

LAURE KIÉ

# Pastelería japonesa

INGREDIENTES Y RECETAS PASO A PASO



LAURE KIÉ

# Pastelería japonesa

INGREDIENTES Y RECETAS PASO A PASO

Recetas y estilismo: Laure Kié

Fotos: Patrice Hauser

Traducción de Marta García García



# Índice

<b>Pastelería japonesa</b>	<b>5</b>	<b>Dulces modernos</b>	<b>71</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>	Melonpan	72
<b>Ingredientes y utensilios</b>	<b>9</b>	Daifuku de fresa	76
Ingredientes	10	Mochi con helado de fresa, matcha y albaricoque	78
Harinas	14	Tempura de frutas con chocolate	82
Utensilios	18	Tarta de queso japonesa	84
Envoltorio	20	Panna cotta con sésamo negro	88
<b>Elaboraciones básicas</b>	<b>23</b>	Mousse de chocolate y tofu	90
Anko: pasta de judías rojas azuki	24	Petisús de sésamo negro	92
Pasta anko: variantes	26	Magdalenas de sésamo negro	96
Mochi	28	<b>Matcha</b>	<b>99</b>
Nerikiri	30	Tiramisú con matcha	100
Agar-agar	32	Bizcocho chiffon de fresas y matcha	102
Té matcha	34	Bizcocho de matcha	106
<b>Dulces tradicionales</b>	<b>37</b>	Macarons de frambuesas y matcha	108
Daifuku	38	Galletas de matcha	112
Dango	42	Tartaletas de limón y matcha	114
Dorayaki	44	Trufas con matcha	118
Kuzu manju con habas	46	Coulants de matcha y chocolate	120
Sakura mochi	48	<b>Otros postres asiáticos</b>	<b>123</b>
Mizu yokan	52	Tapioca con coco y maracuyá	124
Anpan	54	Tartaletas de huevo al estilo de Hong-Kong	126
Gelatina de frutas con agar-agar	58	Tejas de sésamo	130
Manju	60	Perlas de coco	132
Kasutera o castella	62	Tortitas coreanas	136
Wagashi	64	Bolitas de sésamo	138
Warabi mochi	68	Wonton de fresas	140
		<b>Direcciones recomendadas en España</b>	<b>142</b>



## Ingredientes y utensilios

La repostería japonesa requiere de pocos ingredientes y utensilios específicos. No obstante, en este capítulo te propongo descubrir los que resultan indispensables.

Encontrarás los ingredientes en la mayoría de los supermercados asiáticos, en internet (véanse direcciones recomendadas en la p. 142) e incluso en las tiendas de productos ecológicos en el caso de algunos de ellos (azuki, agar-agar, crema de sésamo negro, etc.).

Los cuatro ingredientes fundamentales de los que no podrás prescindir para realizar la mayoría de las recetas de este libro son la harina de arroz glutinoso (indispensable para elaborar los mochis y los daifukus, así como las perlas de coco o las bolitas de sésamo), las judías rojas azuki, para todas las recetas a base de pasta anko (véase p. 24), el té verde matcha (véase p. 34) y la fécula que se utiliza para ligar o espolvorear por encima del mochi (véase p. 28).

材料  
Ingredientes



Azuki cocidos



Judías rojas azuki



Judías mungo amarillas

Tofu sedoso



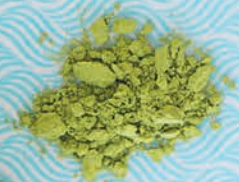
Crema de sésamo negro



Leche de coco



Té verde matcha





Judías

Hojas de cerezo  
en salmuera



Semillas de  
sésamo negro



Maracuyá



Alquequenje



Caqui



Pera



Zumo de yuzu





# Ingredientes

*Los ingredientes de la repostería japonesa y española difieren enormemente, en especial en el uso de las leguminosas. De hecho, en Japón, la judía roja azuki es la base de la mayoría de los dulces tradicionales. Además de las harinas especiales cuya descripción encontrarás en la p. 14, necesitarás muy pocos ingredientes para iniciarte en la elaboración de postres nipones. He aquí un breve resumen de los que he utilizado en las recetas de este libro.*

## Azuki

---

Es la legumbre más consumida en Japón después de la soja. Esta alubia roja está presente sobre todo en los dulces tradicionales en forma de pasta (véase receta de la pasta anko, p. 24), que se puede equiparar a la crema de castañas. La judía azuki se encuentra a la venta seca o ya cocida, en conserva.

## Judías blancas

---

Sirven para realizar el shiro-an (véase p. 26), que es una de las bases del wagashi (pastelería tradicional). Existen muchas variedades de alubias blancas, pero te recomiendo que utilices las más grandes (judiones), ya que la preparación será más fácil. Asegúrate de elegir una variedad muy blanca para que la pasta sea lo más clara posible. Las encontrarás secas en tiendas de alimentación ecológica o en colmados *gourmet*. Elige alubias blancas ya cocidas si quieres ahorrar tiempo en la preparación de la pasta shiro-an.

## Judías mungo amarillas

---

Estas judías también sirven para hacer una crema (véase p. 132) con la que rellenar los dulces. Estas alubias se utilizan principalmente en China y en el Sudeste Asiático.

## Sésamo

---

En la cocina nipona emplean el sésamo blanco, dorado o negro. Ya sea en semillas o en crema, el sésamo negro, por su color y sabor más pronunciado, se utiliza especialmente en repostería. Lo encontrarás en tiendas de alimentación ecológica o en supermercados asiáticos.

## Las frutas japonesas

---

Hoy día algunas frutas japonesas están disponibles en España, como los caquis (escoge la variedad de caqui manzana, más crujiente que los caquis mediterráneos, que deben congelarse y adquieren una textura similar a la compota antes de

consumirlos) o las nashi, peras crujientes pero jugosas.

## Hojas de cerezo

---

Estas hojas en salmuera se emplean para elaborar el sakura mochi (véase p. 48), un dulce que se come mayoritariamente durante el período de los cerezos en flor. Las encontrarás en supermercados japoneses o en internet, pero también se pueden preparar en casa (véase p. 50).

## Tofu sedoso

---

El tofu es un «queso» de soja, es decir, leche de soja cuajada. En Japón existen múltiples variedades de tofu, pero en España se distinguen principalmente el tofu firme y el tofu sedoso. Este último es el que se utilizará en repostería (véase p. 90).

## Matcha

---

El matcha es un té verde en polvo que se usa para la ceremonia del té en Japón (véase p. 34). También se ha convertido en un elemento imprescindible de la pastelería nipona. ¡Por eso se le dedica un capítulo entero (véase p. 98)!

## Yuzu

---

Este limón japonés está presente en buena parte de los dulces nipones, pero también es muy apreciado por los pasteleros europeos. De hecho, su sabor ácido y dulce a la vez es una sutil mezcla de limón y clementina. Si bien este cítrico es difícil de encontrar fresco, podrás obtener con facilidad el zumo o la cáscara en polvo en los supermercados japoneses (véanse direcciones en la p. 142).



小麦粉  
Harinas



Harina de arroz  
glutinoso clásica



Harina  
de tapioca



Harina de arroz



Harina de arroz  
glutinoso



Harina  
de warabi-mochi



**Fécula  
de patata**



**Kuzu**



**Agar-agar**



**Tapioca**



**Kinako**



**Kinako: harina  
de soja tostada**

**Arroz glutinoso**





# Harinas

## Harina de trigo

---

En general, las harinas de trigo se clasifican según el porcentaje de cascarrilla (salvado de trigo) que conservan. Por tanto, cuanto más cáscara conservan los granos, más alta es la proporción y más completa y rica en nutrientes es la harina resultante. Y a la inversa, cuanto más blanca es la harina, más baja es la proporción y menos cáscara queda alrededor de los granos y, en consecuencia, menos rica en nutrientes.

Así pues, la clasificación va desde la proporción más baja, T-45 (harina para repostería), hasta la más alta, T-150 (harina integral), pasando por la proporción intermedia, T-80 (harina semiintegral).

## Harina de arroz

---

Al igual que con la de trigo, para obtener harina de arroz existen diferentes proporciones de refinado de los granos de arroz, que van desde la blanca hasta la integral. La harina de arroz se utiliza en algunas recetas (véase la del dango en la p. 42) y puede reemplazar a la de trigo para una versión sin gluten. No obstante, en Japón se emplea sobre todo la harina de arroz glutinoso (véase a la izquierda).

## Harina de arroz glutinoso

---

Es la harina indispensable para la realización de la mayoría de las recetas de este libro, en especial el mochi, que sirve para elaborar los famosos daifukus (véase p. 38).

Encontramos diferentes tipos de harina de arroz glutinoso, que reciben distintos nombres, pero los dos más comunes son:

- El **shiratamako** (en los supermercados japoneses), cuya textura grumosa se disuelve en agua con facilidad y da un resultado muy sedoso.
- El **mochiko** (o harina de arroz glutinoso clásica), que se presenta en forma de polvo y es más fácil de encontrar en todos los supermercados asiáticos.

## Fécula de patata

---

La fécula está constituida exclusivamente por almidón, lo que le da su poder aglutinante. También se utiliza mezclándola con harina para aligerar las preparaciones y hacerlas más esponjosas.

En Japón se usa sobre todo para evitar que los mochis se peguen (véase p. 28).

La fécula de patata puede sustituirse por fécula de maíz.

## Warabiko

---

El warabiko es una fécula de helecho que permite realizar un postre de textura asombrosa: el warabi mochi (véase p. 68). Como es difícil encontrarlo, puedes reemplazarlo por harina de tapioca o fécula de boniato.

## Kuzu

---

El kuzu es una planta silvestre cuyas raíces se utilizan para obtener una fécula que sirve como aglutinante para salsas o cremas. Con esta fécula se logra una textura entre la gelatina y la crema que es muy agradable en la boca. Se emplea sobre todo para realizar los kuzu manju (véase p. 46).

## Kinako

---

Esta harina, que se obtiene a partir de soja tostada, se utiliza con frecuencia en los dulces japoneses, en particular en los warabi mochis (véase p. 68), pero también la puedes usar en lugar de fécula de patata para cubrir los daifukus y darles un delicioso sabor tostado.

## Tapioca

---

La tapioca también es una fécula, que se elabora a partir de la raíz de mandioca. A menudo llamadas perlas de Japón, estas canicas blancas se cocinan en el resto de Asia sobre todo en postres, desayunos o en forma de bebidas. Encontrarás una receta de tapioca en la página 124.

## Agar-agar

---

Este gelificante, que sustituye a la gelatina animal, procede de un alga roja. Su uso, muy generalizado en Japón, se detalla en la página 32.

調理器具  
Utensilios



Pasapurés

Rejilla de  
pastelería

Paños de cocina

Colador

Prensador  
de ajos

Suribashi:  
mortero japonés



Tamizador de harina

Molde con base extraíble

Pequeño rodillo de pastelería

Chashaku: cuchara para matcha

Batidor de varillas de bambú

Pinchos

Chasen: batidor de varillas para matcha

Bandeja de horno