

lonely planet



COME, JAPÓN

Descubre la cocina y la cultura gastronómica japonesas



COME JAPÓN

Descubre la cocina y la cultura gastronómica japonesas





SUMARIO

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 (dulces japoneses) 74
Kaiseki 75
Nabe (guisos) 76

Fusión 78
Yōshoku (comida occidental) 79
Dietas especiales 82

ALIMENTOS BÁSICOS 86

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

BEBIDAS 142

Té 144
Kōhī (café) 150
Sofuto dorinku (refrescos) 151
Jidohanbaiki (máquinas expendedoras) 152
Bebidas alcohólicas 154
Biru (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
Kagawa 203
Kōchi 204
Kyūshū 207
Okinawa 210

GLOSARIO 214

ÍNDICE 220



Derecha: un chef prepara *futo-maki* (rollos gruesos de *sushi*).

Página siguiente: comensales en un local informal de Tokio.

INTRODUCCIÓN

La *washoku* (comida japonesa) es refinada y delicada, vinculada a la naturaleza y muy estacional. 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. Japón ha ganado fama mundial por sus alimentos sanos. La *washoku* se rige por cinco principios. Toda comida debe incluir *goshiki* (“cinco colores”): rojo, amarillo, verde, negro y blanco; se cree que mezclando alimentos de varios colores se alcanza un equilibrio de vitaminas y minerales. El segundo principio prescribe el equilibrio de los sabores: salado, agrio, dulce, amargo y picante. Un tercer principio se refiere a la preparación de los alimentos, en la que han de emplearse distintos métodos, ya sea hervir —a fuego lento o al vapor— o asar, para limitar así la cantidad de sal, aceite y azúcar.

El cuarto principio, *go kan mo* (“cinco perspectivas”), tiene que ver con las reglas básicas sobre el consumo y disfrute de la comida, y se halla ligado al budismo; anima a respetar el esfuerzo realizado para cultivar y preparar la comida, y a comer no solo para nutrirse, sino para lograr el bienestar espiritual. Por último, el quinto principio enseña a aplicar los cinco sentidos mientras se

come; no solo el olfato, el gusto y la vista, sino también el tacto (la textura de los ingredientes, la suave tibieza de los palillos de bambú) e incluso el oído —el extraño silencio de un *ryōtei*— para apreciar mejor la experiencia gastronómica. Cualquier comida, desde la casera más sencilla hasta la *kaiseki* más formal y reglamentada, aspira a fusionar estos cinco elementos.

Además del carácter japonés, ha sido la historia del país la que ha moldeado la cocina nacional. El auge del budismo, hace más de un milenio, influyó decisivamente en la dieta nacional. Los emperadores prohibieron la carne, y así, clásicos como el *sushi* y el *sashimi* pasaron a dominar la cocina. Tras décadas de aislamiento, la comida japonesa empezó a cobrar nueva forma por influencia occidental cuando las cañoneras del comodoro Perry entraron en la bahía de Edo en 1853, y la occidentalización de la cocina nipona se inició con la irrupción de los estadounidenses tras la II Guerra Mundial y la popularidad de la *yōshoku* (comida occidental).

Hoy, la cocina japonesa es tan moderna y vanguardista como tradicional y arraigada. Los maestros de *sushi*, té, *soba* y sake continúan perfeccionando su arte ancestral al tiempo que los restaurantes gastronómicos, la *kaiseki* más moderna y los tostaderos de café insuflan nueva vida a la gastronomía japonesa.





贈若月

宿 横出思

揚立 天婦羅 そば うどん

天玉 天婦羅 460円
天ふら 天婦羅 350円
玉子 天婦羅 350円
かけそば 250円
たぬき 天婦羅 350円
とろろ泥布 天婦羅 350円
わかめ 天婦羅 350円
きつね 天婦羅 350円
天玉そば 460円
天ふらそば 350円
天ふらせいろ 350円
冷したぬき 250円
冷しきつね 250円
もり 250円
ざる 250円
温泉玉子 50円
大盛り 100円増



03 3346 0110

天ふらそば 460円
天ふらそば 460円

そばは自家製の手で立て



lonely planet

COME, JAPÓN

Con esta completa guía gastronómica, Lonely Planet ofrece una ayuda indispensable para adentrarse en la deliciosa gastronomía japonesa. Abarcando múltiples aspectos de la comida y bebida niponas, *Come Japón* incluye desde especialidades regionales que no hay que perderse hasta protocolos y frases esenciales a la mesa, así como consejos de expertos y destinos gastronómicos fundamentales. Sin duda, este libro será un buen compañero para todo aquel que quiera lanzarse a saborear Japón.

PVP. 18,95 €

10274727



9 788408 240549

