

H
I
D
E
K
I

M
A
T
S
U
H
I
S
A

I
T
A
D
A
K
I
M
A
S
U

い
た
だ
き
ま
す

COCINA
FÁCIL
JAPONESA
PARA
PREPARAR
EN
CASA

PLANETA

GASTRO

H
I
D
E
K
I

M
A
T
S
U
H
I
S
A

I
T
A
D
A
K
I
M
A
S
U

い
た
だ
き
ま
す

COCINA
FÁCIL
JAPONESA
PARA
PREPARAR
EN
CASA

Fotografías
de Carles Allende



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© de los textos: Hideki Matsuhisa, 2025

© de las fotografías: Carles Allende

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Diseño de maqueta: Realización Planeta

Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 11.274-2025

ISBN: 978-84-08-30838-6

Impresor: TG Soler

Printed in Spain – Impreso en España







Í N D I C E



**P
R
Ó
L
O
G
O**

10

**D
E
S
P
E
N
S
A**

17

**R
E
C
E
T
A
S**

**B
A
S
E**

41

**U
T
E
N
S
I
L
I
O
S**

55

**I
Z
A
K
A
Y
A**

69

**I
N
D
I
V
I
D
U
A
L
E
S**

113

**D
O
N
B
U
R
I**
129

**S
O
P
A
S**
141

**F
I
D
E
O
S
-
A
R
R
O
Z**
147

**S
U
S
H
I**
171

**P
O
S
T
R
E
S**
217

**Í
N
D
I
C
E
D
E
R
E
C
E
T
A
S**
233



P R Ó L O G O



¡Itadakimasu!

Todo empezó con una llamada. Era David Figueras, proponiéndome una idea sencilla pero para mí muy especial: hacer un libro de recetas japonesas fáciles, pensadas para cocinar y disfrutar en casa. La propuesta me hizo sonreír. Porque sí, la cocina japonesa tiene muchas capas, y si hay algo que me ilusiona es poder compartir aquellas que suelen quedar fuera del foco habitual de atención, pero que forman parte del alma de nuestra cultura.

Cuando pensamos en gastronomía japonesa, lo primero que suele venir a la mente es el **sushi** o el **ramen**. Y no es para menos: son platos deliciosos, populares y muy representativos. Pero hay mucho más. En Japón, la cocina cotidiana está llena de recetas sencillas, sabrosas y pensadas para comer individualmente o bien para compartir. Son los platos que se preparan en casa, o en las *izakaya*, y en las cocinas humildes donde el sabor y la calidez importan tanto o más que la técnica o la presentación.

Esto es lo que quiero mostrar en este libro. Una cocina auténtica, accesible y profundamente ligada a la vida diaria de la cultura japonesa. Una cocina basada en el respeto por el producto, en el equilibrio de los sabores y en una forma de entender la comida como algo más que puro alimento. Es un acto de cariño, de agradecimiento y de comunión con los demás.

Para empezar, presentaremos algunos de los ingredientes más habituales en nuestra despensa. Son productos clave que tal vez ya conozcas —como la salsa de soja, el **miso** o el alga **kombu**— y otros que quizás descubrirás por primera vez. Pero hoy en día es fácil encontrarlos en tiendas asiáticas o especializadas, e incorporarlos poco a poco a tu cocina.

Después, compartiremos algunas recetas base. Son preparaciones fundamentales, como el dashi, el *tare* o el *sumi-so*, que usaremos una y otra vez en distintas elaboraciones. Si aprendes a dominarlas, tendrás una base sólida sobre la que construir muchos platos japoneses.

Y a partir de aquí empieza el verdadero viaje. Encontrarás a continuación recetas para compartir, tanto platos fríos como calientes, sopas reconfortantes, frituras crujientes, *donburi*, ramen, sushi y dulces tradicionales que forman parte de nuestra mesa. Todo pensado para que puedas cocinarlo con facilidad, en tu propia cocina, sin complicaciones ni secretos (y los que hay, te los contaré). Con ingredientes auténticos, pasos muy claros y, sobre todo, con el deseo de que disfrutes del proceso tanto como del resultado.

Este no es un libro para admirar. Es un libro para utilizar, para ensuciar (aunque mejor no mucho) y para volver a él una y otra vez. Me hará feliz pensar que puedas probar estas recetas, adaptarlas a tu gusto y hacerlas completamente tuyas.

Itadakimasu es una palabra que en Japón decimos habitualmente antes de cualquier comida, pero también es una forma de vida: es dar las gracias por lo que tenemos, por lo que compartimos, por quienes cocinan y por quienes se sientan a la mesa con nosotros. Ese es el espíritu que quiero transmitir en estas páginas que siguen.

Gracias por abrir este libro.

Ahora, ponte el delantal, enciende los fogones... y vamos a cocinar cocina japonesa de verdad.

— Hideki Matsuhisa

Ika no karaage

Para el calamar

500 g de calamar limpio
5 g de sal
1 diente de ajo rallado
5 g de jengibre rallado
80 ml de sake

Para la tempura

2 yemas de huevo
150 ml de agua fría
90 ml de sake
50 g de hielo
200 g de harina floja

Aceite para freír

Harina

Ajo y jengibre

para aromatizar

Tentsuyu al gusto

Shiso picado al gusto

Para el calamar

Corta el calamar a tiras.

Agrega la sal, el sake, el jengibre y el ajo.

Deja marinar.

Para la tempura

Con ayuda de una varilla, mezcla las yemas con el agua fría hasta que estén bien disueltas.

Agrega el hielo y la harina.

Debes hacerlo justo antes de freír para que esté bien fría.

Finalización

Pon aceite a calentar a 180 °C.

Mientras, escurre el calamar y sécalo. Pasa por harina y escurre para quitar el exceso.

Pasa el calamar por el baño de tempura, y fríe en el aceite caliente.

Deja freír hasta que quede dorado. Es importante controlar bien la temperatura del aceite para que no se quemen las puntas y quede un color uniforme.

Mientras, calienta un poco de *tentsuyu*. Cuando esté caliente, agrega ajo y jengibre rallado para aromatizar.

Retira y coloca en una bandeja con papel absorbente.

Emplata y pon *shiso* picado por arriba y coloca un pequeño bol con *tentsuyu* para mojar.



Buta kimuchi

Ingredientes

300 g de panceta de cerdo
cortada en laminas
200 g de *kimuchi*
100 g de brotes de soja
15 ml de aceite de sésamo
30 ml de mirin
30 ml de sake
30 ml de salsa de ostra
60 ml de salsa de soja
30 g de azúcar
Cebollino al gusto
Sésamo tostado

Kimuchi

130 g de manzana pelada sin
semillas
130 g de pera pelada
sin semillas
30 g de ajo
30 g de jengibre pelado
22 g de guindilla coreana
gruesa
15 g de guindilla coreana fina
100 g de arroz bomba cocido
75 ml de salsa de pescado
1 kg de col china
1 cucharada sopera de sal

Elaboración

Mezcla la salsa de soja, el mirin, el sake, la salsa de ostra y el azúcar.

Calienta una sartén con el aceite de sésamo. Cuando esté bien caliente, añade la panceta previamente salpimentada.

Deja unos minutos que se dore y que suelte su grasa.

Agrega el cebollino.

Deja un minuto y vierte el *kimuchi* y la mezcla líquida.

Deja cocinar hasta que la salsa se reduzca.

Añade los brotes de soja.

Para el kimuchi

Tritura todos los ingrediente salvo la col hasta que formen una pasta fina y homogénea.

Reserva.

Corta la col china en cuadrados de 3 x 3 centímetros más o menos. Agrega el 2 por ciento de su peso en sal.

Mezcla bien y deja macerar durante una mañana.

Transcurrido ese tiempo, retira apretando bien para quitar el exceso de agua.

Agrega la pasta que hiciste y dejaste fermentar un par de días.

**Para servir puedes ponerle sésamo tostado por encima y acompañar de arroz blanco.*



