

# MISO RAMEN (JAPÓN)

**Vajilla seleccionada:** bol de ramen de la colección Flor de Almendro.



[Ver Aquí](#)

Seguimos de paseo por algunos de los países del Noreste Asiático a través de sus caldos. En esta ocasión, nos toca detenernos en Japón para degustar un delicioso ramen: uno de los platos estrella de la muy variada cocina japonesa que, además, desde hace unos años está súper de moda y se puede degustar en cualquier ciudad -más o menos cosmopolita- del mundo.

Dicha moda también es responsable de que los paquetes de ramen instantáneo -tan socorridos- ocupen las estanterías de muchos de los supermercados a los que asistimos. Claro, de ahí que casi a cualquier sopa con fideos asiáticos y alguna guarnición se le haya terminado llamando ramen. No nos equivoquemos; el ramen es algo mucho más complejo que un mejunje preparado que se hace en 3 minutos y cuyo sabor es el resultado de glutamatos y aditivos artificiales varios, concentrados en un vaso de plástico.

Como ya comentaba en la introducción de este monográfico, hacer un buen ramen -tal y como marca la tradición- no es tarea fácil. El caldo requiere de unas 48 horas de cocción lenta para preservar todos los sabores que, en algunos casos (porque cada tipo de ramen exige un cierto tipo de caldo), este puede incluir algas, setas y copos de bonito deshidratado (*katsuobushi*). Además, la cocción elaborada sobre los 50°C hace que todos los nutrientes del caldo se mantengan, haciéndolo no solo muy sabroso, sino también muy saludable y digestivo.

Aparte, casi por la misma razón, la carne -generalmente de cerdo- que se le añade, exige ser primero marinada y, después asada a temperatura baja durante unas 4 horas. Esto hace que las proteínas no se degraden, que la textura sea más gelatinosa y los sabores se concentren, generando una explosión casi de otro planeta, cuando entra en contacto con nuestro paladar.

Otro de los ingredientes clave en la mayoría de rámenes son los característicos huevos encurtidos durante 10 horas, para que absorban todos los sabores del macerado, después de haber sido cocidos durante 6 minutos y medio para que la yema quede semicruda, aportando a nuestro ramen una textura suave, un

sabor casi dulce y un color eléctrico. Finalmente, no podemos olvidarnos de los fideos o *noodles*, cuyo proceso de elaboración, si se atiende a un buen ramen bar, suele ser manual (en ese sentido, yo opté por comprar unos buenos *noodles* ya preparados).

Vamos, ya os anticipo que esta receta exige, sobre todo, mucha paciencia y aún más tiempo, ya que cada elemento del ramen se prepara por separado con días de diferencia; pero, si disponéis de ese tiempo, merecerá la pena. Además, estamos hablando de una sopa muy completa, ya que aporta vitaminas, proteínas y carbohidratos a la par de ser muy saludable y digestiva.

De los muchos tipos de ramen que existen (*Shoyu ramen*, *Tonkotsu ramen*, *Kimchi ramen*, *Tantanmen ramen*, *Shio ramen*, etc.) el *Miso ramen* que os presento es uno de los más populares en los puestos de comida callejera de Tokio. A diferencia de otros, se trata de un ramen cremoso, que se obtiene gracias a los ingredientes de la base: dos tipos de pasta de miso y la preciada pasta *Goma*, hecha a base de sésamo. No sé si este es mi favorito, porque podría pasarme la vida únicamente comiendo ramen, pero, sin duda, es uno de los que más me ha sorprendido, precisamente por la textura de su caldo.

Varias aclaraciones antes de empezar: como el caldo demanda mucho tiempo de preparación, os aconsejo que hagáis bastante, ya que este se congela bien. Asimismo, veréis que la receta exige diferentes procesos de maceración y preparación para la carne y los huevos. Por tanto, las recetas donde explico dichos procesos y los ingredientes que los componen, las podéis encontrar al final de este documento. Solo tenéis que seguir las indicaciones. Si preparáis el caldo, la carne y los

huevos al menos un día antes de terminar el ramen, mucho mejor; más sabroso estará y menos estrés tendrás ese día.

Respecto a dónde conseguir los ingredientes, como hacer ramen en casa cada vez se ha vuelto más común, en casi todos los supermercados asiáticos podréis encontrar los ingredientes especiales. Pensad que varias teorías apuntan a que el ramen lo llevaron los chinos a Japón. Por tanto, la mayoría de estos ingredientes le es bastante familiar a la comunidad china, que generalmente es quien regenta este tipo de establecimientos.

Ahora sí, ¡Al ataque!



**INGREDIENTES** (para 2 personas)

**Caldo** (os saldrán unos 3 litros, de los cuales usaréis algo más de medio. El resto lo podéis congelar).

- 4 litros de agua
- 400 gr de panceta de cerdo
- 6 gr de alga Kombu
- 6 setas Shitake deshidratadas
- 1 cucharada de caldo de pollo concentrado (mejor ecológico) o 1 carcasa de pollo. Si optáis por la segunda opción, necesitaréis una olla más grande para hacer 3 litros.
- Un pedazo de jengibre de unos 10 cm laminado
- 4 cebolletas chinas enteras (parte verde y blanca)
- 4 cucharadas de copos de bonito deshidratado (*Katsuobushi*)
- Una pizca de sal

## Base

- 1 cucharada de pasta de miso rojo (*Akamiso*)
- 1 cucharada de pasta de miso blanco (*Shiromiso*)
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de pasta *Goma* (se puede sustituir por tahini)

## Sustancia

- 150 gr de noodles de trigo para ramen (suele especificarse en el paquete)
- 500 gr de panceta de cerdo previamente marinado -solo usaréis un par de rodajas por persona, pero el resto lo podéis comer aparte. Es espectacular-. (Ver receta más

abajo).

## Guarnición

- 2 huevos encurtidos (ver receta más abajo)
- 2 piezas de pak choi
- Un manojo de guisantes tirabeque
- Una mazorca de maíz
- 1 nuez de mantequilla sin sal
- 100 gr de brotes de soja
- 2 cebolletas chinas cortadas en aros
- 2 cucharaditas de aceite de chile -opcional- (ver receta Sopa Wonton –también lo podéis comprar-).
- Sal y pimienta al gusto



## ELABORACIÓN

- Empezaremos elaborando el caldo básico (sin base). Para ello incluiremos todos los ingredientes señalados en el apartado caldo, salvo los copos de bonito deshidratados y la sal, y llevaremos el caldo a ebullición. Cuando este rompa a hervir, en la superficie del mismo se empezarán a formar gruesas capas de espuma que debemos retirar con la ayuda de una espumadera o cuchara. Seguidamente, añadiremos los copos de bonito deshidratado y bajaremos el fuego al mínimo. Coceremos sin destapar durante 5 horas. Si vemos que el caldo se evapora, iremos añadiendo agua para que siempre tengamos en torno a una cantidad de 3 litros. Una vez hayan pasado las cinco horas, apagamos el fuego, retiramos el alga Kombu, tapamos la olla y dejamos que repose durante 48 horas. Pasadas las 48 horas, lo colamos (la panceta cocida se puede aprovechar para hacer un sándwich, por ejemplo), le añadimos una pizca de sal y:

**Opción A)** Si queremos hacer de ese caldo 3 litros de miso ramen, lo añadiremos todo a otra olla para después mezclarlo con la base -punto 2-. Tened en cuenta que las cantidades especificadas en la base, son para dos raciones. Por tanto, tendréis que añadir más miso, *Gomay* jengibre.

**Opción B)** Si lo queremos aprovechar para hacer otros tipos de ramen, como el *Shoyu ramen*, separaremos la cantidad para dos personas (0.6 litros) en otra olla y el resto lo metemos en diferentes recipientes para congelar.

- Ya teniendo el caldo listo, pasaremos a la elaboración de nuestro ramen. Para ello, lo primero que tenemos que

hacer es calentar el horno a 150°C.

- Cuando el horno esté caliente, meteremos la panceta de cerdo en su marinado (ver receta más abajo), con la corteza boca abajo, en un recipiente para horno que taparemos con papel de aluminio. Situaremos nuestro recipiente en la parte baja del horno y bajaremos la temperatura a 130°C. Asaremos durante 3 horas. Una vez pasen esas 3 horas, le daremos la vuelta a la panceta, poniendo la corteza boca arriba, y asaremos durante 1 hora más.
- Una vez hayan pasado las 4 horas, sacaremos la panceta del horno y la dejaremos enfriar en el propio marinado, que se habrá impregnado con los propios jugos de la panceta. La tradición reza que, una vez frío, la panceta se debe refrigerar tapada en el mismo recipiente con su marinado durante 10 horas. Yo este paso me lo salté y del horno fue prácticamente al plato. Estaba delicioso.
- Para elaborar el caldo miso, llevaremos el caldo que hemos hecho a ebullición y añadiremos todos los ingredientes de la base. Bajaremos el fuego al mínimo y removeremos bien. Dejaremos que el caldo se siga cocinando (olla tapada), durante unos 20 minutos. Corregiremos el punto de sal al final (tened en cuenta que el miso ya es salado de por sí).
- Mientras se hace nuestro caldo de miso, prepararemos los noodles y la guarnición: en una olla grande con agua y sal coceremos los noodles según las indicaciones del paquete. En otro cazo, coceremos los brotes de soja, los guisantes tirabeques y el pak choi durante 45 segundos,



una vez el agua rompa a hervir. Para el maíz, en una sartén calentaremos la nuez de mantequilla y cuando esta se derrite, freiremos el maíz, añadiéndole sal y pimienta al gusto mientras se fríe. Retiraremos cuando el maíz empiece a tostarse. Una vez tostado, lo desgranaremos. La cebolleta china cortada en aros se añade cruda.

- Con respecto al huevo, tras cocerlo durante 6 minutos y medio y haberlo dejado marinando (ver receta más abajo) durante 10 horas en la nevera, lo partiremos con cuidado por la mitad en vertical.
- Volviendo a la panceta, antes de servirla la filetearemos con cuidado. Añadiremos unos 2 o 3 filetes a nuestro ramen. Si vemos que se ha quedado fría (y como posiblemente el horno siga caliente) la metemos en el horno a 200°C durante 2-3 minutos.
- Para montar nuestro *miso ramen*, procederemos primero a poner los *noodles* en el bol. Seguidamente añadiremos la carne. Después incorporaremos el caldo sin cubrir del todo la carne. Lo siguiente será añadir la guarnición, siempre alrededor de los bordes del bol. Finalmente, incorporaremos los huevos y si nos sobra caldo lo verteremos con cuidado. Terminaremos nuestro montaje añadiendo dos cucharadas de aceite de chile (opcional) para darle un toque picante a nuestro ramen. Si queréis ver cómo lo monté yo, visita mi página de Instagram @sergicooksforyou.

**PARA MACERAR LA PANCETA DE CERDO...**

## INGREDIENTES

- 200 ml de agua
- 250 ml de salsa de soja baja en sal
- 200 ml de salsa *Mirin*
- 3 cebolletas chinas enteras cortadas en tres pedazos
- 10 cm de jengibre fresco rebanado en láminas finas
- 3 dientes de ajo triturados
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 500 gr de panceta de cerdo previamente marinado -solo usaréis un par de rodajas por persona, pero el resto lo podéis comer aparte. Es espectacular-.

## ELABORACIÓN

1. En un recipiente para horno, incorporamos todos los ingredientes y mezclamos bien. Después bañamos nuestra panceta de cerdo (en bloque; sin filetear) bien en el marinado. Seguidamente procederemos a seguir las indicaciones de los pasos 2 y 3 de la receta principal.

## PARA PREPARAR LOS HUEVOS ENCURTIDOS...

### INGREDIENTES (para dos personas)

- 2 huevos
- 100 ml de agua
- 100 ml de salsa de soja baja en sal
- 50 ml de salsa *Mirin*
- 30 ml de *sake* para cocinar
- 1 pedazo de jengibre de 5 cm picado

- 1 cebolleta china o  $\frac{1}{2}$  puerro

## ELABORACIÓN

1. Llenamos un cazo de agua y la ponemos a cocer. Cuando esta rompa a hervir, con cuidado, acompañándonos de una cuchara, incorporamos los huevos (deben de estar bien sumergidos) y dejamos que se cuezan durante 6 minutos y medio (ni uno más, ni uno menos). Ese es el tiempo exacto que necesitaremos para que la yema quede semicruda y la clara cocida. Los retiramos y los ponemos con cuidado en un recipiente con agua lo más fría posible para que se corte la cocción.
- En otro cazo, ponemos todos los ingredientes arriba señalados (menos los huevos), lo ponemos a fuego alto y esperamos a que rompa a hervir. En ese momento lo retiramos y transferimos el contenido a una jarra de cristal (es importante que el volumen del recipiente sea vertical, pues los huevos se impregnaran del marinado en su totalidad). Dejamos que se enfríe.
  - A continuación, sumergiremos nuestros huevos pelados en el marinado. Tapamos la jarra con papel film y refrigeramos durante unas 10 horas.
  - Seguidamente, seguid las indicaciones del paso 7 de la receta principal.



## GLOSARIO

**Alga Kombu:** junto al alga *Wakame*, es la más utilizada en la cocina japonesa. Se trata de un alga que generalmente se usa para hacer caldo, ya que le añade un importante sabor umami. Se vende en tiras largas y anchas y generalmente seca. Aparte de encontrarla en supermercados asiáticos, es fácil que la tengan en tu herboristería más cercana.

**Copos de bonito deshidratado (*Katsuobushi*):** como el mismo nombre indica, se trata de los copos o lascas del bonito que

se obtienen tras ser este rallado con un rallador especial. Después se deshidrata. Además de un extraordinario sabor umami, El *Katsuobushi* también añade matices ahumados e intensos de sabor. Se vende en supermercados asiáticos y tiendas especializadas.

**Setas Shitake deshidratadas:** no confundir con las frescas, pues estas generalmente se utilizan para añadir sabor a sopas y caldos. También se pueden encurtir o utilizar de guarnición (para lo cual yo prefiero las frescas). Se venden en sobres en los supermercados asiáticos.

**Salsa *Mirin*:** se trata de un vino dulce de arroz que tradicionalmente recibe su sabor gracias a un proceso de fermentación sin añadirle ningún tipo de azúcar. Es muy común en la cocina coreana y japonesa. La encontrarás en cualquier supermercado asiático.

**Sake:** a pesar de que también se toma como aperitivo, existe una versión más barata de este licor de arroz que se utiliza para cocinar. La puedes encontrar en supermercados asiáticos y tiendas especializadas en producto japonés.

**Pasta de miso rojo (*Akamiso*) y miso blanco (*Shiromiso*):** el miso es una pasta hecha a base de soja, cereales y sal fermentada, muy común (y saludable) en la cocina japonesa. En el caso de la roja, es algo más fuerte que la blanca. La combinación de ambas es perfecta para cualquier tipo de caldo, como la típica sopa de miso que te ponen de aperitivo en los restaurantes japoneses. Se encuentra fácilmente en supermercados asiáticos, tiendas especializadas y herbolarios.

**Pasta Goma:** se trata de una pasta gruesa hecha a base de sésamo. Salvando las distancias, se podría decir que es la versión japonesa del *tahini* árabe, aunque esta lleva también soja, entre otros ingredientes. Es muy común para aderezar ensaladas, acompañar carnes o, incluso, en los famosos *pokés* hawaianos.