



Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**  
Página 107



Fotografía: Peter Cassidy

**Sopa de miso y wakame**  
con las siete especias japonesas

Clásica por su simpleza, la **sopa de miso** seduce y calienta los entrantes de la comida japonesa. El **sansho** o pimienta de las montañas es el primo japonés de los **granos de pimienta de Sichuán**, aunque mucho más sutil. No es igual que un grano de pimienta, pero la vaina de la semilla del **fresno espinoso**, así como los jóvenes brotes, las flores y las bayas amargas también se usan en la cocina. **Shichimi toragashi**, la mezcla de siete especias japonesas, tiene el **sansho** como uno de sus principales constituyentes. Los ingredientes japoneses para cocinar esta receta son muy fáciles de encontrar -en grandes superficies, tiendas de comida sana y ecológica y en supermercados asiáticos-. Pueden usarse en otras recetas, así que conviene guardar un poco en la despensa. Realmente vale la pena preparar esta sopa (sirvala como lo hacen los japoneses, en preciosos boles lacados).

#### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de alga marina de wakame, seca
- 3 Cucharadas de pasta de miso
- 125 g De tofu, cortado en cubos de 1 cm
- 1 Cebolla, cortada en rodanchas finas
- Shichimi togarashi (véase "**Mezcla de especias de Asia oriental**") o pimienta de sancho molida, para servir

#### Para el dashi\*

- 1 Pieza seca de alga marina de kombu, cortada en cuadrados de 5 cm
- 15 g De bonito seco (ana-katsuo), unas seis cucharadas

#### Para 4 personas

\*El polvo de sahi puede encontrarlo en grandes superficies o en tiendas japonesas. Etiquetado como

Para hacer el dashi, ponga el kombu en una cazuela grande y añada 550 mililitros de agua. Llévelo a ebullición y saque el kombu enseguida (no deje que hierva o se volverá amargo).

Añada los copos de bonito al agua hirviendo, déjelos hervir a fuego lento y luego retírelos del fuego. Espere unos minutos hasta que el bonito esté en la parte Inferior de la cazuela. Escúrralo con un tamíz con muselina y reserve el líquido (como alternativa, añada 1-2 cucharaditas de polvo de dashi instantáneo al agua hirviendo y remuévalo para que se disuelva).

Mientras tanto, Introduzca el wakame en un bol grande con agua entre 10-15 minutos hasta que esté abierto del todo. Séquelo y cártelo en piezas pequeñas.

Ponga el miso en una copa o bol y mézclelo con unas cucharadas de dashi. Cueza el dashi a fuego bajo y añada el miso diluido. Agregue el wakame y el tofu a la cacerola y suba el fuego. Justo antes de que llegue al punto de ebullición, añada las rodajas de cebolla y sáquelo inmediatamente del fuego. No lo hierva

Sírvalo caliente en boles de sopa individuales con un poco de shichimi togarashi o pimienta de sansho molida por encima.

**"Mezcla de especias de Asia oriental"**  
**Sichimi togarashi de Japón**

“dashi-no-moto”, es liofilizado y muy conveniente. Utilice 1-2 cucharaditas para esta receta

Esta mezcla omnipresente de especias japonesas se encuentra en la mayoría de supermercados. Mezcla de siete especias entre las que hay sabores tan poco comunes como el sansho, el yuzo (piel de cítrico seca) y el nori (alga marina seca). Se tira encima de las sopas. A veces se utilizan otras semillas como el cáñamo y la colza, así como la hierba de shisho.

Receta de **especias** de **Manisha Gambhir Harkins**

Página 107