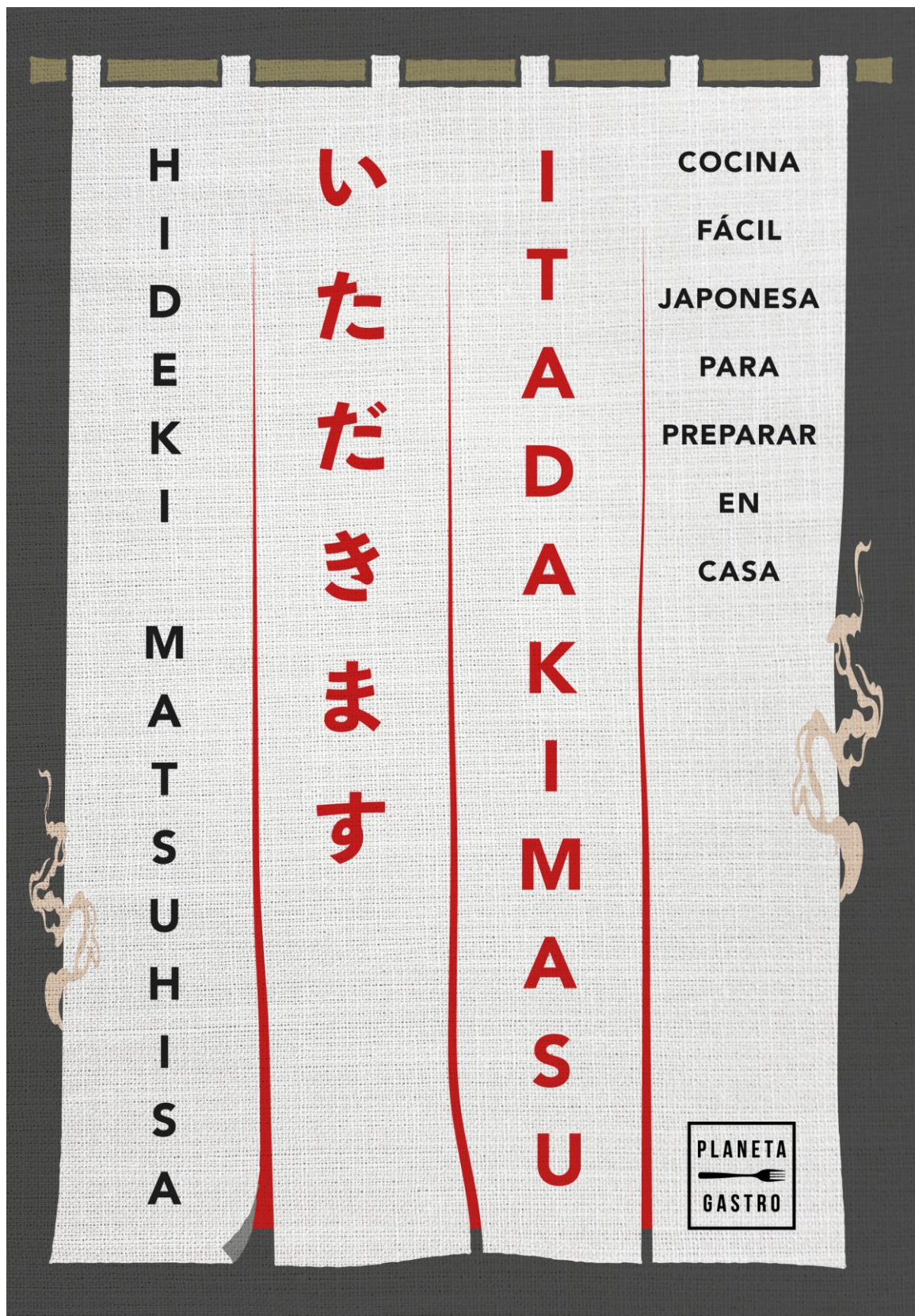




A la venta desde el 3 de septiembre de 2025





ITADAKIMASU

COCINA FÁCIL JAPONESA PARA PREPARAR EN CASA

Hideki Matsuhisa

Recetas fáciles de cocina japonesa de todo tipo para preparar en casa, de la mano del mejor chef japonés de nuestro país.

itadakimasu, significa «gracias por la comida», mucho más que una fórmula de cortesía, es una expresión de respeto, gratitud y conexión con quienes cultivan, cocinan y comparten los alimentos, que se dice antes de empezar a comer.

Con ese espíritu nace este libro, de la mano del mayor referente de la cocina japonesa en España y poseedor de una estrella Michelin, Hideki Matsuhisa. Su propuesta: acercar los sabores típicos de Japón a tu mesa, de forma sencilla, auténtica y accesible. A través de una cuidada selección de ingredientes clave, salsas, bases esenciales y utensilios, este libro te propone más de **50 recetas irresistibles para cada día**, una guía para preparar paso a paso, y en casa, platos tan icónicos como *ramen*, *gyozas*, *okonomiyaki*, *donburis* o diferentes tipos de *sushi*, sin olvidar los dulces caseros y las bebidas tradicionales junto a pequeños grandes secretos del recetario nipón.

Ya sea que estés dando tus primeros pasos en la cocina japonesa o buscando perfeccionar tus técnicas, *Itadakimasu* es una invitación a cocinar con respeto, curiosidad y alegría. Sencillez, tradición puesta al día y sabor de verdad, el de Japón.

い
た
だ
き
ま
す

PRÓLOGO



“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 y sabrosas, pensadas para comer individualmente o para compartir. Son los platos que se preparan en casa, 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 mostrarte 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. Cocinar 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 descubras por primera vez. Hoy en día es fácil encontrarlos en tiendas asiáticas o especializadas, e incorporarlos poco a poco a tu cocina.

Después compartiremos algunas recetas base, preparaciones fundamentales como el dashi, el tare o el sumiso, 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 recetas para compartir: platos fríos y calientes, sopas reconfortantes, frituras crujientes, donburi, ramen, sushi, dulces tradicionales y también bebidas que forman parte de nuestra mesa. Todo está 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 transmitirti en estas páginas. Gracias por abrir este libro.

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

— Hideki Matsuhis

Algunos alimentos imprescindibles para la despensa que se encuentran en el libro:

Katsuobushi

Nombre japonés de un alimento preparado a partir de atún listado o bonito de altura (Katsuwonus pelamis) seco, fermentado y ahumado.

El katsuobushi y el kombu son los ingredientes del dashi, un caldo que en la cocina japonesa forma la base de muchas sopas y salsas. El característico sabor delicioso del katsuobushi se debe a su alto contenido en ácido inosinico. En la actualidad, suele encontrarse en bolsas de pequeñas virutas marrones rosáceas.

Yuzu

El yuzu es una variedad de cítrico cultivada en países asiáticos, en particular en Japón, de donde procede su nombre y donde es utilizada en una gran variedad de aplicaciones culinarias. La pulpa es amarga como la del pomelo, motivo por el que rara vez se come como un fruto. El zumo es escaso y también amargo. Sin embargo, el yuzu es extremadamente aromático y se valora sobre todo su corteza, cuya ralladura se usa para aromatizar salsas y todo tipo de guisos. También es posible adquirir corteza de yuzu desecada y, aunque no sea tan aromática como su equivalente fresco, es asimismo exquisita. En Japón existen en el mercado una gran variedad de mezclas para sazonar que incorporan corteza de yuzu desecada. Además, se puede comprar corteza de yuzu molida pura.

Karashi

Es un tipo de mostaza que en Japón suele usarse como condimento o alino. Se obtiene a partir de la semilla machacada de la mostaza, y se comercializa en polvo o en pasta. A menudo el que viene en polvo se mezcla con agua tibia para obtener una pasta. Lo habitual es servirlo con tonkatsu, oden, etcetera.

Mirin

En la comida japonesa, el mirin es un condimento esencial con un sabor levemente dulce. Es una clase de vino de arroz similar al sake, pero con bajo contenido de alcohol. El mirin se usa para añadir un toque de sabor al pescado a la brasa o para eliminar el sabor a pescado. Para hacer salsa se emplea una pequeña cantidad de azúcar y salsa de soja.

Nori

Nori es un término japonés que se refiere a variedades comestibles de algas marinas de diversas especies. Comúnmente, nori también se refiere a productos alimentarios creados a base de estas especies marinas. Los productos finales se elaboran cortando las algas en tiras y secándolas mediante un proceso parecido al del papel. En general, el nori se usa para enrollar el onigiri y el sushi. Mas de 600 kilómetros cuadrados del litoral japonés son utilizados para producir 350.000 toneladas de nori, con un valor en 2002 de 1.000 millones de dólares. La producción de China es un tercio del volumen producido en Japón.

Kimuchi

El kimuchi es un primo hermano del kimchi. Este último es algo más que un plato, es un símbolo de identidad de la cultura coreana. Algo tan singular que los identifica en cualquier parte del mundo y que se hace prácticamente en todos los hogares de esta nación.

El kimuchi es una salsa más suave, menos agria, con apenas picor, y que aporta sabores mucho más frescos que recuerdan a la fruta verde. El ajo es sustituido por el aromático jengibre y su base es el encurtido, no la col fermentada, lo que ayuda a su comercialización internacional, menos exigente con los sabores picantes y agrios.



Tentsuyo

Ingredientes

240 ml de caldo dashi
60 ml de mirin
60 ml de salsa de soja
10 g de azúcar

Elaboración

Prepara el caldo dashi (ver receta en pág. 42).

Agrega el resto de los ingredientes al caldo dashi y mezcla.

Reserva.

*Aderezo muy versátil, puede acompañar cualquier pescado o carne fritos, *kakiage*, *karaage* o también con fideos.



Rayu

Ingredientes

200 ml de aceite de oliva
100 ml de aceite de sésamo
10 g de jengibre pelado y laminado
4 dientes de ajo
1 cebolleta china
1 chalota en *brunoise*
10 g de anchoa en salazón picadas
30 ml de salsa de soja
Ralladura de la piel de una naranja
30 g de guindilla seca

Elaboración

Calienta en un cazuela los aceites.

Cuando estén calientes, agrega el jengibre, el ajo, la cebolleta, la chalota y las anchoas.

Deja cocinar hasta que la verdura esté blanda.

Retira del fuego, deja enfriar y añade la soja, la ralladura de piel de naranja y la guindilla.

Deja infundir un día y está listo para usar.

* Se trata de un aceite picante muy aromático, así que si te gusta el picante, podrás usarlo con casi todo, desde las gyozas, ramen, *karaage*..., con lo que más te guste.



Goma dare con espinacas y judías verdes

Para las verduras

- 200 g de espinacas
- 100 g de judías verdes
- 2 l de agua
- 40 g de sal

Para el goma dare

- 30 g de semillas de sésamo tostado
- 5 g de katsuobushi
- 60 g de pasta de sésamo
- 60 ml de salsa de soja
- 60 ml de agua
- 15 g de azúcar
- 15 ml de aceite de sésamo
- Sal



Preparación de las verduras

Junta el agua con la sal y divídela en dos partes: una mitad ponla a hervir en una cazuela y la otra resérvala en un bol con hielo.

Corta las judías en tiras finas. Si las espinacas son muy largas, córtalas a la mitad, separando los tallos de las hojas.

Cuando tengas las verduras preparadas, ve agregando primero las judías al agua hirviendo; dales unos minutos y pásalas enseguida al bol con agua y hielo con sal. Haz lo mismo con los tallos de las espinacas y, por último, con las hojas, a las que daremos muy poco tiempo de cocción.

Cuando la verdura esté fría, escúrrela bien y resérvala en la nevera.

Preparación del goma dare

Pica las semillas de sésamo y el katsuobushi en un procesador de alimentos hasta que queden como polvo.

Agrega el resto de los ingredientes y mézclalo todo.

Déjalo reposar un día; después estará listo para usar.

Emplatado

Dispón en un bol la mezcla de verduras y aliñala con el goma dare al gusto.

Coloca en un plato de presentación y espolvorea por encima algunas semillas de sésamo tostado.

Tori no teriyaki



Ingredientes

- 600 g de contramuslo deshuesado o alitas
- Teriyaki al gusto
- Sichimi al gusto
- Negi al gusto
- Arroz blanco de acompañamiento
- Aceite para freír
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Pon aceite a calentar en una sartén.

Salpimenta el pollo.

Cuando la sartén esté bien caliente, marca el pollo por la parte de la piel. Cuando esté dorada, dale la vuelta.

Agrega la salsa teriyaki y glasea a fuego suave hasta que quede bien caramelizado.

Retira el contramuslo y córtalo en tiras.

En un plato, coloca el arroz y, por encima, el pollo.

Para acabar, añade un poco más de salsa, sichimi y negi.

Yakisoba

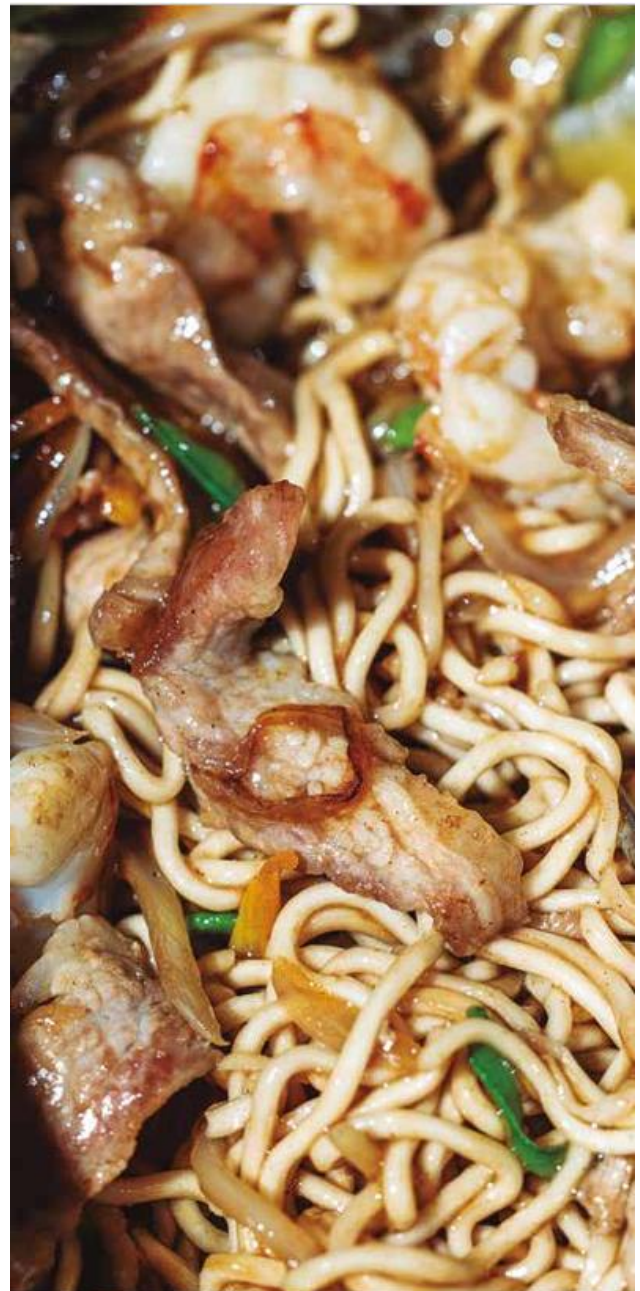
Ingredientes

- 150 g de fideos de trigo
- 1/2 zanahoria en juliana
- 1/4 de cebolla en juliana
- 3 hojas de pak choy en juliana
- 30 g de brotes de soja
- 70 g de secreto picado fino
- 70 g de langostino pelado
- Salsa bulldog
- Katsuobushi
- Aonori
- Sal
- Agua
- Hielo

Elaboración

Cuece la pasta durante 3 minutos en 1 litro de agua con 20 gramos de sal. Retira al agua con hielo y sal, escurre y reserva. Rehoga la verdura hasta que esté cocinada, pero sin que coja mucho color. Reserva. Saltea en una sartén el secreto previamente salpimentado. En una sartén con aceite caliente, pon la pasta, la verdura y el secreto; saltea hasta que esté todo caliente. Agrega los langostinos y sigue salteando. Por último, añade la salsa bulldog.

Coloca todo en un plato y vierte por encima el katsuobushi.



Futomaki

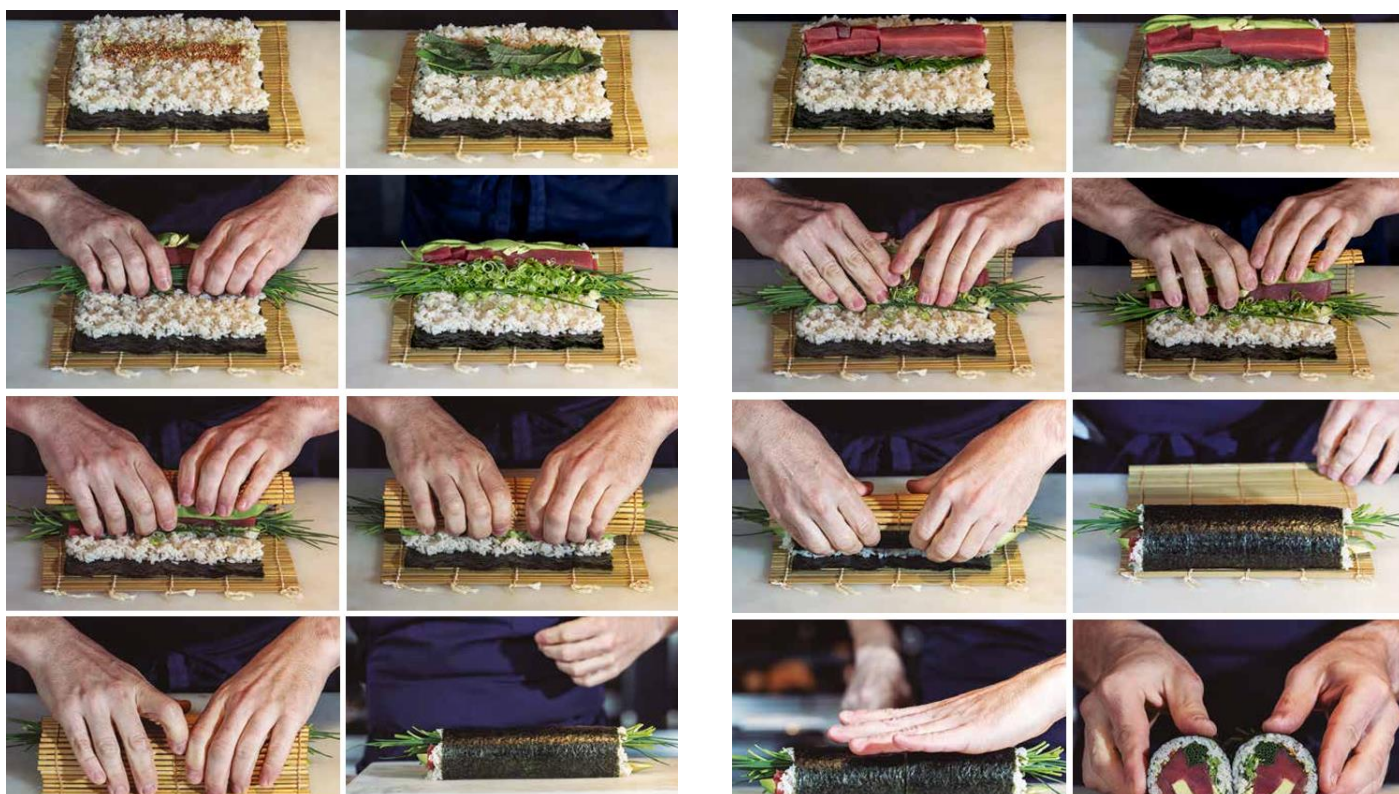
Es el rollo más clásico en Japón. Futo significa «grueso» y maki «rollo»; por eso es el maki más grande y grueso. Suele rellenarse con multitud de ingredientes, aunque en esta ocasión haremos uno vegetal. Normalmente, se usan entre 140 y 160 g de arroz y la misma cantidad de relleno. Te facilitamos dos ejemplos, pero puedes escoger el relleno a tu gusto.

Para la elaboración, observa el paso a paso en las fotos.



Ingredientes

- Arroz
- Algas nori
- Pepino
- Zanahorias
- Tofu
- Shiitake seco rehidratado
- Espinacas
- Gari
- Shiso



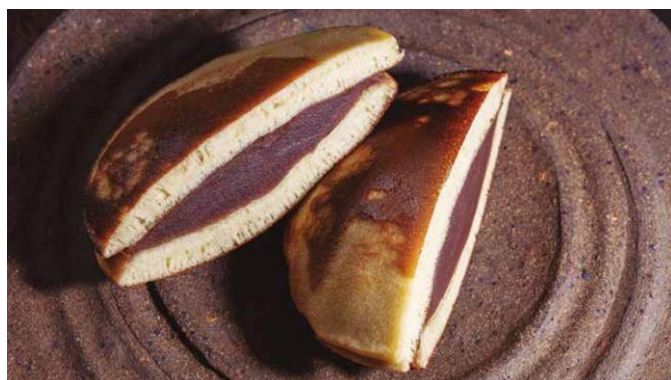
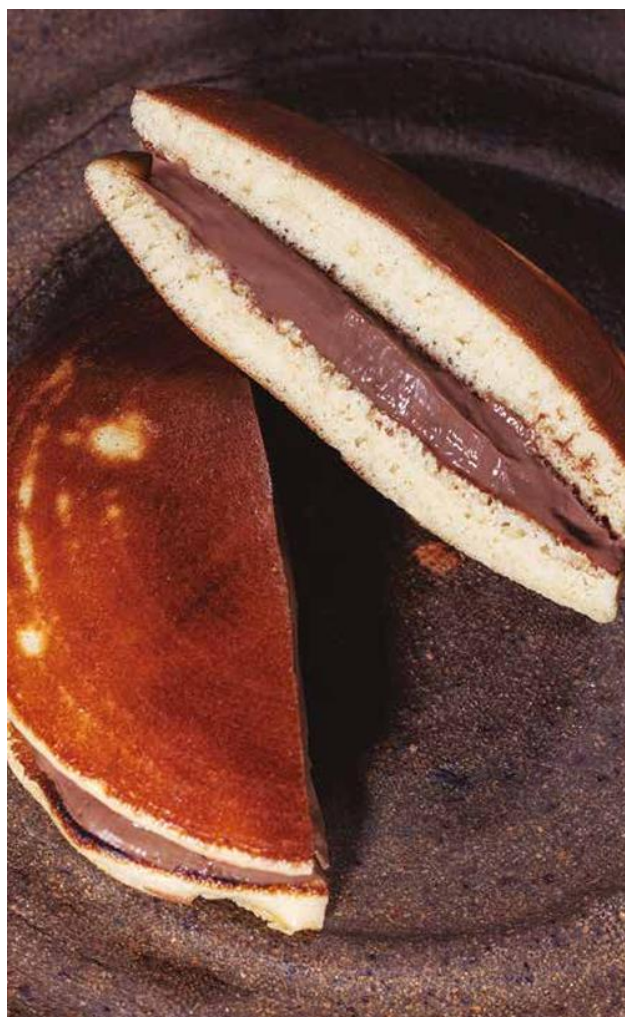
Dorayaki

Ingredientes

- 6 huevos
- 135 g de azúcar
- 12 g de miel
- 12 g de impulsor
- 30 ml de agua
- 1 cucharada sopera de anko, chocolate o mermelada

Elaboración

Bate los huevos y agrega el azúcar y el agua. Añade el resto de los ingredientes y mezcla hasta que quede todo bien homogéneo. Calienta una sartén antiadherente con mantequilla y ve echando la masa del dorayaki (tienen que quedar como panqueques). Retíralos cuando estén doraditos. Cuando tengas todos hechos, coge uno, ponle el relleno en el centro y cúbrelo con otro, como si fuera un sándwich.



Í
N
D
I
C
E

DESPENSA
RECETAS BASE
UTENSILIOS
IZAKAYA
INDIVIDUALES
DONBURY
SOPAS
FIDEOS/ARROZ
SUSHI
POSTRES
INDICE DE RECETAS



EL AUTOR: Hideki Matsuhisa



Hideki Matsuhisa llegó a España en 1997 y quedó fascinado por la variedad y calidad de los productos mediterráneos. Durante un tiempo trabajó en diversos restaurantes japoneses de Barcelona donde inició la conjunción gastronómica japonesa y mediterránea.

En el año 2001 abrió su primer restaurante, Shunka, y hoy cuenta ya con 8 restaurantes en distintos países del mundo y una estrella Michelin.



ITADAKIMASU Hideki Matsuhisa

Planeta Gastro, 2025

19 x 25 cm

240 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 24,95 €

A la venta desde el 3 de septiembre de 2025

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

619 212 722

lescudero@planeta.es

