

Gastronomía de Japón

La **gastronomía de Japón** como cocina nacional ha evolucionado, a través de los siglos, a causa de muchos cambios políticos y sociales, comenzando por la Edad Antigua, en la que la mayoría de la cocina estaba influenciada por la cultura china. Finalmente, la cocina cambió con el advenimiento de la Edad Media que marcó el comienzo de un abandono del elitismo con la normativa del shogunato. Al principio de la Edad Moderna tuvieron lugar grandes cambios que introdujeron en Japón la cultura occidental.



Platos Kaiseki

El término moderno "Comida japonesa" (nihon ryōri 日本料理[?]) o washoku (和食[?]) se refiere a dicha comida al estilo tradicional, similar a la que existía antes del final del aislamiento nacional de 1868. En un sentido más amplio de la palabra, podrían incluirse también alimentos cuyos ingredientes o modos de cocinarlos fueron introducidos, posteriormente, del extranjero, pero han sido desarrollados por japoneses que los han hecho suyos. La comida japonesa es conocida por su énfasis en la estacionalidad de los alimentos(旬, shun), calidad y presentación de sus ingredientes.

Hay muchas opiniones sobre qué es fundamental en la cocina japonesa. Muchos piensan que el *sushi* o las comidas elegantes estilizadas del formal *kaiseki* se originaron como parte de la ceremonia del té japonesa. Muchos japoneses, sin embargo, piensan en la comida cotidiana de la gente japonesa-- en especial la que existió antes del final de la Era Meiji (1868 - 1912) o antes de la Segunda Guerra Mundial. Pocos japoneses urbanos modernos conocen su gastronomía tradicional.

Comida doméstica

La cocina tradicional japonesa está dominada por el arroz blanco. Cualquier otro platillo servido durante una comida se considera un platillo secundario. Éstos se sirven para realzar el sabor del arroz. Un desayuno japonés tradicional, consiste en una sopa de *miso* (miso shiro), arroz, y un vegetal encurtido. La comida más común, sin embargo, se llama *ichijū-sansai* ("una sopa, tres platillos secundarios") con una técnica de preparación diferente para cada uno. Los tres platillos secundarios son normalmente pescado crudo (*sashimi*), un platillo a la parrilla, y un platillo cocido a fuego lento. Esta visión única japonesa de la comida se refleja en la organización de los recetarios tradicionales japoneses. Los capítulos están organizados según las técnicas culinarias: comidas fritas, comidas al vapor, comidas a la parrilla, por ejemplo, y no conforme a ingredientes específicos (por ejemplo, pollo o res) como en los recetarios occidentales. También hay, usualmente, capítulos dedicados a las sopas, el sushi, el arroz, los tallarines, y los dulces.

Disposición tradicional japonesa de la mesa

La disposición tradicional de la mesa en Japón ha variado considerablemente a través de los siglos, dependiendo del tipo de mesa común en determinada época. Antes del siglo XIX, se colocaban pequeñas mesas-caja (*hakozen* (箱膳[?])) o bandejas planas en el suelo antes de cada comida. Mesas bajas más grandes (*chabudai* (ちゃぶ台[?]) que daban cabida a familias enteras se fueron popularizando hacia el principio del siglo XX, pero estas dejaron vía libre casi totalmente a las mesas y sillas de estilo occidental hacia el final del siglo XX.

Las configuraciones tradicionales se basan en la fórmula *ichijū-sansai*. Típicamente se disponen cinco cuencos (chawan) y platos separados antes de la comida. Justo al lado del comensal están el cuenco de arroz a la izquierda y el cuenco de sopa a la derecha. Tras estos hay tres platos planos conteniendo las tres guarniciones, uno al fondo a la

izquierda (en el que podría servirse pescado hervido), otro al fondo a la derecha (en el que podría servirse pescado a la plancha), y otro en el centro de la bandeja (en el que podrían servirse verduras hervidas). También se ofrecen frecuentemente vegetales en vinagre, para ser comidos al final de la comida, pero no se cuentan como parte de los tres platos de acompañamiento.

Los «palillos» (*hashi*), se colocan generalmente al frente de la bandeja junto al comensal, en un palillero, o *hashioki* (箸置き[?]), con los extremos afilados mirando a la izquierda.

Platos para ocasiones especiales

En la tradición japonesa, algunos platos se encuentran estrechamente unidos a ciertas festividades o eventos. Las principales combinaciones de este tipo incluyen:

- *Osechi* - Año nuevo
- *Chirashizushi*, sopa ligera de migas y amazake - *Hinamuhdohwdpi*
- *Botamochi* (pasta de *azuki* cubierta de masa de arroz) - equinoccio de primavera
- *Chimaki* (pastel de arroz dulce al vapor) - *Tango no Sekku* y el festival de Gion
- *Hamo* (un tipo de pescado) y *somen* - festival de Gion
- *Sekihan*, arroz cocinado con *azuki* - celebraciones en general
- *Soba* - Nochevieja

En algunas regiones, cada primero y decimoquinto día del mes, la gente come cierta mezcla de arroz y *azuki* (*azuki meshi*).

Ingredientes esenciales en Japón

- Arroz glutinoso de grano medio o corto.
- Vegetales (*Nira* (puerro chino), espinacas, pepino, berenjena, gobot, rábano daikon, batata, renkon (raíz de loto), takenoko (brotes de bambú), negi (cebolla verde), Fuki), moyashi, Goya.
 - Sansai
 - Konnyaku (Shirataki).
- Hongos (Shiitake, Matsutake, Enokitake, Nameko, Shimeji)
- Tsukemono (vegetales en vinagre).
- Marisco
 - Algas (Nori, Konbu, Wakame, Hijiki, y otras).
 - Marisco procesado (Chikuwa, Niboshi, sepia seca, Kamaboko, Satsuma-age).
- Tallarines (Udon, Soba, Sōmen, Ramen).
- Huevos (Gallina, Codorniz).
- Carnes (cerdo, vaca, pollo, cordero, caballo), a veces como carne picada.
- Legumbres (soja, azuki).
 - Eda-mame
 - Miso
 - Salsa de soja
 - Tofu (Tofu, Agedoufu)
 - Yuba
- Fruta (caqui, pera Nashi, Mikan, Ume Yuzu).
- Frutos secos (castaña).
- Harina Katakuriko, harina de Kudzu, arroz molido, harina de Soba, harina de trigo.

Condimentos tradicionales japoneses esenciales

Por lo general no se considera posible cocinar auténtica comida japonesa sin *shō-yu* (salsa de soja), *miso* y *dashi*.

- Shō-yu (salsa de soja), Dashi, Mirin, Azúcar, Vinagre de arroz, Miso, Sake.
- Konbu, Katsuo-bushi, Niboshi.
- Cebolla, Ajo, Puerro, Cebollino, Chalote -- todos desaprobados por el budismo, pero populares en el Japón moderno.
- Semillas de sésamo, Aceite de sésamo, Sal de sésamo (Gomashio), Furikake, Nueces o Cacahuets como aliños.
- Wasabi (y wasabi de imitación hecho con daikon), Mostaza, Pimiento rojo, Jengibre, hojas de Shiso, Sansho, Cítricos.

Comida y platos japoneses famosos

Platos fritos (*Agemono*)

- Korokke (croqueta)
- Kushiage
- Tempura - vegetales, mariscos o carne fritos. (Se puede hacer también un revuelto variado que recibe el nombre de Kakiage).
- Tonkatsu - chuleta de cerdo empanada y frita (existe también la versión de pollo: *katsu de pollo*).

Donburi

Un plato de arroz al vapor servido en cuenco con diversas y sabrosas coberturas.

- Katsudon - chuleta de cerdo empanada y frita (tonkatsudon), pollo (katsudon de pollo) o pescado (magurodon).
- Oyakodon - (*Padre e hijo*) Normalmente pollo y huevo, pero a veces también salmón y huevas de salmón
- Gyūdon - vacuno con especias.
- Tempuradon - revuelto de fritos del tamaño de un bocado.

Platos a la plancha y fritos en sartén (*Yakimono*)

- Gyoza - raviolis chinos, rellenos normalmente de cerdo y verduras.
- Hamachi Kama - mandíbula y pómulo de atún de cola amarilla a la plancha.
- Kushi-yaki - brochetas de carne y verduras.
- Okonomiyaki - pasteles rebozados fritos en sartén con diversas coberturas de sabores (véase: restaurantes Okonomiyaki).
- Omu-Raisu - sandwich de arroz frito con sabor a ketchup y un fino revuelto de huevo (o una simple tortilla de huevo).
- Omu-Soba - una tortilla con yakisoba de relleno.
- Takoyaki - un ravioli esférico básicamente compuesto de pulpo y rebozado.
- Teriyaki - carne, pescado, pollo o vegetales a la plancha, a la parrilla o fritos en sartén glaseado con salsa de soja endulzada.
- Unagi, incluyendo kabayaki - anguila a la plancha.
- Yakisoba - tallarines fritos a la japonesa.
- Yakitori - brochetas de pollo

Nabemono (Cocina en cazuela)

- Sukiyaki - mezcla de tallarines, vacuno en finas lonchas, huevo y verduras hervidos en una salsa especial hecha de caldo de pescado, salsa de soja, azúcar y sake.
- Shabu-shabu - tallarines, verduras y camarones o delgadas lonchas de vacuno hervidos en caldo suave. Se mojan en salsa de soja o de sésamo antes de comerse.
- Motsunabe - intestino de vaca, hakusai (*bok choy*) y diferentes verduras cocinados en una sopa ligera como base.
- Kimuchinabe - parecido al *motsunabe*, excepto que la base es *kimuchi*, y que se usan lonchas finas de cerdo. El kimchi es un plato típico de Corea, pero también se ha hecho muy popular en Japón, particularmente en la isla de Kyushu, que está situada cercana a Corea del sur.
- Oden

Tallarines (Men-ru)

- soba - finos tallarines de alforfón tostado con varias coberturas, o en caldo caliente. (También se pueden comer en frío y mojóndolos en salsa de soya-seiro soba-)
- Ramen - tallarines amarillos finos servidos en caldo caliente con varias coberturas; siendo de origen chino, es algo popular y común en Japón.
- Udon - tallarines de trigo y patata gruesos servidos con varias coberturas en *shoyu* caliente y caldo *dashi*.
- Champon - tallarines amarillos de grosor medio servidos con una gran variedad de marisco y verduras en caldo caliente; creado en Nagasaki como comida barata para estudiantes.
- Sōmen
- Okinawa soba - tallarines de harina de trigo habitualmente servidos con *sōki*, cerdo al vapor.

Otros

- Tofu Agedashi - cubos fritos de tofu suave servidos en caldo caliente.
- Bento u Obento - plato combinado servido en un cajón de madera.
- Hiyayakko - plato de tofu frío.
- Osechi - comida tradicional para año nuevo.
- Nattō - brotes de soja fermentados, hiloso como queso fundido. Debido a su fuerte olor y a su textura resbaladiza no goza de fama entre los no japoneses. A menudo se come como desayuno. Típicamente popular en Kanto y algo menos en Kansai.
- Shiokara - vísceras saladas y fermentadas.

Arroz (Gohanmono)

- Mochi - pastel de arroz.
 - Ochazuke - té verde servido sobre arroz blanco.
 - Onigiri - bolas de arroz japonesas.
 - Sekihan - arroz rojo con judías *Azuki*
 - Kamameshi - arroz cubierto de verduras y pollo o marisco y luego horneado en cuencos individuales.
 - Arroz Kare (véase también curry) - tras introducirlo desde reino Unido a finales del siglo XIX, se convirtió en producto de primera necesidad en Japón.
 - Arroz Hayashi
-

Sashimi

Sashimi es comida cruda, fileteada en finas lonjas y servida con una salsa para mojar y guarniciones sencillas. Normalmente es pescado o crustáceos, o vaca.

- Fugu - pez globo, cuya hiel es muy venenosa y puede contaminar el resto de la carne si no se sabe abrir y preparar correctamente, una especialidad únicamente japonesa
- Rebasashi - normalmente hígado de vaca.

Sopas (*Suimono & Shirumono*)

- Dangojiru - sopa hecha con raviolos acompañados de algas, tofu, raíz de loto, o cualquier cantidad de otras verduras y raíces.
- Butajiru - similar a la Dangojiru, con el cerdo como principal ingrediente.
- Sopa de miso - sopa hecha con miso, dashi e ingredientes de temporada como pescado, kamaboko, cebolla, almejas, patatas, etc.
- Sumashijiru - una sopa ligera hecha con dashi y marisco.

Sushi

Sushi es arroz al vinagre acompañado o mezclado con diversos ingredientes frescos, normalmente pescado o marisco.

- Nigirizushi - Sushi con los ingredientes sobre un bloque de arroz.
- Makizushi - Se traduce por "rollos de sushi"; es el tipo en que el arroz y el marisco u otros ingredientes se colocan sobre un alga (nori) y se enrollan como cilindros sobre una esterilla de bambú para luego cortarlos en piezas más pequeñas.
- Temaki - Básicamente lo mismo que makizushi, salvo que la nori se enrolla como un cono con los ingredientes colocados dentro.
- Chirashi - marisco fresco, verduras u otros ingredientes se colocan sobre arroz para sushi dentro de un cuenco o plato.

Dulces

- Wagashi - Dulces de estilo japonés.
 - Amanattō
 - Anmitsu- Postre tradicional japonés.
 - Anpan - Pan con judías dulces en el centro.
 - Dango - *Dumpling* de arroz
 - Ginbou
 - Hanabiramochi
 - Higashi
 - Hoshigaki - Caqui seco.
 - Imagawayaki - También conocido como 'Taikoyaki'; es un Taiyaki redondo con el mismo relleno.
 - Kakigōri - Hielo picado al que se le agrega sirope para darle sabor.
 - Kompeitō - Caramelo de azúcar cristalizado.
 - Manju - Arroz glutinoso cubriendo un centro judías dulces.
 - Matsunoyuki
 - Melonpan - Pan crujiente grande y redondo con cierto parecido a un melón.
 - Mochi - Arroz dulce al vapor convertido en masa sólida.
 - Oshiruko - Sopa templada y dulce de judías rojas (*an*) con *mochi* (pastel de arroz).
 - Uirō - Pastel de harina de arroz al vapor.

- Taiyaki - Pastel frito con forma de pez; normalmente se rellena con *anko* (pasta dulce de judías rojas - Azuki).
- Dagashi - Simples dulces de estilo japonés.
 - Karumetou - Pastel de azúcar moreno. También se denomina Karumeyaki.
 - Ramune - bebida gaseosa de diferentes sabores.
 - Sosu Senbei - Delgadas obleas con salsa de soja.
 - Umaibou - Maíz inflado de diversos sabores.
- Yogashi - Dulces de estilo europeo.
 - Kasutera - "Castella" pastel esponjoso ibérico.
 - Mirucurepu - "Mille crepe" - crep en capas
- Otros *snacks*
 - Helado de azuki Ice - Helado de vainilla con judías azuki dulces
 - Hello Panda
 - Helado de matcha - helado de té verde molido
 - Pocky

Chinmi

- Uni - Erizos de mar salados.
- Karasumi
- Konowata

Influencia japonesa en otras gastronomías

Estados Unidos

Se dice que el teppanyaki es una invención estadounidense, así como el California roll, y mientras el primero ha sido bien recibido en Japón, el otro no, e incluso peor, no es considerado como sushi por los japoneses. En cualquier caso gracias a ciertas modas recientes en la cultura estadounidense como *Iron Chef* y los *restaurantes benihana*, la gastronomía japonesa se fusiona lentamente con la vida estadounidense. La comida japonesa, tildada de exótica en el oeste hasta los años 70, es ahora bastante común en la zona continental de Estados Unidos, e incluso se ha integrado completamente en la cocina de Hawái.

Bebidas típicas

Té y bebidas no alcohólicas

- Amazake
 - Genmaicha: té verde combinado con arroz marrón tostado.
 - Hojicha: té verde tostado sobre carbón de leña.
 - Kombucha (té): un té vertido con Kombu dando un sabor rico en glutamato monosódico.
 - Matcha: té verde pulverizado.
 - Mugicha: té de cebada, se sirve frío en verano.
 - Sencha: hojas de té tratadas con vapor, secas.
 - Umecha: té con Umeboshi, amargo y refrescante.
-

Bebidas suaves

- Calpis
- Pocari Sweat
- Ramune
- Oronamin C
- Yakult
- Qoo

Bebidas alcohólicas

- Awamori
- Sake
- Shōchū
- Umeshu
- Cerveza Japonesa

Comida importada o adaptada

Como la mayoría de países, Japón incorpora los platos favoritos de todo el mundo (mayoritariamente Asia, Europa, y también, pero no tanto, del continente americano). Las cocinas china, francesa, italiana y española son de particular interés para los japoneses. Muchos platos importados se adaptan al gusto japonés reduciendo la cantidad de especias o cambiando parte de la receta (el *kimchi* coreano, en origen fermentado, pasó a ser gambas menos fermentadas en vinagre). Otros cambios incluyen sustituir el ingrediente principal o añadir algún ingrediente que podría ser considerado tabú en su país de origen (como láminas de huevo cocido, maíz dulce, gambas, nori, o incluso mahonesa en vez de salsa de tomate en la pizza).

Algunos ejemplos de cocina adaptada son:

- Pizza con corazones de maíz, mahonesa, curry o salsa *teriyaki*.
- Spaghetti con salsas cremosas de gambas, langosta, cangrejo o erizo de mar, o salsas ligeras no cremosas con algas, o hechas con salsa de ketchup de tomate, cebolla laminada y pimienta verde (llamándose 'napolitana').
- Salchichas de pescado en vez de cerdo (por otro lado las salchichas de otro tipo de carne, como pollo, no están disponibles).
- La cocina china solo existente en Japón como el *Eby chili* (gambas en salsa picante con especias).
- Comida coreana a la barbacoa sin sabor que debe ser mojada en salsa antes de comerse para darle sabor.
- Naengmyun coreano con tallarines más gruesos y diferente caldo.

En Japón también se pueden encontrar cadenas de hamburgueserías de tipo McDonald's. Mos Burger es un serio competidor. Hay otros establecimientos de comida rápida con similar acogida. Incluyen tiendas de donuts y heladerías. La prefectura de Okinawa tiene incluso una cadena de restaurantes A&W (una franquicia estadounidense) en los que ofrecen su famosa cerveza de raíz (cerveza no alcohólica).

Washoku y Yōshoku

Las gastronomías y comidas importadas de América y Europa se denominan *yōshoku* (洋食), forma corta de *seiyōshoku* (西洋食) literalmente cocina del oeste. La cocina japonesa se llama *washoku* (和食), y la china se conoce como *Chūkaryōri* (中華料理), literalmente "receta china".

Cierto número de platos extranjeros han sido adaptados hasta tal grado que son considerados prácticamente japoneses, siendo parte integral de cualquier menú familiar en Japón. Aun así, estos aun son considerados *yōshoku* como si fuesen importados. Quizá el mejor ejemplo de esto sea el arroz al curry, importado en el siglo XIX a través del Reino Unido, y que aun guarda un ligero parecido con el plato hindú original. Los restaurantes que sirven este tipo de comida se llaman *yōshokuya* (洋食屋), literalmente "tienda de cocina occidental". De todas formas *Yōshoku* se refiere básicamente a cocina extranjera de estilo japonés de origen incierto.

Tempura

Uno de los platos importados más antiguos es la *tempura*; aunque se asume que sus raíces extranjeras son desconocidas para la mayoría de la gente, incluyendo muchos japoneses. Como tal, se considera *washoku*. La *tempura* llegó a Japón gracias a los navegantes portugueses en el siglo XVI como una técnica para cocinar pescado. Desde entonces, los japoneses han ampliado sus ingredientes hasta incluir casi todo tipo de marisco y verdura. Camarones, berenjena, calabaza y zanahorias son típicos ingredientes a día de hoy. Otras comidas consideradas "washoku", como la tempura, son: *Anpan*, *Ramen*, y *Soumen*.

Cocina de fusión

La cocina japonesa continua expandiéndose y adaptándose, ha creado cientos de recetas diferentes de manera significativa de aquella que fuese la original, pero manteniendo cierto "aire" con sus orígenes. Por ejemplo, el "Curry" de la India, importado del Reino Unido, se ha fusionado con variedad de comidas para crear nuevas recetas. Curry hecho con "dashi" de pescado se vierte sobre "udon", creando el "Kare Udon". Usado para rellenar bollos para luego freirlos en aceite se crea el "Kare Pan", (literalmente "pan de curry"). Según ciertos grupos de consumidores de curry en Japón, la manera correcta de comer arroz al curry es poniendo salsa de soja sobre el curry y comerlo con vegetales en vinagreta llamados *fukujinzuke*. Otras recetas son tan exóticas que son consideradas localismos gastronómicos. En Nagoya, un plato de spaghettis Macha dulces con crema fresca, mermelada de judías, helado, y frutas se sirve de postre en los restaurantes.

Esta última receta es sin duda alguna un estándar de cocina de fusión en Japón.

Bibliografía

- Dekura, Hideo. (2002). *Sushi, sashimi, teriyaki y tempura*. Editorial Libsa. Alcobendas, España. ISBN 978-84-662-0553-5.
- Tsuji, Shizuo. (1980). *Japanese cooking: A simple Art*. Kodansha International/USA, New York.
- Kumakura Isao, (1999). Table Manners Then and Now, *Japanecho*^[1], Vol. 27 No. 1.

Referencias

[1] <http://www.japanecho.co.jp/>

Fuentes y contribuyentes del artículo

Gastronomía de Japón *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=66947411> *Contribuyentes:* Agguizar, Akael, Apeder, Apodus, Ascánder, B25es, Beaire1, Beto29, Camilo, Cansado, Carutsu, Chrix100, Ctrl Z, Dhidalgo, Diegusjaimes, Dieguux, Digigalos, Diádoco, Dodo, Dominguezmonzon, Dossier2, Edslov, FedericoMP, Gabriel Vidal, Gaijin, Garitac, Haitike, Haylli, Herx, Ilzze!, J. A. Gélvez, Joprar, Joseaperez, Kingpow1, Lasai, LeCire, Lucien leGrey, Maldoror, Maleiva, Matdroses, Micerinos, MiguelAngelCaballero, Mimi-algo, Muntokeko, Nami, Nextor, OboeCrack, Omedetosushi, Opponent, Ortuno, Pepeglesias, Platonides, Pmotaldo, Roche, Rociomontes, Rocío7-1, RoyFocker, Røge, Sanbec, Sebado, Siabef, Skoosh, Taichi, Tamorlan, Tirithel, Travelour, Wilfredor, Zaca83, すと, 121 ediciones anónimas

Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

Image:Breakfast at Tamahan Ryokan, Kyoto.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Breakfast_at_Tamahan_Ryokan_Kyoto.jpg *Licencia:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contribuyentes:* MichaelMaggs

Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
