

MI PRIMER LIBRO DE
COCINA JAPONESA

はじめての日本食

—

AYA NISHIMURA
FOTOGRAFÍAS DE LISA LINDER



ÍNDICE

8

Introducción

23

Izakaya (comida de bares)

59

Guarniciones

89

Fideos y arroz

119

Carnes y pescados

161

Condimentos

187

Postres y bebidas

203

Recetas básicas

220

Ideas para menús

222

Índice de ingredientes





INTRODUCCIÓN

Da la impresión de que la comida japonesa no es fácil de preparar y de que hacen falta años para llegar a dominarla. Si bien esto puede ser cierto para algunos estilos de cocción muy especializados, lo que se come en las casas japonesas es muy simple y fácil de cocinar y de elaborar. Además, es sano y se puede incorporar rápidamente a la vida cotidiana.

La mayor parte de los platos japoneses se pueden preparar muy rápido, siempre que consigas ingredientes frescos y unos cuantos condimentos sencillos. Entre los condimentos fundamentales figuran la salsa de soja, el miso, el vinagre, el azúcar, la sal, el sake, el caldo dashi y el mirin. (La cocina japonesa pocas veces utiliza especias.) Estos ocho sabores, en distintas proporciones y combinados con ingredientes frescos, constituyen la esencia de la cocina japonesa.

Este libro te enseñará numerosas recetas japonesas modernas y populares, como el ramen, el gyoza, el teriyaki y el tonkatsu. También presenta recetas japonesas que por lo general se comen en las casas, que son fáciles de cocinar, pero que pocas veces se sirven en los restaurantes, como los pimientos asados con virutas de bonito, los buñuelos kakiage y el tofu frito y el tofu de sésamo caseros.

Aquí aprenderás a usar ingredientes saludables, como el miso y el tofu, en la cocina de todos los días: desde platos tradicionales, como la sopa de miso y el pescado marinado con miso, hasta sabores más occidentales, como ensaladas de

tofu y de tomate, tartas de queso y tofu y la salsa de caramelo de miso.

Aprende a preparar en casa la salsa teriyaki, la salsa tonkatsu, el aliño de miso, el shichimi togarashi o mezcla de siete especias y el furikake para espolvorear: todos son condimentos útiles que en un santiamén aportan un toque japonés a tus platos sencillos de todos los días. Ninguno contiene conservantes y son mucho más saludables que los condimentos preparados que se venden en las tiendas.

Como no podía ser de otra manera, se incluyen instrucciones sobre cómo preparar caldo dashi desde cero o sashimi y sushi, para quienes quieran hacer la prueba de preparar algún plato japonés más tradicional.

La comida japonesa es sencilla. Elaborarla en casa no requiere técnicas complejas ni ingredientes raros. Con ingredientes y condimentos bien elegidos, usando la textura y con tu forma de tratarlos, además de prestar una atención sutil a los detalles, obtendrás unos resultados sorprendentemente deliciosos, que harán de un plato sencillo algo realmente especial. Estos son los secretos de la cocina japonesa.

Espero de todo corazón que este libro te ayude a descubrir lo sencilla, deliciosa y sana que puede ser la comida japonesa y que la incorpores a tu vida cotidiana y a tus reuniones de fin de semana con familiares y amigos.



MAPA GASTRONÓMICO



01. HOKKAIDO

Es la segunda isla en tamaño, dispone de abundantes recursos naturales y, además, es famosa por sus estaciones de esquí. Entre los platos conocidos figuran el ramen de miso con mantequilla, el sushi y los pescados y mariscos, como el cangrejo, el erizo de mar, las vieiras y el salmón.

02. AKITA

Es la parte septentrional de la isla principal del archipiélago japonés, famosa por sus *onsen*, los baños de aguas termales volcánicas. Esta zona es conocida por la excelente calidad de su arroz, su sake —de aquí proceden muchos fabricantes de sake de renombre—, el *kiritanpo nabe* (un tipo especial de fondue japonesa) y los fideos *inaniwa udon*.

03. TOKIO

Es la capital de Japón y una de las ciudades cosmopolitas más grandes del mundo. Es famosa por el *nigirizushi* —esta es la cuna del *nigirizushi*— y por el *chanko nabe*, un cocido que tradicionalmente comen los luchadores de sumo.

04. SHIZUOKA

Esta ciudad es famosa por su zona de *onsen*, que ofrece baños de aguas termales volcánicas. Es conocida por sus platos con anguilas, como el *unaju* (anguilas braseadas con arroz) y las anguilas salvajes o de piscifactoría, y también por su producción de té y de wasabi fresco.

05. KIOTO

Esta ciudad fue la capital de Japón. Es conocida por su variedad de encurtidos, como el *senmaizuke*, el *shibazuke* y el *suguki*, y por el tofu fresco y los productos de tofu, como el tofu frito y el *ganmodoki*. Otros platos destacados son el *kappo ryori* (un estilo de menú tradicional a precio fijo/cocina sofisticada en la que el chef cocina delante del cliente), el *wagashi* (golosinas tradicionales japonesas), el *saba sushi* (de caballa) y el *miso* y el famoso *saikyo miso*, un miso blanco muy dulce. También es una de las mayores zonas productoras de té verde.

06. OSAKA

Es una ciudad amable y llena de energía, famosa por su comida callejera sustanciosa. Entre los platos conocidos figuran el *okonomiyaki* (creps salados) y el *takoyaki* (buñuelos de pulpo). Cabe destacar también los restaurantes de *kushikatsu* próximos a *Shinsekai*.

07. HYOGO

Es una ciudad portuaria cosmopolita, conocida por la famosa carne de ternera de Kobe, por el *akashiyaki* (bolitas de pulpo con caldo *dashi*) y por sus pescados y mariscos, como la dorada o el pargo japonés, el pulpo y las ostras.

08. KAGAWA

Situada en la isla de Shikoku y es la prefectura más pequeña de Japón. Posee un hermoso entorno natural y una cultura gastronómica rica. Esta región es famosa por el *sanuki udon*. Los fabricantes de estos fideos también han abierto al público restaurantes informales, en los que sirven los *udon* más frescos y más económicos.

09. HIROSHIMA

Es la ciudad más grande del oeste de la isla de Honshu. Esta región es conocida por unos creps salados llamados *okonomiyaki* y por las ostras frescas.

10. YAMAGUCHI

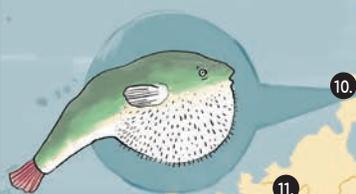
Esta zona es famosa por cocinar el fugu o pez globo, un pescado con un veneno mortal que solo pueden preparar los chefs que tienen un permiso especial para manipularlo. Es un manjar de lujo.

11. FUKUOKA

Esta ciudad tiene una zona con innumerables puestos callejeros y es famosa por el *tonkotsu ramen* (ramen en un caldo de cerdo muy grasoso) y por el *karashi mentaiko* (bolas saladas de huevas de bacalao picantes).

12. OKINAWA

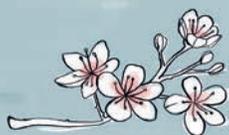
Es una de las islas principales, pero es lejana y tropical. Por su clima y su producción, esta zona posee una cultura gastronómica muy específica. Destacan la sopa *Okinawa soba* (con tocino y fideos) y el *chanpuru*, un plato frito típico de Okinawa que a menudo se prepara con melón amargo.



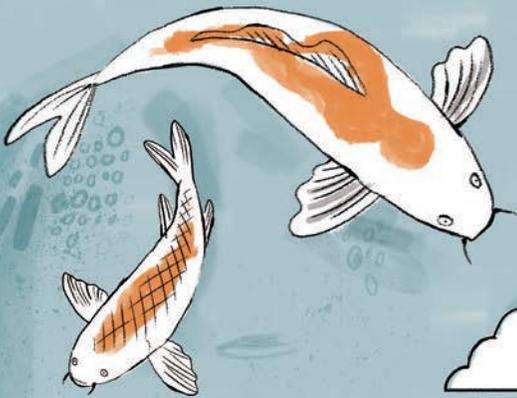
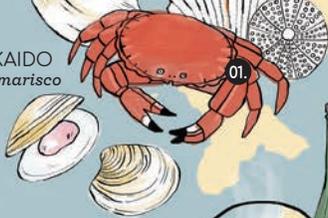
YAMAGUCHI
fugu o pez globo



FUKUOKA
tonkotsu ramen
(ramen en un
caldo de cerdo
muy grasoso)



HOKKAIDO
sushi y marisco



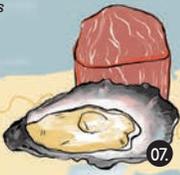
AKITA
kiritanpo nabe
(un tipo especial de
fondue japonesa)



HIROSHIMA
okonomiyaki, unos
creps salados típicos
de Hiroshima



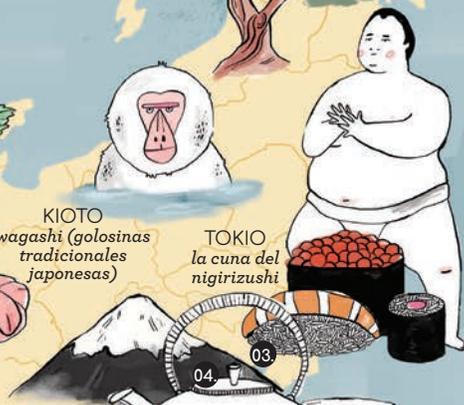
HYOGO
carne de ternera
de Kobe



KIOTO
wagashi (golosinas
tradicionales
japonesas)



TOKIO
la cuna del
nigirizushi



KAGAWA
fideos udon



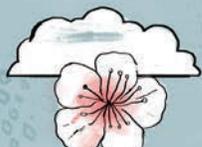
OSAKA
takoyaki
(buñuelos de pulpo)

SHIZUOKA
producción de té



12.

OKINAWA
sopa Okinawa soba
(con tocino y fideos)



INGREDIENTES FRESCOS

01. TOFU (CUAJADA DE SOJA)

El tofu está hecho de soja y es una comida sana, porque es rica en proteína y hierro y baja en calorías. Hay diversos tipos de tofu. El blando o de seda (*silken*) se come crudo o en la sopa de miso. El duro o de algodón (*cotton*) es mejor para freír. El tofu grueso, frito, se llama *atsuage* y el fino, frito, se llama *aburaage*. El tofu frito se puede congelar y puede sustituir a la carne. Cuando se abre el paquete, hay que conservarlo en la nevera; conviene cubrirlo de agua y consumirlo al cabo de uno o dos días.

02. CEBOLLETA

Las cebolletas son habituales en la cocina japonesa. Lo común es usarlas para adornar. Se cortan en rodajas finas o en hebras que se espolvorean sobre la comida al final de la cocción.

03. SHISO (ALBAHACA JAPONESA)

Esta planta aromática pertenece a la familia de la menta. Algunas tienen hojas verdes y otras, rojas, aunque las verdes se consiguen con más facilidad. Se venden en las tiendas de alimentación japonesas o asiáticas. Se encuentran en bandejas de plástico, embaladas, o en manojos, en un paquete, en la sección de refrigerados. Lo típico es usar las hojas de shiso verdes como planta aromática en platos fríos y también quedan estupendas para la tempura. Las hojas de shiso rojas se suelen usar para hacer de rojo los encurtidos.

04. JENGIBRE

El jengibre es muy común en los platos japoneses. Se emplea en recetas para encurtidos, guisos, salsas y aliños y también para

dulces y postres. A menudo se ralla fino y se usa como adorno. También sirve para compensar el olor fuerte de algunas carnes y pescados. Conviene usar un jengibre fresco, en lugar de uno seco o más viejo. Puede ser útil comprar un rallador japonés, llamado *oroshiki* u *oroshigane*. Se venden en las tiendas de comestibles japonesas o se pueden pedir por internet.

05. DAIKON (RÁBANO JAPONÉS)

El daikon, también conocido como *mooli*, es un rábano asiático largo y blanco, con hojas verdes. El daikon crudo tiene que ser fresco y crujiente, pero, cuando se cocina poco a poco, tiene que quedar blando y dulce, casi hasta derretirse en la boca. Para comerlo, hay que hervirlo a fuego lento y también se puede rallar, mezclar con un poco de salsa de soja y servir con una tortilla enrollada o se puede añadir a una salsa para acompañar.

Para rallar el daikon, conviene usar un rallador fino *Microplane* o la parte más fina de un rallador de queso (o un *oroshiki*, del cual ya hemos hablado). La pulpa ha de quedar como un puré, en lugar de en hebras.

06. COL CHINA

Es una variedad de col asiática, larga, con hojas de color claro y tallos anchos. Las hojas y los tallos son muy tiernos y por lo general tienen un sabor fresco y dulce. A menudo se usa para hacer *gyoza*, sopas, guisos, platos fritos y como uno de los ingredientes principales para las fondues japonesas.

07. SETAS SHIITAKE

Las setas shiitake son nutritivas y contienen vitamina B y otros minerales. Tanto las frescas como las secas aportan un sabor umami a

las preparaciones. Las shiitake frescas se usan en platos que se cocinan a fuego lento o para la tempura. Las secas se dejan en remojo en agua para hidratarlas y se suelen usar para preparar dashi vegetariano. También se pueden usar en lugar de las frescas, después de hidratarlas.

08. SETAS ENOKI, SHIMEJI, GÍRGOLAS Y SETAS DE CARDO

En Europa se consiguen muchas variedades de setas japonesas. Todas son buenas para usar en fondues japonesas y sopas. Las enoki son de color blanco y tienen el pie largo y delgado y una textura crujiente cuando las muerdes. Hay dos tipos de shimeji: unas son marrones y otras, blancas. Las gírgolas y las setas de cardo también se usan a menudo en la cocina japonesa.

09. RAÍZ DE LOTO

Se llama «raíz de loto», pero en realidad es un rizoma que crece en el lodo. Tiene aspecto leñoso y la piel de color amarillo claro con pintas. La pulpa tiene agujeros, lo que le da un aspecto muy característico, y una textura crujiente, como la castaña de agua. Se vende fresca, como una verdura entera, en paquetes envasados al vacío, o pelada y picada, congelada en una bolsa. Se usa para preparar encurtidos, en guisos y en tempura o frita y servida en rodajas finas.

10. PERA NASHI (PERA ASIÁTICA)

La nashi es una variedad de pera asiática. Parece una versión amarillo pálido de la manzana. A menudo se come pelada y cruda. Contiene mucha agua y su pulpa es fresca y crujiente. Tiene un aroma increíble.

