciar la dedicación del personal al momento de preparar cada platillo. Los sabores de los rollos de sushi, el poke bowl y el ramen, que son los platos que se han consumido en esta ocasión, son sumamente espectaculares. Es el balance perfecto entre lo dulce, salado, amargo, ácido y umami. Todos los ingredientes en cada receta se complementan de tal forma que, no solamente proporcionan un buen gusto al momento de probarlas, sino que brindan una experiencia gastronómica especial y fuera de lo cotidiano. Por lo que es importante destacar que Dothouse es un establecimiento que equilibra los ingredientes originales japoneses con los productos nacionales. Lo cual quiere decir que la gastronomía japonesa ha



influenciado de una manera positiva dentro de la cocina cuencana, ya que, al momento de combinar las técnicas y productos, se obtiene como resultado grandes mezclas de sabores que son altamente apreciadas por el consumidor.



Figura N°149: Rollo tempura

Fuente: Camila Loja



Figura N°150: Ramen

Fuente: Camila Loja



Figura N°151: Pie de nuez

Fuente: Camila Loja





### 2.3.3 Mocagi-San Sushi Bar

Está ubicado en la Av. 1ero de mayo y Av. Solano, es un establecimiento enfocado en la comida japonesa, específicamente en el sushi. El lugar es amplio y tiene aforo para 30 personas aproximadamente. La decoración y ambientación es muy llamativa, ya que posee cuadros, esculturas y adornos bastante coloridos y tradicionales de la cultura asiática. Al ingresar al restaurante se puede observar una barra en la parte izquierda, en donde se realiza la preparación de los rollos fríos de sushi.

El cliente puede entrar sin ningún problema al establecimiento, y escoger la mesa que más le agrade para su servicio. Luego de esto los meseros se encargan de proporcionar el menú. El cual tiene una apariencia básica, ya que solamente es hecho de hojas impresas forradas con plástico y anilladas entre sí, para obtener la apariencia de un libro. En términos generales el servicio del restaurante es un poco deficiente, ya que los meseros se tardan en pedir la orden al cliente y no suelen estar atentos a las necesidades de las personas en el lugar.

El menú es sencillo ya que únicamente poseen un platillo, el sushi. Sin embargo, existen varias opciones de este que se pueden disfrutar. Por ejemplo, se ofertan los rollos fríos, empanizados, vegetarianos, clásicos, especiales, fusionados, etc. También cuentan con tablas de sushi, las cuales contienen cuatro diferentes rollos, es decir cuarenta bocados, en donde los clientes pueden compartir entre si y saborear diversas opciones de este plato. Dentro de los ingredientes que se usan, se pudo observar varios de origen japonés y también otros que no forman parte de dicha gastronomía. Sin embargo, son colocados en los rollos, como una fusión culinaria. Entre los cuales se encuentra, el maduro frito, el mango, el queso crema, el pepino, etc. Las proteínas que contiene el menú constan de atún rojo, salmón, camarón y pulpo. La presentación de los rollos de sushi viene de forma muy sencilla, en una tabla de madera rectangular, acompañada de vegetales decorativos, cuando es individual. Y cuando son varios rollos para



compartir, se los coloca en una tabla en forma de barco, las salsas no varían mucho ya que pueden ser de soya y agridulce, para acompañar al sushi.

Generalmente Mocagi-San es un establecimiento asequible para la mayoría del público, ya que sus precios no son elevados y las porciones son suficientes para que el cliente quede satisfecho. Por lo que, se puede definir a este restaurante como un lugar exclusivo para el consumo y servicio de sushi, ya que no posee otros platillos de la gastronomía japonesa. Siendo este el producto más representativo del país del sol naciente, dentro de la ciudad de Cuenca. Y claro está, el más conocido y consumido por las personas de occidente.



Figura N°152: Rollos de sushi

Fuente: Camila Loja

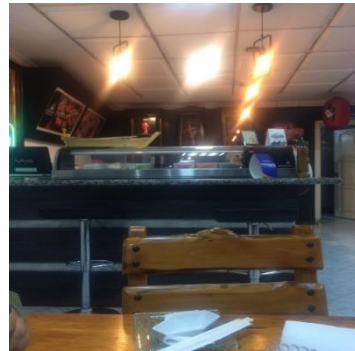


Figura N°153: Barra de Mocagi – San sushi bar

Fuente: Camila Loja



### 2.3.4 Roll-it

Es un establecimiento dedicado principalmente al servicio de comida japonesa, fusionada con otros dos tipos de gastronomía, la mexicana y hawaiana. Sin embargo, se resalta el uso de productos locales dentro de la preparación de sus platillos. Está ubicado en la Calle larga 63-8 y Benigno Malo, en el Centro Histórico de la ciudad, y su aforo es de veinticinco personas aproximadamente, ya que cuenta con dos pisos. Al momento de ingresar al restaurante se puede apreciar en la parte izquierda la barra de alimentos, en donde se preparan los diversos platillos, en especial el sushi, de igual forma en la parte baja cuentan con dos únicas mesas. El lugar posee una muy buena ambientación y decoración en donde las personas que lo visiten pueden sentirse a gusto.

En la parte superior del local, se puede observar otra barra en la cual se preparan las bebidas del menú, al seguir avanzado se aprecian varias mesas en donde el comensal puede elegir una para su estadía y comodidad. El personal del establecimiento se encarga de proporcionar el menú en físico a los clientes, aunque también se lo puede encontrar en línea. Es decir, cada mesa del lugar contiene un código QR el cual se puede escáner mediante un Smartphone, y así revisar los platos que se oferta.

El menú ofrece una amplia variedad de platillos, como entradas, fuertes, postres, jugos naturales, cocteles, cervezas, etc. En cuanto a las entradas pueden ser papas fritas con ensalada de cangrejo, mariscos apanados y sashimi, que son cortes finos de pescado como salmón acompañados de salsa de soya. También cuenta con el tradicional ramen de cocina japonesa y otras variedades de sopa. En lo que se refiere al sushi, roll-it cuenta con un platillo que es una fusión de una técnica mexicana con un plato tradicional japonés, que es el sushi en forma de burrito o envuelto completamente. Este tipo de plato es lo que más atrae al cliente a consumir en este establecimiento. Sin embargo, también cuenta con los rollos tradicionales de sushi que pueden ser tempura, fríos, picantes, etc. También cuenta con los populares poke bowls, que es una mezcla de proteínas



marinas con verduras y vegetales y salsas a la elección. Algo importante por destacar del restaurante es que cuenta con platillos veganos, los cuales pueden ser rollos de sushi, pokes, burrito de sushi, etc.

En cuanto a los sabores y presentación de los platos es muy buena, los rollos de sushi se aprecian de una manera estéticamente correcta y sus sabores son sumamente agradables, aunque los rollos poseen demasiado arroz y poco relleno. A pesar de eso se puede apreciar la mezcla y balance correcto de sabores dentro del platillo. Los ingredientes que normalmente son utilizados en la mayoría de sus platos son cangrejos, salmón, camarón, pulpo y langostinos. En cuanto a los productos complementarios se pudo observar el aguacate, queso crema, maíz dulce, col morada, zanahoria, pepino, quínoa, edamame, jalapeños, etc.

Los precios del menú son bastante accesibles, pueden variar de \$5,00 hasta \$12,00, aunque en algunos casos el establecimiento cuenta con promociones de platillos para compartir que pueden costar hasta \$25,00. En cuanto al servicio cliente, se pudo observar que el personal que trabaja dentro del lugar, no cuenta con una atención lo suficientemente cordial y las normas de servicio en la mesa no son óptimas dentro del establecimiento. Roll-it es un restaurante que fusiona tres gastronomías en su menú, un lugar muy acogedor y agradable para la estadía del cliente, ya que posee una gran variedad de platillos al estilo japonés con un toque de cocina cuencana e internacional.



Figura N°154: Rollit

Fuente: Camila Loja



Figura N°155: Papas fritas y ensalada de cangrejo

Fuente: Camila Loja



Figura N°156: Rollos de sushi

Fuente: Camila Loja



## CAPÍTULO 3

### Impacto de la gastronomía japonesa en la cocina cuencana

#### 3.1 Análisis del diseño del menú gastronómico japonés-cuencano

Luego de haber recopilado información acerca de las culturas gastronómicas tanto japonesa como cuencana, se procedió a realizar la propuesta de un menú de autor en base a estos dos tipos de gastronomía. El menú japonés-cuencano está conformado por quince platillos en total, los cuales han sido elaborados con distintos métodos culinarios y técnicas de cocción pertenecientes a estas cocinas. De igual forma los productos alimenticios utilizados dentro de las recetas son un conjunto de ingredientes nacionales como extranjeros, generando así una combinación equilibrada.

El menú consta de tres entradas, cinco platos fuertes, dos postres, dos bebidas y tres bocaditos, dos de sal y uno de dulce. Las pruebas organolépticas de estas recetas se desarrollaron en dos degustaciones distintas, en donde se pudieron apreciar los sabores y las texturas involucrados en cada una de los platos. Dentro de la primera degustación se observaron algunos errores en cuanto a los sabores, decoración y técnicas aplicadas. Debido a estos resultados, se decidió llevar a cabo una segunda degustación, en la cual se tomaron en cuenta las recomendaciones brindadas y se procedió a la corrección de errores.

Mediante las degustaciones ejecutadas se pudo observar los platillos que obtuvieron mayor aceptación dentro de los comensales. Sin embargo, también se encontraron algunos platos que debían ser mejorados y otros que tenían que ser cambiados definitivamente. Por medio de las pruebas prácticas elaboradas durante el desarrollo del menú, se pudieron obtener resultados positivos en cuanto a las recetas propuestas. Sin embargo, se debió elaborar varias mejoras en cada preparación como, por ejemplo: sustituir ingredientes por otros más adecuados, aplicar mejor las técnicas de cocción, mejorar el estilo del emplatado, etc. Todos estos elementos empleados correctamente contribuyeron a conseguir el objetivo del menú de autor japonés-cuencano.



### 3.1.1 Tabulaciones

**Tabla N°5: Escala de calificación del menú de degustación**

<b>Malo</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Muy Bueno</b>	<b>Excelente</b>
1	2	3	4	5

Fuente: Camila Loja

**Tabla N°6: Degustadores**

<b>Degustador N°1</b>	Mgt. Darwin Sandoval
<b>Degustador N°2</b>	Micaela Mejía
<b>Degustador N°3</b>	Marcela Campuzano

Fuente: Camila Loja

Cabe recalcar que las degustaciones que se llevaron a cabo para la validación de la propuesta de menú, se las realizaron en la vivienda de la estudiante Camila Loja, autora del presente trabajo. Con la debida autorización y supervisión del docente Darwin Sandoval, tutor del trabajo de titulación.

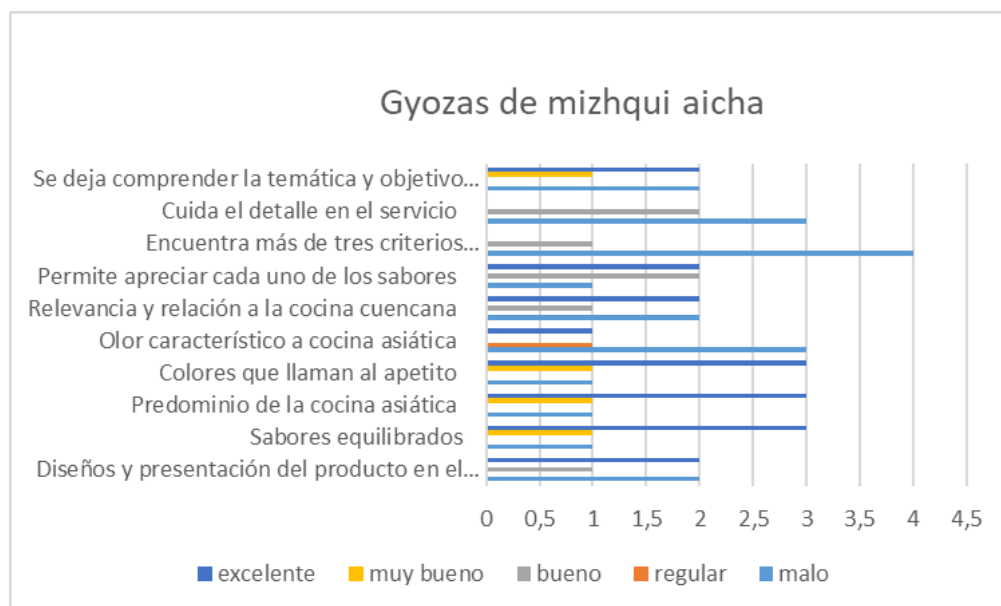


### 3.1.1.1. Entrada N°1: Gyozas de mizhqui aicha

#### Descripción del plato

Gyozas de mizhqui aicha, consta de pequeñas empanadillas japonesas realizadas con harina de maíz y harina de trigo rellenas de carne de cerdo cocida con tomate de árbol y azúcar morena. Acompañadas de salsa agridulce.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

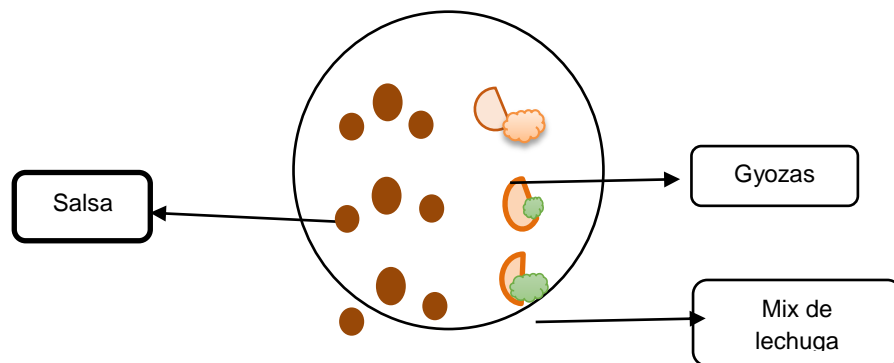
Las gyozas de mizhqui aicha obtuvieron buena aceptación en cuanto al sabor, sin embargo, la presentación y la técnica de cocción que se emplearon no fueron las adecuadas para mantener la armonía del plato, lo que dio como resultado que el montaje y el diseño del producto se vieran afectados.





## Propuesta de cambio

El cambio que se realizará en este platillo, principalmente será los ingredientes de la masa de gyozas. Se combinarán dos tipos de harina, la de trigo y de maíz, dándole así un toque más cuencano a la preparación. La técnica que se aplicará para la cocción de las mismas será solamente al vapor, para mantener una textura uniforme en todo el producto. La salsa agridulce ya no se la realizará en base a salsa de tomate, sino que se usarán otros ingredientes que le aporten mejor color.





### 3.1.1.2 Entrada N°2: Shirumono de tubérculos andinos

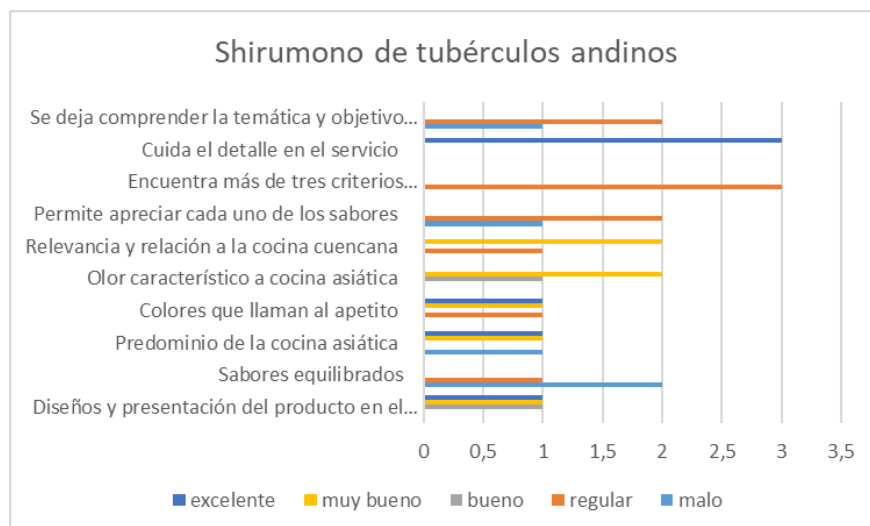
#### Descripción del plato

El shirumono es una sopa clarificada realizada en base a un fondo de vegetales como zanahoria, jengibre y cebolla. Es acompañada con tubérculos andinos como mellocos, zanahoria blanca y mashua.

#### Análisis del resultado

Se realizaron dos veces la degustación de este platillo, debido a que se necesitaba mejorar y equilibrar adecuadamente los sabores de los productos utilizados.

#### Primera degustación



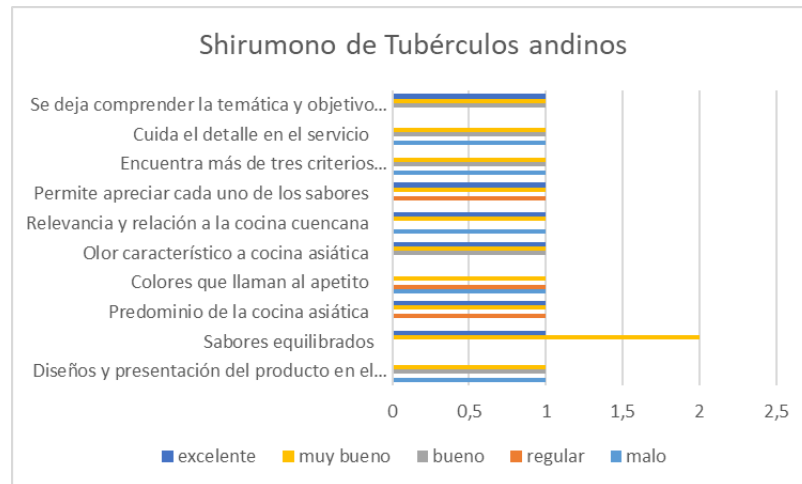
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

El resultado de la degustación del shirumono de tubérculos andinos fueron negativos. Debido a que el sabor intenso del hongo shiitake fue demasiado fuerte dentro de la preparación, haciendo que los demás productos que intervenían en el plato no pudieran apreciarse adecuadamente.



## Segunda degustación



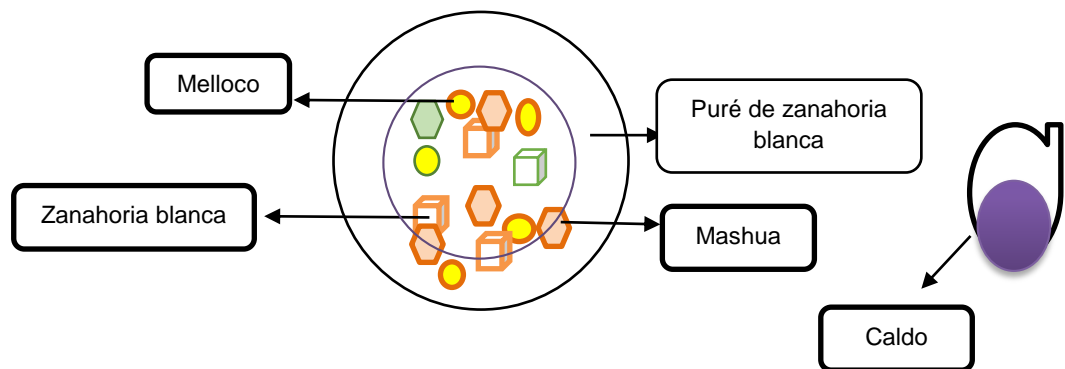
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

La degustación de este platillo tuvo resultados muy buenos, ya que el caldo se encontraba correctamente clarificado y los cortes de los vegetales en su mayoría estaban bien aplicados, a excepción del melloco. Los sabores eran sencillos y equilibrados. Sin embargo, hizo falta elementos para decorar el plato.

## Propuesta de cambio

Se propone mejorar la presentación del plato mediante cortes diagonales como son típicos en la cocina japonesa. Para darle un tono diferente de color, se cocinará el melloco en agua de remolacha obteniendo así colores morados dentro de la preparación. Se realizará un puré con la zanahoria blanca y se añadirá al plato, junto con los demás tubérculos. El caldo se servirá por separado en una pequeña jarrita, y se colocará al momento de consumir la sopa.





### 3.1.1.3 Entrada N°3: Trucha a la plancha con salsa de maní

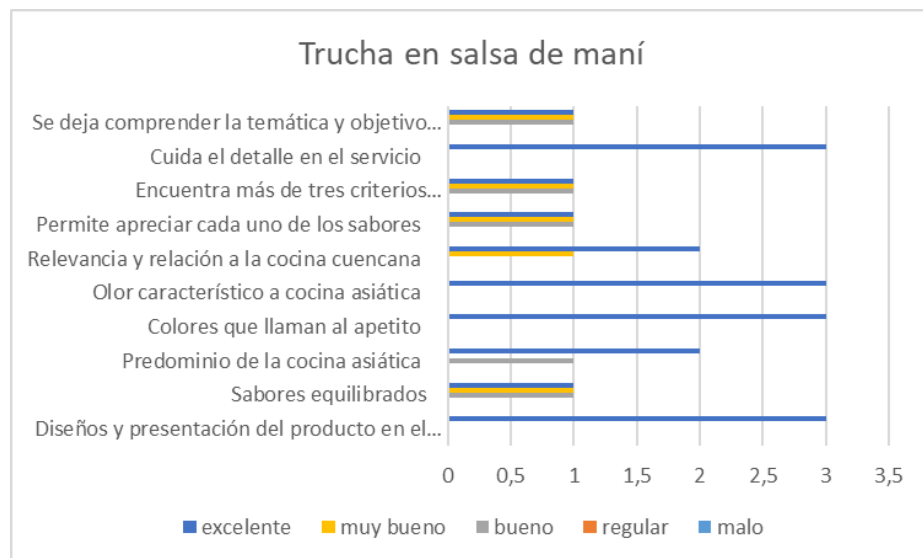
#### Descripción del plato

Trucha a la plancha marinada en salsa ponzu con semillas de ajonjolí tostado. Acompañado por una base de arroz glutinoso y salsa de maní junto con pequeños pedazos de aguacate fresco.

#### Análisis del resultado

Para este platillo se elaboraron dos degustaciones, ya que se debía mejorar la presentación y los cortes de los productos.

#### Primera degustación



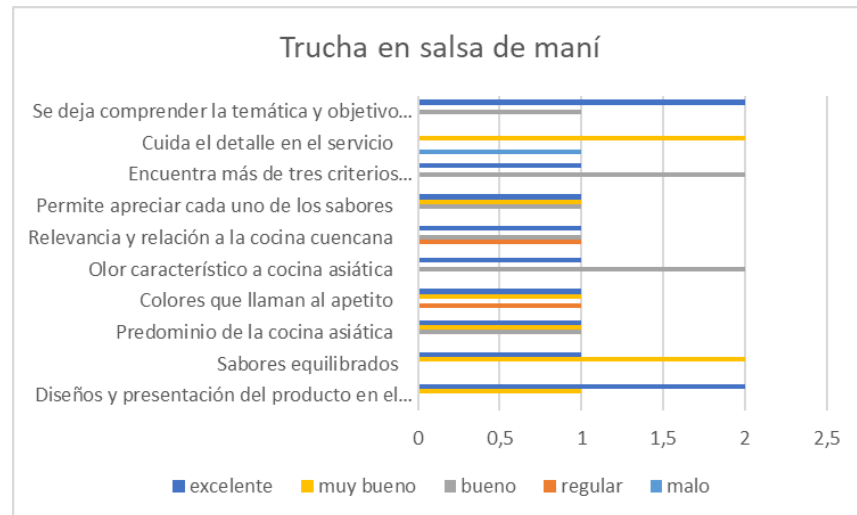
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Los resultados obtenidos de este tercer plato fueron en su mayoría positivos, ya que los sabores de los ingredientes en conjunto se combinaron adecuadamente. Sin embargo, los cortes aplicados a los diferentes productos dentro del plato, se deben mejorar para asegurar una mejor presentación.



## Segunda degustación



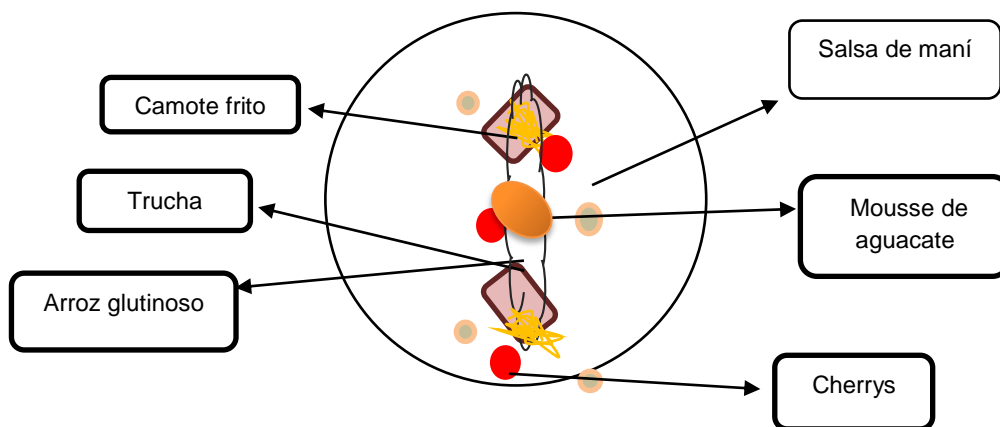
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Analizando el resultado del plato se encuentra que los sabores estaban equilibrados. Sin embargo, se puede notar la presencia de la gastronomía japonesa más que la cuencana. De igual forma, la decoración y el montaje del plato contaba con colores únicamente pardos.

## Propuesta de cambio

Se propone mejorar el decorado del plato con ingredientes decorativos como tomate cherry y con preparaciones más elaboradas como mousse de aguacate. En cuanto a la salsa se mejorará su textura para que sea más fluida y tenga más brillo.





### 3.1.1.4 Plato fuerte N°1: Lomo de cerdo en reducción de soya

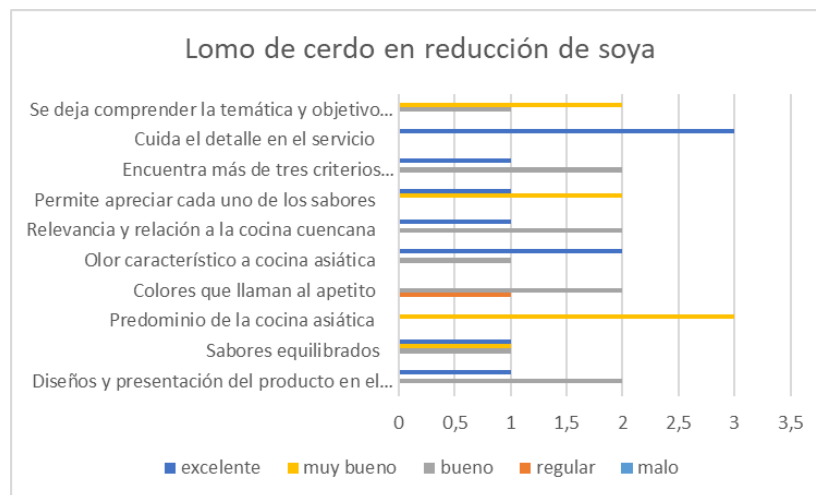
#### Descripción del plato

Lomo de cerdo salteado al estilo japonés con brotes de soya y acompañado con habas tiernas, sobre una crujiente tortilla de maíz morocho. Bañado en una salsa de reducción de soya, con pequeños toques de cebolla paiteña encurtida. Un conjunto de técnicas japonesas con productos propios de la ciudad de Cuenca.

#### Análisis del resultado

La degustación de este platillo se realizó en dos ocasiones, ya que se necesitaba mejorar diferentes aspectos dentro de la presentación, sabor y texturas de los productos utilizados

#### Primera degustación



Fuente: Degustación de menú

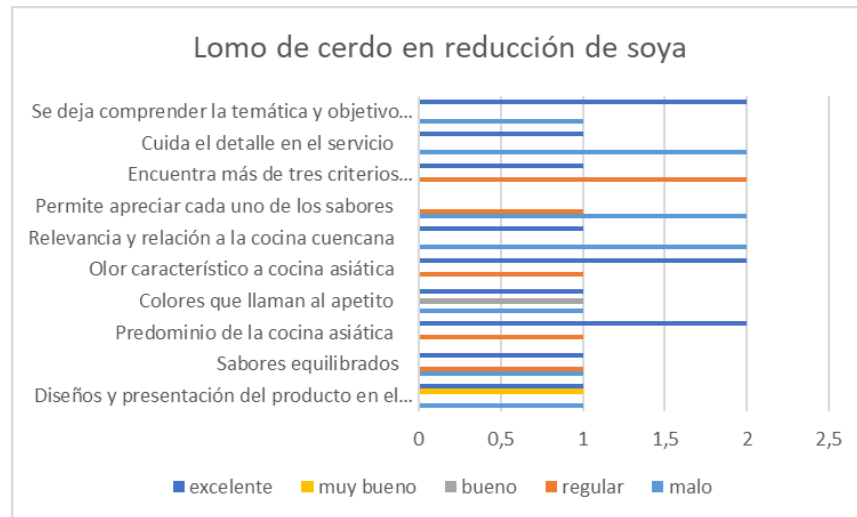
Autor: Camila Loja

El lomo en reducción de soya posee sabores asiáticos muy acentuados, sin embargo, la presentación y el emplatado no llaman al apetito del comensal, ya que posee colores muy oscuros. Las técnicas y cortes culinarios no se aplicaron de la mejor manera, lo que resta estética al plato y a los ingredientes.





## Segunda degustación



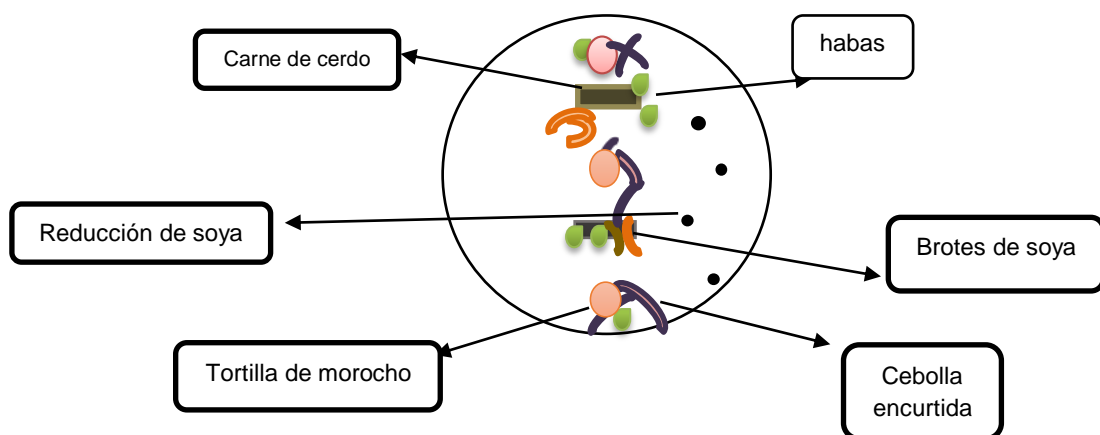
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Al analizar este plato se encuentran resultados positivos, agregando que los cortes, la decoración y la falta de color dentro del plato deberían mejorar para que luzca más llamativo ante el comensal. De igual forma se debería controlar la cantidad de sal utilizada al momento de sazonar. Así también el cerdo se podría saltear menos tiempo para asegurar un término adecuado, es decir, que se mantenga rosado y jugoso en el interior.

## Propuesta de cambio

Se propone mejorar los cortes de la carne aplicando la técnica de herosear al lomo de cerdo, y sellarlo por cada lado por unos diez minutos, manteniendo así un aspecto adecuado para el montaje del plato. En cuanto a las habas, se aplicará aceite para mantenerlas frescas y con un buen color. Se deberá aumentar más elementos con colores vivos para darle más estética al plato.





### 3.1.1.5 Plato fuerte N°2: Chivo picante en salsa miso

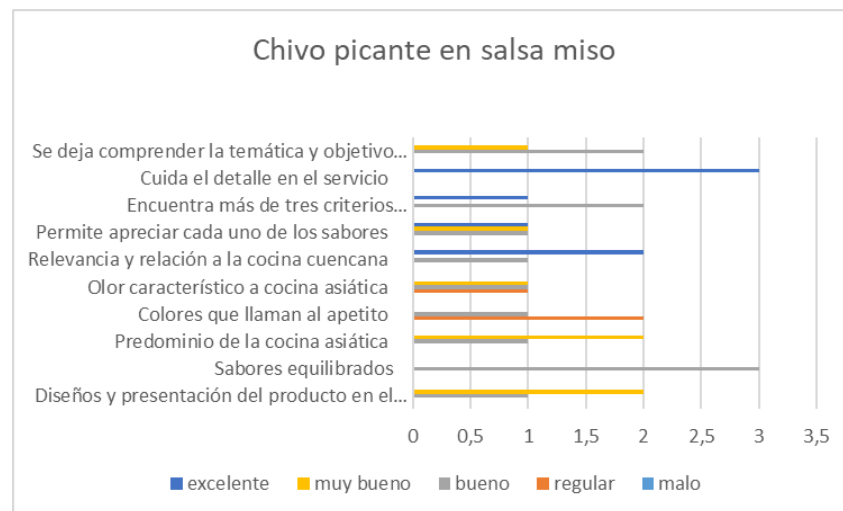
#### Descripción del plato

Carne de chivo sazonada con pasta miso y ají criollo, acompañada de dos tipos de quínoa, roja y blanca, junto con zanahoria fresca en bastones de forma decorativa.

#### Análisis del resultado

La degustación de este platillo se realizó en dos ocasiones, ya que se necesitaba mejorar aspectos de la decoración, emplatado y equilibrio de sabores.

#### Primera degustación



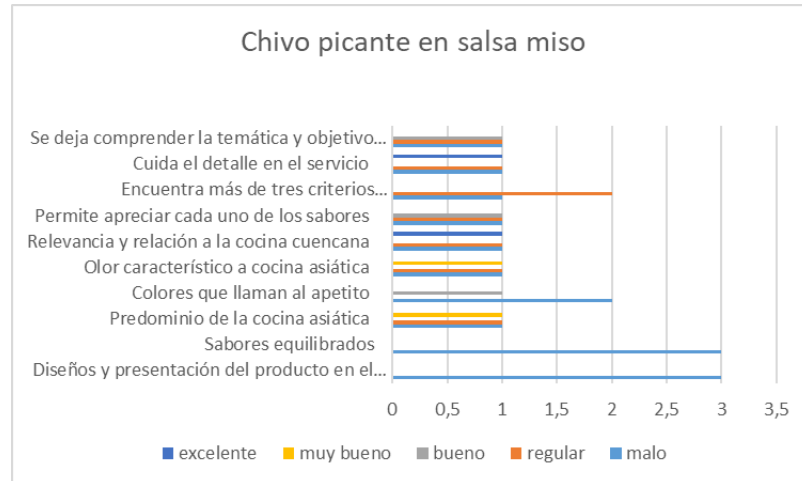
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

El chivo guisado en salsa miso tenía sabores predominantes de la cocina asiática y su técnica de cocción fue acertada para mantener la calidad del producto, suave y bien cocido. Por otra parte, la quínoa que acompañaba a la proteína no resultó del todo agradable ya que no tenía el sabor suficiente. De la misma manera el emplatado estaba muy sencillo, ya que le hacía falta productos que le den color y estética. Por lo que no se veía atractivo a la vista de los comensales.



## Segunda degustación



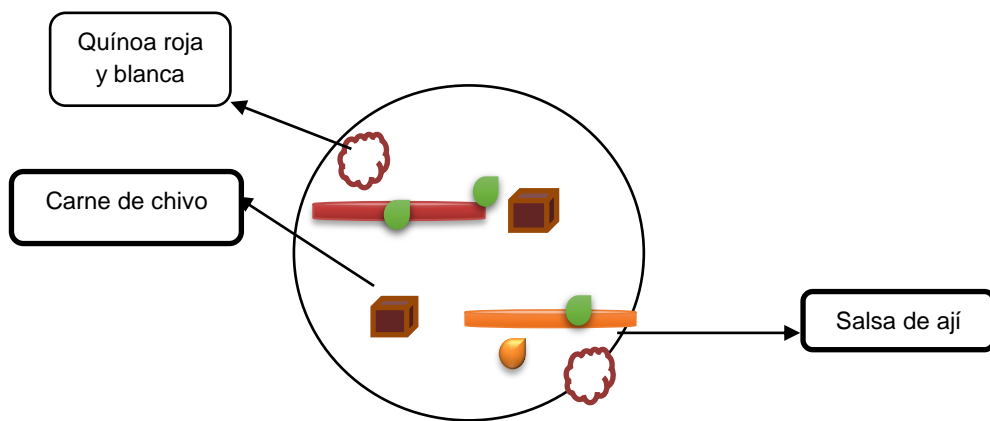
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Este platillo obtuvo resultados negativos debido a los cortes realizados en la carne, ya que no se encontraban uniformes. También la carne se encontraba muy sazonada y excedida en sal y picante, por lo que no había equilibrio en los sabores. La decoración y emplatado estuvo mal aplicada, ya que no existía ningún elemento que proporcione estética al plato.

## Propuesta de cambio

Para obtener mejores cortes de la carne de chivo se propone cocinar la carne completa y luego sacar las porciones para cada platillo, de esta forma se reducirá la irregularidad en cada pedazo. En cuanto al sabor, se retirará el ají de los condimentos del chivo, y en cambio se realizará una salsa con este producto, aportando más color al plato. De igual forma se obtendrán más elementos decorativos.





### 3.1.1.6 Plato fuerte N°3: Lomo de res en salsa teriyaki de maracuyá

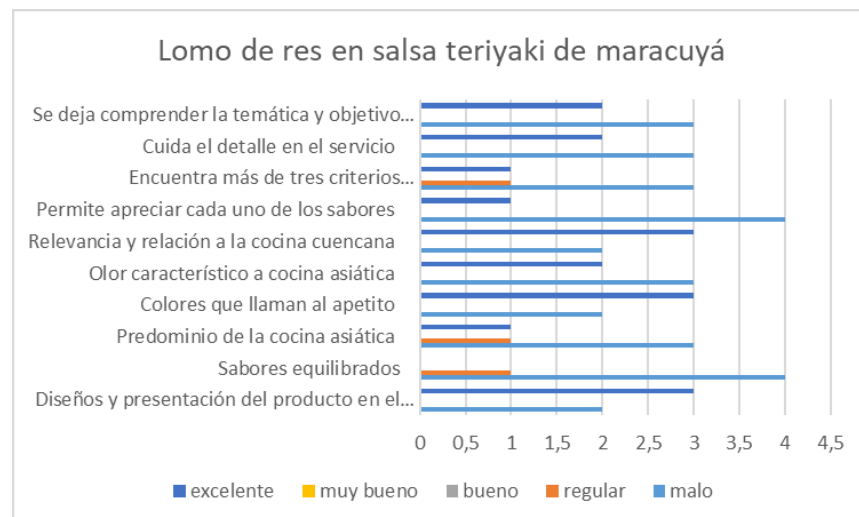
#### Descripción del plato

Lomo de res sellado a la plancha con salsa teriyaki de maracuyá, acompañado de granos tiernos como arveja, poroto, choclo, y tostado.

#### Análisis del resultado

Se realizó la degustación de este platillo en dos ocasiones, debido a que se necesitaba mejorar la presentación y las técnicas culinarias aplicadas en cada ingrediente.

#### Primera degustación



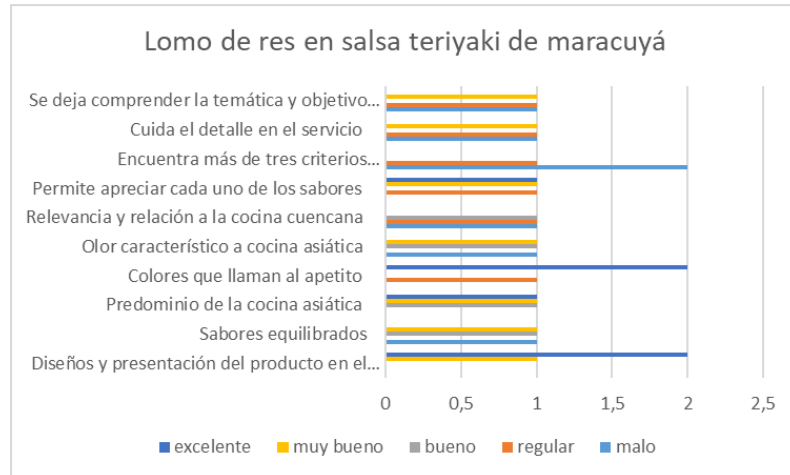
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

El lomo de res, como se puede observar, no contenía los sabores correctamente equilibrados, ya que la salsa que acompañaba la carne opacaba totalmente a los demás productos haciendo que solamente predomine el ajonjolí. Los granos que se presentaron en el plato, al ser sometidos a dos métodos de cocción diferentes, habían perdido sus propiedades organolépticas. En conjunto todos los ingredientes no aportaron creatividad ni colores llamativos a la presentación.



## Segunda degustación



Fuente: Degustación de menú

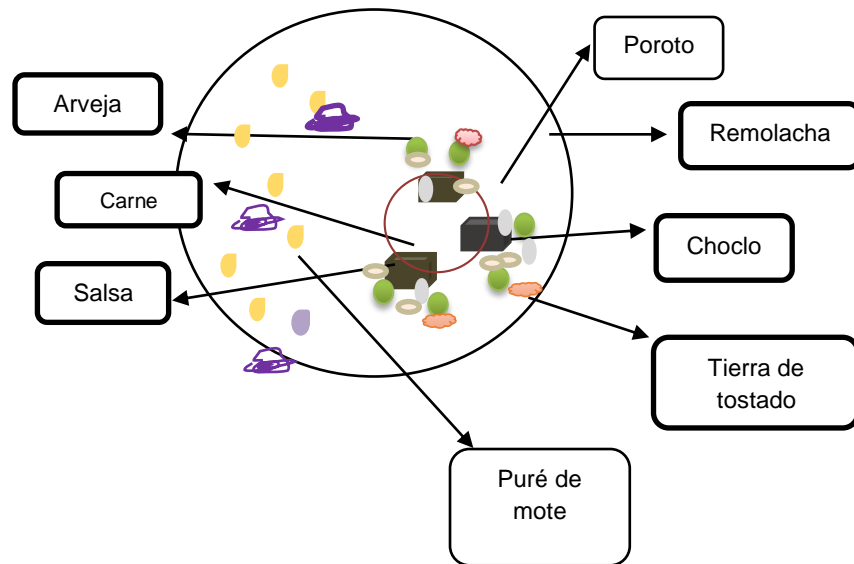
Autor: Camila Loja

El platillo tuvo una mejor aceptación, ya que la carne se encontraba suave y la salsa que lo acompañaba estaba equilibrada con los sabores. Sin embargo, los cortes del lomo no eran simétricos por lo que le restaban estética a la presentación. En cuanto a los granos se veían un poco opacos, pero estaban suaves. La decoración en el plato era muy básica por lo que se necesita más ingredientes que realcen el color al momento de emplatar



### Propuesta de cambio

Se realizará los cortes de la carne más uniformes para aportar mayor atractivo al plato. Se utilizarán más especias cuencanas para dar sabor a la carne y se usarán productos locales como elementos decorativos dentro de la preparación.





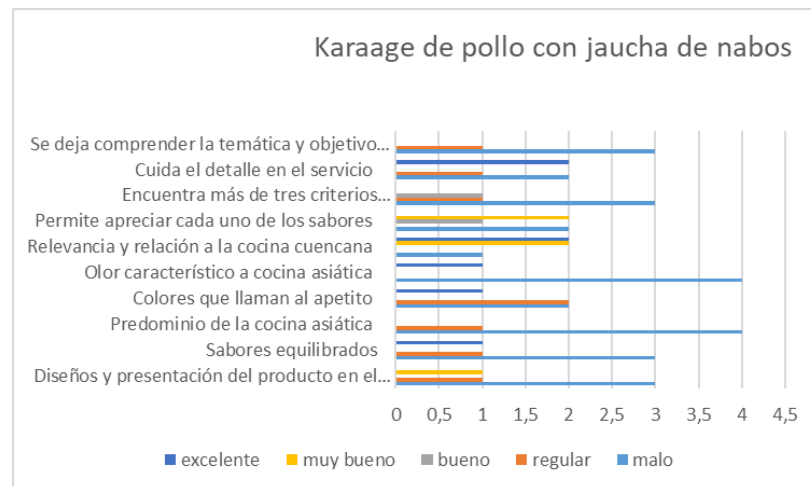


### 3.1.1.7 Plato fuerte N°4: Karaage de pollo y jaucha de nabos

#### Descripción del plato

Pequeños pedazos de pollo apanados en tempura con jaucha de nabos cuencana, que contiene papas, nabos y queso fresco.

#### Análisis del resultado



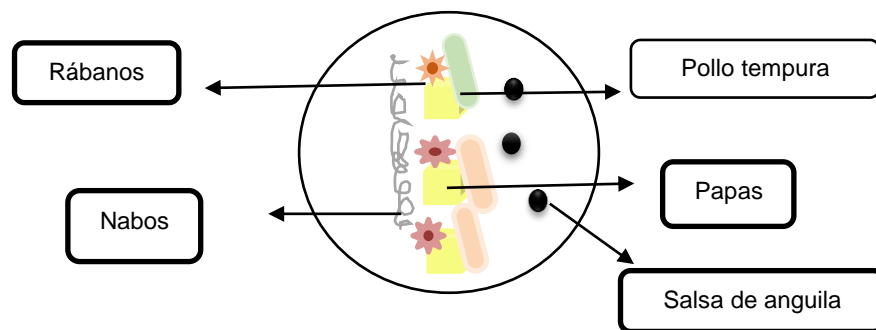
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

El karrage de pollo obtuvo resultados negativos en cuanto a la uniformidad, presentación y técnicas de cocción aplicadas en la preparación. El pollo en fritura profunda no tenía la textura adecuada para ser considerado un karaage típico de Japón y los nabos presentaban un color opaco y decaído, lo cual daba mal aspecto al plato. Las papas no tenían cortes simétricos y la salsa de la jaucha era demasiado líquida y no estaba ligada correctamente.

## Propuesta de cambio

Se propone mejorar la receta realizando una mezcla de tempura para la fritura del pollo, la cual será más crujiente manteniendo así la textura deseada. Se realizará la jaucha de nabos con otro tipo de métodos de cocción, a las papas se las cortará en dados perfectos, se las cocerá en agua y posteriormente se le someterá a un sellado delicado, para obtener un mejor color. En cuanto a los nabos, se aplicará la técnica del blanqueado para mantener sus propiedades. La salsa se realizará con queso y crema de leche y será colocada al momento de servir el plato. Se añadirán elementos decorativos como el rábano y salsa de anguila para darle más vida al plato.



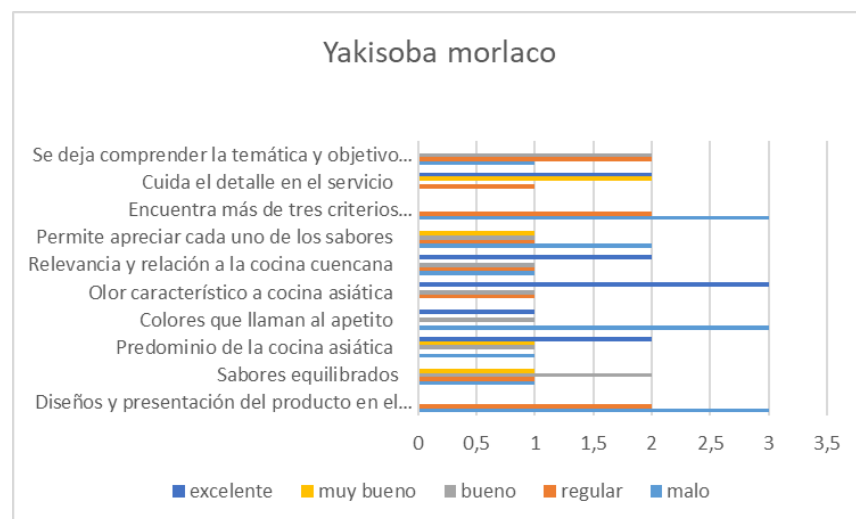


### 3.1.1.8 Plato fuerte N°5: Yakisoba morlaco

#### Descripción del plato

Tallarines de arroz salteados con ajonjolí y salsa yakisoba, acompañados de productos cuencanos como la achojcha, papa nabo y col.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Mediante el análisis del plato se observa que no presentaba sabores predominantes de la cocina japonesa, y la textura de los tallarines y las verduras no eran adecuadas, ya que se encontraban muy suaves. Los colores del plato eran opacos y pardos, ya que todos los ingredientes habían perdido sus propiedades por someterse a mucho tiempo de cocción. Tampoco contaba con elementos decorativos, lo cual hizo que la presentación perdiera estética

#### Propuesta de cambio

Se propone reemplazar este platillo por otro que contenga mejores características en cuanto a los sabores, colores y presentación.

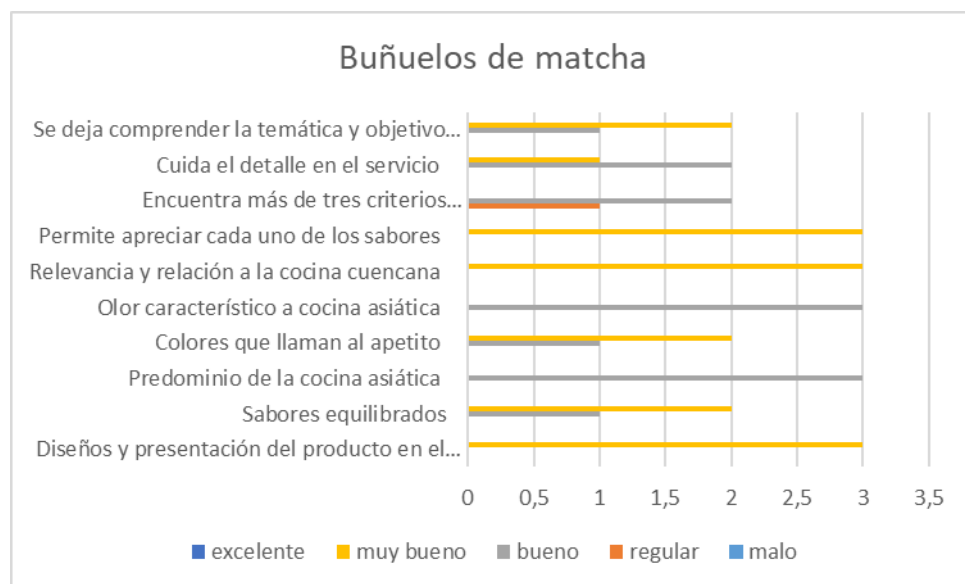


### 3.1.1.9 Postre N°1: Buñuelos de matcha

#### Descripción del plato

Buñuelos de harina de maíz con matcha en polvo bañados en la tradicional miel de panela.

#### Análisis del resultado



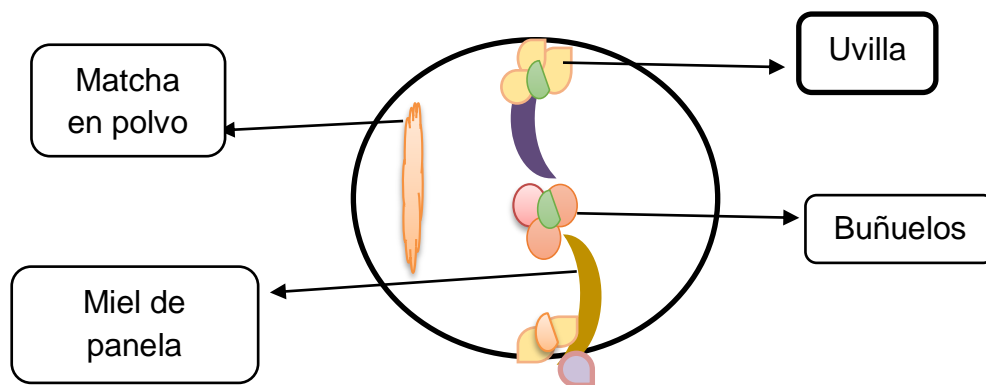
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

Los buñuelos de matcha obtuvieron una muy buena aceptación dentro de la degustación, en cuanto al montaje y decoración del plato. En cuanto al predominio de la cocina asiática se recomienda acentuar un poco más el sabor del té matcha.

## Propuesta de cambio

Para mejorar el sabor en este postre se recomienda agregar mayor cantidad de matcha en polvo en la preparación para asegurar que destaque los sabores de la cocina asiática.



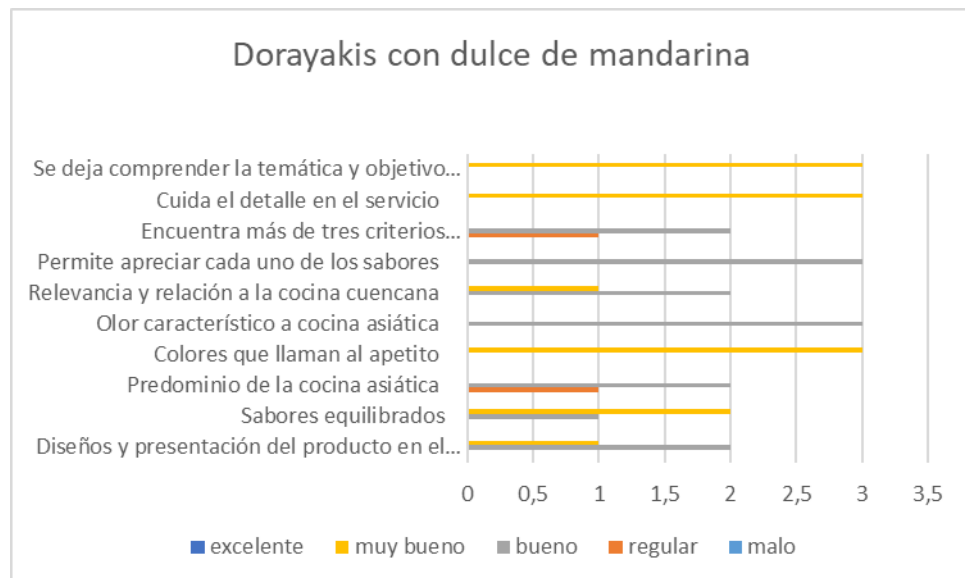


### 3.1.1.10 Postre N°2: Dorayakis rellenos de dulce de mandarina

#### Descripción del plato

Dorayakis japoneses elaborados con harina de trigo y miel, rellenos de dulce de mandarina.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

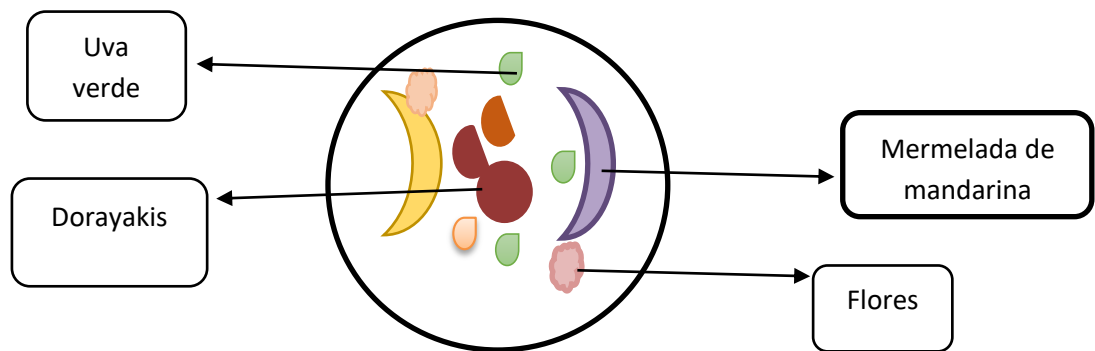
Autor: Camila Loja

Los dorayakis con dulce de mandarina obtuvieron buenos resultados dentro de la degustación, sin embargo, la preparación se sintió muy dulce, por lo que se necesita algo para contrarrestar el desbalance de sabores.



## Propuesta de cambio

Se propone realizar la mermelada de mandarina con menos azúcar y agregar una pequeña cantidad de zumo de limón para disminuir el dulzor. De igual forma se propone mermer la cantidad de azúcar en la masa de los dorayakis.



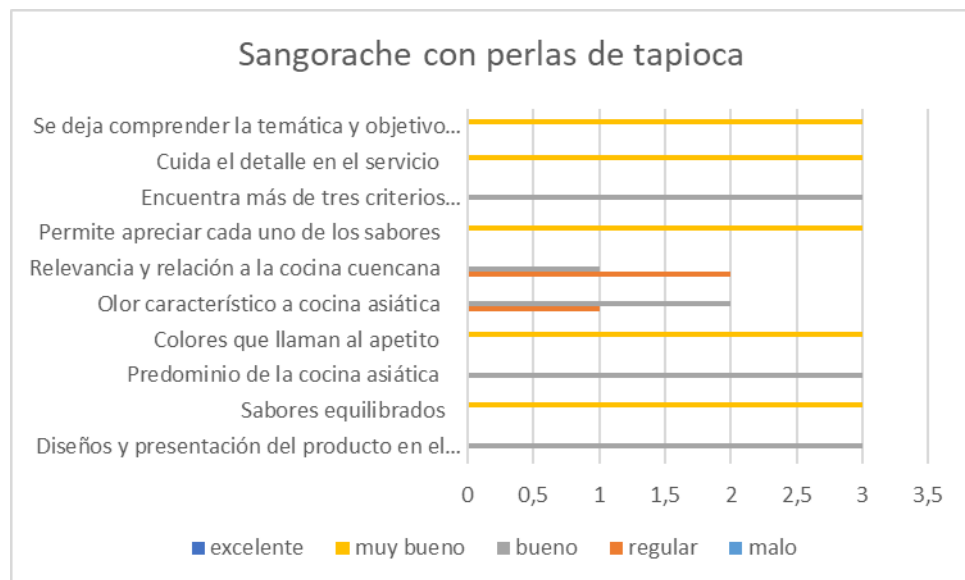


### 3.1.1.11 Bebida N°1: Sangorache con perlas de tapioca

#### Descripción de la bebida

Sangorache es una bebida realizada en base a una hierba conocida como el ataco, la cual está acompañada de perlas de tapioca típicas de la gastronomía japonesa.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

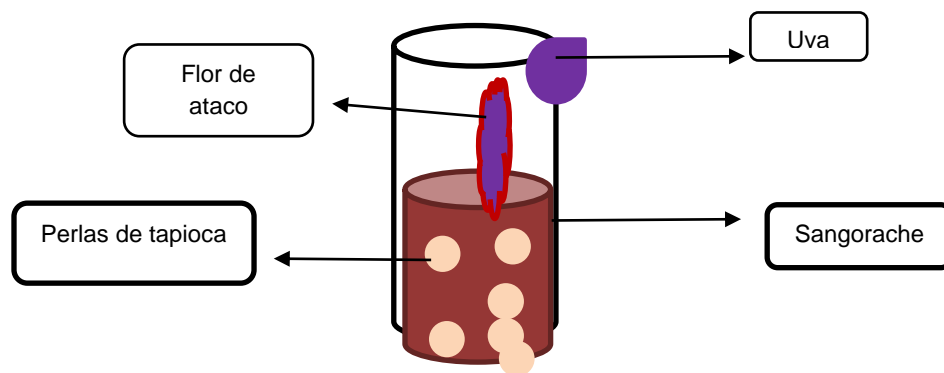
La bebida de sangorache con perlas de tapioca tuvo buenos resultados dentro de la degustación, se recomienda mejorar la presentación y acentuar más el sabor en las perlas de tapioca.





## Propuesta de cambio

Se propone añadir más elementos decorativos y aumentar el tamaño de las perlas de tapioca para que puedan apreciarse mejor, de igual manea agregar mucho más coulis de naranjilla para mejorar el sabor.



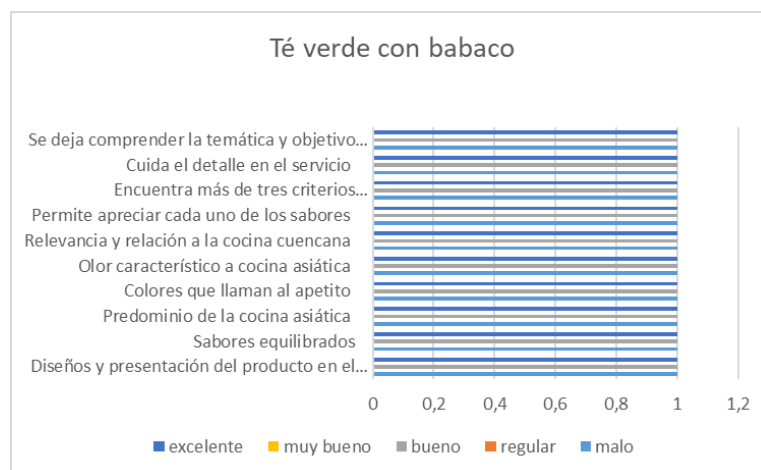


### 3.1.1.12 Bebida N°2: Té verde con babaco

#### Descripción de la bebida

Infusión de té verde acompañada con un coulis de babaco y un pequeño toque de limón. La bebida no contiene azúcar.

#### Análisis del resultado



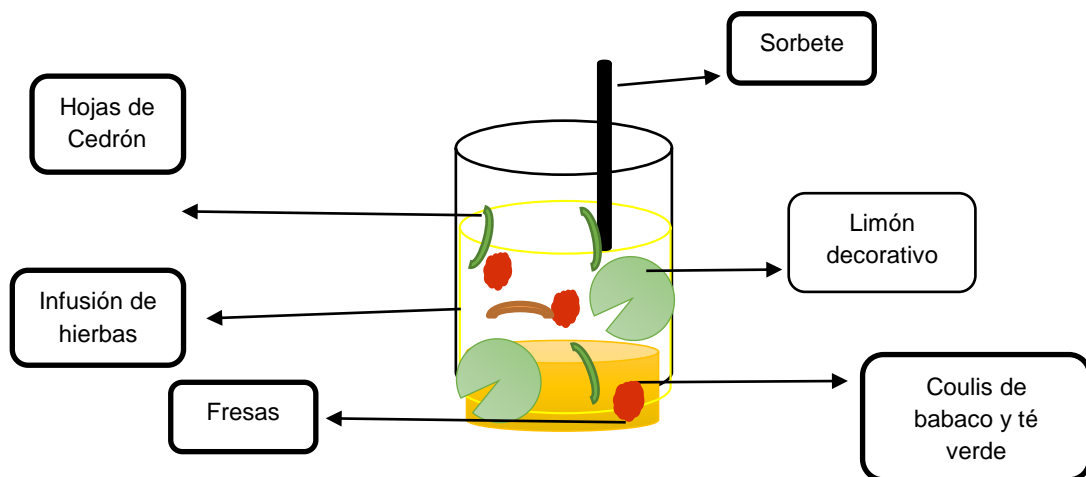
Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

El té verde con coulis de babaco obtuvo resultados regulares, ya que no se encuentra criterios innovadores en el producto final. Los sabores son buenos, sin embargo, es una bebida bastante simple.

## Propuesta de cambio

Se propone mejorar la bebida con ingredientes cuencanos, se realizará una infusión de hierbas como son el cedrón y hierba luisa. El coulis de babaco se realizará con un toque de té verde para agregar un componente asiático al producto, y se servirá con hielos para una mejor presentación.



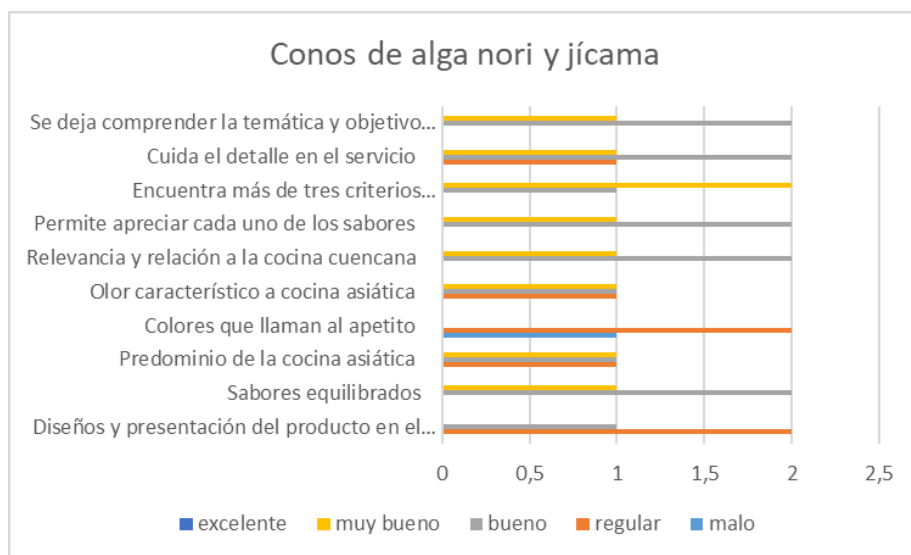


### 3.1.1.13 Bocadito N°1: Conos de alga nori con arroz y jícama

#### Descripción del plato

Rollos de alga nori rellenos de arroz glutinoso, jícama y zanahoria. Acompañados de salsa de soya.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

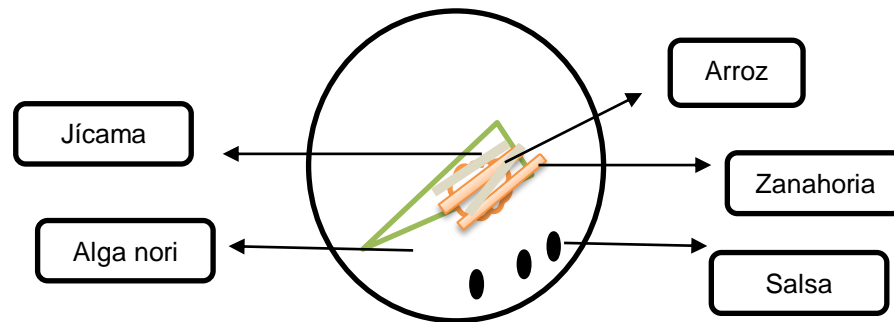
Autor: Camila Loja

Como resultado se obtuvo que los conos de alga nori contienen muy poco color dentro de sus ingredientes. En cuanto al sabor, se debería mejorar más ya que los vegetales estaban insípidos.



## Propuesta de cambio

Se aumentará más vegetales dentro del cono para aportar mayor color, en este caso será zanahoria. Y se acompañara el bocadito con una salsa de soya, vinagre y azúcar para potencial el sabor.



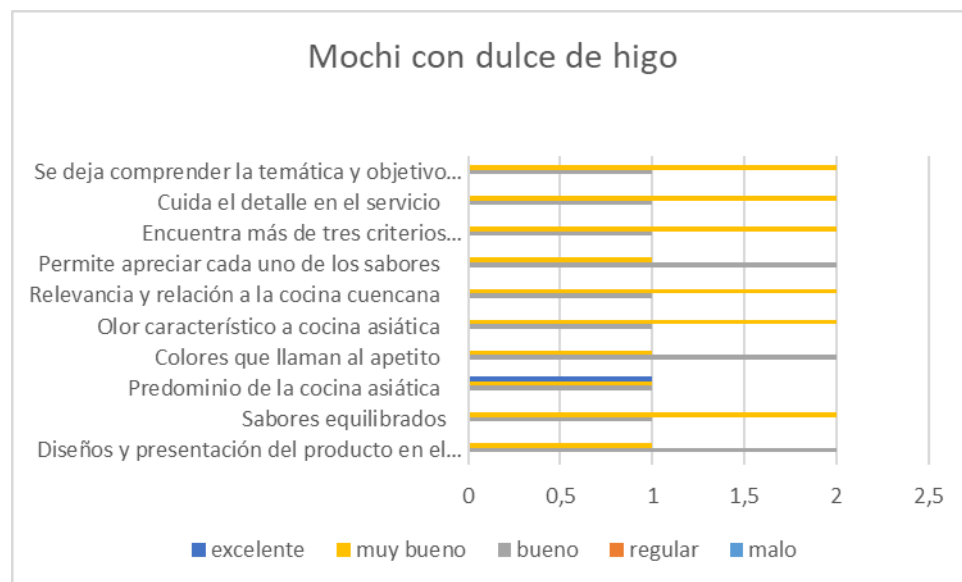


### 3.1.1.14 Bocadito N°2: Mochi relleno de dulce de higo

#### Descripción del plato

Pequeñas esferas de harina de arroz rellenas con dulce de higo típico cuencano.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

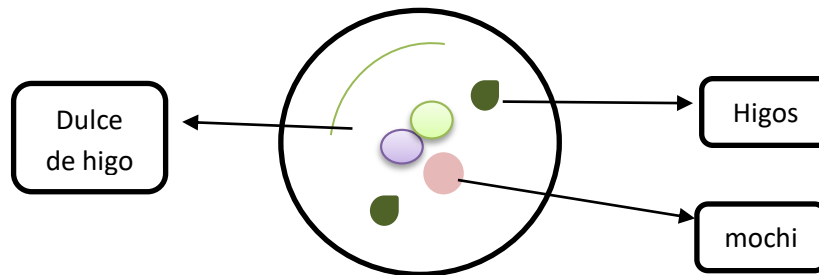
Autor: Camila Loja

El mochi con dulce de higo obtuvo buenos resultados en cuanto al sabor, color y textura del bocadito. Se debería mejorar un poco más presentación ya que está muy simple.



## Propuesta de cambio

Se recomienda mejorar la presentación del bocadito, se le añadirá colores más llamativos y se colocará menos relleno dentro del mochi para evitar derrames del dulce de higo.



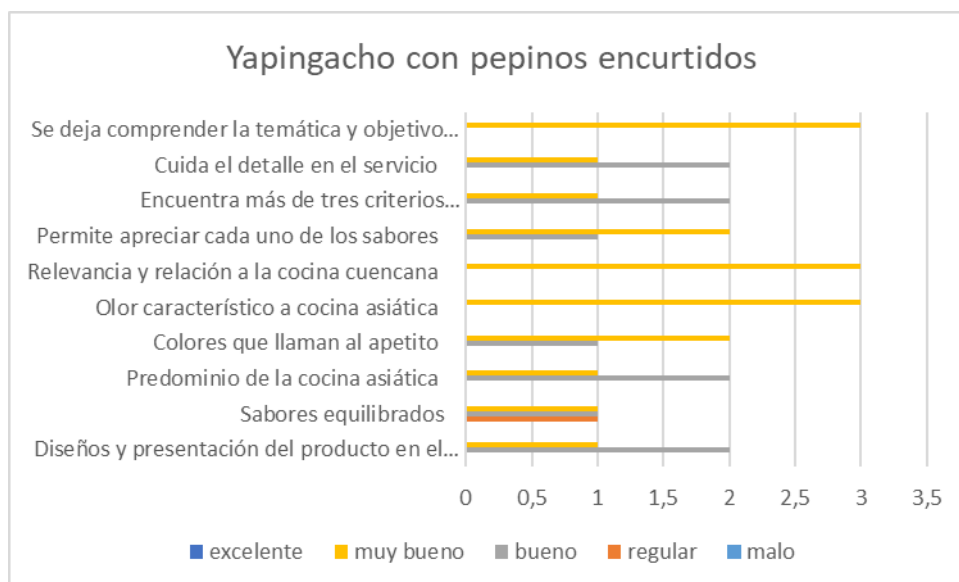


### 3.1.1.15 Bocadito N°3: Yapingacho con pepino encurtido

#### Descripción del plato

Base de tortilla de papa con una superficie crujiente acompañada de pepinos encurtidos al estilo japonés.

#### Análisis del resultado



Fuente: Degustación de menú

Autor: Camila Loja

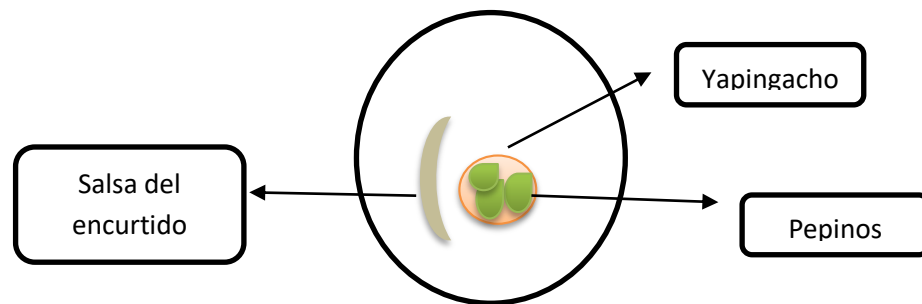
Los sabores que se obtuvieron en la degustación del tercer bocadito fueron buenos y la presentación se debe mejorar con más elementos decorativos.





## Propuesta de cambio

Se mejorará la textura del yapingacho para que sea más crocantes y los cortes del pepino un poco más finos para una mejor presentación.





### **3.1.2 Conclusiones del diseño del menú gastronómico japonés-cuencano**

Mediante las degustaciones realizadas del menú gastronómico japonés-cuencano, se demostró que los platillos elaborados en base a estos dos tipos de cocina pueden ser ofertados dentro de la ciudad de Cuenca, ya que en su mayoría se obtuvieron resultados positivos. Sin embargo, se debe tomar en cuenta ciertos criterios al momento de su preparación. Es decir, los métodos de cocción deben ser aplicados adecuadamente dependiendo del producto que se use en cada receta. De igual manera se debe balancear los sabores, ya que es necesario mantener un equilibrio entre las especias cuencanas y los condimentos japoneses.

Por lo que, en las recetas que se desarrollaron dentro de este menú se puede observar la presencia de las dos culturas gastronómicas tanto en el uso de los ingredientes como en la aplicación de las técnicas culinarias. La fusión que se aplicó dentro de este proyecto demuestra que las preparaciones gastronómicas pueden combinar distintos elementos para ofrecer una experiencia distinta.

El menú propuesto dentro de este proyecto de intervención expresa la popularidad que ha tenido la cocina japonesa en la ciudad, y como se ha ido expandiendo poco a poco. De tal forma que ha sabido adaptarse mediante la mezcla de ingredientes y productos locales, para una mejor aceptación del público en general. El uso de la gastronomía cuencana y japonesa dentro del diseño de este menú ha tenido como consecuencia la obtención de platillos innovadores que plasma la unión de dos gastronomías distintas manteniendo la esencia que caracteriza cada una de ellas y creando nuevos sabores que en conjunto se equilibran adecuadamente dando paso a una experiencia organoléptica diferente.



### **3.2 Diseño final del menú gastronómico japonés-cuencano**

Luego de haber desarrollado las recetas propuestas dentro del menú gastronómico japonés-cuencano y el análisis correspondiente, se ha determinado los platos definitivos que formarán parte de este proyecto de intervención.



### Cuadro N° 5: Diseño final del menú gastronómico japonés-cuencano

<b>Diseño del menú gastronómico japonés-cuencano</b>		
1	Entrada N°1	Gyozas rellenas de mizhqui aicha
2	Entrada N°2	Shirumono de tubérculos andinos
3	Entrada N°3	Trucha en salsa de maní
4	Plato fuerte N°1	Lomo de cerdo en reducción de soya
5	Plato fuerte N°2	Chivo en salsa miso
6	Plato fuerte N°3	Lomo de res en salsa teriyaki de maracuyá
7	Plato fuerte N°4	Bowl de tofu y cebada
8	Plato fuerte N°5	Karaage de pollo con jaucha de nabos
9	Postre N°1	Buñuelos de matcha
10	Postre N°2	Dorayakis con dulce de mandarina
11	Bebida N°1	Sangorache con perlas de tapioca sabor naranjilla
12	Bebida N°2	Té de verde de babaco
13	Bocadito N°1	Conos de alga nori con arroz y jícama
14	Bocadito N°2	Mochi relleno de dulce de higo
15	Bocadito N°3	Yapingacho con pepino encurtido

Fuente: Diseño del menú gastronómico japonés-cuencano

Autor: Camila Loja



### 3.2.1 Recetas

# ENTRADAS



### 3.2.1.1 Entrada N°1



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Gyozas rellenas de mizqui aicha</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Masa mezclada</li><li>• Carne limpia y picada en dados pequeños</li></ul>	Gyozas rellenas de mizqui aicha	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA:** Gyozas rellenas de mizqui aicha

**FECHA:** 15 de abril de 2021

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
	<b>Masa Gyoza</b>					
0,100	Harina de trigo	kg	0,100	100%	\$1,86	\$0,18
0,050	Harina de maíz	kg	0,050	100%	\$ 2,36	\$0,11
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,050	Agua	l	0,045	100%	\$0,00	\$0,00
	<b>Relleno</b>					
0,250	Carne de cerdo	kg	0,213	85%	\$6,60	\$1,40
0,085	Tomate de árbol	kg	0,076	90%	\$2,00	\$0,15
0,020	Ajo pelado	kg	0,020	100%	\$5,00	\$0,10
0,010	Azúcar	kg	0,010	100%	\$0,98	\$0,01
0,050	Cebolla perla	kg	0,045	90%	\$1,00	\$0,04
0,015	Orégano	kg	0,015	100%	\$3,00	\$0,04
0,005	Comino	kg	0,005	100%	\$9,60	\$0,05
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,075	Salsa agridulce	kg	0,075	100%	\$6,45	\$0,48
0,030	Mix de lechuga	kg	0,028	95%	\$6,00	\$0,16




<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,688 kg		<b>COSTO TOTAL:</b> \$9,68
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4	<b>DE:</b> 0,172 kg	<b>COSTO PORCION:</b> \$2,42
<b>RECETA:</b>	<b>FOTO</b>	
<p><b>Masa gyoza</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl colocar las dos harinas junto con la sal y mezclar.</li><li>2. Añadir el agua poco a poco, mezclar hasta que todos los ingredientes se junten bien.</li><li>3. Retirar la masa del bowl y amasar en la mesa por unos 10 minutos. Cuando este una mezcla homogénea cubrir con film y refrigerar por 2 horas.</li><li>4. Luego sacar del refrigerador y amasar un poco. Formar un cilindro grande con la masa y cortar en rondeles.</li><li>5. Colocar un poco de harina en la mesa y estirar cada pedazo de masa, hasta formar un disco muy fino. Reservar.</li></ol> <p><b>Relleno</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar la carne con suficiente agua, sal y ajos, hasta que esté completamente suave. Luego cortar en dados pequeños y reservar.</li><li>2. Aparte realizar un refrito con la cebolla cortada en brunoise y el tomate cocido y cernido. Agregar el azúcar, el orégano y el comino.</li><li>3. Añadir un poco de caldo a la preparación y agregar la carne cortada y cocida.</li></ol>		

Gráfico N°1

**Autor:** Camila Loja





Cocer por 10 minutos hasta que la carne tome sabor de los ingredientes.



### 3.2.1.2 Entrada N°2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Shirumono de túberculos andinos		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zanahoria, oca y mashua pelada y picada en dados medianos</li><li>• Ingredientes pesados</li></ul>	Shirumono de túberculos andinos	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA:** Shirumono de túberculos andinos

**FECHA:** 15 de abril de 2021

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Zanahoria blanca	kg	0,135	90%	\$3,30	\$0,44
0,150	Mashua	kg	0,128	85%	\$1,50	\$0,19
0,150	Mellocos	kg	0,135	90%	\$2,50	\$0,33
0,150	Agua de remolacha	kg	0,150	100%	\$2,00	\$0,30
0,050	Cebolla perla	kg	0,045	90%	\$1,00	\$0,04
0,050	Cebolla puerro	kg	0,045	90%	\$1,50	\$0,07
0,030	Jengibre	kg	0,031	95%	\$8,50	\$0,26
0,050	Zanahoria	kg	0,045	90%	\$1,00	\$0,04
0,250	Agua	l	0,250	100%	\$0,00	\$0,00
0,080	Leche	l	0,080	100%	\$0,95	\$0,07

**CANT. B. PRODUCIDA:** 1,044 kg

**CANT N. PRODUCIDA:** 0,646 kg

**COSTO TOTAL:** \$1,72

**CANT. PORCIONES:** 4

**DE:** 0,156 kg

**COSTO PORCIÓN:** \$0,43



### TÉCNICAS

1. En una olla colocar a hervir agua, y una vez listos añadir los vegetales cortados en pedazos grandes. Dejar cocer hasta que hayan sacado todo su sabor. Luego colar el caldo y reservar el agua.
2. Pelar y picar los tubérculos en dados medianos, rondeles y en forma diagonal. Y cocerlos por separado.
3. Cocer al melloco en el agua de remolacha para aportar color.
4. Procesar una parte de la zanahoria blanca y mezclarla con la leche. Rectificar sabores.

### FOTO



Gráfico N°2

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.3 Entrada N°3



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Trucha en salsa de maní		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Filetes cortados</li><li>• Ingredientes pesados para la salsa de maní</li><li>• Arroz cocido</li></ul>	Trucha en salsa de maní	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA: Trucha en salsa de maní</b>						
<b>FECHA: 15 de abril de 2021</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U. C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,400	Filete de trucha	kg	0,360	90%	\$12,00	\$4,32
0,080	Salsa ponzu	l	0,080	100%	\$15,00	\$1,20
0,015	Azúcar morena	kg	0,015	100%	\$1,00	\$0,02
0,200	Arroz glutinoso	kg	0,200	100%	\$8,20	\$1,64
0,250	Aguacate	kg	0,162	65%	\$1,50	\$0,24
0,100	Crema de leche	kg	0,100	100%	\$4,39	\$0,43
0,020	Zumo de limón	kg	0,020	100%	\$2,04	\$0,04
0,015	Semillas de Ajonjolí	kg	0,015	100%	\$7,00	\$0,10
0,050	Pasta de maní	kg	0,050	100%	\$ 8,00	\$0,40
0,100	Leche	l	0,100	100%	\$0,95	\$0,10
0,003	Comino	kg	0,003	100%	\$9,60	\$0,02
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,025	Tomate cherry	kg	0,022	90%	\$5,50	\$0,12
0,005	Perejil	kg	0,004	90%	\$1,00	\$0,01



**CANT. B. PRODUCIDA:** 1,137 kg

**CANT. N. PRODUCIDA:** 0,682 kg

**COSTO TOTAL:** \$8,41

**CANT. PORCIONES:** 4      **DE:** 0,170 kg

**COSTO PORCION:** \$2,10

### TÉCNICAS

1. Lavar el arroz glutinoso.
2. Cocer el arroz en agua y tapado completamente en temperatura baja. Una vez listo retirar del fuego y dejar reposar por 10 minutos.
3. Corta los filetes de trucha en pedazos en forma rectangular.
4. Mezclar la salsa ponzu con el azúcar moreno y untarla en los filetes de trucha. Dejarla marinar por una hora aproximadamente.
5. Colocar los filetes de trucha en la plancha con una ligera cantidad de aceite y cocerlos.
6. Cuando estén listos retirar del fuego y espolvorear semillas de ajonjolí
7. Pelar y cortar el camote en juliana fina y freír en abundante aceite.
8. Colocar el aguacate sin la semilla en la licuadora junto con el limón, sal y procesar. A parte montar la crema de leche y mezclar poco a poco con el aguacate procesado.

### Salsa de maní

1. Licuar la pasta de maní junto con la leche

### FOTO



Gráfico N°3

Autor: Camila Loja



2. Colocar la mezcla de maní y leche en el sartén y reducir la salsa.





# PLATOS FUERTES



### 3.2.1.4 Plato fuerte N°1



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Lomo de cerdo en reducción de soya		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lomo de cerdo limpio</li><li>• Habas peladas</li><li>• Morocho previamente remojado y cocido</li></ul>	Lomo de cerdo en reducción de soya	El maíz morocho debe estar remojado con anterioridad por dos días.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA:** Lomo de cerdo en reducción de soya

**FECHA:** 15 de abril de 2021

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Lomo de cerdo	kg	0,160	80%	\$6,60	\$1,05
0,080	Zumo de limón	l	0,080	100%	\$2,04	\$0,16
0,060	Cerveza	l	0,060	100%	\$1,75	\$0,10
0,010	Ajo pelado	kg	0,010	100%	\$5,00	\$0,05
0,0020	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,003	Comino	kg	0,003	100%	\$9,60	\$0,02
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,005	Achiote en grano	kg	0,005	100%	\$9,75	\$0,48
0,040	Manteca de cerdo	kg	0,040	100%	\$4,40	\$0,17
0,060	Habas peladas	kg	0,060	100%	\$3,30	\$0,19
0,045	Brotos de soya	kg	0,045	100%	\$5,30	\$0,23
0,025	Salsa de soya	l	0,025	100%	\$7,14	\$0,17
0,015	Vinagre de arroz	l	0,015	100%	\$18,00	\$0,27
0,010	Panela molida	kg	0,010	100%	\$1,20	\$0,12
0,040	Cebolla paiteña	kg	0,036	90%	\$1,00	\$0,03



0,035	Agua	kg	0,035	100%	\$0,00	\$0,00
0,020	Aceite	l	0,020	100%	\$2,47	\$0,49
	<b>Tortilla de morocho</b>					
0,075	Maíz morocho	kg	0,075	100%	\$1,76	\$0,35
0,010	Manteca de cerdo	kg	0,010	100%	\$4,40	\$0,06
0,030	Huevo	kg	0,028	95%	\$1,00	\$0,28
0,030	Harina de maíz	l	0,030	100%	\$2,36	\$0,11
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,100	Aceite	l	0,100	100%	\$2,47	\$0,24

**CANT. PRODUCIDA:** 0,791 kg

**COSTO TOTAL:** \$4,72

**CANT. PORCIONES:** 4

**DE:** 0,197 kg

**COSTO PORCION:** \$1,18

### TÉCNICAS

1. Limpiar el lomo de cerdo. Preparar el aliño para la carne, procesar el ajo junto con la sal, comino, pimienta, jugo de limón y cerveza.
2. Bañar al lomo de cerdo con el aliño preparado. Dejar marinar por 20 minutos.
3. Saltear el cerdo en el sartén hasta que esté cocido. Cortar al cerdo en rodajas rectangulares y reservar.
4. Saltear los brotes de soya con aceite y sal.
5. Cocer las habas en agua hirviendo. Una vez listas, colocar un poco de aceite y sal. Reservar.
6. En una olla colocar el vinagre de arroz y calentar hasta que se evapore un poco.

### FOTO



Gráfico N°4

Autor: Camila Loja



7. Agregar la panela molida y disolver. Enseguida colocar la soya y dejar reducir, moviendo constantemente hasta que espese. Finalmente retirar del fuego.

### **Tortilla de morocho**

1. Cocer el morocho remojado en agua hirviendo hasta que este suave.
2. Procesar el morocho hasta obtener una masa homogénea.
3. Agregar a la masa la sal, el huevo y la harina y amasar por 15 minutos.
4. Realizar pequeñas bolitas con la masa y estirarlas en papel film para evitar que se peguen.
5. Freírlas en aceite y retirar el exceso de grasa.



### 3.2.1.5 Plato fuerte N°2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Chivo en salsa miso		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne de chivo limpia</li><li>• Quínoa remojada</li><li>• Ajo picado</li><li>• Ingredientes para la salsa de ají pesados</li><li>• Zanahoria y col morada picada en juliana fina</li></ul>	Chivo en salsa miso	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Chivo en salsa miso						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Carne de chivo	kg	0,160	80%	\$1,32	\$0,21
0,025	Miso	kg	0,025	100%	\$5,00	\$0,12
0,005	Ajo pelado	kg	0,005	100%	\$5,00	\$0,02
0,025	Ají	kg	0,023	95%	\$1,00	\$0,02
0,050	Tomate de árbol	kg	0,045	90%	\$2,00	\$0,09
0, 200	Agua	l	0,200	100%	\$0,00	\$0,00
0,030	Quínoa blanca	kg	0,050	100%	\$3,42	\$0,17
0,030	Quínoa roja	kg	0,050	100%	\$14,00	\$0,70
0,015	Zanahoria	kg	0,013	90%	\$1,00	\$0,01
0,008	Sal	kg	0,008	100%	\$0,80	\$0,01
0,005	Pimienta	kg	0,005	100%	\$50,00	\$0,25
0,015	Col morada	kg	0,013	90%	\$1,00	\$0,01
0,003	Comino	kg	0,003	100%	\$9,60	\$0,02
0,003	Perejil	kg	0,002	95%	\$1,00	\$0,01
0,020	Aceite	kg	0,020	100%	\$2,47	\$0,04
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,622 kg				<b>COSTO TOTAL:</b> \$4,36		
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4		<b>DE:</b> 0,155 kg		<b>COSTO PORCION:</b> \$1,09		



## TÉCNICAS

1. Limpiar la carne de chivo y marinar con el miso, ajo y sal. Dejarla reposar por 30 minutos.
2. Cocer la carne de chivo previamente marinada en agua hirviendo y remover cada cierto tiempo, hasta que esté bien cocida.
3. Cuando la carne este suave retirar del agua en donde se cocinó. Y cortarla en dados medianos. En un sartén colocar el agua de la cocción y reducirla poco a poco hasta obtener una salsa homogénea.
4. Aparte lavar los dos tipos de quínoa y cocerlas en agua. Una vez lista añadir un poco de aceite y perejil picado en chiffonade.
5. Cortar la zanahoria y col morada en juliana fina. Aparte lavar la rúcula y añadirle brillo con aceite.
6. Licuar el tomate de árbol y el ají con un poco de agua, y agregar aceite poco a poco. Crear una pasta homogénea

## FOTO



Gráfico N°5

Autor: Camila Loja





### 3.2.1.6 Plato fuerte N°3



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Lomo de res en salsa teriyaki de maracuyá		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne picada</li><li>• Ingredientes de la salsa pesados</li></ul>	Lomo de res en salsa teriyaki de maracuyá	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Lomo de res en salsa teriyaki de maracuyá						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,400	Lomo de res	kg	0,340	85%	\$8,81	\$2,99
0,150	zumo de maracuyá	l	0,100	100%	\$4,75	\$0,47
0,003	Pimienta dulce en polvo	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,003	Clavo de olor en polvo	kg	0,003	100%	\$39,60	\$0,11
0,070	Choclo tierno desgranado	kg	0,070	100%	\$2,20	\$0,15
0,070	Arveja tierna	kg	0,070	100%	\$4,00	\$0,02
0,070	Poroto tierno	kg	0,070	100%	\$ 3,30	\$0,23
0,050	Tostado	kg	0,050	100%	\$ 2,20	\$0,11
0,040	Remolacha	kg	0,040	90%	\$ 2,00	\$0,08
0,090	Salsa teriyaki	l	0,090	100%	\$9,70	\$0,87
0,010	Aceite de ajonjolí	l	0,010	100%	\$11,75	\$0,11
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15



0,080	Mote cocido	kg	0,080	100%	\$2,50	\$0,20
0,015	Manteca de cerdo	kg	0,015	100%	\$4,40	\$0,06
0,030	Leche	l	0,030	100%	\$0,95	\$0,02
0,005	Achiote en pasta	kg	0,005	100%	\$ 5,00	\$0,02

**CANT. B. PRODUCIDA:** 0,982 kg

**CANT. N. RODUCIDA:** 0,589 kg

**COSTO TOTAL:** \$5,72

**CANT. PORCIONES:** 4

**DE:** 0,147 kg **COSTO PORCION:** \$1,43

**TÉCNICAS**

1. Mezclar la salsa teriyaki con el zumo de maracuyá. Rectificar sabores y reservar.
2. Aparte blanquear los granos en agua en ebullición por uno minutos, para mantener sus propiedades organolépticas. Dejar enfriar y reservar.
3. Limpiar el lomo de res y marinar la carne con un poco de la salsa previamente realizada, sal, pimienta y especias dulces.
4. Llevar la carne a la parrilla y cocerla hasta que este suave y jugosa. Luego cortarla en porciones iguales.
5. Cocer la remolacha en agua hirviendo, posteriormente dejarla enfriar y cortarla en juliana fina.
6. Mezclar los granos tiernos con un poco aceite de ajonjolí y sal.
7. Procesar el tostado para crear una tierra falsa.
8. A parte procesar el mote con la leche, manteca de cerdo y achiote para crear un puré. Rectificar sabores.

**FOTO**



Gráfico N°6

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.7 Plato fuerte N° 4



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Karaage de pollo con jaucha de nabos		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo limpio y picado en dados grandes</li><li>• Ingredientes pesados</li></ul>	Karaage de pollo con jaucha de nabos	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Karaage de pollo con jaucha de nabos						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Muslo de pollo	kg	0,170	85%	\$ 7,00	\$1,19
0,020	Harina	kg	0,020	100%	\$1,86	\$0,04
0,080	Agua fría	l	0,080	100%	\$0,00	\$0,00
0,030	Huevo	kg	0,027	95%	\$3,00	\$0,09
0,010	Jengibre	kg	0,009	95%	\$8,50	\$0,07
0,005	Ajo pelado	kg	0,005	100%	\$5,00	\$0,02
0,020	Salsa de soya	kg	0,020	100%	\$7,14	\$0,21
0,003	Pimienta	l	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,100	Papas	kg	0,090	90%	\$ 1,00	\$0,09
0,080	Nabo	kg	0,076	95%	\$ 1,50	\$0,11
0,030	Queso fresco	kg	0,030	100%	\$4,40	\$0,13
0,025	Crema de leche	kg	0,025	100%	\$4,39	\$0,10
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,150	Aceite	l	0,150	100%	\$2,47	\$0,37
0,050	Salsa de anguila	l	0,050	100%	\$10,36	\$0,51
<b>CANT. B. PRODUCIDA:</b> 0,758 kg						
<b>CANT. N. PRODUCIDA:</b> 0,454 kg			<b>COSTO TOTAL:</b> \$3,09			



**CANT. PORCIONES:** 4      **DE:** 0,113 kg      **COSTO PORCION:** \$0,77

**TÉCNICAS**

1. Marinar el pollo con salsa de soya, jengibre picado, ajo picado y pimienta. Dejar reposar por 30 minutos.
2. Batir el huevo con el agua bien fría y agregar la harina tamizada poco a poco y sin mezclar mucho. Sumergir al pollo en la mezcla.
3. En abundante aceite a 180°C freír el pollo por poco tiempo. De esta forma quedará crujiente.
4. Cortar las acelgas en julianas finas y blanquearlas. Reservar.
5. Aparte cortar las papas en dados medianos y cocerlas en agua, por poco tiempo. Luego sellarlas en el sartén por cada lado para aportar un mejor color.
6. Aparte realizar la salsa con crema de leche, y queso.

**FOTO**



Gráfico N°7

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.8 Plato fuerte N°5



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Bowl de cebada y tofu		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cebada pre cocida</li><li>• Tofu cortado y sazonado</li><li>• Pimientos picados</li><li>• Pepa de zambo tostada</li></ul>	Bowl de cebada y tofu	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA: Bowl de cebada y tofu</b>						
<b>FECHA: 15 de abril de 2021</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Tofu	kg	0,200	100%	\$12,50	\$2,50
0,100	Cebada	kg	0,100	100%	\$ 1,76	\$0,17
0,080	Pimiento morrón	kg	0,064	80%	\$1,00	\$0,06
0,080	Pimiento verde	kg	0,064	80%	\$1,00	\$0,06
0,020	Cebollín	kg	0,017	85%	\$0,50	\$0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,003	Comino	kg	0,003	100%	\$9,60	\$0,02
0,150	Panko	kg	0,150	100%	\$15,00	\$2,25
0,150	Harina de trigo	kg	0,150	100%	\$1,86	\$0,27
0,050	Harina de garbanzo	kg	0,050	100%	\$5,51	\$0,27
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$0,00	\$0,00
	<b>Aderezo de zambo</b>					
0,100	Pepa de zambo	kg	0,100	100%	\$3,30	\$0,33
0,080	Leche	kg	0,080	100%	\$0,95	\$0,07







# POSTRES



### 3.2.1.9 Postre N°1



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Buñuelos de matcha		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Masa mezclada y lista</li></ul> <p><b>Salsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li></ul>	Buñuelos de matcha	Para elaborar la masa, tamizar la harina de maíz y mezclarla junto con la matcha.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Buñuelos de matcha						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
	<b>Buñuelos</b>					
0,250	Harina de maíz	kg	0,250	100%	\$2,36	\$0,59
0,200	Leche	l	0,200	100%	\$0,95	\$0,19
0,150	Mantequilla	kg	0,150	100%	\$9,85	\$1,47
0,300	Huevo	kg	0,270	95%	\$3,00	\$0,81
0,250	Aceite	l	0,250	100%	\$2,47	\$0,61
0,100	Matcha en polvo	kg	0,100	100%	\$22,00	\$2,20
	<b>Miel de panela</b>					
0,100	Panela	kg	0,100	100%	\$1,20	\$0,12
0,150	Agua	l	0,150	100%	\$0,00	\$0,00
0,025	Uvilla	kg	0,023	95%	\$3,39	\$0,07
<b>CANT. B. PRODUCIDA:</b> 1,493 kg						
<b>CANT. N. PRODUCIDA:</b> 0,597 kg				<b>COSTO TOTAL:</b> \$ 6,06		
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4		<b>DE:</b> 0,149 kg		<b>COSTO PORCION:</b> \$1,51		

**TÉCNICAS****Masa de Buñuelos**

1. Mezclar la harina de maíz junto con el té matcha y reservar.
2. En una olla colocar la leche e infusionar con la canela.
3. Añadir la mantequilla y esperar que esta se derrita.
4. Luego colocar la harina de maíz con matcha, y remover constantemente hasta obtener una masa cocida.
5. Retirar del fuego y esperar que la mezcla se enfríe.
6. Añadir los huevos uno por uno y mezclar bien, de preferencia con la mano. La mezcla no debe quedar demasiado espesa.
7. En un sartén colocar abundante aceite y freír la masa en forma de pequeñas bolitas.
8. En una olla colocar las uvillas, el azúcar moreno y un poco de agua. Dejar cocinar la fruta, una vez lista retirar del fuego y procesar.

**Miel de panela**

1. En una olla colocar la panela junto con el agua y dejar que esta se disuelva por completo y se forme una miel espesa y consistente.

**FOTO**

Gráfico N°9

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.10 Postre N°2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**


<b>RECETA:</b> Dorayakis con dulce de mandarina		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• relleno listo</li></ul>	Dorayakis con dulce de mandarina	La masa debe estar elaborada y reposada en el refrigerador.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Dorayakis con dulce de mandarina						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
	<b>Dorayaki</b>					
0,080	Harina de trigo	kg	0,080	100%	\$1,86	\$0,14
0,070	Azúcar	kg	0,070	100%	\$0,98	\$0,06
0,010	Miel	kg	0,010	100%	\$7,50	\$0,07
0,120	Huevos	kg	0,118	95%	\$3,00	\$0,35
0,007	Polvo de hornear	kg	0,007	100%	\$5,60	\$0,03
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$0,00	\$0,00
0,010	Aceite	l	0,010	100%	\$2,47	\$0,03
	<b>Dulce de mandarina</b>					
0,250	Mandarina	kg	0,212	85%	\$1,50	\$0,31
0,400	Azúcar	kg	0,400	100%	\$0,90	\$0,36
0,030	Zumo de limón	l	0,030	100%	\$1,82	\$0,05
0,010	Canela en polvo	kg	0,010	100%	\$31,02	\$0,31
<b>CANT. B. PRODUCIDA:</b> 0,957 kg						
<b>CANT. N. PRODUCIDA:</b> 0,478 kg					<b>COSTO TOTAL:</b> \$1,66	



<b>CANT. PORCIONES: 4</b> <b>DE: 0,119 kg</b> <b>COSTO PORCION: \$0,41</b>	
<b>TÉCNICAS</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un bowl colocamos la huevo, azúcar y miel. Mezclamos bien hasta conseguir una textura esponjosa.</li><li>2. A parte mezclamos la harina y el polvo de hornear y juntamos con la primera mezcla.</li><li>3. Dejar reposar la mezcla por 15 minutos en el refrigerador.</li><li>4. Si vemos que está muy espesa podemos colocar dos cucharadas de agua.</li><li>5. En un sartén colocamos un poco de aceite y añadimos una porción de la masa formando un disco.</li><li>6. Dejamos que se cocine un minuto y medio de cada lado y retiramos del fuego.</li><li>7. Para rellenarlo tomamos un dorayaki y colocamos un poco de dulce de zambo y lo tapamos con otro dorayaki y se puede servir.</li></ol> <p><b>Dulce de mandarina</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla colocar la mandarina pelada y picada junto con el azúcar y el zumo de limón.</li><li>2. Dejar hervir y remover poco a poco hasta que el azúcar se disuelva.</li><li>3. Comprobar la textura, hasta que este espesa. Retirar del fuego.</li></ol>	<b>FOTO</b>  <p>Gráfico N°1 Autor: Camila Loja</p>





# BEBIDAS



### 3.2.1.11 Bebida N°1



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

RECETA: Sangorache con perlas de tapioca de naranjilla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados para las perlas de tapioca</li><li>• Perlas de tapioca cocidas</li></ul>	Sangorache con perlas de tapioca de naranjilla	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Sangorache con perlas de tapioca de naranjilla						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,200	Ataco	kg	0,200	100%	\$2,00	\$0,40
0,300	Agua	l	0,300	100%	\$0,00	\$0,00
0,040	Zumo de limón	l	0,040	100%	\$1,82	\$0,07
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$0,90	\$0,01
	<b>Perlas de Tapioca/ masa</b>					
0,100	Harina de tapioca	kg	0,100	100%	\$2,95	\$0,29
0,050	Azúcar morena	kg	0,050	100%	\$0,98	\$0,04
0,070	Pulpa de naranjilla	l	0,070	100%	\$3,00	\$0,21
	<b>Almíbar de perlas de tapioca</b>					
0,350	Agua	l	0,350	100%	\$0,00	\$0,00
0,100	Azúcar morena	kg	0,100	100%	\$0,98	\$0,09
<b>CANT. B. PRODUCIDA:</b> 1,230 l						
<b>CANT. N. PRODUCIDA:</b> 0,738 l				<b>COSTO TOTAL:</b> \$1,08		
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4		<b>DE:</b> 0,184 l		<b>COSTO PORCION:</b> \$0,27		

**TÉCNICAS**

1. Colocar agua y dejar hervir. Retirar del fuego y añadir el ataco. Dejar reposar por unos minutos.
2. Retirar el ataco y preparar el agua con limón y azúcar.

**Perlas de Tapioca**

1. Colocar en una olla la pulpa de naranjilla, y poner al fuego. Esperar que alcance el punto de ebullición.
2. Añadir el azúcar y mover constantemente, cuando se haya disuelto bien añadir la tapioca y remover hasta que se forme poco a poco una masa pegajosa.
3. Retirar del fuego y amasar manualmente, poco a poco ir formando bolitas. Colocarlas en un bowl con un poco de tapioca para evitar que se peguen.
4. Luego ponerlas a cocer en agua hirviendo por 15 minutos. Moverlas de vez en cuando y cuando estén listas retirar del fuego y colocarlas en baño maría invertido y mantenerlas ahí.

**Almíbar**

1. En una olla colocar el agua para que hierva y posteriormente añadir el azúcar.
2. Luego colocar las perlas de tapioca, dejar reducir el líquido hasta que el azúcar se disuelva y queda como almíbar. Retirar del fuego y reservar.

**FOTO**

Gráfico N°11

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.12 Bebida N°2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

RECETA: Té verde de babaco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Coulis listo</li></ul>	Té verde de babaco	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Té verde de babaco						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,75	Babaco	kg	0,063	85%	\$1,50	\$0,09
0,030	Té verde	kg	0,030	100%	\$11,62	\$0,34
0,060	Agua	l	0,060	100%	\$0,00	\$0,00
0,025	Cedrón	kg	0,025	100%	\$0,50	\$0,01
0,025	Hierba luisa	kg	0,025	100%	\$0,50	\$0,01
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$0,90	\$0,09
0,030	Fresas	kg	0,027	90%	\$2,00	\$0,05
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,330 l				<b>COSTO TOTAL:</b> \$2,36		
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4		<b>DE:</b> 0,082 l		<b>COSTO PORCION:</b> \$0,59		
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Infusionar el té verde en agua caliente por unos minutos. Reservar.</li> <li>2. Pelar y cortar el babaco y mezclar con la infusión de té verde y el azúcar. Dejar hervir hasta que espese y se convierta en coulis.</li> <li>3. Procesar el coulis y reservar.</li> <li>4. Infusionar el cedrón y la hierba luisa en agua caliente.</li> <li>5. Limpiar y cortar las fresas.</li> </ol>						



6. En un vaso colocar el coulis de babaco y té verde, agregar hielos y la infusión de hierbas.
7. Decorar con fresas.



Gráfico N°12

Autor: Camila Loja



# BOCADITOS





### 3.2.1.13 Bocadito N°1



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

RECETA: Cono de alga nori y jícama		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• vegetales cortados</li></ul>	Cono de alga nori y jícama	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA:** Cono de alga nori y jícama

**FECHA:** 15 de abril de 2021

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,010	Alga nori	kg	0,010	100%	\$260,00	\$2,60
0,050	Arroz glutinoso	kg	0,050	100%	\$8,20	\$0,41
0,030	Jícama	kg	0,025	85%	\$2,00	\$0,05
0,010	Zumo de limón	l	0,010	100%	\$1,82	\$0,18
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$0,80	\$0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,030	Zanahoria	kg	0,025	85%	\$1,00	\$0,02

**CANT. PRODUCIDA:** 0,126 kg

**COSTO TOTAL:** \$3,42

**CANT. PORCIONES:** 4

**DE:** 0,031kg **COSTO PORCION:** \$0,85

**TÉCNICAS**

1. Cocer el arroz en agua hirviendo por 20 minutos.
2. Pelar y cortar los vegetales en bastones finos.
3. Colocar un poco de sal y zumo de limón en los vegetales.
4. Cortar el alga nori en pequeños triángulos y envolver con el arroz y los vegetales.
5. Servir con salsa de soya.

**FOTO**



Gráfico N°13

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.14 Bocadito N°2



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Mochi con dulce de higo		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Harina tamizada</li></ul>	Mochi con dulce de higo	



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA:</b> Mochi con dulce de higo						
<b>FECHA:</b> 15 de abril de 2021						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,100	Harina de arroz	kg	0,100	100%	\$5,16	\$0,51
0,120	Agua	l	0,120	100%	\$0,00	\$0,00
0,125	Azúcar	kg	0,125	100%	\$0,98	\$0,12
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$0,80	\$0,01
0,005	Colorante	kg	0,005	100%	\$2,00	\$0,01
0,050	Dulce de higo	kg	0,050	100%	\$5,00	\$0,25
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,402 kg			<b>COSTO TOTAL:</b> \$ 0,90			
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4 DE: 0,100 kg			<b>COSTO PORCION:</b> \$0,22			
<b>TÉCNICAS</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar el agua en una olla y calentar, añadir poco a poco la harina de arroz e ir removiendo.</li><li>2. Luego añadir el azúcar y cocer por 15 minutos hasta que vuelva una masa homogénea, con textura densa.</li><li>3. Retirar del fuego y dejar reposar por una hora</li><li>4. Añadir el colorante deseado y dejar reposar nuevamente</li></ol>				<b>FOTO</b>		



Gráfico N°14

Autor: Camila Loja



### 3.2.1.15 Bocadito N°3



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>RECETA:</b> Yapingacho con pepino encurtido		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Papas peladas</li><li>• Pepinos lavados y desinfectados</li></ul>	Yapingacho con pepino encurtido	Los pepinos deben ser encurtidos enteros y con cascara.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA:** Yapingacho con pepino encurtido

**FECHA:** 15 de abril de 2021

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND.</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U.</b>
0,100	Papa	kg	0,085	85%	\$1,00	\$0,08
0,030	Manteca de cerdo	kg	0,030	100%	\$4,40	\$0,13
0,010	Achiote	kg	0,010	100%	\$5,00	\$0,05
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$0,80	\$0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$50,00	\$0,15
0,075	Pepinos baby	kg	0,075	100%	\$7,00	\$0,52
0,030	Azúcar morena	kg	0,030	100%	\$0,98	\$0,03
0,040	Vinagre de arroz	l	0,040	100%	\$18,00	\$0,72
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$0,00	\$0,00
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,328 kg			<b>COSTO TOTAL:</b> \$1,69			
<b>CANT. PORCIONES:</b> 4		<b>DE:</b> 0,082 kg	<b>COSTO PORCION:</b> \$0,42			





### TÉCNICAS

1. Pelar y cocer las papas en agua hirviendo, luego escurrirlas y procesarlas hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar manteca de cerdo, sal y pimienta.
2. En un sartén colocar achiote y freír los yapingachos hasta que se forme una costra crujiente en la superficie. Reservar.
3. En un recipiente de vidrio colocar los pepinos con agua, azúcar y vinagre y dejar reposar por dos días.
4. Luego retirar del frasco y cortarlos en rodajas.
5. Servir junto con la tortilla

### FOTO



Gráfico N°15

Autor: Camila Loja



## Conclusiones

Con el presente trabajo de intervención se puede observar las principales características de la cocina japonesa y como esta ha ido evolucionando al paso de los años, hasta llegar a ser una de las comidas más apetecidas y populares. La gastronomía en Japón se basa en el respeto por el entorno y el buen trato a los productos que la naturaleza brinda a las personas, es por eso que cada alimento utilizado dentro de sus preparaciones conlleva un proceso minucioso en donde se permite apreciar todas sus características organolépticas.

Por lo que luego de analizar la información recolectada sobre los métodos de cocción, ingredientes, platillos y sus costumbres en general, se ha podido notar que este tipo de cocina contiene ciertas similitudes con la gastronomía cuencana local. Ya que cada una de ellas posee aspectos culturales los cuales influyen directamente en la preparación de sus platillos.

Es así que mediante el diseño del menú gastronómico japonés-cuencano se pudo observar que las técnicas culinarias, métodos de cocción e ingredientes alimenticios deben ser usados correctamente para proporcionar un equilibrio adecuado de sabores y texturas en un plato, y obtener buenos resultados respetando los rasgos principales de ambas cocinas.

Sin embargo, la cocina japonesa no posee una influencia directa a la gastronomía cuencana, ya que no ha existido una conexión cercana entre ambas culturas. Sino que, de cierto modo los platillos japoneses se han expandido a lo largo de países latinoamericanos como una tendencia gastronómica más. De esta manera, se ha podido obtener un acercamiento con este tipo de comida asiática haciendo que sus productos y preparaciones se usen más frecuentemente dentro de establecimientos locales.

Por lo tanto, la propuesta del menú gastronómico planteado dentro del proyecto demuestra que la cocina japonesa es refinada, sencilla y llena de sabores que se equilibran entre sí. Todos estos elementos en conjunto con la cocina



cuencana aportan nuevas experiencias sensoriales que permiten a la persona degustar en solo bocado los aspectos de dos culturas distintas, que posee una riqueza gastronómica amplia y mantienen sus tradiciones plasmadas en la comida.



## Recomendaciones

Al momento de realizar una propuesta de menú gastronómico se sugiere analizar con profundidad las características de los elementos que se van a utilizar y como se podrían potenciar su sabor mediante la combinación de especias y aderezos.

Se recomienda utilizar sabores que no sean muy intensos, o de otra forma reducir la intensidad de los alimentos mediante el uso correcto de las técnicas culinarias. Ya que este tipo de sabores y olores no son del agrado de ciertos comensales.

De igual forma se debe tomar en cuenta productos más emblemáticos de las dos gastronomías para poder aprovecharlos al máximo y darlos a conocer mediante las preparaciones realizadas.

Al momento de preparar cualquier tipo de ingrediente ya sea una proteína, carbohidrato o vegetal. Se debe analizar que método de cocción convendría mejor para aplicar en cada uno de ellos para conservar sus características como buen sabor, color y textura. De esta forma la presentación final de plato mantendrá buena estética debido al buen proceso que se le brinda al ingrediente.

Dentro de este tipo de proyectos, de combinar dos cocinas distintas, se debe tomar en cuenta el uso de colores llamativos y elementos decorativos que aporten un buen aspecto al producto final.

Tomando en cuenta estas sugerencias se puede conseguir un resultado óptimo.



## Bibliografía

- Alonso, O. G. (2011). Nutrición Consciente. Vitalidad y Bienestar por la Alimentación. En O. G. Alonso, *Nutrición Consciente. Vitalidad y Bienestar por la Alimentación*. Valencia, España: Edicionesi.
- Alvaréz, L. (2015). Cómo Cura el Té Verde . En L. Alvaréz, *Cómo Cura el Té Verde* . Barcelona : RBA Libros .
- Ashkenazi , M., & Jacob, J. (2003). Food Culture in Japan. En M. Ashkenazi, & J. Jacob, *Food Culture in Japan* (págs. 34-35). London: Ken Albala, Series Editor.
- Asiared. (26 de Febrero de 2014). La cocina japonesa patrimonio de la humanidad. *Asiared*.
- Belleme, J., & Belleme, J. (2011). Japanese Foods That Heal. En J. Belleme, & J. Belleme, *Japanese Foods That Heal* .
- Berdonces, J. L. (2018). Especies que Curan. En J. L. Berdonces, *Especies que Curan*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Berta, & Jesús. (14 de Abril de 2020). *Muy Japonés* . Obtenido de Muy Japonés : <https://www.muyjapones.com/utensilios-para-elaborar-sushi/>
- Biarge, M. M. (2018). Mi Familia Vegana . En M. M. Biarge, *Mi Familia Vegana* . Roca Editorial de Libros .
- Bisogno, V. (s.f.). *El Club del Té*. Obtenido de El Club del Té : <https://elclubdelte.com/chanoyu-la-ceremonia-del-te-japonesa/>
- Bravo, J. C. (2014). Menudo Día . En J. C. Bravo, *Menudo Día* (págs. 158-159). Bubok.
- Campins, A. (2018). Sake.La seda líquida. En A. Campins, *Sake.La seda líquida*. Planeta .
- Cebrián, J. (2012). Guía Integral de Herboristeria y Dietética. En J. Cebrián, *Guía Integral de Herboristeria y Dietética* . Barcelona, España : RBA Libros.
- Cía, G. y. (2009). Cuchillo Santoku . *Gastronomía y Cía* .
- Cía., G. y. (2015). Shamoji, cuchara japonesa para arroz. *Gastronomía y Cía*.
- Cia., G. y. (2017). Qué es el Edamame . *Gastronomía y Cía* .
- Clea. (2009). Cocinar los ingredientes japoneses. En Clea, *Cocinar los ingredientes japoneses* (pág. 25). Barcelona : Hispano Europea.



- Con dos Palillos*. (2 de Julio de 2016). Obtenido de Con dos Palillos:  
<https://www.condospalillos.com/2016/07/02/los-mtodos-de-elaboracin-de-la-cocina-japonesa#:~:text=ITAMEMONO%3A%20Este%20m%C3%A9todo%20consiste%20en,%20salteados%20es%20la%20verdura.&text=Kimpira%20gobo%3A%20es%20un%20sa%20leado,le%20a%C3%B1ade%20soja%20al%20>
- Córdova, N. V. (2015). Ashanga, cocina morlaca. En N. V. Córdova, *Ashanga, cocina morlaca* (págs. 35-37). Cuenca : GAD Municipal del Cantón Cuenca .
- Cuesta, E., & Conti , A. (s.f.). El Gusto de los Otros. En E. Cuesta , & A. Conti , *El Gusto de los Otros* . Martín Cuesta .
- Díaz, M. Á. (2017). Cocina Española e Internacional . En M. Á. Díaz, *Cocina Española e Internacional* (pág. 221). Editorial CEP.
- Drouhiole, M. (2015). El Vinagre Astuto . En M. Drouhiole, *El Vinagre Astuto* . La Esfera de los Libros.
- Época Yayoy. (2011). En M. Tanaka, *Historia Mínima de Japón*. México D.F.: El Colegio de México .
- Esteban, M. (26 de enero de 2019). *Gogonihon*. Obtenido de Gogonihon:  
<https://gogonihon.com/es/blog/origen-y-caracteristicas-del-arroz-japones/>
- García, M. F. (s.f.). Té Elixir de Vida . En M. F. García, *Té Elixir de Vida* (págs. 10-13). Lulu .
- Green, A. (2007). El Libro de las Especies . En A. Green, *El Libro de las Especies* (pág. 221). Barcelona: Robin Book .
- Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad. (2012). En O. J. Vies, D. Madrid I Morales , G. Martínez Taberner, & P. Pitarch Fernández , *Historia de Japón. Economía, Política y Sociedad* (págs. 45-57). Barcelona: Editorial UOC.
- Historias, G. B. (s.f.). A golpes se hace el mochi, la típica golosina japonesa. *A golpes se hace el mochi, la típica golosina japonesa*.
- Holland, M. (2014). El Atlas Comestible. En M. Holland, *El Atlas Comestible*. Roca Editorial .
- Homsai, K. (2019). *Kwan Homsai* . Obtenido de Kwan Homsai :  
<http://www.kwanhomsai.com/shoyu-ramen/>
- Hosking, R. (2005). A Dictionary of Japanese Food: Ingredients and Culture. En R. Hosking, *A Dictionary of Japanese Food: Ingredients and Culture* (págs. 185-187). Osaki, Japan: Periplus Editions.



*Jenesys Program* . (s.f.). Obtenido de Jenesys Program :

[https://www.edb.gov.hk/attachment/en/student-parents/events-services/programs/jenesys/2009/jenesys2009\\_groupreport\\_3b\\_e.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/en/student-parents/events-services/programs/jenesys/2009/jenesys2009_groupreport_3b_e.pdf)

Komiyama, I. (2007). *Cocina Oriental* . En I. Komiyama, *Cocina Oriental* . Argentina : Bonum .

Lincoln, C. (2011). *Cocina Oriental para Hacer en Casa* . En C. Lincoln, *Cocina Oriental para Hacer en Casa* . España: Penguin Random House .

López, G. P. (Diciembre de 2015). La alimentación del antiguo Japón(Epocas, Jomon, Yayos y Konfu). *Revsita Científica Digital Independiente de arqueología.*, 6-17.

Madani, C. (2012). Los arroces semillas sorprendentes. En C. Madani, *Los arroces semillas sorprendentes* (pág. 6). Hispano Europea.

Manrique, C. R. (5 de Octubre de 2012). *Historia de la cocina y la gastronomía*. Obtenido de Historia de la cocina y la gastronomía:

<https://www.historiacocina.com/es/gastronomia-japonesa>

Martínez, A. G. (2010). Preelaboración y Conservación de Alimentos . En A. G. Martínez, *Preelaboración y Conservación de Alimentos*. Madrid, España: Akal, S. A.

Morillas, A. M. (s.f.). *EL MODO DE PENSAR JAPONÉS Y SU CONTRASTE CON EL MODO DE PENSAR CHINO EN LA OBRA DE NAKAMURA*. Obtenido de

<https://www.ugr.es/~feiap/ceiap2v2/ceiap/capitulos/capitulo37.pdf?fbclid=IwAR2rejMwigix3ZTXAxTnnNG2IZAttuoCrfNBBXYjUnGlu-9cWSKr611mc>

*Muestrario Platos Japoneses* . (s.f.). Obtenido de Muestrario Platos Japoneses :

[https://www.mx.emb-japan.go.jp/expo\\_comida\\_japonesa.pdf](https://www.mx.emb-japan.go.jp/expo_comida_japonesa.pdf)

O'connor., K. (2015). Japan: Banqueting Beyond a bridge of Dreams. En K. O'connor., *The Never-ending Feast: The Anthropology and Archaeology of Feasting* (págs. 179-181). New York : Bloomsbury Academic.

Pacífico, M. A. (2015). Sabores de Asia. Japón: influencia culinaria y etiqueta de negocios. *Mundo Asia Pacífico*.

Perez, L. L. (2015). *Dialnet* . Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6096293>

Pitchford, P. (2007). Sanando con Alimentos Integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. En P. Pitchford, *Sanando con Alimentos Integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna*.

Plank, R. (s.f.). El Empleo del Frío en la Industria de la Alimentación. En R. Plank, *El Empleo del Frío en la Industria de la Alimentación* (pág. 2008). Barcelona: Reverté S.A.



- Pradas, M. G. (2007). La comida en Japón y la antropología de la alimentación. En M. G. Pradas, *La comida en Japón y la antropología de la alimentación* (págs. 9-11). Barcelona: Editorial UOC.
- Raurich, A. (2018). Dos Palillos . En A. Raurich, *Dos Palillos* (pág. 406 ). España: RBA Libros .
- Roca, L. M. (2012). Materiales Académicos de Medicina China . En L. M. Roca, *Materiales Académicos de Medicina China* .
- Rubio, C. (2012). El Japón de Murakami. En C. Rubio, *El Japón de Murakami*. España: Penguin Random House .
- Sanz, J. L. (2020). Proceso de Preelaboracion y Conservación en Cocina . En J. L. Sanz, *Proceso de Preelaboracion y Conservación en Cocina* . España: Paraninfo S.A.
- Shulman, M. R. (2010). Japón. En M. R. Shulman., *Atlas Mundial de la Gastronomía*. (págs. 206-211). Barcelona: BLUME.
- Sintoísmo . (2005). En N. Anderson, *Las Religiones del Mundo* (págs. 215-230). Colombia : Mundo Hispano.
- Sone, H., & Doumani, L. (2014). A Visual Guide to Sushi-Making at Home. En H. Sone , & L. Doumani, *A Visual Guide to Sushi-Making at Home* (pág. 31). San Francisco : Chronicle Books .
- Sopa Miso-Enciclopedia Japonesa. (2018). *Matcha* .
- Stevan, P. (2018). En P. Stevan, *Cocina Japonesa: Recetas para cada día* (págs. 6-7). España: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Terroarista. (20 de Enero de 2019). *Terroarista*. Obtenido de Terroarista: <http://terroaristas.com/2019/01/20/el-sake-elaboracion-y-clasificacion/>
- Tramón, J. (2009). Historia y Cultura de Japón. *PHAROS.Arte , Ciencia y Tecnología*.
- Veintimilla, A. B. (19 de Agosto de 2017). La cocina de Asia, fácil de adaptarse. *El Comercio* .
- Vera, J. L. (2013). *Historia Japonesa* . Obtenido de <https://www.historiajaponesa.com/el-periodo-kamakura-1185-1333-primer-gobierno-samurai>
- Vintimilla, E. (1993). Viejos Secretos de la Cocina Cuencana. En E. Vintimilla, *Viejos Secretos de la Cocina Cuencana* (págs. 21-30). Cuenca.
- Web Japan*. (s.f.). Obtenido de <http://www.web-japan.org>





Wilson, B. (2012). La Importancia del Tenedor: Historias, Inventos y Artilugios de la Cocina . En B. Wilson, *La Importancia del Tenedor: Historias, Inventos y Artilugios de la Cocina* (págs. 250-251). Madrid : Turner .

Yamasaki, S. (2005). Aprender a Hacer Sushi. En S. Yamasaki, *Aprender a Hacer Sushi*. Imaginador .



Universidad de Cuenca

## **Anexos**

### **Anexo 1: Diseño de tesis aprobado**



**Universidad de Cuenca**

**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.**

**Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés-cuencano**

**Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de Licenciada en Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas**

**Nicole Camila Loja Delgado**

**Lcda. Patricia Ortiz**

**Línea de investigación N°1:**

**Alimentos, Gastronomía, Tecnología e Innovación**

**Cuenca 2019**

#### **1. Título del Proyecto de Intervención**



Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés-cuencano.

## **2. Nombre del estudiante**

Nicole Camila Loja Delgado

camila.loja@ucuenca.edu.ec

## **3. Resumen del Proyecto**

El presente proyecto de intervención se centrará fundamentalmente en como la comida japonesa se ha convertido en un impacto dentro de la gastronomía cuencana. El análisis que se llevará a cabo se basará en la forma en que la cocina de Japón se ha introducido poco a poco dentro de la ciudad de Cuenca y como está se ha popularizando cada vez más en diversos establecimientos de alimentos y bebidas. De igual manera se investigará la forma en que la gastronomía japonesa se ha adaptado a la cocina cuencana mediante la fusión de diversos ingredientes, lo cual se demostrará por medio de un diseño de menú gastronómico japonés – cuencano que se presentará en quince tiempos. El trabajo se desarrollará mediante dos partes: teórico y práctico. En el ámbito teórico se recolectará información principalmente de libros relacionados a la temática, también se buscará datos con personas que se considere que tengan conocimiento sobre el tema por medio de entrevistas. En cuanto a la parte práctica se realizará un menú de autor de quince tiempos, en el cuál se aplicarán las técnicas culinarias básicas. Para la verificación de un buen resultado, se elaborará la degustación del menú propuesto y se mejorará cualquier aspecto que sea necesario. Como resultado final se obtendrá el análisis de la cocina japonesa con la gastronomía cuencana y un menú de autor con platillos fusión entre las ya mencionadas culturas.

## **4. Planteamiento del Proyecto**

La cocina japonesa se puede describir como una de las gastronomías más exóticas alrededor del mundo, todos los ingredientes que componen un platillo japonés se fusionan de tal manera que hacen un complemento perfecto al momento de saborearlos. Es por esto que la gastronomía de Japón es conocida como refinada, natural y sencilla, debido a sus técnicas de cocción y la utilización



de ciertos condimentos en sus preparaciones. Japón al ser una cultura milenaria se ha ido expandiendo por diversos países como es el caso de Ecuador y en específico de la ciudad de Cuenca. En la actualidad podemos encontrar diferentes establecimientos gastronómicos que ofertan una gran variedad de platillos japoneses y en algunos casos con una combinación de ingredientes cuencanos. El análisis que se llevará a cabo en el proyecto de intervención, busca comprender la forma en que una gastronomía tan auténtica como lo es la de Japón, ha influenciado poco a poco a distintas cocinas, como lo es la gastronomía cuencana, ya que al paso de los años algunas preparaciones japonesas se han adaptado a la oferta cuencana con productos nacionales, como es el caso del sushi en el cual se le añade ciertos ingredientes como maduro, queso, etc. La necesidad principal para realizar este proyecto tiene que ver con el impacto gastronómico que actualmente se vive entre estas dos cocinas. Lo cual podría ser un paso a una nueva tendencia culinaria, que sería comida fusión entre Japón y Ecuador. Incluso como parte del proyecto se investigará brevemente sobre los aspectos más relevantes de la cultura japonesa, y como esta se ha introducido poco a poco en la ciudad de Cuenca, mediante la ayuda de algunas entidades pública. La problemática a la cual se estaría dando solución sería la falta de valorización de los productos cuencanos como un aporte importante para una gastronomía distinta. Para esto se realizará un menú en donde se presentarán diferentes platillos enfocados en la tendencia previamente mencionada. El menú constará de bocaditos, dos aperitivos, tres entradas, cuatro tipos de platos fuertes, dos postres y tres bebidas. En las preparaciones que se realizarán se mantendrá el balance adecuando entre los ingredientes de Japón y la ciudad de Cuenca. Se utilizarán técnicas de cocción como el salteado, hervido, al vapor y frito para el desarrollo de las recetas.

## 5. Revisión Bibliográfica

En el libro *Japanese Cooking Simple Art* se describe los ingredientes que se han utilizado durante siglos, de igual forma se habla sobre los principios de esta gastronomía y como ha ido avanzando y manteniendo su originalidad durante el paso de los años. El libro contribuirá al desarrollo del proyecto de manera que otorgará la información necesaria para comprender las características esenciales de la gastronomía japonesa.

En el libro *La comida en Japón* se habla sobre los platillos más tradicionales del país, los productos más utilizados y las técnicas culinarias que se emplean en



cada preparación. Tal información contribuirá en el proyecto de intervención a tener mayor conocimiento al momento de preparar las diferentes recetas que se incluirán en el presente trabajo de titulación.

En el libro *Japón y Occidente el patrimonio cultural como punto de encuentro* se encuentra información relevante a cerca de las semejanzas que posee la cultura japonesa con algunos de los países de occidente, de esta manera se obtendrá conocimiento más claro de cómo un país milenario como lo es Japón puede relacionarse estrechamente con la gastronomía de un país como Ecuador.

En el libro *El arte de la cocina japonesa* se puede encontrar algunos conceptos en donde se explica que la comida japonesa va más allá de ser una simple cocina, sino que interviene mucho los aspectos sociales y religiosos del país, por lo que sus preparaciones se basan en sus creencias. Se utilizará esta información para comprender como las tradiciones de un lugar en específico pueden afectar directamente en la gastronomía y de esta forma adaptarse a otro tipo de culturas.

En el libro *Cultura gastronómica japonesa* se habla un poco de la historia de la comida, como es que cada plato o ingrediente utilizado en alguna preparación deben complementarse entre sí y por lo tanto tener un balance adecuado. Será de ayuda en la investigación ya que se comprenderá mejor la historia de una cultura milenaria como lo es Japón para poder realizar los platillos planeados.

En el libro *Sabores de la Comida Japonesa Moderna* se puede encontrar varias características sobre la gastronomía japonesa en la actualidad, como sus técnicas han ido mejorando o en algunos casos los ingredientes han sido sustituidos por otros. La información obtenida de este libro servirá como ayuda para conocer acerca de los cambios que ha podido existir dentro de la cocina japonesa.

En el libro *El Gran libro de la Cocina Ecuatoriana* se puede encontrar información sobre los diferentes platillos tradicionales del Ecuador, como es la costa norte, costa sur, la sierra norte, sierra central, sierra general, el austro, etc. También se habla sobre las técnicas que son comúnmente utilizadas dentro de esta gastronomía. Lo cual aportará al proyecto de intervención al momento de preparar el menú japonés-cuencano.

En el libro *Ecuador Culinario* se habla sobre la historia de las diferentes provincias y ciudades del Ecuador y se menciona los ingredientes más utilizados y característicos de cada zona. Esta información contribuirá a la investigación



para saber mucho más acerca de la historia gastronómica del Ecuador y como sus ingredientes se han ido adaptando a diferentes recetas y platillos.

En el libro *Técnicas Culinarias* se menciona todas las técnicas de cocción dentro de la gastronomía general, y como estas son aplicadas a diferentes ingredientes. Lo cual contribuirá en el proyecto de forma práctica, para obtener mayor conocimiento de cómo utilizar las técnicas gastronómicas y en qué tipos de platillos o alimentos es recomendable aplicarlas.

## **6. Objetivos, Metas, Transferencia de Resultados E Impactos**

### **Objetivo General**

Analizar del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana. Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano.

### **Objetivos Específicos**

1. Determinar las características principales de la cocina japonesa y cuencana.
2. Establecer de qué forma ha sido influenciada la gastronomía cuencana por la cocina japonesa
3. Diseñar una propuesta de menú japonés - cuencano de cocina de autor.

### **Metas**

Las personas que tengan acceso al presente trabajo de titulación, ya sean de la ciudad de Cuenca o de cualquier parte del país, podrán informarse sobre el impacto que ha tenido la cultura japonesa dentro de la gastronomía cuencana y podrán conocer diferentes preparaciones que combinen lo mejor de la cocina japonesa y los productos ecuatorianos.

### **Transferencia de resultados**

Los resultados que serán obtenidos con la realización de este proyecto serán difundidos mediante la publicación escrita del mismo por medio del Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca.



## Impactos

El impacto que se obtendrá mediante este proyecto será netamente cultural, ya que se combinarán conocimientos prácticos y teóricos de dos gastronomías diferentes.

## 7. Técnicas de Trabajo

El presente trabajo se realizará con metodología cualitativa y se utilizará la técnica de la entrevista a personas que se encuentren relacionadas específicamente con la gastronómica cuencana y japonesa. Se recurrirá de igual forma a entidades públicas relacionadas con el turismo y cultura para obtener los datos necesarios para el desarrollo del proyecto. También se utilizarán técnicas prácticas de cocina, como el salteado, hervido, frito y cocción al vapor para la elaboración de distintos platillos, los cuales serán presentados y degustados por un tribunal específico.

## 8. Bibliografía.

American Psychological Association. (2010) *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association, tercera edición traducida de la sexta edición*. México, Manual Moderno.

Gómez, M. (2009). *La comida en el Japón*. Recuperado de <https://www.booksgoogle.es>

Barber, K. (2009). *Cocina japonesa*, segunda edición.

Sekiguchi, R. (2013). *Los secretos de la cocina japonesa*. Trea S.L.

Gómez, A. (2016). *Japón y Occidente el patrimonio cultural como punto de encuentro*. Aconcagua Libros.

Kazuko, E. (2008). *Cocina Japonesa: Tradiciones, técnicas, ingredientes y recetas*. LIBSA. Madrid.

Gallardo, C. (2012). *Ecuador Culinario*. Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador. Quito, Ecuador.

Abedrabo, J. (2010). *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*. Círculo de Lectores. Quito, Ecuador.



Lanzaco, F. (2010). *Introducción a la Cultura Japonesa: pensamiento y religión*. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial, Universidad de Valladolid.

Ortuño, R. (2019). *OISHII. Diccionario ilustrado de gastronomía japonesa*. Satori Ediciones.

Raurich, A. (2018). *Dos palillos*. RBA. Barcelona, España.

Gianotti, S. (2016). *Los sabores de la cocina japonesa*. De Vecchi, S. A.

Stevan, P. (2018). *Cocina Japonesa: recetas para cada día*. Grijalbo.

### **Cibergrafía.**

Sano, M. (2014). *Sabores de la comida japonesa moderna*. Recuperado de <https://www.natureco.cat>

Tsuji, S. (2009). *Japanese Cooking a Simple Art*. Recuperado de <https://www.yourtripagent.com>

Singlenton, N. (2018). *Japón Gastronomía*. Recuperado de <https://www.gastronomíalibre.com>

Romo, R. *Ecuador y sus sabores*. Recuperado de <http://pucesi.edu.ec/files/ProductosAndinos.pdf>

Martínez, A. (2011). *Técnicas Culinarias*. Recuperado de <https://books.google.es>

Shiono, S. (2010). *El arte de la cocina japonesa*. Recuperado de <https://www.wallapop.com>

Gómez, P. (julio, 2017). *Cultura gastronómica Japonesa. Japon Foot Sheet*. Recuperado de <https://www.webjapan.org>





## 9. Talento Humano

**Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.**

**Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano**

RECURSO	DEDICACION	VALOR TOTAL\$
DIRECTOR	2 horas / semana /6 meses	600,00
ESTUDIANTES	15 horas / semana / 6 meses	900,00
TOTAL		1.500,00

**Fuente:** Manual para Trabajos de Titulación.

**Autor:** Camila Loja

## 10. Recursos Materiales

**Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.**

**Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano**

CANTIDAD	RUBRO	VALOR\$
5 unid	Libros	80,00
3 unid (lugares)	Visitas técnicas.	50,00
100 unid	Fotocopias	2,00
	Materia prima	150,00
1 unid	Computadora	400,00
1 unid	Cocina	350,00
10 unid	Utensilios de cocina	70,00
	Vajilla	120,00
<b>TOTAL</b>		1.222,00

**Fuente:** Manual para Trabajos de Titulación.

**Autor:** Camila Loja



### 11. Cronograma de Actividades

**Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.**

**Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano**

**Octubre 2019 – Abril 2020**

ACTIVIDAD	MES
-----------	-----

	1	2	3	4	5	6
1.- Recolección y organización de la información.	x					
2.- Discusión y análisis de la información.		X				
3.- Trabajo de campo.			x	x		
4.- Trabajo de laboratorio.				x	x	
5.- Integración de la información de acuerdo a los objetivos.				x	x	
6.- Redacción del trabajo.				x	x	
7.- Revisión final.						x

**Fuente:** Manual para Trabajos de Titulación.

**Autor:** Camila Loja



## 12. Presupuesto

Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.

Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano

CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE.	OTROS APORTES	VALOR TOTAL \$
<b>Talento humano</b>			
Investigadores.	900,00	600,00	1.500,00
<b>Gastos de movilización.</b>			
Transporte.	60,00		
Subsistencias.	240,00		300,00
<b>Gastos de Investigación.</b>			
Material Escrito.	20,00		
Internet.	180,00		280,00
Bibliografía.	80,00		
<b>Equipos, laboratorios y máquinas.</b>			
Computador y Accesorios.	400,00		1.090,00
Máquinas	350,00		
Utensilios.	70,00		
Materia prima.	150,00		
Vajilla	120,00		
<b>Otros</b>			
<b>TOTAL</b>			3.170,00

Fuente: Manual para Trabajos de Titulación.

Autor: Camila Loja



### **13. Esquema**

Índice.

Abstract.

Agradecimientos.

Dedicatoria.

Introducción.

#### **Capítulo 1: Introducción a la Cocina Japonesa y Cuencana.**

1.1 Historia de la gastronomía japonesa y su cultura.

1.2 Principales ingredientes y técnicas de la cocina japonesa.

1.3 Historia y principales características de la cocina cuencana.

#### **Capítulo 2: Influencia de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.**

2.1 Principales platillos de la cocina japonesa y cuencana.

2.2 Fusión de la cocina japonesa con ingredientes cuencanos.

2.3 Principales establecimientos gastronómicos dentro de la ciudad de Cuenca que oferten platillos japoneses.

#### **Capítulo 3: Diseño de un menú gastronómico japonés- cuencano.**

3.1 Menú japonés – cuencanos de cocina de autor.

-Aperitivo 1: Pepino encurtido en vinagre de arroz y panela, sobre una crujiente tortilla de maíz cuencana.

-Aperitivo 2: sushi relleno de ensalada Neptuno, cubierto de maduro frito y queso.

-Entrada1: Sopa japonesa de cebolla, champiñones y mellocos.

-Entrada2: Entrante cuencano, base de llapingacho acompañada de camarones salteados en salsa de soya.

-Entrada3: Gyoza rellena de carne colorada.

-Plato fuerte 1: Ramen, fondo de pollo acompañado del tradicional sancocho cuencano, fideos y vegetales.

-Plato fuerte 2: Salteado de pollo acompañado de zapallo.

-Plato fuerte 3: Arroz frito con trocitos de cuy salteado y vegetales.

-Plato fuerte 4: Poke bowl, atún rojo, mango, mani, remolacha y maíz dulce.

-Postre 1: Buñuelos de té verde con salsa mitarashi.

-Postre 2: Dorayakis rellenos de dulce de guayaba.

-Bebida1: Bubble tea de tomate de árbol.

-Bebida 2: Té verde con trocitos de babaco.

-Bebida3: Frozen de taxo con leche de soya.



**-Bocaditos:**

- Mini rollos de col, rellenos de aguacate y brotes de soya.
- Onigiri relleno de chicharrón y jengibre encurtido.
- Mochi dulce relleno de mermelada de maracuyá.

**Conclusiones**

**Bibliografía**

**Anexos.**



## **Anexo 2: Entrevista**

### **Entrevista al Chef José Antonio Ledesma**

#### **1. ¿Cómo definiría a la cocina japonesa?**

La cocina japonesa va muy de la mano del tipo de cultura en el que se ha desarrollado, ya que los japoneses son personas que tienen conciencia social, empatía por los demás y su alrededor y tienen muy presente la cultura de los valores, saben hacer el bien en todas sus cosas y no por beneficio propio. Entonces para mí parecer la cocina japonesa más que comida y recetas, es cultura.

#### **2. ¿Cuál cree usted que son las características principales de la cocina japonesa?**

Principalmente creo que la cocina japonesa se diferencia de las otras cocinas debido al uso de las temperaturas altas en la mayoría de sus preparaciones. Por lo que los tiempos de cocción son mucho más cortos y los alimentos se sellan adecuadamente generando una reacción de mallar, ósea la caramelización de las proteínas. De igual forma, la cocina japonesa posee técnicas de cocción mixtas como son los salteados, guisos y preparaciones en seco.

#### **3. ¿Qué ingredientes considera usted que son comúnmente utilizados dentro de este tipo de gastronomía?**

Lo que predomina en este tipo de cocina son las verduras, se podría decir que el 80% de los ingredientes utilizados en las recetas son vegetales. En cuanto a las proteínas, las más representativas son los mariscos y pescados, ya que este último tiene una connotación especial debido a la ubicación del país. Japón al ser una isla aprovecha al máximo sus recursos que tiene disponible, como es el caso del pescado.

#### **4. ¿Cómo cree que se diferencia la cocina japonesa de otras cocinas?**

Principalmente pienso que, dentro de la cocina japonesa y asiática en general, lo más importante es el tratamiento que se le da al producto que usan dentro de sus recetas. Por ejemplo, el pescado que es utilizado para la preparación del tan famoso sushi, se lo trata muy bien desde la pesca



y son especies que poseen gran cantidad de grasas, ya que son criados en aguas súper frías. Esto hace que contengan mayor sabor y sobretodo puedan comerse crudos.

**5. ¿Por qué cree que la cocina japonesa se ha popularizado durante los últimos años?**

Es una cocina que se preocupa por los ingredientes que se usan en sus comidas, desde un inicio, o sea de donde provienen y como son tratados. Lo que hace que el producto final de sus recetas se diferencia completamente de otros platos de otras gastronomías.

Por ejemplo, en Japón existen más de 300 variedades de arroz. Arroz grano corto, arroz grano largo, arroz japonico, el cual tiene cinco veces más almidón que el arroz normal y no necesita ningún condimento. Además, se trabajó con muchos fermentos y salsas, vinagres, sabores vírgenes sin mucha cocción. Las proteínas que usan son el pollo, cerdo, ternera y pescado, todos estos con el mejor tratamiento para garantizar una carne apropiada para el consumo. Todo esto llama bastante la atención del consumidor extranjero, ya que normalmente no está acostumbrado a ver a la comida como algo especial como lo hacen los asiáticos. Es por esto que se interesan cada vez más en estos platos y además consideran o se considera que este tipo de cocina es muy saludable, por lo que la gente escoge esta opción como algo saludable y de buen sabor.

**6. ¿Existen similitudes entre la cocina japonesa y la gastronomía cuencana?**

Existen muchas diferencias entre la cocina japonesa y la nuestra, por ejemplo, la cantidad de comida al momento de consumirse, los métodos de cocción y la cultura en sí. Pero pienso que la principal similitud entre estas dos gastronomías, son que ambas poseen los mismo productos e ingredientes solo que se usan de distinta manera, ya que los japoneses generalmente tienen otro tipo de perspectiva en como ellos trabajan a los alimentos, lo que hace que ocupen ingredientes iguales a los nuestros, pero para otro tipo de cosas.



**7. ¿Cree que la cocina japonesa ha influenciado en la gastronomía cuencana actualmente?**

En general la influencia asiática que hay en el país ha existido por más de cincuenta años, y todo gracias al Perú y a la migración cultural. Es decir que la influencia japonesa americanizada empieza en Asia, luego va a Estados Unidos y después baja por Latinoamérica, y es ese tipo de comida lo que nosotros conocemos como cocina japonesa o asiática. Pero nosotros como Cuenca, Ecuador no poseemos una influencia directa y fija de la cocina japonesa.

**8. ¿Cree que la cultura japonesa es superior en ciertos aspectos a otras culturas?**

No creo que sea superior a otras culturas o países, simplemente es bastante diferente ya que tienen otra forma de pensar. Simplemente se basan en tres cosas para hacer todo en la vida, y son: no tener miedo a fracasar y perder, saber lo que quieren y disciplina.





### Anexo 3 Degustaciones



**Figura N°157: Degustadores**

Fuente: Camila Loja



**Figura N°158: Degustadores**

Fuente: Camila Loja



## Anexo 4

### Ejemplos de fichas de degustación

**Matriz de calificación**  
**Menú de Degustación**

"Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano"

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha: 10/11  
Nombre del plato: Tachinos Salsa de Mami.  
Rango de calificación: \_\_\_\_\_

Maio	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

**Criterios de Evaluación:**

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato				✓	
Sabores equilibrados				✓	
Predominio de la cocina asiática			✓		
Colores que llaman al apetito		✓			
Olor característico a cocina asiática			✓		
Relevancia y relación a la cocina cuencana			✓		
Permite apreciar cada uno de los sabores			✓		
Encuentra más de tres criterios			✓		



innovadores en el plato			✓		
Cuida el detalle en el servicio				✓	
Se deja comprender la temática y objetivo en el plato			✓		

¿Cuál sería el valor que usted pagaría por este platillo?

1.50

Recomendaciones:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Limpieza y presentación del restaurante										
2. Limpieza de platos y cubiertos										
3. Limpieza de cocina										
4. Limpieza de vajilla										
5. Limpieza de vajilla										
6. Limpieza de vajilla										
7. Limpieza de vajilla										
8. Limpieza de vajilla										
9. Limpieza de vajilla										
10. Limpieza de vajilla										



**Matriz de calificación**

**Menú de Degustación**

"Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano"

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: 10/10.

Nombre del plato: TE VERDE C/ TANGO.

Rango de calificación:

Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

**Criterios de Evaluación:**

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato	✓				
Sabores equilibrados	✓				
Predominio de la cocina asiática	✓				
Colores que llaman al apetito	✓				
Olor característico a cocina asiática	✓				
Relevancia y relación a la cocina cuencana	✓				
Permite apreciar cada uno de los sabores	✓				
Encuentra más de tres criterios	✓				





Matriz de calificación

Menú de Degustación

"Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.

Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano"

Nombre: *Marcela Campuzano*

Fecha: *10-abril-2021*

Nombre del plato: *Trocha con salsa de mani*

Rango de calificación:

Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

Criterios de Evaluación:

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato					/
Sabores equilibrados					/
Predominio de la cocina asiática					/
Colores que llaman al apetito					/
Olor característico a cocina asiática					/
Relevancia y relación a la cocina cuencana					/
Permite apreciar cada uno de los sabores					/
Encuentra más de tres criterios					/





Matriz de calificación

Menú de Degustación

"Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano"

Nombre: *Marcela Campuzano*

Fecha: *10 - abril - 2021*

Nombre del plato: *Lomo de res en salsa teriyaki de morayya.*

Rango de calificación:

Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

Criterios de Evaluación:

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato					/
Sabores equilibrados	/				
Predominio de la cocina asiática					/
Colores que llaman al apetito					/
Olor característico a cocina asiática	/				
Relevancia y relación a la cocina cuencana	/				
Permite apreciar cada uno de los sabores					/
Encuentra más de tres criterios					







**Matriz de calificación**  
**Menú de Degustación**

\*Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.  
Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano\*

Nombre: *Nicole Camila Mejía*

Fecha: *10 - Abril*

Nombre del plato:

Rango de calificación:

Maló	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

**Criterios de Evaluación:**

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato	X				
Sabores equilibrados	X				
Predominio de la cocina asiática		X			
Colores que llaman al apetito	X				
Olor característico a cocina asiática				X	
Relevancia y relación a la cocina cuencana	X				
Permite apreciar cada uno de los sabores			X		
Encuentra más de tres criterios					



innovadores en el plato		X			
Cuida el detalle en el servicio				X	
Se deja comprender la temática y objetivo en el plato			X		

¿Cuál sería el valor que usted pagaría por este platillo?

\_\_\_\_\_

Recomendaciones:

Grupos de saine capiticos en cada plato  
plato  
\_\_\_\_\_



**Matriz de calificación**

**Menú de Degustación**

"Análisis del impacto de la cocina japonesa en la gastronomía cuencana.

Propuesta de cocina de autor mediante el diseño de un menú japonés cuencano"

Nombre: *M. Koeb Mejía*

Fecha: *10 - Abril*

Nombre del plato: *Tucho con salsa de mini*

Rango de calificación:

Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

**Criterios de Evaluación:**

	1	2	3	4	5
Diseños y presentación del producto en el plato					/
Sabores equilibrados				/	
Predominio de la cocina asiática				/	
Colores que llaman al apetito				/	
Olor característico a cocina asiática			/		
Relevancia y relación a la cocina cuencana		/			
Permite apreciar cada uno de los sabores				/	
Encuentra más de tres criterios					

