



Pasaporte al Fin de Semana: Ensalada de Edamame Japonés

¿Está Listo para Viajar por el Mundo? Hoy viajaremos a Japón.

Japón está compuesto por un archipiélago de casi 7000 islas y se encuentra en la costa del Pacífico, en el borde este de Asia. Limita al norte con Rusia y limita al sur con Corea y China. Japón es principalmente una región montañosa, que incluye volcanes, como el monte Fuji.

La comida japonesa es muy diferente en comparación con lo que usted quizás acostumbra a comer a diario. Probablemente haya probado platos como el sushi, que consiste en arroz con pescado enrollado con alga marina. El edamame o la soja es un refrigerio popular en Japón. La soja se cocina al vapor en sus vainas y, luego, se le agrega muy poca sal. La mejor forma de disfrutar la soja es tomar el tallo y jalar la vaina dentro de la boca. Los fideos son otra comida favorita de Japón. Muchos tipos diferentes de fideos, como ramen, udon y soba, se mezclan con hongos y aderezos en una deliciosa sopa. Del mismo modo que tenemos sabores en común con la comida estadounidense, tenemos sabores y aderezos en común con Japón, como la salsa de soja, el jengibre y el condimento denominado "wasabi". Uno de los datos más importantes de la cocina japonesa es que está muy vinculada a su maravilloso arte. La bella disposición de los alimentos en pequeños platos servidos con palillos constituye un ritual importante para disfrutar de la comida.

La cocina japonesa está fuertemente ligada a siglos de cultura y arte fascinantes. Se considera importante tener una disposición bella y artística de la comida, que también suma al deleite de los platos. Poner la mesa, comer con los utensilios y palillos adecuados y hacer una bella presentación de la comida son algunos ejemplos de esta tradición. La tradición también celebra el número cinco en diferentes aspectos: cinco pensamientos contemplativos, cinco sentidos y cinco colores. La importancia de los cinco colores dentro de una comida (blanco, negro, rojo, verde y amarillo) es un concepto hermoso y también saludable porque comemos alimentos que contienen los colores del arcoíris. La cultura japonesa también nos introdujo los cinco sabores: salado, dulce, ácido, amargo y umami. El umami es el quinto sabor que se describe como "sabroso".

¡Pruebe la receta!

Ensalada de Edamame Japonés <https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2020/11/Japanese-Edamame-Salad-Spanish.pdf>

Haga la receta y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram o Twitter. Etiquete a @chefsanantonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

