



LAS ALGAS





¿Qué son las algas?

Son plantas marinas

¿Qué nos aportan las algas al organismo humano?

Vitaminas Minerales Proteínas

Destaca:

El calcio, el magnesio, el fósforo, el hierro, el yodo y la vitamina B12

Tipos de algas que encontramos en los mercados europeos

MUSGO IRLANDÉS

DULSE

KOMBU

WAKAME

NORI

IZIKI

FUCUS

ESPAGUETI DE MAR

MUSGO IRLANDÉS (*Chondrus crispus*)



Crece sobre roca en franja intermareal, es pequeño y de color rojo, es de sabor neutro (E-407, espesante emulsionante y gelificante) Se conoce como Agar-Agar

DULSE



Esta alga de color púrpura rojizo se encuentra en el Mediterráneo, necesita alrededor de cinco horas de cocción. Su sabor es ligeramente a pescado salado. Se consume básicamente en ensaladas

KOMBU (*Laminariais ochroleuca*)

Es la alga de mayor tamaño alcanza los 2'5 m y puede vivir alrededor de 10 años. Utilizada en la cocina como una verdura más, acompaña a otras verduras especialmente de raíz y arroz, sopas y caldos, además actúa como saborizante

つまに使います。



WAKAME (*Unadaria pinnatifida*)

干しわかめ



Es de color verde oscuro es una de las más populares en el Japón. Se utiliza para la elaboración de ensaladas sopas y como guarnición junto con hortalizas y verduras

NORI (*Porphyra umbilicalis*)

Tiene forma laminar y alcanza tamaños de hasta 40 cm. Es de color rojizo, posee un de fuerte sabor y es muy utilizada en la cocina Japonesa y Coreana.

Curiosamente esta alga fue muy popular en Inglaterra durante el siglo XVIII, se cocinaba como las espinacas, mezclada con copos de avena y se confeccionaban tortitas fritas con tocino ahumado y se acompañaban como guarnición al cordero. Se la conoce con el nombre de: OVA

NORI (*Porphyra umbilicalis*)

Tiene forma laminar y alcanza tamaños de hasta 40 cm. Es de color rojizo, posee un de fuerte sabor y es muy utilizada en la cocina Japonesa y Coreana.

Curiosamente esta alga fue muy popular en Inglaterra durante el siglo XVIII, se cocinaba como las espinacas, mezclada con copos de avena y se confeccionaban tortitas fritas con tocino ahumado y se acompañaban como guarnición al cordero. Se la conoce con el nombre de: OVA

IZIKI

Es otra de las algas de fuerte sabor, no recomendable para los no iniciados a este tipo de vegetales. En las cocinas asiáticas se utiliza básicamente como condimento. Su carne es fibrosa y presenta un color negro idéntico a una ramita de vainilla

FUCUS (*Fucus vesiculosus*)

Se trata de un alga de pequeño tamaño entre 30 y 60 cm, es perenne en aguas tranquilas y muestra unas vesículas que contienen mucílago se consume en sopa y caldos es menos popular en las cocinas asiáticas y casi desconocida en europa

ESPAGUETI DE MAR

(Himanthalia elongata)

Tiene formas alargadas y estrechas que alcanzan los 2 metros. Es una alga de color pardo y de buen sabor (para muchos europeos es la mejor, nos recuerda a la sepia). Se desarrolla en aguas profundas y movidas. En las cocinas asiáticas es utilizada a modo de guarnición para pescados carnes y otras verduras.

汁 も の

SOPA ICHIBAN DASHI



ICHIBAN DASHI

LIMPIEZA DE LA ALGA KOMBU

A close-up photograph showing a person's hands cleaning a piece of dark, rectangular kombu seaweed. The seaweed is held flat against a light-colored wooden surface. A white cloth is being used to wipe the seaweed, with the cloth's fibers visible as it moves across the surface. The person's fingers are visible on the left side, holding the seaweed steady.

A close-up photograph of a piece of dark brown kombu seaweed being held by a pair of light-colored wooden chopsticks. The seaweed is positioned over a pot of water, which is partially visible. The background is a plain, light-colored surface. The text 'HERVIR LA ALGA KOMBU' is overlaid in green, and a red box with the Japanese characters '中火' (medium heat) is in the bottom left corner.

HERVIR LA ALGA KOMBU

中火

INCORPORAR EL ATÚN SECO



HERVIR EL CALDO



COLAR EL CALDO



Año 1993
comiendo sopa
dashi en Miyasaki



ROLLITOS KOMBU CON ARROZ













太巻きずし



盛り

巻き終わりを手前にして盛り