MUTSUO KOWAKI

Cocina japonesa vegetal

野菜の和食

Fotografías de
Becky Lawton

LAROUSSE

Primera edición digital: octubre de 2025

Diseño de cubierta: Roser Orra

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Mutsuo Kowaki, por los textos
© Becky Lawton, por las fotografías
© Larousse Editorial, S.L., Barcelona, 2025
c/ Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.a planta, 08019 Barcelona

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa
ISBN: 979-13-87520-73-1

MUTSUO KOWAKI

Cocina japonesa vegetal

Fotografías de
Becky Lawton

LAROUSSE

Sumario

07 Presentación

12 Ingredientes

30 Dashi

35 Entrantes y encurtidos

53 Fideos y arroces

91 Sopas y cremas

117 Fritos y otros platos calientes

147 Tofu y derivados

165 Sushi

181 Postres



Presentación

Las verduras que se cultivan con amor son realmente deliciosas. De hecho, creo que en la cocina lo más importante son los ingredientes, y mi papel como chef consiste en aprovechar al máximo lo que nos ofrecen.

La cocina vegetariana está cada vez más en auge, aunque en Japón existe la tradición de comer verduras desde hace mucho tiempo; de hecho, estamos acostumbrados a comer todo tipo de verduras desde muy pequeños. Una cosa que me sorprendió cuando llegué a Barcelona fue ver que muchos niños casi no comían verduras o comían muy pocas.

La comida japonesa es ligera, sana y saludable. He escrito este libro con la esperanza de que las personas que aman las verduras, las que se preocupan por su salud y los vegetarianos puedan preparar deliciosos platos y aprender de las bondades y maravillas de la comida japonesa.

Es todo un desafío poder transmitir la cocina japonesa en España, ya que muchas de las verduras y los productos de la gastronomía de Japón no se encuentran de manera habitual y fácil en los mercados españoles. Es cierto que en las grandes ciudades como Barcelona, la ciudad en la que resido actualmente, pero también en otras, se pueden encontrar algunos productos de la misma calidad y sabor que en Japón, como el tofu, las salsas y las verduras asiáticas, pero lo cierto es que Japón dispone de una gran variedad de hortalizas que resultan desconocidas para los españoles. Con este libro me gustaría brindar distintas opciones para poder disfrutar de los productos locales con un toque de mi herencia culinaria japonesa.

Aunque en este libro no pueden faltar las clásicas recetas de tempura, ramen o sushi, que tanto aprecia y demanda el público, me gustaría ofrecer opciones para salir un poco de lo común. La cocina japonesa es muy amplia y rica en cuanto a variedad, y se puede potenciar mucho más con productos autóctonos de cada región.

Mutsuo Kowaki



Itadakimasu
いただきます

En Japón, antes de comer, decimos *itadakimasu*,
y nos saludamos juntando las manos formando
una especie de montaña.

El significado de la palabra *itadaki* expresa gratitud al dios
del cultivo del arroz que reside en la cima de la montaña.
Asimismo, *itadakimasu* muestra gratitud a los animales
y las plantas que dieron su vida para que nosotros pudiéramos
vivir, así como a los productores, a las personas que trajeron
los ingredientes, a quienes cocinaron y a aquellos involucrados
en el proceso para alimentarnos. Se trata de una expresión
de gratitud con una sola palabra antes de empezar a comer.

Anbai
塩梅

La cocina japonesa no suele tener sabores fuertes y tampoco predomina solo un sabor. En general, suele buscar siempre el equilibrio y sabores suaves que no compitan entre sí, sino que resalten lo mejor de cada uno.

El equilibrio entre lo salado y lo ácido son importantes, y cuando el sabor es el adecuado, se habla de *anbai* 塩梅.

Me gustaría que la gente asociase ese tipo de sabor a la cocina japonesa.

La cocina japonesa y las verduras

En Japón, la tradición de consumir habitualmente muchas verduras se remonta a la antigüedad; en este sentido, destaca la presencia de la cocina shojin, conocida por su enfoque vegetariano. *Shojin ryori* es un tipo de cocina que se elabora con ingredientes de origen vegetal, como verduras, cereales y algas, y en la que se prohíbe el consumo de carne y pescado. El nombre *shojin* refleja la elección de evitar los placeres gastronómicos para concentrarse en el desarrollo espiritual. Originalmente, este tipo de comida estaba relacionada con el entrenamiento budista, y es la que consumían los monjes en templos y santuarios. Esta forma de alimentación se vincula con las enseñanzas que condenan el acto de quitar la vida a los seres vivos.

Si bien para escribir este libro me he inspirado un poco en la cocina shojin ryori, no ha sido mi intención seguir de manera estricta sus reglas. He intentado implementar algunas de sus ideas y recetas y adaptarme en lo posible a los productos que se encuentran en España, para así acompañar al paladar y las costumbres de los españoles. Tampoco es un libro pensado solo para vegetarianos. Simplemente me ha movido la intención de enseñar otras maneras de cocinar y comer verduras implementando las tradiciones japonesas.

¿Por qué la cocina japonesa es saludable?

En los países desarrollados ha aumentado el interés por prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. En este contexto, la cocina japonesa, reconocida por sus beneficios para la salud, ha adquirido popularidad al destacar los sabores naturales de los ingredientes.

La comida tradicional japonesa es baja en grasas y calorías, y se enfoca en el consumo de verduras, mariscos y tofu, lo que permite la ingesta de nutrientes como fibra, vitaminas y minerales de forma eficiente. Además, su estructura típica basada en arroz, sopa y guarniciones asegura una ingesta equilibrada de nutrientes, ayudando a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, y reduciendo el consumo excesivo de grasas y carbohidratos, hecho que contrasta con la dieta occidental, rica en carne y productos lácteos.

La cocina tradicional japonesa promueve hábitos alimenticios saludables que impactan de manera positiva en la salud, hecho que atrae la atención de chefs y expertos gastronómicos de todo el mundo en busca de sus técnicas culinarias.

Shojin ryori. La cocina budista

精進料理

Shojin ryori es la comida que se degusta durante el entrenamiento budista. Está prohibido comer carne y pescado para cumplir con la norma de no matar a los animales según las enseñanzas budistas. Además, también están prohibidos los alimentos estimulantes como el ajo, la cebolla, las cebolletas, etc.

El plato más conocido de la cocina shojin ryori es el tofu con sésamo. Durante mi formación, lo preparé infinidad de veces y tengo que confesar que fue un proceso que consumió gran parte de mi tiempo y, además, fue físicamente muy exigente.

En primer lugar, hay que tostar poco a poco las semillas de sésamo crudas en una olla grande durante al menos 30 minutos. A continuación, se muelen las semillas de sésamo y se diluyen con caldo de algas para obtener un líquido de sésamo al que se le agrega kuzu, que es un espesante. Esta preparación debe amasarse durante 45 minutos sin cesar. Si se decide tomar el camino fácil y no se amasa bien, quedarán grumos, no se obtendrá la textura esperada y no tendrá la elasticidad adecuada.

Recuerdo que, cuando preparaba este tofu con sésamo, mi brazo derecho siempre quedaba dolorido. Años después, al recordar mis tiempos de aprendiz y tras reflexionar, sé que eso también constituyó parte de mi formación como chef profesional.

Una vez tuve la experiencia de pasar la noche en un templo, degustar comida vegetariana y recibir sus enseñanzas. Fue una experiencia tan gratificante que realmente sentí cómo mi mente y mi cuerpo se limpiaban.

Actualmente, muchos templos japoneses dan la bienvenida a los huéspedes y es posible alojarse en ellos y comer platos de la cocina shojin ryori. Es una experiencia que recomiendo de manera encarecida si algún día decides visitar Japón.

Productos japoneses que aparecen en el libro

En las siguientes páginas y a lo largo del libro encontrarás la descripción de los principales productos japoneses que se usan en las recetas. Se trata de condimentos, hortalizas, raíces y tubérculos, setas, algas, principales tipos de fideos, etc.

Para preparar platos japoneses, lo ideal es disponer en la despensa de, como mínimo, salsa de soja japonesa, sake y hon mirin. Si por algún motivo resulta difícil conseguir alguno de los condimentos o productos que propongo a lo largo del libro, verás que para algunos indico cómo sustituirlos. Aunque no son idénticos (el sabor variará respecto a la propuesta original), lo cierto es que conseguirás que los platos se aproximen a lo deseado.

Condimentos y salsas

Salsa de soja

Condimento típico japonés que se obtiene al fermentar habas de soja, trigo y sal. Domina el umami, además del característico sabor salado, ideal para elaborar salsas y dar sabor e intensidad a salteados, estofados, etc.



Sake

Zumo de yuzu

Saikyo miso

Miso

Haccho miso

Salsa de soja ligera o usukuchi

De color más claro que la salsa de soja común y ligeramente más salada, ayuda a no oscurecer ciertas preparaciones en las que lo que se pretende es conservar un color claro.

Como sustitutivo, ½ cucharada de salsa de soja y ¼ de cucharadita de sal equivaldrían a 1 cucharada de salsa de soja ligera.



Sake

Licor incoloro de arroz fermentado con el hongo koji. Ayuda a aumentar el umami o a ocultar olores no deseados o muy fuertes. Equilibra y redondea estofados.

El vino blanco seco, de baja acidez, es una buena opción como sustitutivo.

Hon mirin

El hon mirin procede de la fermentación del arroz glutinoso con koji y shochu, que es un licor de boniato. Es preferible emplear hon mirin en lugar de mirin, ya que el primero, al contener alcohol, ayuda a penetrar en los alimentos y a ocultar olores, y evita que los alimentos se deshagan al cocinarlos. Su dulzor es más suave y elegante que el mirin, que contiene azúcares añadidos y un dulzor más directo.

Como sustitutivo, 1 cucharada de hon mirin equivaldría a 1 cucharada de sake más 1 cucharadita de azúcar.

Miso

Pasta elaborada a base de soja cocinada al vapor y luego fermentada con el hongo koji. En Japón se encuentran diferentes tipos de miso según su color, ingredientes, cantidad de sal o de koji, como, por ejemplo, el miso de arroz, el de cebada o el de soja. En las recetas de este libro se emplean tres tipos de miso, muy fáciles de conseguir en comercios tanto locales como asiáticos.

Miso blanco y miso blanco dulce

Lo que en Japón se conoce como miso saikyo, en España es un miso blanco más dulce. Ambos tienen un color más pálido, contienen arroz como ingrediente secundario, se caracterizan por su escasa sal y abundante cantidad de hongo koji y el tiempo de fermentación es breve (un mes, aproximadamente); de ahí, su color pálido. La diferencia principal entre estos misos y los que encuentro en comercios españoles es que el que aquí se denomina saikyo es aún más dulce.

Se puede conseguir un sustitutivo de miso dulce añadiendo hon mirin al miso blanco y mezclando.

Miso rojo

Contiene una mayor cantidad de sal y su proceso de fermentación es más largo, e implica un mínimo de seis meses; por ello, su sabor es más intenso y lleno de umami.

Vinagre de arroz

Se trata de un tipo de vinagre exclusivo de Japón que se elabora a partir del arroz fermentado con el hongo koji. Tiene un sabor suave, dulce y ligeramente ácido.

Se utiliza para preparar el arroz de sushi, encurtidos, ensaladas, etc.

Se puede sustituir por vinagre de vino blanco o por vinagre de manzana.

Fécula de patata

Se trata de patata deshidratada que se presenta en forma de polvo muy fino; se utiliza mucho para espesar salsas y sopas.

Se puede sustituir por kuzu (página 159).

Pasta de sésamo blanco

También denominada tahini, se elabora moliendo semillas de sésamo tostadas hasta que se forma una pasta. Es ideal para elaborar salsas y postres. También se encuentra en su versión de sésamo negro.

Aceite de sésamo

Aceite que se extrae de las semillas de sésamo, muy valorado para preparar salteados o para freír tempura debido a su resistencia a las altas temperaturas.

Zumo de yuzu

El zumo de este cítrico, con un toque de acidez y refrescante, se utiliza para aderezar ensaladas, así como para preparar salsas, como la salsa ponzu (página 127).

La importancia del orden de los condimentos

A la hora de preparar platos calientes de cocina japonesa, como estofados, debemos tener en cuenta que los ingredientes se deben agregar en un orden determinado, ya que de esto dependerá el éxito y que los sabores sean armoniosos entre sí.

En japonés lo aprendemos según los sonidos iniciales de algunos de los condimentos: SA-SHI-SU-SE-SO.

1. SA (de *Satō*, azúcar). Se agrega primero para que penetre en los ingredientes fácilmente; de esta manera se mantendrán jugosos y suaves y aumentará su sabor.

2. SHI (de *Shio*, sal). Se añade después del azúcar para que no endurezca los ingredientes y no interfiera en la absorción del azúcar. De esta manera ayuda a realzar el sabor.

3. SU (de *Su*, vinagre). Se incorpora después de la sal para que su acidez no descomponga algunos ingredientes. Además, equilibra el dulzor del azúcar, evita la decoloración al preparar los ingredientes y hace que los platos resulten más frescos.

4. SE (de *Shoyu*, salsa de soja). Proporciona profundidad y umami a los alimentos, además de aportar color, ya que oscurece un poco la preparación. También se agrega al final de la cocción para resaltar su aroma.

5. miSO. Aporta umami, sabor y fragancia y elimina los olores fuertes. Se añade al final porque calentarlo demasiado implica la disminución de su aroma y sabor. El miso solo debe calentarse y, como mucho, darle un leve hervor; nunca hay que cocinarlo a fuego muy fuerte.

Tipos de fideos

La cocina japonesa emplea distintos tipos de fideos. Para disfrutarlos correctamente, se cuecen hasta que estén firmes al morderlos, es decir, *al dente*, ya que al servirlos en una sopa caliente, por ejemplo, su cocción prosigue levemente. Esta es la razón por la que los japoneses comen con tanta rapidez un bol de ramen o fideos, ya que de lo contrario se reblandecerían y perderían su textura.

Estos son los tipos de fideos que encontrarás en este libro, en distintas preparaciones y con diferentes métodos de cocción.

Udon y somen

Los ingredientes principales de ambos tipos de fideos son: harina de trigo, agua y sal. La diferencia entre ambos es el grosor: los fideos somen miden 1,3 mm o menos, y los udon 1,7 mm o incluso más. Su textura es elástica y se pueden degustar en sopas o salteados, además de disfrutarlos tanto en caliente como en frío.

Ramen

Denominados también fideos chinos, sus ingredientes son los siguientes: agua, harina de trigo y kansui, que son unos polvos de carbonato de potasio y carbonato de sodio, que dan lugar a una solución alcalina y le otorgan la tonalidad amarilla típica a estos fideos. Entre otras preparaciones, los encontramos en los yakisoba.

Soba

Estos fideos se elaboran con harina de trigo sarraceno, agua y sal, por lo que su color tiende al marrón y, además, no contienen gluten. Al cocerlos se libera el aroma típico del trigo sarraceno. Entre las distintas variedades, destacan los fideos soba con té verde. Se pueden comer tanto en frío como en caliente. Decántate por fideos soba de buena calidad; ten en cuenta que algunos contienen harina de trigo.


Fideos ramen
Fideos finos sonem
Fideos de matcha con trigo saraceo
Fideos soba
Fideos udon

Setas

Shiitake fresco y seco

Se trata de la seta más popular fuera de Japón. Se consigue muy fácilmente, incluso en los supermercados locales. El shiitake crudo se puede usar para saltear, para freír, para cocinarlo a la plancha, para incorporarlo en sopas o para cocinarlo a la brasa. Es bastante versátil, su sabor aporta umami y, cuando se emplea seco, se potencia su sabor, por lo que se puede usar por partida doble: en seco para elaborar dashi vegetariano (página 30) e hidratado para agregarlo a estofados o sopas.

Shimeji

En Japón, el shimeji es una seta muy apreciada y de elevado coste, ya que crece en la naturaleza. En cuanto a su aspecto, estas setas son muy distintas a las shimeji que encontramos en los supermercados locales. Las hay de dos colores, las marrones (buna shimeji) y las blancas (buna pishimeji). Se producen a gran escala, por lo que resultan económicas. Las marrones son muy versátiles, aportan umami y se utilizan para saltear y en sopas, tanto en cocina japonesa como en platos de cocina occidental. Las blancas son un poco más dulces y su textura es suave y jugosa; también requieren cocción.

Enoki

Se trata de unas setas alargadas que tienen una textura firme y crujiente. Antes de cocinarlas solo es necesario cortar el pie y después cortarlas en función del tamaño que requiera cada plato. Se pueden utilizar en sopas, estofados, salteados o cocidos; también las recomiendo en tempura.

Boletus

Para algunas recetas de este libro he usado una seta autóctona, los boletus: en seco para elaborar dashi (página 30-33) y frescas para tempura, estofados y sopas. Su aroma inconfundible aporta intensidad a los platos.

