



LA COCINA
JAPONESA

HIROKO SHIMBO

PRÓLOGO DE MING TSAI

RBA

LA COCINA
JAPONESA

LA COCINA
JAPONESA

HIROKO SHIMBO

PRÓLOGO DE MING TSAI

RBA

Título original inglés: *The Japanese Kitchen*.

© del texto: Hiroko Shimbo-Beitchman, 2000.

© de las ilustraciones: Rodica Prato, 2000.

© de la traducción: Anna Turró, 2006.

Revisión técnica: Isabel Herrero Ríos.

© diseño de la cubierta: Estudio Freixes Pla.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2024.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: abril de 2006.

Primera edición en este formato: abril de 2024.

REF.: OBDO324

ISBN: 978-84-1132-777-0

COMPOSICIÓN DIGITAL: AURA DIGIT

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

A G R A D E C I M I E N T O S

Fui bendecida con la ayuda de muchas personas que han dedicado tiempo y conocimientos a este libro.

Mi más profundo aprecio es para mi madre, que ha sido mi mentora en la creación de *La cocina japonesa*.

Agradezco sinceramente la colaboración de las muchas personas de cada empresa de producción alimentaria que he visitado a lo largo de los años. El conocimiento que han compartido conmigo es la base de este libro. Un agradecimiento especial para Tsuyoshi Iio, Kazuhiko Morita, Akihiro Nemoto, Toshio Sumiya y Ken'ichi Kotani, todos ellos mantienen a su manera especial la herencia culinaria del Japón.

A Linda Ziedrich, mi editora, quien desde nuestro primer encuentro expresó su interés devoto en el profundo conocimiento de la cocina japonesa y en mi manuscrito, y quien pulió el libro con su atenta profesionalidad. Sin su paciencia y estrecha colaboración, este libro no tendría el formato útil y accesible del que goza actualmente.

Gracias, especialmente a Ellen Silverman, que tomó la fotografía que aparece en la portada y, por su generosa ayuda, a Christopher Hirsheimer y al editor ejecutivo y fotógrafo de la revista *Saveur*.

Otra mención especial de agradecimiento para Rodica Prato. Sus ilustraciones fascinantes y precisas han dado al libro un aspecto más atractivo y útil.

También me gustaría hacer llegar una muestra de mi sincero agradecimiento a Dan Rosenberg, Bruce Shaw, Christine Alaimo, Debra Hudak, Skye Stewart, Jodi Marchowsky y Jamie MacLachlan de Harvard Common Press por su confianza y su apoyo profesional intenso y atento en todas las áreas de la producción de *La cocina japonesa*.

Por último, este libro no existiría sin todos los años de ánimos y asistencia devota de Buzz, mi marido, mejor amigo y amante encantador. Como mi madre, Buzz se preocupa de la comida con su pasión por la gastronomía y disfruta descubriendo nuevas sensaciones gastronómicas. Su experiencia viviendo en Japón durante casi quince años le ha enseñado mucho sobre la cultura, las tradiciones y la historia japonesas. Ha sido el crítico principal de mis platos y recetas desde que nos casamos y ha editado repetidamente mi manuscrito cada vez que lo he reescrito a lo largo de muchos y muchos años. Ciertamente, este libro es como un hijo nuestro y estamos expectantes de verlo crecer abriéndoles nuevas ventanas a todos ustedes, los lectores.

C O N T E N I D O



Agradecimientos	VII
Prólogo de Ming Tsai	XI
Prefacio	XIII
Introducción	1

PRIMERA PARTE • LA COCINA JAPONESA

Utensilios de cocina	9
Técnicas de cocción	20
Frutas y hortalizas	33
Especias y plantas aromáticas	53
Ingredientes principales	61
Otros productos alimentarios	95
Arroz y fideos japoneses	148

SEGUNDA PARTE • PREPARACIONES DE LA COCINA DE HIROKO

APERITIVOS	
Aperitivos fríos	163
Aperitivos calientes	181
SOPAS	213
PLATOS VEGETALES	234
SUSHI	267

PLATOS DE ARROZ Y FIDEOS	
Platos de arroz	293
Platos de fideos	320
PLATOS PRINCIPALES	
Pescados y marisco	352
Pato y pollo	401
Cerdo	429
Ternera y cordero	453
POSTRES	472
Fuentes para productos alimentarios japoneses	490
Índice	492



La primera vez que entré en la cocina de Hiroko Shimbo supe que me recibiría con un trato excepcional. Ese espacio transmitía una sensación de bienvenida que sólo igualaba la misma Hiroko. Un conjunto de aromas frescos y seductores flotaban en el aire de una cocina simple y despejada. Aquellos aromas eran un presagio auténtico de los platos exquisitos que muy pronto tendría la oportunidad de experimentar.

La profunda creencia de Hiroko en el tradicionalismo y la pureza de la cocina se manifiesta en sus palabras y en sus platos. Parece curioso, de hecho, que me eligiera a mí para colaborar en su libro. Como chef que combina la cocina de estilo oriental y occidental estoy muy lejos de ser tradicionalista. Sin embargo, esto no quiere decir que no respete y admire la cocina purista. Creo que es necesario conocer las técnicas e ingredientes auténticos de cada cocina antes de empezar a crear y mezclar nuevos sabores.

Asimismo, la cocina japonesa no está del todo indemne. A principios del siglo xx, Japón sufrió su propia mezcla interna de cocinas cuando sus fronteras se abrieron al mundo exterior. Las influencias francesas se hacen evidentes en *omu raisu* (tortilla rellena de arroz), mientras que los sabores alemanes inspiraron el *tonkatsu* (chuletas de cerdo), una variante del Wiener Schnitzel. Ambos platos han tomado una posición estable en la cocina nativa japonesa.

La cocina japonesa es una culminación del trabajo de toda la vida de Hiroko, mediante la cual ella espera aportar su arte auténtico a cocineros de todos los niveles. Su objetivo es desmitificar la cocina japonesa mediante una descripción sistemática de sus principales ingredientes y técnicas. Procedente de Kanazawa y Tokio, explora la diversidad de gustos y especialidades de las diferentes regiones de Japón. Uno de sus objetivos es ilustrar que la cocina japonesa es mucho más que el omnipresente rollito California. Su libro guía al lector a través de la preparación de los platos más familiares como la sopa miso y el sushi además de resaltar la increíble diversidad de la cocina mediante una amplia gama de platos calientes. El *satsuma-age* (bolas de pescado fritas), el *suzuki no sake-mushi* (lubina cocida al vapor con jengibre) y el *gyuniku no miso-zuke* (buey marinado con miso y rebozado) son tan sólo una muestra de las recetas que componen el amplio repertorio japonés.

Para Hiroko, la comida japonesa es un estilo de vida, uno que ella espera hacer más accesible para aquellos que gozan del mundo gastronómico. Subraya que la frescura y calidad de los

ingredientes son elementos fundamentales en la creación de un plato muy sabroso. A medida que la gente toma más conciencia de la salud, busca productos que conformen una dieta saludable. La cocina japonesa puede satisfacer esta necesidad con ingredientes naturales y platos producidos con pureza que son intrínsecamente saludables.

Es un honor contribuir a sacar a la luz pública el gran conocimiento de Hiroko. El libro de *La cocina japonesa* es una herramienta que tendría que ocupar un lugar en la biblioteca de todo cocinero. Desde principiantes a chefs experimentados, todos ellos aprenderán de Hiroko. Su escritura concisa e intuitiva se combina con la calidez y sinceridad de su personalidad para crear una guía que invita a entrar en el mundo de la cocina japonesa.

Antiguamente, la cocina japonesa se veía en general como un arte culinario muy peculiar, ajeno y diferente de las demás cocinas del mundo y con un atractivo limitado más allá de las fronteras del Japón. Pero en los últimos 30 años, este punto de vista ha empezado a cambiar.

Es posible que la primera influencia ampliamente difundida de la cocina japonesa se produjera en la década de los setenta con la emergencia de la *nouvelle cuisine* francesa. Este estilo adoptó el aspecto, pero no los ingredientes, técnicas ni preparaciones de la cocina japonesa. La *nouvelle cuisine* intentó captar la belleza visual de las presentaciones japonesas, pero obviando su contenido.

La explosión real para la expansión de la cocina japonesa se produjo con la popularización del *sushi* en los años ochenta y noventa. Mi marido y yo hemos visto restaurantes de *sushi* en pequeñas ciudades de Estados Unidos, Moscú, Johannesburgo, Caracas, Sydney y en todas las principales ciudades (y otras no tan principales) de Europa.

Simultáneamente a la locura por el *sushi* apareció la «fusión», en la que los chefs de restaurantes creativos intentaron, con distintos grados de éxito, integrar ingredientes japoneses a la cocina occidental. El tartar de atún, y sus primos lejanos japoneses realizados con *wasabi*, *shoyu* (salsa de soja), *mirin* (vino dulce para cocinar) y otras materias japonesas se abrieron paso en menús de restaurantes sofisticados de todo el planeta. Desgraciadamente, en muchas ocasiones, un pobre conocimiento de las materias y de su uso correcto dio lugar a la confusión más que a la fusión.

Pero ahora ha llegado el turno de la introducción de la cocina japonesa a un público extenso de cocineros no japoneses, tanto aficionados como profesionales. Mediante la difusión de información sobre comida japonesa, el público adquiere conciencia de las ventajas nutritivas y de salud de este tipo de alimentos y de la maravillosa variedad de gustos, aromas y texturas que ofrece esta cocina única. Ha llegado el momento de que la comida japonesa aparezca en las mesas de las casas y los restaurantes occidentales por igual. Ahora, los ingredientes y técnicas de la cocina japonesa se pueden presentar sin ningún misterio, se pueden preparar en cocinas occidentales de manos de cocineros sin una formación especializada. Este es el objetivo de mi libro.

Empecé a impartir clases de cocina japonesa hace doce años a estudiantes no japoneses de Tokio. Me introduce en esta empresa tan desafiante como resultado natural de mi educación. Nací en una familia de doctores, igual que lo hicieron mi padre y mi madre. Como mi madre, crecí en una cocina siempre repleta de aromas de platos y de una inmensa variedad de ingredientes. El motivo era que nuestra casa en Tokio hacía también la función de clínica para mi padre. Éste, cirujano, realizaba las operaciones de menor importancia en su clínica, de modo que en casa teníamos media docena de camas. Puesto que siempre había pacientes ingresados en casa, mi madre y una ayudante de cocina trabajaban entre fogones de sol a sol para preparar tres comidas al día para los pacientes y otras tres para la familia.

Las comidas de los pacientes eran alimentos suaves típicos de hospital, muy simples y más bien sosos e incoloros. Llevaban poca sal, aceite u otros condimentos y las verduras a menudo se cocían durante mucho tiempo para que los pacientes pudieran comerlas y digerirlas con facilidad. Contrariamente, las comidas de nuestra familia siempre eran sabrosas, variadas y abundantes. Como era costumbre en Japón, los pacientes de mi padre le mandaban regalos de agradecimiento en forma de pescado y marisco fresco, las mejores verduras de la temporada y frutas de todos los rincones del país. Salchichas al estilo occidental y jamones, e ingredientes básicos como el *shoyu* (salsa de soja), azúcar y aceite llegaban a nuestra puerta de manos de algún servicio de mensajería durante todo el año. Con tal cantidad y diversidad de ingredientes en la cocina, mi madre, que estaba aburrida de platos insípidos para los pacientes, dedicaba todo su amor y afán a crear platos deliciosos y atractivos para nosotros. Así fue como, de niña, conocí y aprendí a gozar de la buena comida de todo tipo. Es precisamente el entusiasmo de mi madre lo que quiero transmitirles a ustedes, los lectores de este libro.

Cuando empecé a dar clases, no estaba preparada para recibir muchas de las preguntas de mis alumnos: ¿Cómo se realiza este producto? ¿Cómo está conectado este ingrediente con la cultura y la historia de Japón? ¿Dónde puedo comprar estos productos y cómo los puedo identificar? ¿Cuál es el efecto de cocinar este ingrediente? ¿Qué valor nutricional tiene este producto? Etcétera. Nunca había reflexionado sobre estas cuestiones por lo cerca que crecí de todos estos alimentos. Entonces empecé a darme cuenta de lo limitado que era mi conocimiento. Este hecho me inspiró a visitar a productores de alimentos de todo el país para obtener información extensa y precisa sobre los productos de Japón a través de la experiencia personal, en lugar de obtenerla de un libro o de materiales publicitarios. Visité a productores de alimentos pequeños y artesanales fieles a los métodos tradicionales y materias sin ingredientes artificiales. Una vez interiorizado el conocimiento de cada uno de esos ingredientes gracias a estos estudios, de pronto la materia que había utilizado simplemente porque mi madre lo hacía empezó a resultarme fácil de manipular en la cocina. Gracias a mis nuevos conocimientos, pude preparar con gran confianza platos japoneses clásicos y crear otros nuevos con materias japonesas.

Al transmitir estos nuevos conocimientos a mis alumnos, éstos empezaron a mostrar una nueva actitud frente a la cocina japonesa. Dejaron de sentirse intimidados por los ingredientes que les resultaban poco familiares y se mostraron más confiados a la hora de manipularlos y usarlos para cocinar platos japoneses extraordinarios. Muchos estudiantes se sintieron tan cómodos con los ingredientes japoneses y las técnicas de preparación que fueron capaces de integrarlos en su repertorio culinario cotidiano.

Esta experiencia me animó a escribir este libro. Actualmente, en un momento de creciente interés por la cocina japonesa, este libro ofrece el camino más fácil para comprender los ingredientes, técnicas de preparación y de presentación japonesas, además de las cocinas occidentales de todo el mundo. Espero que disfruten de estos platos, ya sea como parte de las comidas japonesas tradicionales o como deliciosos componentes de comidas preparadas en cualquier estilo.

Hiroko Shimbo, junio 1998

Londres

LA COCINA DE HIROKO

Debido al creciente interés en Occidente por la comida japonesa y su preparación, este libro se ha escrito con el propósito de desmitificar el mundo de la cocina japonesa proporcionando instrucciones y explicaciones sencillas y claras fundadas en la ciencia de la comida básica. Una vez se ha comprendido, por ejemplo, por qué la masa para la tempura se prepara de una forma concreta, por qué y cuándo se sala el pescado antes de asarlo a la parrilla, cuál es el contenido de sal del *miso*, de qué está compuesto exactamente el *shoyu* (salsa de soja) y cómo se debería utilizar en la cocina, no hay ningún secreto ni límite para dominar el arte de la cocina japonesa. Esta información permite a los cocineros, con una práctica mínima, preparar platos japoneses e incorporar con éxito ingredientes y técnicas japonesas a su propio estilo de cocina occidental. Como resultado, obtenemos platos japoneses deliciosos, nutritivos y atractivos y unas preparaciones «ilimitadas» que amplían la esfera de la experiencia culinaria de los cocineros y los comensales.

Este libro se divide en dos partes. En la primera parte encontrará toda la información básica sobre los ingredientes y técnicas de cocción japonesas tradicionales. Con muchos de estos ingredientes, se incluyen recetas sencillas y sabrosas. Además de ofrecer unos resultados maravillosos, estas recetas enseñan las principales características de los ingredientes y las técnicas de preparación necesarias. Asimismo, en la primera parte se explica dónde comprar los ingredientes, cómo seleccionarlos y cómo guardarlos.

En la segunda parte encontrará una recopilación de recetas cuidadosamente seleccionadas de deliciosos platos japoneses, desde los más tradicionales a los modernos. Estas recetas reflejan la historia gastronómica de Japón. La cocina japonesa ha vivido transiciones importantes que la han llevado a conocer nuevos ingredientes y técnicas de cocción del mundo exterior. Al adoptarlos, los japoneses han creado muchos platos, algunos de los cuales se han modificado y finalmente asimilado en la cocina japonesa hasta el punto de que sus orígenes dejan de ser tan evidentes. A lo largo de la segunda parte, encontrará estos platos de influencia extranjera, de países como China, Portugal, Francia, Inglaterra, Estados Unidos y, de forma más reciente, de países del sud este asiático. En primer lugar llegó la cultura de la comida china ya en el siglo VI dC junto con el budismo chino. Los portugueses fueron los primeros occidentales que visitaron Japón, en el siglo XVI. Ellos trajeron consigo sus propias tradiciones gastronómicas, que dieron lugar a la tempura japonesa y a muchos otros platos, además de fruta y verdura del Nuevo Mundo hasta entonces desconocidos en Japón. Los ingleses, franceses y otros europeos llegaron después que Japón se abriera a finales del siglo XIX y principios del XX. Su influencia trajo al bistec, las croquetas, la

chuleta, el lomo, la tortilla, el estofado y el curry a la cocina japonesa. Y, a finales del siglo xx llegaron las hamburguesas, el pollo frito, la pizza y todo el resto que ya conocen.

En el texto que acompaña las recetas incluyo información fascinante sobre los orígenes y las transformaciones de muchos platos. En algunos puntos también he añadido mis toques a algunas recetas tradicionales para hacerlas más atractivas para las comidas internacionales de hoy en día.

En la segunda parte, las recetas se han clasificado por capítulos titulados «Aperitivos», «Caldos y sopas», «Vegetales y hortalizas», «Sushi», «Platos de arroz y fideos», «Primeros platos» y «Postres».

Los aperitivos son una serie de entrantes excelentes para cualquier comida occidental o japonesa. Estos platos también se pueden servir como comida exquisita para fiestas.

En el capítulo de las sopas se incluyen preparaciones tradicionales japonesas y otras con un toque más moderno. Todas estas sopas se pueden servir como parte de una comida japonesa u occidental. Un detalle a recordar: las raciones de sopa de una comida japonesa son generalmente más pequeñas que las que se sirven en las comidas occidentales. Si quiere servir raciones más grandes que las que sugerimos en las recetas, deberá reducir un poco el contenido de sal, normalmente ajustando la cantidad de miso.

En el apartado de «Platos vegetales», las recetas son muy variadas. Incluye platos muy tradicionales que se deberían servir en raciones pequeñas como guarnición. Sin embargo, algunos de estos platos se pueden servir como platos principales.

El sushi es un tema curioso. En Japón se preparan y se comen muchas variedades de este plato y, en el capítulo con este nombre aparece una muestra. Preparar sushi, sin embargo, no es una práctica diaria en la cocina doméstica japonesa. En casa, los japoneses elaboran de forma ocasional *makizushi* (sushi enrollado), *inarizushi* (sushi relleno en una bolsita de tofu) u *oshizushi* (sushi prensado) para llevar en una fiambra o una cesta de picnic. El *gomoku chirashizushi* (sushi esparcido) se elabora en casa para ocasiones festivas especiales. No obstante, cuando se trata de *nigirizushi*, un trozo de pescado crudo u otro ingrediente (como gamba, tortilla o anguila a la parrilla) colocado en una ración pequeña de arroz de sushi, todos los japoneses van a su restaurante de sushi favorito y observan como el chef les prepara un sushi fresco delante de ellos. Le recomiendo hacer lo mismo, ya que el pescado crudo para la elaboración del sushi debe ser fresco, manipulado al mínimo y servido inmediatamente después de su preparación. Pero no deje de intentar preparar los platos de sushi de este libro, especialmente para alguna fiesta. Le resultará divertido tanto en la preparación como a la hora de comerlo.

En el capítulo de platos de arroz y fideos se ofrece una amplia selección de preparaciones, desde platos japoneses clásicos y sencillos hasta creaciones modernas pasando por comidas servidas en boles de influencia china.

Los segundos platos incluyen pescado, marisco, aves, cerdo, ternera y mi estofado de corde-ro. Puede que en este libro haya más platos de carne de los que se han publicado anteriormente en libros de cocina japonesa.

En el apartado de postres, finalmente, se incluyen dulces tanto tradicionales como modernos que generalmente se sirven en Japón a la hora del té, con una taza de té japonés marrón o verde. Pero estas recetas están igualmente seleccionadas con detenimiento para que sirvan al mismo tiempo de finales perfectos a las comidas completas al estilo occidental.

LA COMIDA JAPONESA Y SUS PROTOCOLOS

Le animo a convertir los ingredientes y preparaciones japoneses en una parte regular de su experiencia culinaria habitual. De hecho, muchos de los platos de este libro funcionan perfectamente como parte de una comida occidental en una mesa occidental. Sin embargo, será interesante que comprenda el estilo y el proceso de una auténtica comida japonesa, aunque sea para observar el gran contraste entre las costumbres japonesas y las occidentales. Además, es posible que en alguna ocasión se le brinde una experiencia «real» de comida japonesa, en un restaurante japonés, o incluso en Japón. La información que se proporciona aquí le añadirá comodidad si algún día tiene la oportunidad de asistir a una cena de estilo japonés.

Una comida típica japonesa consta de un bol de arroz, un bol de sopa, un plato proteico como pescado a la parrilla y varios platos de verduras como guarnición, que incluyen hortalizas encurtidas. En una comida japonesa, ninguno de estos platos se considera el «plato principal». Se complementan todos unos a otros para crear una comida equilibrada en sabor, textura, color, fragancia y nutrientes.

Una comida japonesa, en general, es un acontecimiento simultáneo más que secuencial, es decir, prácticamente todos los platos se colocan en la mesa al mismo tiempo. Sólo en los restaurantes más formales presentan los platos uno después del otro. En tal caso, la sopa y el arroz suelen ser los últimos platos antes de los postres.

En cualquier comida japonesa se disponen un par de palillos lacados, *hashi*, en horizontal delante de cada comensal. Estos palillos normalmente se apoyan en un soporte denominado *hashio-ki*, especialmente en las reuniones más formales. Para las personas diestras se coloca la parte más gruesa de los palillos a la derecha; para las zurdas, la parte gruesa se coloca a la izquierda.

Con los palillos en la mano, muchos comensales no japoneses parecen preocupados y dudosos al no saber por qué plato empezar. La única norma de protocolo sobre esta cuestión es que no se debe comer un plato entero antes de pasar al siguiente. En lugar de eso, hay que comer un poco de cada plato y, a continuación, se va cambiando de un plato a otro. Un sorbito de sopa para empezar le va a humedecer la boca y el estómago y le preparará para disfrutar de la comida, y un bocado de arroz simplemente hervido después de haber probado platos muy sabrosos, ciertamente le refrescará el paladar. El cliente, sin embargo, es quien establece las normas. (Debo confesarles que mi marido, que llegó a dominar el arte de comer al estilo japonés durante sus quince años de residencia en Japón, aún tiende a acabarse la sopa al principio de la comida, a pesar de mi desaprobación silenciosa.)

Para muchos comensales japoneses, de todas las condiciones sociales, hacer frente correctamente a una comida formal de un restaurante francés sigue siendo una misión propia de una pesadilla. Cómo sujetar correctamente la copa de vino, cómo beber la sopa sin tocar ni levantar el plato, cómo comer la sopa o la pasta sin hacer ruido al sorberla, qué cuchara y tenedor se debe usar en primer lugar cuando hay varios en la mesa; todos estos son problemas inquietantes. Pero tengo buenas noticias para usted que está familiarizado con todo este complejo protocolo. Dominar el protocolo de comida resulta muy agradable y relajado porque puede olvidar todas las prohibiciones que le inculcó su madre. Durante una comida japonesa debe levantar el bol de arroz, el bol de sopa y algunos de los demás boles y platos pequeños y llevárselos cerca de la boca. De esta forma evita que se le caiga la comida que queda entre los palillos en la mesa o en el regazo y mancharlo todo. Con la sopa no se sirve ninguna cuchara, de modo que hay que sorberla directamente del bol. Sin embargo, se considera descortés empujar la comida del bol o plato con los palillos directamente hasta la boca.

Otras normas de protocolo de la comida japonesa están relacionadas con el uso de los palillos. No se deben clavar en el bol de arroz; no se deben lamer; no se deben usar para señalar a nadie; y no se deben clavar a la comida para llevársela a la boca.

Con algunas excepciones, aunque pocas, la comida japonesa se toma enteramente con palillos. Por consiguiente, los alimentos siempre se sirven cortados en trocitos o a tiras que se puedan comer enteras y fáciles de coger. En algunas ocasiones es posible que se le sirva comida que requiera ser «cortada» con los palillos (por ejemplo, un filete de pescado a la parrilla, o un trozo de carne cocida a fuego lento, verduras o tofu. Si le resulta complicado cortar el alimento en trozos más pequeños con los palillos sujetándolos con una sola mano, simplemente llévese la pieza entera a la boca, dele un mordisco y devuelva el resto al plato.

Cuando se sirve comida en una fuente o un bol grande para varios comensales puede que vaya acompañado de palillos o una cuchara para servir o no. En el caso de que no se proporcionen, utilice sus propios palillos para servir pero por el extremo opuesto al que ha utilizado para comer, para evitar que el extremo usado entre en contacto con el plato común.

Durante una comida japonesa no se consume ni té ni agua. La bebida que se sirve con los platos puede ser cerveza, *sake* (vino de arroz), *shochu* (un licor destilado de alta graduación) o, actualmente, vino. De todas estas opciones, la cerveza es la más popular para las comidas que se sirven en casa, probablemente porque es la que resulta menos cara y porque es un buen complemento para distintos tipos de comida japonesa.

Por último, una comida japonesa no concluye con un postre abundante sino, normalmente, con un poco de fruta de temporada cuidadosamente seleccionada, pelada, despepitada y cortada, por lo general en trocitos pequeños. Por ejemplo, se pueden servir unos granos de uva (normalmente *kyoho*, una variedad negra muy dulce y jugosa con unos granos de más de 2 centímetros de diámetro) pelados y despepitados como postre.

La bebida que concluye la comida japonesa es el té, sin leche, azúcar ni limón. El té refresca

el paladar y ayuda a hacer la digestión. El *bancha*, té de rama marrón, se sirve en ocasiones informales y el *ryokucha*, té verde de hoja, en ocasiones más formales.

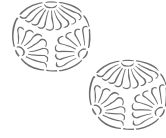
Una comida japonesa empieza y finaliza con expresiones finales de aprecio y respeto. Antes de comer, cada uno de los comensales dice «*Itadakimasu*», es decir «vamos a recibir la comida con mucho gusto» (este equivalente japonés del «que aproveche», implica un gran respeto por todos desde el granjero hasta el cocinero pasando por el transportista y el tendero que ha contribuido con los alimentos). Al concluir la comida, todos dicen «*Gochisosama*», es decir «nos hemos alimentado».

Independientemente del idioma en el que exprese mi agradecimiento por la comida, la que más disfruto es la preparada con ingredientes frescos y de temporada con técnicas de preparación adecuadas y con la familia y los amigos para compartirlas. Espero que este libro le anime a hacer lo mismo siempre que tenga la oportunidad, tanto si prepara una comida enteramente japonesa como si combina platos japoneses con algunos de otras cocinas o incorpora elementos japoneses en sus platos de creación propia.



PRIMERA PARTE

LA COCINA JAPONESA



La comida japonesa se puede preparar con los utensilios habituales de una cocina típica occidental. Sin embargo, los instrumentos japoneses llevan a cabo algunas funciones de una forma más eficaz y mejor que sus sustitutos occidentales. Si tiene los medios y la oportunidad de obtener algunos de estos utensilios, le recomiendo que lo haga. Con sus nuevas adquisiciones, podrá observar que algunos tiempos de cocción serán menores, que las tareas de preparación resultan más sencillas y que los platos que elabora tendrán mucho mejor aspecto. Estas herramientas también le resultarán muy útiles para preparar platos que no sean japoneses.

DONABE – Cacerola de barro

TETSUNABE – Olla de hierro

Estos grandes instrumentos son indispensables para preparar *nabemono* (estofados), como el *sukiyaki* (carne de ternera y verduras rápidamente rehogadas en *shoyu* endulzado o salsa de soja y caldo), el *shabu-shabu* (lonchas muy finas de carne de ternera escaldada o blanqueada en agua hirviendo) y el *torinabe* (carne de pollo y verduras cocinadas en caldo o agua).



Donabe de barro, tetsunabe de hierro y fogón de gas de sobremesa

La cacerola de barro, el *donabe*, se fabrica con un barro especial y se cuece a alta temperatura para hacerla resistente al fuego directo. La cazuela incluye una tapadera muy pesada, también de barro, que tiene un agujero pequeño por el que se escapa el vapor durante la cocción. El *donabe* resulta perfecto para preparar cualquier tipo de estofado excepto el *sukiyaki*. El tamaño más utilizado de este utensilio es el de 30 centímetros de diámetro por 9 de profundidad; existe una cazuela de este tipo de menor diámetro para preparar raciones más pequeñas.

A continuación le ofrecemos unas sugerencias para el uso del *donabe*: caliéntelo y enfríelo de forma gradual ya que los cambios bruscos de temperatura podrían romperlo. Nunca lo coloque sobre el fuego directo si el recipiente no contiene líquido. Una cazuela del tipo *donabe* tradicional no se debería colocar en el horno, aunque existen versiones modernas del instrumento que lo permiten (es necesario comprobar las instrucciones). Se pueden realizar las mismas funciones con otro recipiente muy esmaltado.

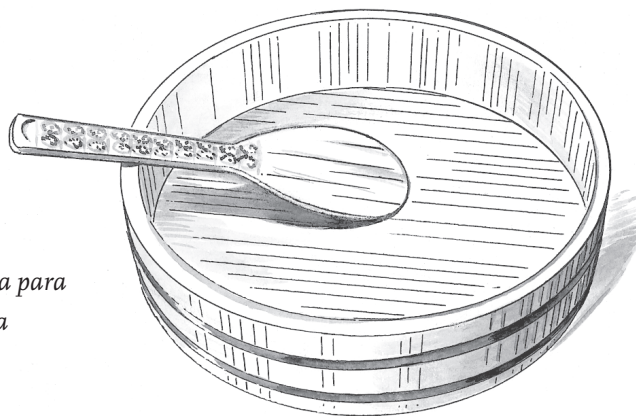
El segundo tipo de recipiente grande es el *tetsunabe*, una olla de hierro muy pesada que se utiliza para elaborar *sukiyaki*. Es redonda, poco profunda, con el fondo plano, mide aproximadamente 25 centímetros de diámetro y se vende sin tapadera. Es recomendable secar este instrumento totalmente e inmediatamente después de cada lavado puesto que el hierro se oxida si no se trata correctamente. Una sartén de hierro un poco profunda puede servir de sustituto para el *tetsunabe*.

FUKIN – Paño de cocina de algodón o estameña

Un *fukin* es un paño de algodón fino y rectangular, de una longitud entre 30 y 40 centímetros y de unos 25 centímetros de ancho. Al igual que la estopilla, el *fukin* desempeña varias funciones, como envolver y dar forma al arroz cocido, recubrir la escurridora antes de pasar un caldo por ella o escurrir el exceso de líquido del tofu. Sin embargo, la estopilla es demasiado rala para servir de sustituto de un *fukin*, y el rizo sería demasiado tupido. La muselina tupida sin blanquear sería una buena sustituta del *fukin*.

HANGIRI – Tina de madera para sushi

El *hangiri* es un barreño de madera y de fondo plano, de 40 centímetros de diámetro, parecida a una antigua bañera para bebés. Este recipiente se utiliza principalmente para preparar el arroz de sushi. En la tina se mezcla el arroz humeante con los condimentos (vinagre de arroz, azúcar y sal). La madera absorbe rápidamente una parte de la humedad y, al mismo tiempo, retiene parte de la temperatura. Además, la gran superficie del recipiente ayuda a que la humedad se evapore rápidamente. De este modo, el arroz, que retiene mucha humedad después de la cocción, no queda demasiado húmedo cuando se le añade líquido y se guarda en el recipiente. Un sustituto del *hangiri* puede ser un bol para ensaladas que sea de madera no barnizada, grande y hondo.



*Tina de madera para
sushi y espátula
para arroz*

BOCHO – Cuchillos japoneses

Mucha gente se sorprende al ver mi colección de cuchillos y lo bien que cortan. Yo me llevo conmigo estos cuchillos de gran calidad a cualquier parte del mundo donde vaya a impartir clases. También dedico mucho tiempo cuidándolos, afilándolos con frecuencia y guardándolos correctamente. Si dispone de una variedad de cuchillos occidentales buenos y afilados en su cocina, podrá utilizarlos para preparar todo tipo de comidas japonesas.

Los cuchillos japoneses se distinguen fácilmente de sus equivalentes occidentales. Excepto en el caso de los cuchillos para verduras (*nakkiri bocho*) y los cuchillos multiusos (*bunka bocho*), sólo una cara de la hoja del cuchillo japonés tiene el perfil para ser afilado. Además, en un cuchillo japonés, el lado cortante es recto, no curvado. Gracias a estas características, los cuchillos japoneses permiten cortar de una forma más limpia y rápida.

En muchas ocasiones, las hojas de los cuchillos japoneses están hechas completamente de acero al carbono o de hierro blando y acero de carbono combinados. Este último tipo es el más utilizado actualmente debido a que la mezcla de hierro y acero produce unas hojas mucho más duraderas y más económicas. Las hojas de carbono son vulnerables a los golpes bruscos y requieren ser manejadas y afiladas con más cuidado. Ambos tipos se oxidan con rapidez, de modo que se deben limpiar, enjuagar y secar completamente con un paño después de cada uso.

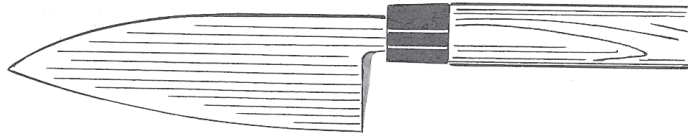
Los últimos avances tecnológicos han producido nuevos tipos de hojas. Algunas están hechas de un nuevo material de acero de carbono que no se oxida tan fácilmente. También existen cuchillos de cerámica. Están elaborados con una mezcla de materiales, pero son muy finos y blancos, y permanecen afilados durante mucho tiempo. El inconveniente de los cuchillos de cerámica es que son muy vulnerables a los golpes y requieren un afilado profesional.

Independientemente del tipo de cuchillo que elija, nunca lo lave en el lavavajillas. Después de usarlo, enjuáguelo con agua caliente y séquelo del todo antes de guardarlo.

A continuación se muestran los tipos más comunes de cuchillos japoneses:

Deba Bocho (cuchillo resistente)

La hoja de este cuchillo es más gruesa que la de los demás. Se utiliza para cortar la cabeza del pescado, para filetearlo y para cortar el pollo con sus huesos. El *deba bocho*, con sus aproximadamente 17 centímetros de longitud, tiene la punta afilada, lo que permite realizar cortes delicados como el de la tripa de un pescado.



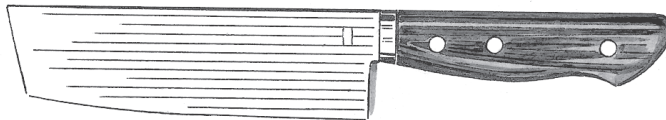
Sashimi Bocho (cuchillo para filetear pescado)

Este cuchillo tiene una hoja larga y fina, de unos 25 centímetros de longitud y de un poco más de 2,5 centímetros de ancho. El *sashimi bocho* se utiliza para filetear pescado para sushi y *sashimi*. Con un solo corte, esa fina y larga hoja produce un filete de pescado perfecto. La comida preparada también se corta con este cuchillo delgado antes de servirla.



Nakkiri Bocho (cuchillo para cortar verduras)

La hoja de este cuchillo es ancha y rectangular (de unos 16 centímetros de largo por casi 5 de ancho). A diferencia de los demás cuchillos japoneses, este tiene un lado cortante que se afila por las dos caras de la hoja. Esta hoja ancha y fina resulta perfecta para realizar cortes simétricos a cada lado de un elemento. El *nakkiri bocho* es uno de los cuchillos más usados habitualmente en la cocina doméstica.



Bunka Bocho (cuchillo multiusos)

Hace años, cada casa disponía de un *nakkiri bocho* (cuchillo para cortar verduras) y un *deba bocho* (cuchillo resistente). Actualmente muy poca gente filetea pescado y trocea pollo en casa, por lo cual el *deba bocho* está desapareciendo de las cocinas. De la demanda de los cocineros de obtener un nuevo tipo de *nakkiri bocho* que permitiera realizar las mismas funciones que el *deba bocho* surgió un cuchillo llamado *bunka bocho*. Su hoja tiene la punta afilada y corta por las dos caras, igual que el *nakkiri bocho*. Actualmente, muchos jóvenes japoneses cocinan en casa todos los platos utilizando únicamente este cuchillo.

Para afilar los cuchillos japoneses, se utiliza una piedra de afilar rectangular humedecida. La piedra de afilar japonesa también sirve para afilar cuchillos occidentales, y con mucho más éxito que el acero. Le recomiendo que afile sus cuchillos al final de la jornada, como última tarea en la cocina. Si los cuchillos se afilan justo antes de ser utilizados dejan un sabor metálico en los platos que se preparan con ellos.

KUSHI – Brocheta / Palillo de bambú

Los *kushi*, brochetas de bambú, usadas para preparar algunas de las comidas japonesas a la parrilla, como el *yakitori* (trozos de pollo ensartados en las brochetas de bambú y asados al grill mientras se riegan con una salsa a base de salsa de soja dulce). El cocinero hace girar las brochetas con frecuencia para que la carne se ase completamente y de forma regular. Por este motivo, las brochetas de bambú son fundamentales; las brochetas de acero se calentarían demasiado para manejarlas. Las brochetas se sumergen en el agua 30 minutos antes de usarlas para que no se quemem durante la cocción. Estas brochetas de bambú se pueden encontrar en supermercados y en tiendas de productos chinos y japoneses.

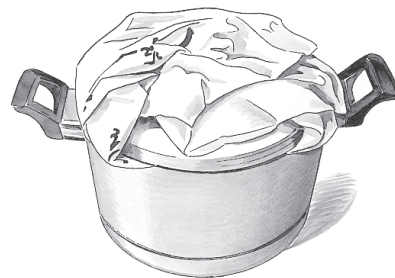
MUSHIKI – Vaporera

En Japón se utilizan dos tipos de vaporeras, las de bambú y las de metal. La vaporera de bambú es de origen chino, mientras que la de metal tiene su origen en Occidente. Yo prefiero usar el tipo chino. La coloco sobre una olla honda que pueda contener agua suficiente para producir una buena cantidad de vapor. Éste se escapa por los espacios que quedan entre el bambú trenzado en lugar de gotear sobre la comida cocida.

Si quiere adquirir una vaporera de bambú, elija una que se adapte sobre la olla que tenga pensado usar con ella.



*Vaporera de bambú
(la tapadera no está ilustrada)*



Vaporera de metal

Si utiliza una vaporera de metal, cubra la parte inferior de la tapadera con un paño de algodón poco tupido para que absorba la humedad y no tape el recipiente del todo para que una parte del vapor pueda escapar.

OROSHIGANE – Rallador de acero

OROSHIKI – Rallador de porcelana

El *oroshigane*, un rallador de acero con unas púas muy finas, resulta útil para rallar wasabi, jengibre y rábano *daikon*. Sin embargo, los ralladores denominados *oroshiki*, que están hechos de porcelana, son mejores que los de metal porque no dan sabor metálico a los alimentos. También son más seguros para las manos de quien los maneja; no hay que preocuparse por arañarse ni hacerse ningún daño a la piel, como sucede con frecuencia con las púas afiladas de los ralladores de metal.

Existen dos tipos de ralladores de porcelana, uno con unas púas más grandes y más separadas unas de otras por la superficie del rallador y otro con las púas más pequeñas y más juntas. El primero es más adecuado para rallar rábano *daikon*, raíz de loto o ñame a trozos más gruesos. El segundo, que produce un rallado más fino, es recomendable para rallar rizoma de jengibre (*shoga*), wasabi y ajo. Los ralladores occidentales no permiten desempeñar estas funciones de precisión de forma satisfactoria, por lo cual muchos de mis estudiantes me preguntan cómo se obtiene una cucharadita de jengibre o de zumo de jengibre.

Si desea rallar jengibre fino y que produzca zumo y no dispone de ningún rallador japonés, inténtelo con esta técnica: coloque una capa de film resistente sobre su rallador normal por el lado donde tiene las púas más pequeñas y juntas. Ralle el jengibre por encima de la capa de plástico.

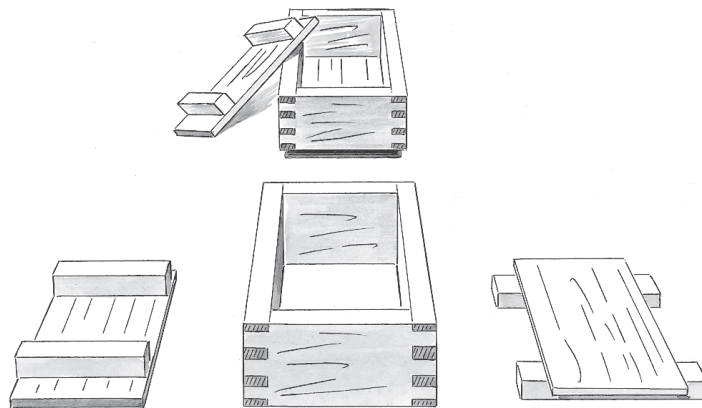
Recientemente encontré un nuevo rallador occidental que permite rallar perfectamente un rábano *daikon* fino y con jugo. Este rallador, que se denomina Microplane, tiene las púas pequeñas sobre una plancha de acero de 20 centímetros de largo y, en la parte superior, dispone de un asa de color negro.

OSHIZUSHI NO KATA – Molde de madera para sushi

El *oshizushi no kata* es un molde rectangular de madera que se utiliza para preparar *oshizushi* prensado o para llevar. Este estilo de sushi es muy popular en la región de Kansai, que incluye Osaka y Kyoto. En Tokio, el *nigirizushi* artesano hecho en casa es más popular. Sin embargo, el molde de madera para sushi facilita mucho la preparación del mismo. Con él, incluso los más inexpertos pueden hacer un sushi estupendo en cualquier ocasión.

El molde es una estructura rectangular de madera, de unos 10 por 17 centímetros y 4,5 centímetros de profundidad, con una tapadera y un fondo extraíbles. La tapadera es ligeramente más pequeña que la estructura para que se pueda introducir en ella con facilidad.

Para preparar *oshizushi*, en primer lugar hay que sumergir la estructura y la tapadera en agua fría durante 30 minutos. A continuación, se coloca la estructura sobre el fondo y se rellena el molde



de arroz para sushi. Se colocan unas rodajas de pescado sobre el arroz. Se pone la tapadera encima y se ejerce presión sobre ella. Se extrae la tapadera y la estructura y se corta el sushi a taquitos.

Después de utilizar un *oshizushi no kata*, se sumerge el molde en agua fría durante 20 minutos y se eliminan los restos de arroz con un cepillo duro. Se debe secar el molde completamente antes de guardarlo.

RYORIBASHI – Palillos para cocinar

Cuando doy clases en Occidente, los estudiantes se sorprenden al verme realizar prácticamente todas las tareas de la cocina con un par de palillos para cocinar. Estos palillos miden unos 35 centímetros de largo. Una vez aprenda a utilizarlos, verá que con ellos se puede hacer casi de todo: batir, coger, remover, girar o cortar entre otras acciones. No existe ningún utensilio de cocina mejor que los palillos para cocinar.

Estos palillos van siempre unidos en pares con un cordón de algodón por el extremo superior para evitar que se pierda uno. ¡Fue un invento sencillo e inteligente que se popularizó debido a la cantidad de palillos que se perdían en las cocinas de casas y restaurantes de Japón!

