

T
I
M

A
N
D
E
R
S
O
N

簡
單
日
本
食



BOWLS & BENTO



COCINA JAPONESA SÚPER RÁPIDA
PARA TODOS LOS DÍAS

J
A
P
A
N
E
A
S
Y

A LA VENTA EL 14 DE JUNIO DE 2023



BOWLS & BENTO



En *Japaneasy. Bowls and bento*, Tim Anderson demuestra que la comida japonesa se puede disfrutar siempre que se quiera y sin complicaciones. Para este libro se ha inspirado en el *tsukurioki* japonés (cocinar de antemano y así tener platos listos para comer después) y en las *conbini* (las tiendas de conveniencia niponas repletas de comidas típicas para llevar y originales tentempiés).

Con más de 80 recetas, divididas entre: acompañamientos, platos pequeños, platos grandes y dulces, este libro es un sugerente viaje culinario al país del sol naciente además de **un práctico manual para incorporar la comida japonesa en nuestro día a día de forma sencilla y rápida**.

LA COMIDA JAPONESA ES FACILÍSIMA

Una sopa, dos platos pequeños

A

(ARROZ)

B

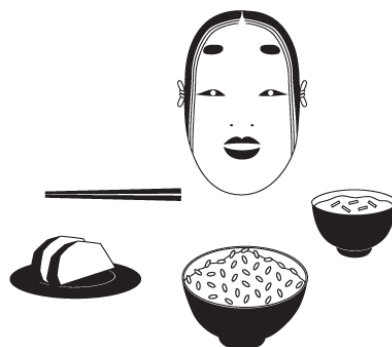
(ENCURTIDOS)

C

(SOPA DE MISO)

La comida japonesa se puede servir de muchas maneras. Creo que en *JapanEasy* describí, bastante a la ligera, como se sirve la comida en Japón: «una cosa grande, un puñado de cosas pequeñas o una cosa grande con un puñado de cosas pequeñas alrededor». Aunque no es incorrecto, es bastante superficial y no refleja lo variada y equilibrada que es. En el libro *Atsuko's Japanese Kitchen*, Atsuko Ikeda ofrece una descripción mucho más elocuente de la estructura típica de una comida japonesa. Ella lo llama la «**alimentación triangular**»: **el arroz, los encurtidos y la sopa son la base del triángulo, sobre la que hay un plato principal** (se pueden servir guarniciones, pero son opcionales.).

Me gusta la explicación de Atsuko porque parte del formato tradicional llamado *ichiju sansai* («una sopa, tres platos pequeños»), pero con más flexibilidad para reflejar con más exactitud lo que pasa en el día a día en Japón. En *ichiju sansai*, el arroz y los encurtidos son imprescindibles (no cuentan como guarnición), y si quieres seguir esta estructura al pie de la letra, vas a pasarte un buen rato en la cocina. Por suerte, la letra se puede cambiar. Hace poco descubrí los hashtags en Instagram para *ichiju nisai* (una sopa, dos platos pequeños), *ichiju issai* (una sopa, un plato pequeño), *ichiju yonsai* (cuatro platos pequeños), etc., un buen ejemplo de cómo en Japón hay mucha variedad y libertad para preparar la comida. Pero el arroz, los encurtidos y la sopa son un buen punto de partida. **Esta combinación es saciante, deliciosa y quizás, más importante (porque soy un vago), fácil, sobre todo si echas mano de encurtidos y sopas precocinadas o de la tienda. El arroz es lo más importante.** Hace tiempo leí que la comida japonesa no tiene «centro»; al contrario que en Europa, no hay plato principal, ni se le da más importancia a una sola cosa. Si la describieras como «carne con patatas y verduras», las patatas y verduras serían igual de importantes que la carne. Por eso, en vez de un «centro» se dice que la comida japonesa tiene un destino, y ese destino es el arroz.





BENTO: PRINCIPIOS BÁSICOS

La preparación del bento dependerá de lo que se quiere comer y de qué tipo de fiambarrera se tenga. La siguiente guía es para un bento básico: un envase rectangular de una sola altura con una comida que gire en torno al arroz.

1. DECIDE SI LO VAS A COMER CALIENTE O A TEMPERATURA AMBIENTE.

Así sabrás que tipo de fiambarrera puedes usar y que vas a poner en ella. Obviamente, si quieres comer algo que se tiene que recalentar en el microondas, No puedes utilizar una de acero inoxidable y no deberías llevar hojas de lechuga frescas y crujientes.

2. ASEGÚRATE DE QUE EL BENTO ESTÉ LIMPIO.

Ten especial cuidado con las de madera o bambú, y asegúrate de secarlas bien después, aunque en realidad eso vale para todas. Siempre se han de guardar sin una gota de agua, y nunca con la tapa puesta, para que se puedan airear.

3. PREPARA EL ARROZ.

Lo normal es que la mitad sea arroz y que se empuje bien contra una de las paredes del envase; así se deja hueco para uno o dos platos grandes o tres o cuatro más pequeños.

4. PREPARA LOS ACOMPAÑAMIENTOS.

Esto es bastante sencillo: solo tienes que disponerlos para que sea agradable a la vista, teniendo en cuenta que los sabores podrían mezclarse si se tocan. Un buen bento debe estar algo apretujado, para que los ingredientes no se muevan durante el trayecto.

5. ADÓRNALO.

Recuerda lo de los cinco colores, ¿te falta alguno? Con un par de rábanos en rodajas, un manojo de brotes de guisantes o algunas tiras de huevo se puede conseguir mucho.

6. SOPESA LA SOPA.

Una sopa puede ser saciante; a menudo siento que a la comida le falta algo si no hay sopa. Para llevártela a cuestas tienes dos opciones: o la pones en un termo mientras aún está caliente o llevas las cosas para preparar una sopa de miso instantánea allá donde estés.

7. ¡A LA CALLE!

Recuerda que debes comprobar que todo se ha enfriado bien antes de poner la tapa y asegurarla con la goma, los clips o lo que sea que lleve tu fiambarrera.

8. DISFRUTA.

SUMARIO DE RECETAS

1



Arroz, encurtidos
y sopa

2



Platos pequeños

3



Platos grandes,
guarniciones para
arroz y platos
únicos

4



Pan y dulces

EL FAMOSO TKG

TAMAGO KAKE GOHAN 卵かけご飯

- unas gotas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja y unas gotas mas
- 2 huevos
- 2 porciones de arroz recién hervido o recalentado
- 10 g de mantequilla (opcional) encurtidos al gusto (de cualquier tipo, pero a mí me gustan los picantes como el *kimchi* o el *bok choy* encurtido)
- 1 paquete (unas 10 láminas) de *nori* coreana o 2 láminas de *nori* japonesa, todas ellas cortadas en 6 rectángulos pequeños



Con el aceite de sésamo, engrasar dos cuencos pequeños u otros recipientes similares. Echar un par de gotas de salsa de soja en cada uno. Separar las claras de las yemas y poner estas en los cuencos engrasados. Batir las claras con las 2 cucharadas de salsa de soja. Cuando el arroz este cocido o recalentado y muy caliente, incorporar las claras junto con la mantequilla, si se usa. Así las claras se cocerán ligeramente en el calor residual y se formará una especie de glaseado de huevo pegajoso. Para servir, poner el arroz en boles con las yemas de huevo encima. Para comer, romper las yemas y, con palillos, disponer un poco de arroz y encurtidos sobre los rectángulos de *nori*, como si fueran paquetitos o rollitos. Comer cada rollito en cuanto se prepare, mientras la *nori* siga crujiente.

SOBA CALIENTE CON PATO Y PUERROS TIERNOS

KAMO NANBAN SOBA 鴨南蛮そば

Reiko Hashimoto, una gran profesora y autora culinaria, publicó una foto de nanban soba en Instagram y me etiquetó para ver si conocía los orígenes del nombre de este plato clásico. Mi primer libro de cocina se titula *Nanban* y así se llama también el restaurante que regenté durante seis años. Lo elegí porque describe muy bien quien soy y que cocino. Significa «bárbaro del sur»: así llamaron a los europeos que llegaron a Japón por primera vez hace siglos y aún persiste en el nombre de platos que se introdujeron o se vieron influidos por aquellos primeros misionarios y comerciantes; a menudo son especialidades de Kyushu, donde viví en Japón. Pero no conocía los orígenes del nombre hasta que Reiko me preguntó. Hay dos teorías interesantes. Una tiene que ver con los puerros. Aunque el *nanban soba* se inventó en el siglo XIX, el *nanban-ni* anterior era carne hervida con cebolla y pimienta, ingredientes característicos de la cocina *Nanban* que también se encuentran en el *nanban-zuke* (escabeche). Otra sugiere que el plato recibió este nombre porque los ingredientes se fríen en aceite, y por aquel entonces eso era europeo y novedoso. Es interesante, porque ahora el plato tiene 200 años y se presenta como algo muy tradicional, «japonés», mientras el nombre aun carga con la influencia extranjera.

- 1 cucharadita de aceite
- 1 pechuga de pato (unos 200 g)
- sal, cantidad necesaria
- 4 puerros tiernos o medio puerro grande, cortados al bias en trozos de 1 cm
- 600 ml (2 medias tazas) de *dashi*
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de *mirin*
- 2 porciones (200 g) de fideos soba secos
- hojas de perejil de hoja plana, para decorar
- media cucharadita de cascara de cítrico rallada fina (vale cualquiera, pero la bergamota es muy agradable)
- *shichimi* y/o wasabi, al gusto (opcional)



Calentar el aceite en una sartén con el fuego al mínimo. Salar el pato y freír, con la piel hacia abajo, unos 15 minutos hasta que la grasa se derrita y la piel quede dorada. Darle la vuelta y seguir cocinando 6 o 7 minutos más. La pechuga ha de quedar medio hecha. Retirar y dejar que repose sobre una tabla de cortar. Quitar el exceso de grasa y añadir los puerros. Subir el fuego al máximo y sofreír con una pizca de sal un par de minutos, hasta que tomen color. Retirar del fuego. Hervir en un cazo el *dashi*, la salsa de soja y el *mirin* y corregir de sazón con sal si fuese necesario. Incorporar los puerros al caldo y dejar que hierva a fuego lento. Llenar de agua otro cazo grande y levantar el hervor. Cocer los *soba* según las instrucciones del paquete. Mientras, cortar el pato en rodajas. Cuando los fideos estén al dente, escurrir y enjuagar bajo agua caliente para eliminar el exceso de almidón. Anadir el caldo con los puerros, decorar con el pato en rodajas, el perejil, la cascara de cítrico y *shichimi* o wasabi, si se usan, y servir caliente.

MASA BÁSICA PARA PANECILLOS JAPONESES

KIHON NO RORU PAN KIJ 基本のロールパン生地

- 7 g de levadura
- 160 ml (2/3 de taza) de agua templada
- 360 g de harina de fuerza
- 15 g de azúcar blanco
- 5 g de sal
- 1 cucharada de leche
- 1 huevo
- 1 cucharada de miel
- 20 g de margarina o mantequilla y un poco más para engrasar

Mezclar la levadura con el agua en una jarra medidora hasta que se disuelva. Poner la harina, el azúcar y la sal en el bol de una batidora amasadora. Incorporar la leche y el huevo al agua con levadura y añadir poco a poco a la batidora mientras amasa a velocidad baja. Añadir la miel. Cuando la masa tome forma, agregar la margarina en trocitos y subir la velocidad de la batidora. Amasar 10 minutos o hasta que la masa pase la prueba de gluten «de la membrana». Pasarla a un cuenco engrasado con mantequilla y cubrir con film o un trapo de cocina. Dejar en un lugar cálido de la casa 1 hora hasta que doble el volumen. Dar forma y hornear según las instrucciones de las recetas siguientes o dividir en 12 trozos iguales. Pasar a bandejas con papel vegetal y dejar de 45 minutos a 1 hora para que fermenten de nuevo antes de hornear a 200 °C durante 10 minutos.

SÁNDWICH DE CHEESECAKE DE ARÁNDANOS

BURUBERI SANDO ブルーベリーサンド

- 1 cucharada y media de nata espesa
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 150 g de queso crema
- media cucharadita de extracto o pasta de vainilla
- 2 cucharadas de mermelada de arándanos
- 2 puñados (unos 60 g) de arándanos
- 4 rebanadas de pan blanco, a poder ser *shokupan*, sin la corteza



Gracias a la suavidad de la miga del pan japonés, y a su dulzura delicada, los sándwiches de fruta se han convertido en un producto indispensable de las tiendas de conveniencia, panaderías y cafeterías. Una innovación reciente ha sido cambiar la nata típica por queso crema dulce.

Batir la nata con el azúcar glas hasta que este se disuelva e incorporar el queso crema y la vainilla. Mezclar hasta que sea espeso y suave. Incorporar la mermelada de arándanos con cuidado para crear remolinos. Extender el queso sobre todas las rebanadas de pan y repartir los arándanos sobre dos de ellas. Tapar con las otras dos rebanadas para que los arándanos se queden en el relleno. Para servir, cortar en triángulos y disfrutar con una buena taza de café. Se conservan dos días en la nevera.

SOBRE EL AUTOR

Tim Anderson es un chef de Wisconsin afincado en Londres que ha escrito cinco libros de cocina japonesa: *YOUR HOME IZAKAYA* (2021), *NANBAN: JAPANESE SOUL FOOD* (2015), *JAPANEASY* (2017), *TOKYO STORIES* (2019) y *VEGAN JAPANEASY* (2020). Tim empezó a estudiar y a entusiasmarse con la cocina japonesa hace más de dos décadas. Tras estudiar la historia culinaria de Japón en la universidad en Los Ángeles, se mudó a Fukuoka para sumergirse en la cultura gastronómica del país. En 2008 se mudó a Londres, donde convirtió una gran afición en su profesión, tras ganar Master Chef Reino Unido en 2011. Regento el restaurante de ramen e izakaya *Nanban* en Brixton y Covent Garden desde sus inicios como pop-up en 2012 hasta que dejó el negocio en 2021.



FICHA TÉCNICA

BOWLS & BENTO

Cocina japonesa súper rápida para todos los días

Tim Anderson

Lunwerg Editores. 2023.

19 x 24,8 cm. / 224 pp. / Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP c/IVA: 25€

A la venta desde el 14 de junio de 2023.

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es