

Cómo hacer "Amazake Berciana"



IES FUENTES NUEVAS
MASAMI TEZUKA

Introducción

El **amazake** es una bebida tradicional japonesa conocida por su dulzura natural y beneficios para la salud. En esta ocasión, presentamos una versión innovadora elaborada con **arroz koji y castañas de la región de El Bierzo**, un área famosa por la calidad de sus castañas en España.

Esta combinación une la tradición japonesa con un producto local español, creando una nueva interpretación de esta bebida fermentada. Las castañas aportan una textura más cremosa y un toque de dulzura natural, enriqueciendo aún más el sabor del amazake.

¿Qué es el koji?

El **koji** es un alimento fermentado que se obtiene al cultivar el hongo *Aspergillus oryzae* en granos cocidos al vapor, como arroz, cebada o soja. Es un elemento central en la cultura de fermentación tradicional japonesa y se utiliza para producir diversos alimentos fermentados.

Funciones del koji

- **Descompone el almidón en azúcar** → Produce el dulzor natural en alimentos fermentados como el amazake y el miso.
- **Descompone las proteínas en aminoácidos** → Crea compuestos umami que enriquecen el sabor.
- **Suaviza los alimentos** → Las enzimas del koji descomponen la estructura de los ingredientes.

Alimentos fermentados a base de koji

- **Miso** → Condimento japonés elaborado con soja y koji.
- **Salsa de soja** → Fermentada con koji para desarrollar su sabor característico.
- **Sake** → Bebida alcohólica obtenida de la fermentación del arroz y el koji.
- **Amazake** → Bebida dulce fermentada a partir del arroz con koji.



¿Qué es el amazake de arroz koji y castañas?

El **amazake de arroz koji y castañas** es una variación moderna de la receta tradicional japonesa. Al utilizar castañas del Bierzo, se logra un sabor más profundo y una textura más cremosa.

Ingredientes

- 1000 g de arroz
- 4 g de polvo de koji
- 1150 g de castañas del Bierzo (deshidratadas)
- 1000 ml de agua

Cómo preparar amazake de arroz koji y castañas

1. Lavar y remojar el arroz

Lave cuidadosamente el arroz y remójelo bien durante aproximadamente 20 horas. En este caso, el remojo comenzará a las 15:30. Después del remojo, escúrralo bien durante aproximadamente 1 hora.



2. Cocinar el arroz al vapor

Cocine el arroz al vapor en una vaporera (cuidando que no quede demasiado blando). El tiempo de cocción al vapor es de aproximadamente 30 a 40 minutos.



3. Enfriar el arroz cocido al vapor

Enfríe el arroz cocido al vapor hasta unos 40°C. Este es el paso que requiere más precisión para lograr un buen resultado. Tenga cuidado, ya que si el arroz está demasiado caliente, los hongos koji podrían morir.

4. Espolvorear el hongo koji

Espolvoree el hongo koji uniformemente sobre el arroz enfriado. Mezcle bien con las manos limpias o con una pala de madera.



5. Mantener la temperatura y fermentar

Transfiera el arroz a un recipiente, cúbralo con una gasa y colóquelo en un aparato de conservación de calor.

Mantenga una temperatura de entre 30 y 40°C, asegurándose de ventilar adecuadamente.

El período de fermentación dura de 2 a 3 días.



6. Finalización y almacenamiento

Cuando el arroz tenga un aroma dulce y húmedo, estará listo.

Transfíralo a un recipiente de almacenamiento y guárdelo en el refrigerador.



8. Cocinar el arroz y las castañas

Remojar las castañas en agua durante una noche y luego cocinarlo en una olla.

Hervir las castañas hasta que estén tiernas.

Dejar enfriar hasta aproximadamente 60 °C.

8. Agregar el koji

Mezclar las castañas con el arroz koji.

Distribuir la mezcla uniformemente en el fermentador.

9. Fermentar

Mantener la temperatura entre 55 y 60 °C y remover cada dos horas.

Después de 8 horas, el aroma dulce se intensificará y se generará un leve sabor fermentado, lo cual es normal.

10. Licuar y filtrar

Una vez finalizada la fermentación, licuar la mezcla hasta obtener una textura suave.

Filtrar el líquido limpio si se prefiere una bebida más ligera.

Conservar en el refrigerador por hasta una semana.

Cómo disfrutar el amazake de arroz koji y castañas

- *Puede beberse solo o diluido con agua o leche.*
- *Se puede disfrutar frío o caliente.*
- *Se puede condimentar con canela u otros sabores dulces.*
- *También se puede usar como base para postres o batidos saludables.*

Conclusión

*El **amazake de arroz koji y castañas del Bierzo** es una fusión perfecta entre la tradición japonesa y un producto emblemático de España. Esta receta no solo aporta un sabor único y natural, sino que también es una forma innovadora de disfrutar ingredientes locales de una manera saludable. Anímate a probarlo y experimentar con nuevas combinaciones.*