



# ABURAGE

## INARIZUSHI "ARROZ CON MEDIAS"

Peruanizando el mundo, creando, ingeniándonos, fusionando; sin egoísmos, ni chauvinismos, ni ambiciones. Solo repartiendo felicidad, magia y mucho amor.

Allá vamos, con las recetas de Cocina Fácil "estilo Marisol".

En estos momentos, mientras usted lee este artículo, la primavera está asomándose en el hemisferio norte a través de tempranas flores como la flor de los ciruelos "梅 ume", flor que inspiró las estrofas del Man'yōshū y el kanji 令REI -utilizado para dar nombre a nuestra actual era 令和 REIwa que deriva de este poema-.

En Japón, la primavera se manifiesta con los botones de la flor del cerezo "桜 sakura" que al hacerse flor nos invitan al hanami<sup>[1]</sup> y a comer un delicioso obento debajo de sus flores y ramas para tener buena ventura.

Pensando en las solicitudes de nuestros lectores, Marisol nos da ideas y TIPS en su sección "Cocina Fácil"<sup>[2]</sup> para hacer INARIZUSHI con rellenos adecuados al paladar occidental. Para ello, utiliza la peruana quinua<sup>[3]</sup> considerada un superalimento<sup>[4]</sup> y la japonesa soja o soja frita aburage (油揚げあぶらあげ). Las combina y el resultado es mágico.

### Aburage (油揚げ)

Es un producto alimenticio japonés hecho de queso de soja (tofu o tōfu). Se prepara cortando el tofu en láminas finas y friéndose primero a 110-120 °C y luego a 180-200 °C. El vocablo tōfu (豆腐) en japonés proviene del chino "tou-fu", compuesto por los caracteres de frijol 豆 y "cuajado" o "fermentado" 腐.

Actualmente en Japón, es muy fácil adquirir el tofu o el aburage en los supermercados. Pero antiguamente en Perú, a los inmigrantes japoneses se les hacía difícil encontrar el tofu y sus derivados en tiendas, por ello los elaboraban artesanalmente. Me acuerdo que mi obāchan preparaba en casa la leche de soja remojando los granos de soja en agua, moliéndolos o triturándolos, para luego filtrar el líquido con una tela de algodón. Esperaba pase un tiempo prudencial para que esta leche de soja se coagulara y una vez solidificada -como un queso- le colocaba una madera o piedra plana encima, para que con ese peso se pensara y con esa presión

ejercida, se separara la parte líquida de la sólida, de modo similar a como prepara el queso a partir de la leche. Así, de forma casera, teníamos nuestro delicioso tofu. La textura del tofu de mi abuela era firme muy parecida a la del queso, de color crema y ella lo cortaba en cubos.

A partir de su tofu casero nos hacía delicias como el ganmodoki (がんもどき, 雁擬き) que es una fritura de tofu con verdura, clara de huevo y semilla de sésamo. También el tofu lo cortaba en tajadas delgadas y lo freía para hacer su nostálgico aburage, que armaba con tal prodigio y pericia, ya que nunca se le rompía o pegaba. Aún tengo en mi mente el fresco recuerdo de mi abuela haciendo el aburage, trabajarlo con la mano y un mazo, remojarlo y hervirlo con agua para quitarle la grasa y darle humedad. Para darle sabor, hervía los aburage en agua sazonada con azúcar (sustituto del mirin), salsa de soja (shōyu 醤油) y pisco (sustituto del sake 酒), cuando estaban en su punto los sacaba del fuego, los dejaba en un colador, los secaba con tela de algodón, para luego -cuando estaban fríos- abrirlos con destreza con el dedo índice y pulgar para poder rellenarlos con maze gohan "arroz con piedras preciosas" como solían decir mis primos.

Este era el proceso para preparar y hacernos gozar del añorado y festejado inarizushi, que mi tío Isaac bautizó con mucha picardía como "arroz con medias", y este apelativo llegó a ser popular en toda la familia y el entorno nikkei que vivía en nuestra querida e incontrastable ciudad de Huancayo<sup>[5]</sup>.

Por su parte mi mamá solía utilizar la receta de mi abuela; pero prefería conseguir estos ingredientes en los negocios de ingredientes e insumos japoneses que ya comenzaban a prosperar en los alrededores del Mercado Central de Lima como la "Casa Koga", la tienda "Ebisuya", etc. Posteriormente se abrieron otros establecimientos en San Borja, Santa Catalina, Jesús María, entre otros.

### Un poco de historia

Los japoneses fueron los primeros en desarrollar inari o tofu relleno. Sin embargo, se sabe poco de su historia antigua. El Tofu Hyakuchin de 1782 daba una receta de tofu frito, pero no está claro

si era relleno. Se sabe que el tofu relleno existe desde 1853, cuando surgió el Inarizushi (tofu relleno con arroz sazonado vinagre japonés Nihon su 日本酢).

### Un futuro sembrado hace milenios

El tofu es un componente común en la cocina oriental. Se originó en China. La leyenda china atribuye su invención al príncipe Liu An (劉安, 179 AC - 122 AC). El tofu y su técnica de producción fue introducido a Corea y Japón durante el período Nara. También se difundió a otras partes del Este Asiático. Es muy probable que su difusión coincidiera con la expansión del budismo, ya que es una importante fuente de proteínas en la dieta vegetariana del budismo asiático.

### ¿Dónde se produce?

Hasta principios del siglo XX los países que exclusivamente cultivaban y la utilizaban en su alimentación eran China, Taiwán, Corea, Japón y Vietnam. Según los entendidos, su difusión en el occidente se debe en gran medida a los estudios de George W. Carver, que valoró su uso para la alimentación humana y planteó utilizar derivados de soja para producir plásticos y combustibles (en especial biodiésel). El cultivo masivo en particular en el medio oeste estadounidense y en diversas zonas agrícolas de Argentina, Brasil, oriente de Bolivia, Uruguay y Paraguay comenzó en los años 1970, para llegar al boom de los años 1990 considerándose "el grano de oro"; sustituyendo territorios antes dedicados al cultivo de trigo, maíz, etc., a la ganadería o a áreas forestales. Hoy en día su producción está disminuyendo según los datos de las Naciones Unidas.

### ¿Para qué sirve?

Es usada para muchos productos que pueden reemplazar a otros de origen animal. El gran valor proteínico de la legumbre (posee los ocho aminoácidos esenciales) lo hace un gran sustituto de la carne en culturas veganas. De la soja se extraen subproductos como la leche de soja o la carne de soja.

### ¿Cómo se consume?

El aburage se usa para envolver inarizushi (稲荷寿司), también se añade a la sopa de miso y a platos de fideos udon, que se denomina kitsune-udon<sup>[6]</sup>. El aburage también puede rellenarse, por ejemplo con nattō, antes de freírse por segunda vez. Existen otras variedades llamadas atsuge (厚揚げ) o namage (生揚げ).

### ¿Cómo se conserva?

Debido a su largo plazo de conservación, poco peso y facilidad de elaboración, el tofu relleno comenzó a producirse a gran escala y a distribuirse masivamente. En 1974 las fábricas grandes empleaban 2 TM de soja diarias para producir 116.600 unidades de tofu relleno. En 1980 las enormes fábricas modernas producían de 300.000 a 450.000 unidades al día usando freidoras con cintas transportadoras. Actualmente cerca de un tercio de la soja consumida para tofu en Japón se dedicaban al tofu frito, y se estima que el 85% de éste se destina a rellenar (inarizushi).

### ¿Cuales son sus beneficios y propiedades derivados de la soja? ¿Por qué su consumo es importante?

Hipoglucemia, reduce la tasa de azúcares en la sangre (tratamiento de diabetes).

Fuente de proteínas en la alimentación

Previene los trastornos cardiovasculares; reduce el colesterol.

Alivia los trastornos de la menopausia y menstruales por presentar: Isoflavonoides: con acción hipocolesterolizante.

Fitoestrógenos: estrógenos de origen vegetal.

Previene la osteoporosis por la reducción de estrógenos femeninos.

Se obtienen diversos derivados, excelentes alimentos para personas intolerantes a la lactosa o alérgicas a la proteína láctea.

### ¿Qué precauciones tomar para la preparación del Inari?

Para evitar romper el aburage estirar los aburage presionando con ayuda de un "ohashi" o un rodillo para que facilite el abrirlos como si fuera una bolsita. Cortarlos por la mitad y pasarlos 30 segundos por agua hervida con una pizca de sal para eliminar la grasa. Dejarlos en un colador para que se escurran y enfrien.

### Riesgos en el exceso de consumo de soja

Aunque algunas investigaciones de fuentes independientes desaconsejan su uso diario en embarazadas, adolescentes y niños menores de 5 años y otras investigadores sostienen que la elevada proporción de fitoestrógenos en la soja puede acarrear problemas hormonales, este efecto se produciría únicamente cuando la soja es parte de una dieta desequilibrada. Otros estudios indican que existe evidencia científica de que las isoflavonas de la soja no tienen efectos feminizantes en el hombre, como tampoco provocan desequilibrios hormonales, ni afectan al nivel total de testosterona, ni afectan a la calidad del esperma. Aunque las moléculas de isoflavonas son muy similares a los estrógenos, sus efectos sobre el organismo son muy distintos. Las evidencias científicas nos ofrecen tranquilidad al respecto, sin embargo, ante dudas recomendamos consulte a su médico de confianza.

### ¿Qué propiedades nutricionales destacan en el tofu?

El tofu es bajo en calorías, con cantidades relativamente grandes de proteína y muy poca grasa. Es rico en hierro y dependiendo del coagulante usado durante su manufactura, puede también tener altos contenidos de calcio y/o magnesio.

### Valor nutricional por cada 100 g de soja Energía 446 kcal 1866 kJ

Carbohidratos	30.16 g
Azúcares	7.33 g
Fibra alimentaria	9.3 g
Grasas	19.94 g
Proteínas	36.49 g
Agua	8.54 g
Retinol (vit. A)	1 µg (0%)
Vitamina B6	0.377 mg (29%)
Vitamina B12	0 µg (0%)
Vitamina C	6 mg (10%)
Vitamina K	47 µg (45%)
Calcio	277 mg (28%)
Cobre	1.658 mg (0%)
Hierro	15.70 mg (126%)
Magnesio	280 mg (76%)
Potasio	1797 mg (38%)
Sodio	2 mg (0%)
Zinc	4.89 mg (49%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos

Ahora querido amigo lector le invitamos a elaborar el inari estilo Marisol y disfrutarlo. ■

[1] VÉASE SECCIÓN "SOPA DE LETRAS", página 25 de esta revista.

[2] VÉASE SECCIÓN "COCINA FACIL" páginas 34 y 35

[3] VÉASE Kyodai Magazine edición 199 SECCIÓN PERUANIDAD "La quinua: El grano de oro de los Andes" páginas 32 y 33. En Japón venden quinua en los supermercados incluido "Kyodai Market" la quinua orgánica blanca, roja o negra.

[4] Comida especial espacial porque la consumen los astronautas. Superalimento mundial, con "S" mayúscula, porque según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO (por sus siglas en inglés), contiene todas las nutrientes conocidas y necesarias para el ser humano.

[5] Situada en el corazón del país, la ciudad de Huancayo en el Valle del Mantaro a una altitud de 3.271 msnm, es considerada el centro económico y social del centro andino del Perú.

[6] Nombre adquirido por la creencia japonesa que dio lugar a un mito que a los zorros (kitsune) y a Inari les gusta el tofu frito.