A la venta el 8 de septiembre de 2021

## El libro definitivo para no parecer un turista en Japón

Una inmersión en la rica -y compleja- cultura culinaria japonesa de la mano de Lonely Planet, para disfrutar de una experiencia gastronómica auténtica e integradora y aprovechar al máximo el viaje. *Come Japón* contiene todas las pistas para saber cómo, cuándo y dónde comer; qué se debe hacer y qué no, con información de primera mano sobre protocolo y la etiqueta a seguir cuando se come en el país nipón, tanto en una casa como en un restaurante.

El libro se completa con información detallada sobre la comida, los ingredientes y las tradiciones locales y las especialidades regionales clásicas que todo viajero debe probar. Además, incluye los mejores lugares para comer en cada región y qué pedir y cómo comerlo, e información práctica sobre los barrios gastronómicos más populares.

## La comida japonesa

La ***washoku*** (comida japonesa) comprende los platos y recetas tradicionales, una comida que nutre el alma y ofrece algo para cualquier paladar. La washoku destaca por ser refinada y delicada, además de por estar vinculada a la naturaleza. Hay en ella variedad, color, textura y sutileza, un maridaje exquisito de forma y función, con una presentación irreprochable.

La frescura es uno de los rasgos definitorios de una cocina en la que el pescado y los mariscos suelen comerse crudos y muchos vegetales se consumen de la forma más natural posible. Y es que Japón ha ganado fama mundial por sus alimentos sanos, el equilibrio de sabores y el color de sus platos, principios que conforman una cultura culinaria milenaria que ha pasado de generación en generación. Hoy, la cocina japonesa es tan moderna y vanguardista como tradicional y arriesgada.

Se han escrito infinidad de libros sobre la comida japonesa, principalmente acerca de la exquisitez del sushi y los beneficios para la salud de todo tipo de alimentos, desde los hongos shitake hasta la sopa miso. Sin embargo, *Come Japón* aspira a llegar más allá, ahondando en **aspectos menos conocidos de la cocina nipona**: su carácter jovial, su **diversidad,** sus curiosos **orígenes,** sus **diferencias regionales** y, por encima de todo, el **papel definitorio y divulgador de la cultura japonesa**. Además, se incluyen consejos sobre la etiqueta y explicaciones para desmitificar los rituales gastronómicos.

Comamos pues, o como dicen los japoneses: ***"Ittadekemasho!"***

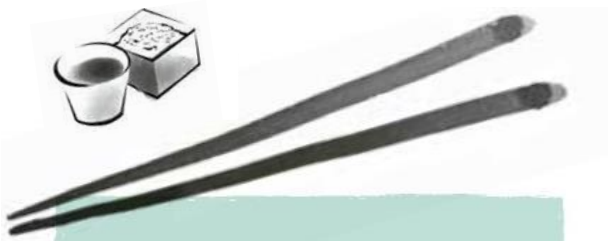
# 'OKONOMIYAKI'

El *okonomiyaki* es un plato que refuta la imagen de sutileza asociada a la comida nipona. Consiste en una torta gruesa y salada de cerdo, calamar, col, queso, *mochi* (pastel de arroz) … Tras la cocción se adereza con *katsuo-bushi* (virutas de bonito), *shōyu* (salsa de soja), *ao-nori* (alga *laver* verde), salsa de *tonkatsu* y mayonesa.

Los restaurantes especializados en *okonomiyaki* disponen de planchas empotradas en mesas o barras. Algunos preparan directamente el plato; otros dan un cuenco con la masa y los ingredientes y dejan que el cliente se encargue (el personal va dando instrucciones con gestos y vigila para que no ocurra ningún desastre).

El *okonomiyaki* es típico de Osaka. En Hiroshima tienen una variedad propia, llamada *hiroshima-yaki*, en la que la torta es delgada (como un crep) y los ingredientes van por capas y no mezclados. En Tokio, los restaurantes de *okonomiyaki* sirven además *monja-yaki*, con una masa más líquida.

FABRICADA EN ACERO INOXIDABLE MARTILLADO Y CON MANGO DE MADERA, LA 'YUKIHIRA NABE' ES UNA CACEROLA JAPONESA MUY APRECIADA POR CHEFS PROFESIONALES



## 'WARIBASHI'

*Los palillos son una constante en la vida japonesa moderna. Cada año se utilizan y desechan en cantidad suficiente para construir unas 30 000 casas. Casi toda la materia prima se importa de naciones vecinas del sureste asiático. Para no contribuir al deterioro medioambiental, lo mejor es usar palillos reutilizables (en Japón se encuentran con facilidad) y rechazar los desechables con un amable pero contundente "waribashi wa kekko desu" ("gracias, pero no"). No hay que preocuparse: nadie se sentirá ofendido.*

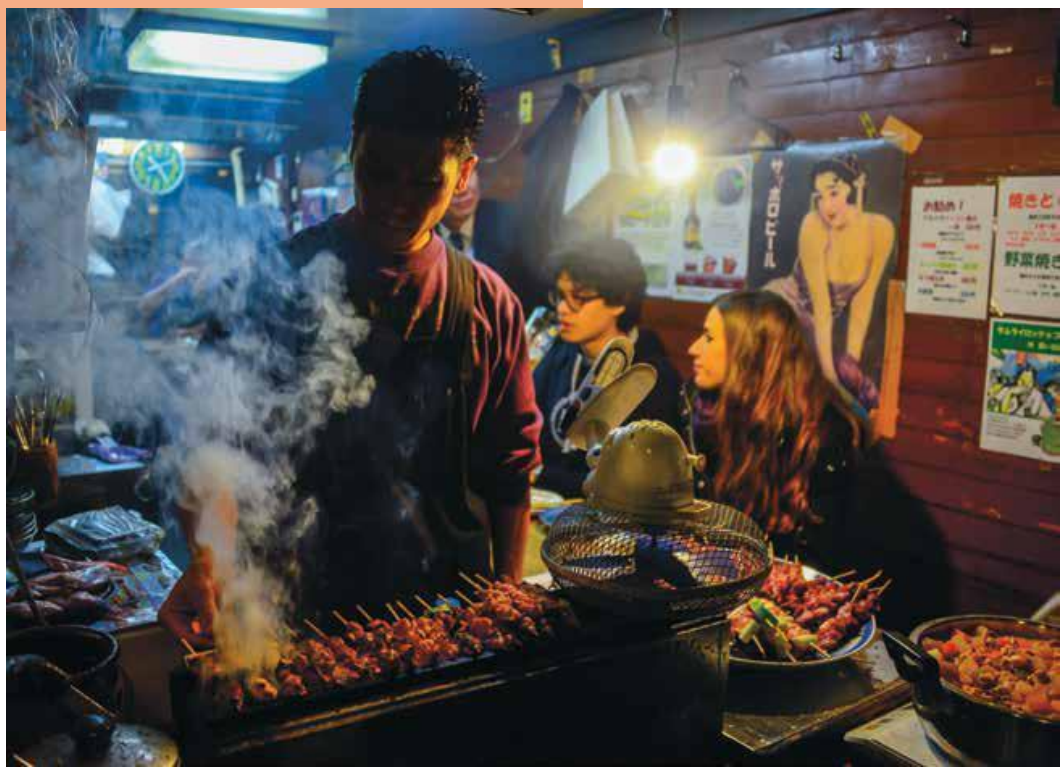
**Las comidas japonesas no se parecen en nada a las occidentales** ni en su sabor ni en su aspecto. Suelen consistir en varios platos pequeños y separados que se sirven a la vez en una bandeja lacada o una mesa; la sopa miso y al arroz vienen después. Y siempre hay arroz. Por la ausencia de salsas espectaculares de estilo francés o embriagadoras especias tipo indio, la cocina japonesa puede parecer, a primera vista, bastante insulsa. En realidad, esto refleja el modo en que los japoneses perciben la comida y, por extensión, los condimentos.

# ETIQUETA EN LA MESA

Solo hay dos cosas imprescindibles que recordar: no hay que colocar los palillos en vertical en un cuenco de arroz ni pasar comida de unos palillos a otros, porque ambas acciones evocan los ritos funerarios. Sin embargo, hay otras lecciones que aprender.

Al servirse de un plato compartido, es de buena educación usar el extremo grueso de los palillos (el que no se lleva a la boca). Es correcto, e incluso se espera, sorber los fideos; deben comerse a la velocidad del rayo, antes de que se pasen (sería una afrenta para el chef); por eso se oirá a los comensales sorbiendo y aspirando aire para enfriar la boca.

SE PUEDE COMER 'SUSHI' CON LAS MANOS, INCLUSO en LOCALES DE LUJO



# ÍNDICE


## HISTORIA Y CULTURA 8

Historia de la cocina japonesa 12
El zen y el arte del té verde 18
Condimentos 20
Cómo comen los japoneses 22
La cocina casera 26
Estacionalidad 34
Etiqueta 41

## DÓNDE Y CÓMO COMER 44

Lugares donde comer 46
Etiqueta en los restaurantes 49
Etiqueta en la mesa 51
Shokudō 53
Izakaya 54
Yakitori 57
Sushi 59
Sukiyaki y shabu-shabu 62
Tempura 65
Ramen 66
Soba y udon 68
Tonkatsu 71
Okonomiyaki 72
Wagashi 74
Kaiseki 75
Nabe 76
Fusion 78
Yōshoku 79
Dietas especiales 82

## ALIMENTOS BÁSICOS 86

Okome (arroz) 90
Omame (judias) 96
Men/menrui (fideos) 105
Pescados y mariscos 112
Yasi/sansai (vegetales) 128
Niku (carne) 136

## BEBIDAS 142

Te 144
Kōhī (cafe) 150
Sofuto dorinku (refrescos) 151
Jidohanbaiki (maquinas expendedoras) 152
Bebidas alcoholicas (cerveza) 154
O-sake/nihonshū (sake) 159
Shōchū 166
Budo-shu (vino) 167
Ume-she (vino de ciruelas) 168
Whisky 169

## COCINA REGIONAL 170

Hokkaidō 174
Tohoku 179
Tokio 183
Kioto 190
Osaka 197
Prefectura de Hiroshima 201
Shikoku 202
Kegawa 203
Kōchi 204
Kyūshū 207
Okinawa 210

## GLOSARIO 214

## ÍNDICE 220

## AGRADECIMIENTOS 224

# El ZEN y el ARTE del TÉ VERDE

El errante monje budista Eisei, fundador de la escuela zen *rinzai*, llevó de China a Japón tanto el té verde como el budismo a principios del periodo Kamakura (1185-1333). Aunque la *shōjin-ryōri* (comida vegetariana) existía desde el siglo VI, se extendió al popularizarse el zen, que exigía el respeto por toda forma de vida.

Los monjes zen han reconocido desde antiguo la importancia de la comida y el acto de comer para la práctica de su religión. Cocinar y comer se considera una forma de meditación y una oportunidad para aprender. Cuando el gran maestro Dogen-zenji escribió su *Tenzo Kyokun, Instrucciones para el cocinero zen* en 1237, sus observaciones, como cabe suponer, iban más allá del "se toman dos huevos...".

Sobre el simple acto de lavar y cocinar el arroz, escribió: "Mantén los ojos abiertos. No permitas que se pierda ni un grano. Lava el arroz a conciencia, ponlo en la olla, enciende el fuego y cocínalo". Un antiguo proverbio dice así: "Considera que la olla es tu cabeza; considera que el agua es savia vital". Sobre la forma de preparar un almuerzo rápido, escribió: "Mantén la actitud de quien intenta erigir grandes templos con vulgares verduras [...] Haz uso de cada hoja de modo que sea una manifestación del cuerpo del Buda". Recuérdese esto la próxima vez que se preparen unos fideos instantáneos.

## LA CEREMONIA DEL TÉ

*La voz* chanoyu *("agua para té") suele traducirse como "ceremonia del té", pero tiene más de arte escénico, donde cada elemento, desde los gestos del anfitrión, la distribución del espacio y la selección de utensilios, hasta el tacto del cuenco y, por supuesto, la calidad del té, se articula con precisión extrema para conformar una experiencia estética. Una ceremonia formal puede durar horas e incluir comida y bebida, como una cena. Preparar y tomar el té son actos muy ritualizados: los utensilios se lavan y presentan cuidadosamente, igual que el cuenco. Esta insistencia en la corrección imbuye todas las artes en Japón. En la ceremonia tradicional se sirve* matcha, *té verde en polvo con alto contenido de cafeína.*

"ANTES DE ESTUDIAR ZEN, UN CUENCO ES UN CUENCO Y EL TÉ ES TÉ. MIENTRAS ESTUDIAS ZEN, UN CUENCO YA NO ES UN CUENCO Y EL TÉ YA NO ES TÉ. DESPUÉS DE ESTUDIAR ZEN, UN CUENCO ES OTRA VEZ UN CUENCO Y EL TÉ DE NUEVO TÉ".

'KOAN' O ACERTIJO ZEN

© Oksana Mizina / Shutterstock

**En el sentido de las agujas del reloj:** tempura compartida; tempura mixta; fideos con gambas en tempura.

# TEMPURA

La tempura es pescado y marisco (pescado, anguila o gambas) y verduras (calabaza, pimiento verde, batata o cebolla) ligeramente rebozado y frito en aceite de sésamo. Se condimenta pasando cada pieza por sal o un cuenco de *ten-tsuyu* (caldo para tempura) mezclado con *daikon* rallado (rábano japonés).

En un restaurante especializado se sirve como menú (todo de una vez, con arroz y sopa) o como plato, con cada pieza servida de una en una y recién frita; pueden pedirse extras con el menú o el plato suelto, pero raras veces solo a la carta. Una comida de tempura puede costar entre 1500 y 10 000 ¥, dependiendo de la categoría del establecimiento. Las *shokudō* suelen servir platos más baratos de *ten-don* (tempura sobre arroz). En las *izakayas* y restaurantes de fideos puede pedirse también tempura como guarnición.

© Pixelbuero / Shutterstock © Tomasz Bogusz / Shutterstock

© Lonely Planet

COME JAPÓN

**Izquierda:** comidas nocturnas en las calles de Fukuoka.

# ESPECIALIDADES de KYŪSHŪ

**Estos son algunos de los platos más conocidos de Kyūshū.**

***Fugu-ryōri***
A los isleños de Fukuoka les encanta este pez globo finamente cortado como *sashimi* o en *zosui* (sopa de arroz).

***Hakata ramen***
Para el resto del país, Fukuoka significa *Hakata ramen*. La ciudad da nombre al contundente *ramen* con caldo de cerdo *tonkotsu*, y en ningún sitio tiene tanta demanda como en los famosos puestos al aire libre de Fukuoka.

***Kani***
Saga, la prefectura más pequeña de Japón, se distingue por su excelente cocina con *kani* (cangrejos), para la que emplea el *gazami* o *takesa-ki-kani*, del mar de Ariake-kai.

***Nagasaki champon***
El plato más conocido de Nagasaki debe su existencia a un comerciante chino de Fujian con nostalgia del terruño que inventó este guiso de pescado y marisco, verduras y cerdo en un espeso caldo de *ramen*. Los más famosos se sirven en el *chinatown* de Nagasaki.

***Uni-meshi***
En la Iki-jima, isla frente a la costa de Fukuoka, se puede degustar el exquisito (y en otros sitios carísimo) *uni-meshi*, arroz blanco con erizo de mar y *shōyu*.

***Satsuma-age***
La prefectura más meridional de Kyūshū, Kagoshima, fue en otro tiempo el feudo del clan Satsuma, nombre que aparece con frecuencia en las especialidades culinarias de la región. La más conocida es esta, pasta de pescado fresco aderezada con sake y frita.

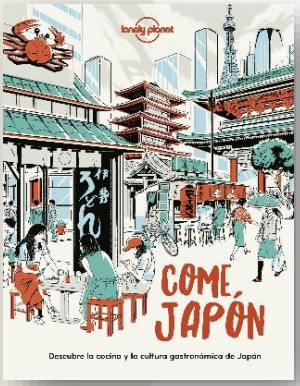
***Onsen-tamago***
La prefectura de Oita, rica en manantiales, aprovecha sus aguas termales para hacer *onsen-tamago* (huevos cocidos en agua de manantial), principalmente en el puerto de Beppu.

209

© Yongfu Chang/ Shutterstock

## COME JAPÓN

AA.VV
Geoplaneta, 2021
16.5 x 21 cm
224 páginas/ Tapa flexible
PVP c/IVA:
17.95€
A la venta el 8 de septiembre de 2021




**PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA Y FOTOS**
Lola Escudero – Comunicación Lonely Planet-Geoplaneta
Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722
www.planetadelibros.com - @libroscupula lescudero@planeta.es