

niponica

Descubriendo  
Japón

# にほにか

no. 34



• Reportaje especial •

## Comiendo saludablemente en Japón

• Reportaje especial •

## Comiendo saludablemente en Japón

Cocina *shojin ryori*, hecha sin carne ni pescado, técnicas de fermentación antiguas y modernas y creativas innovaciones alimentarias..., la cocina japonesa no solo contribuye a la salud, sino que además ayuda a construir un mundo sostenible.

- |  |  |
|--|--|
| 04 La evolución de la gastronomía vegetariana en Japón     | 16 Un viaje virtual a través de Japón Paisajes comestibles |
| 08 Alimentos japoneses a base de soja: pasado y presente   | 18 Sabroso Japón: ¡Hora de comer! Dulces de amazake        |
| 10 Variados usos de la soja en la comida japonesa          | 20 Recorriendo Japón Nagahama                              |
| 12 Expertos que están creando el futuro de la fermentación | 24 Recuerdos de Japón Sopa de miso monaka                  |
| 14 Innovaciones alimentarias originadas en Japón           |  |



Foto de portada:  
Menú compuesto por pequeños platos de verduras, servido en Demachi Rororo en Kioto  
Foto: Naito Sadaho

*niponica* se publica en japonés y en seis idiomas más (árabe, chino, español, francés, inglés y ruso) con el objetivo de presentar a todo el mundo la gente y la cultura del Japón actual. El título *niponica* se deriva de la palabra "Nippon", que significa "Japón" en japonés.

no.34 R-050317

Publicado por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón  
2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku,  
Tokyo 100-8919, Japón  
<https://www.mofa.go.jp/>

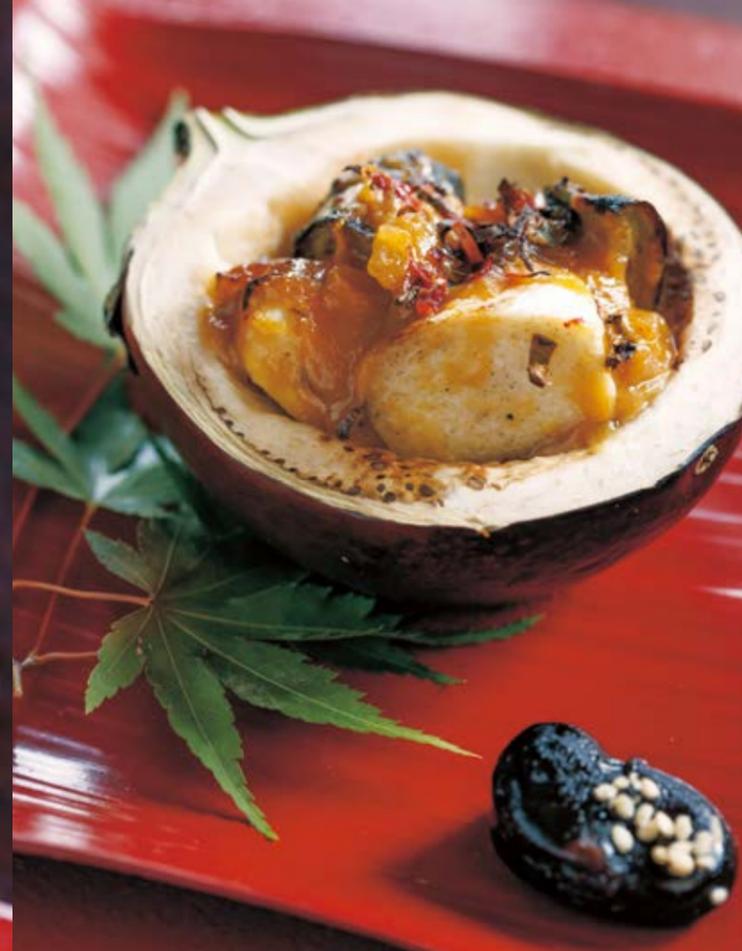
Las diferentes regiones de Japón cuentan con una gran variedad de verduras y hortalizas autóctonas que han sido cultivadas en la zona a lo largo de los siglos. En la foto aparecen hortalizas *kyoyasai*, productos agrícolas que han sido cultivados en Kioto desde tiempos antiguos.



# La evolución de la gastronomía vegetariana en Japón

Con la creciente concienciación que existe en todo el mundo sobre los temas de la salud, la gente está reconsiderando la alimentación a base de productos vegetales y la cocina vegetariana. Aquí nos vamos a centrar en el atractivo de la sabrosa y ecológica comida vegetariana que ha formado parte de la cultura gastronómica japonesa desde tiempos antiguos.

Fotos: Kurihara Osamu



Página de la izquierda: Bandeja *hassun* de verduras de temporada con porciones de plantas de "linterna china", castaña de agua y *fu* (gluten de trigo) frito en abundante aceite con *nori* alrededor.

Arriba a la izquierda: Aperitivo de berenjena asada y tallo de arroz silvestre de Manchuria bañados en *miso* con rábano *daikon* troceado y encurtidos de hojas de mostaza *takana*.

Arriba a la derecha: Sopa de caldo claro japonés de verduras llamado *sumashijiru* con tofu de sésamo, setas *matsutake* y calabaza china. La sopa *dashi* se hace mezclando caldo de algas *kombu* y caldo de verduras.

Abajo a la izquierda: *Hiryuzu* es un buñuelo hecho con tofu y ñame japonés triturados, mezclados con raíz de bardana, zanahoria y setas *kikurage* picadas.

Abajo a la derecha: Un carnoso bistec de champiñón ostra con salsa de sésamo y *wasabi*.





El arroz sazonado con vinagre está cubierto de flores de crisantemo para crear un sushi con la forma de una pelota tradicional japonesa llamada *temari*.

*Shojin ryori*, un tipo de comida vegetariana hecha con verduras, algas, setas y otros alimentos del reino vegetal, era originariamente la dieta de los monjes del budismo zen. Estos platos no contienen ni ingredientes de origen animal ni las “cinco raíces fuertes” (ajo, cebolla, puerro, cebolleta y chalota), que contravienen las enseñanzas budistas. Antes solo presentes en los templos y en restaurantes especializados, ahora es fácil pedir estos alimentos en un número cada vez mayor de restaurantes y cafés de Japón, gracias al creciente interés por la cocina vegetariana.

Un restaurante que sirve comida vegetariana es SOUGO, en el distrito de Roppongi, en Tokio. El chef y propietario del establecimiento, Nomura Daisuke, está considerado como uno de los principales 50 cocineros de vanguardia del mundo en la cocina vegetariana.

“Los chefs de otros países están sorprendidos por la variedad de técnicas de cocina que usamos nosotros”, nos dice Nomura sobre sus extraordinariamente variados menús de 12 platos. La carta del restaurante incluye un plato llamado *shojin* pudin, hecho de calabaza de invierno *kabocha* al vapor, un bistec de champiñón ostra y otros platos modernos desconocidos en la cocina tradicional japonesa vegetariana. Estos platos se preparan con una variedad de técnicas diferentes —a la parrilla, al vapor, hervidos y fritos en abundante aceite— desmintiendo la imagen de los platos vegetarianos como simples y sanos pero insípidos.

SOUGO, por supuesto, sirve platos tradicionales como el *goma* tofu, que está hecho con semillas de sésamo blanco, y buñuelos hechos de tofu y verduras llamados *hiryuzu*. Basados en la sabiduría de la cultura vegetariana tradicional



Arriba: Arroz mezclado con algas *kombu* saladas y cubierto de tempura de rizoma de loto (izquierda), acompañado de *akadashi* (sopa de *miso* hecho con legumbres de soja). Abajo: Un pudin especial hecho con calabaza triturada al vapor con caldo *dashi*.

de Japón, estos platos ofrecen también mayor cantidad de proteínas y grasas, de las que las dietas vegetarianas suelen carecer.

El caldo *dashi* del restaurante, algo básico en la cocina japonesa, es también único, hecho de *kombu* (alga marina) y verduras, y no con los ingredientes normales a base de productos animales, como las láminas de bonito. Al darles un hervor a las algas marinas se genera un sabor amargo astringente, mientras que en el caso de las verduras, si se hierven a fuego lento, se extrae de ellas el umami. Por esto en el restaurante hacen su *dashi* preparando los caldos de algas y de verduras por separado y mezclando los dos juntos después. Prestando mucha atención a cada uno de los ingredientes para extraer sus características individuales se consiguen unos sabores ricos e intensos. Tampoco se desperdicia nada



Arriba: El propietario y chef Nomura Daisuke. Sus magistrales técnicas culinarias se perciben en la intensidad de los sabores de su caldo *dashi*. Centro: Preparando la castaña de agua para la bandeja *hassun*. La cáscara dura es retirada para mostrar la carne blanca comestible del interior. Abajo: El moderno ambiente del diseño interior de SOUGO

al hacer los platos, ya que el caldo de verduras se prepara con las cáscaras y residuos resultantes de la elaboración de otros platos.

Como señala Nomura: “Las enseñanzas budistas nos dicen que también las plantas son seres vivos. Ya que las plantas dan su vida por nosotros, nosotros ponemos todo nuestro cariño al cocinarlas y nos aseguramos de no desperdiciar nada”. La comida desperdiciada aquí en la cocina es prácticamente cero. *Shojin ryori* es también una cocina que sigue las corrientes actuales sobre sostenibilidad.

Una presentación espléndida, un sabor delicioso, saludable y respetuosa con el medio ambiente, la ancestral cultura vegetariana japonesa puede ser la más rica de las dietas, incluso hoy día.

# Alimentos japoneses a base de soja: pasado y presente



Arriba: Legumbres de soja, el principal ingrediente de la salsa de soja  
Izquierda: La salsa de soja Yuasa se vende en botellas de cristal.

La salsa de soja, hecha de legumbres de soja, es fundamental en la condimentación de todo tipo de platos japoneses, desde el sushi y la tempura a los fideos de *soba*. El método tradicional para hacer salsa de soja, usado aún hoy día, nos brinda una imagen de los profundos lazos existentes entre la soja y la cultura alimentaria japonesa.

Fotos: Sasaki Takanori

La soja es rica en proteínas y grasas de alta calidad. También tiene un contenido equilibrado de carbohidratos, vitaminas, minerales y otros nutrientes. El “superalimento” favorito de las personas que buscan una dieta saludable, las legumbres de soja van ganando popularidad como alimento sustitutivo de la carne en todo el mundo.

La soja, ahora de moda, ha sido siempre algo habitual en Japón. Con su abundancia en proteínas, la soja era un alimento muy adecuado para la dieta japonesa a base de verduras, que podía fácilmente ser deficitario en este nutriente esencial. Además de sojas hervidas y tostadas, la dieta japonesa consta de muchos alimentos a base de soja elaborados con una amplia variedad de métodos. El *miso*, el tofu y la soja fermentada *natto* son todos ejemplos típicos. El más importante de todos es, sin embargo, la salsa de soja. No es exagerado decir que la comida japonesa sin el sabor de la salsa de soja es imposible de imaginar.

Se piensa que la salsa de soja tuvo su origen en el proceso de elaboración del *miso* introducido por los monjes budistas en el siglo XIII. Progresivas innovaciones y mejoras han perfeccionado la salsa de soja hasta llegar a ser el líquido negro rojizo y aromático que conocemos hoy día. Actualmente la salsa de soja se hace todavía empleando los métodos tradicionales de su lugar de origen, Yuasa-cho, en la prefectura de Wakayama.

A una mezcla de soja hervida y trigo tostado y triturado se le añade arroz malteado, y se mantiene a una temperatura constante para permitir que el hongo *koji* fermente la mezcla durante tres días. La sal y el líquido donde se ha hervido la soja se añaden a la mezcla para hacer la base de la salsa de soja, un preparado espeso llamado *moromi*. El *moromi* se pone en barriles de madera para continuar fermentándolo durante más de un año y medio. Durante esta fermentación, se utiliza un procedimiento fundamental llamado *kaiire* para favorecerla. Esto incluye el remover la espesa mezcla con una pala de mango largo llamada *kai*. En las tradicionales factorías de salsa de soja que no tienen aire acondicionado, la frecuencia y el momento en que se realiza el *kaiire* se adapta según las condiciones del *moromi*, teniendo en cuenta los cambios de temperatura que se experimentan de un día para otro.

Una vez que ha madurado el *moromi*, se vierte en paños de filtrado y se prensa, y de esta manera se obtiene la salsa, dejando atrás el aceite, los residuos y otras impurezas. Luego, tras un proceso final de calentamiento, la salsa de soja está lista. Este proceso de calentamiento detiene la fermentación y extrae el aroma peculiar de la salsa.

La salsa de soja hecha con legumbres de gran calidad usando este laborioso método es rica, suave y desprende un inconfundible sabor a umami. ¡Todo el mundo debería probar este genuino sabor al menos una vez!

1. *Kaiire* es el procedimiento de remover el *moromi*. Remover uniformemente la viscosa masa requiere de una técnica depurada.
2. Tras fermentarlo durante más de un año y medio, el *moromi* se vierte en paños de filtrado.
3. El filtrado se realiza con 80 capas de paños, y el *moromi* es prensado a través de ellos de manera gradual, incrementando paulatinamente la presión para obtener la salsa de soja.
4. Estos barriles de cedro vienen siendo usados desde hace entre 80 y 100 años. En los barriles se mantienen vivas levaduras y bacterias de ácido láctico, favoreciendo una correcta fermentación.
5. El *kinzanji miso* se dice que inspiró la creación de la salsa de soja. Un *miso* dulce hecho con legumbres de soja, cebada y arroz, que todavía se hace en la localidad de Yuasa-cho.
6. El gerente de la factoría, Yukawa Fukuo (segundo por la derecha), y otros maestros artesanos mantienen la tradición de la fabricación de la salsa de soja Yuasa.





### Yogur de leche de soja

Este yogur se hace con leche de soja fermentada con una bacteria de ácido láctico de procedencia vegetal descubierta en el *sunki-zuke*, un nabo rojo encurtido sin sal. (Foto: MARUSAN-AI Co., Ltd.)



### Tofu

El tofu se elabora como un bloque compacto, añadiendo un coagulante como el *nigari* al líquido resultante del filtrado de las legumbres de soja hervidas (leche de soja). La forma más simple de saborearlo es como *hiyayakko*, cubierto solamente con algunos ingredientes de acompañamiento y salsa de soja (ver foto) o servido caliente con caldo de algas *kombu*.



### Edamame

Las tiernas legumbres verdes de soja, recogidas en verano antes de la maduración, se denominan *edamame*. Se hierven solamente en agua salada. Aromáticas, sabrosas y sanas, son un tentempié indiscutiblemente popular para acompañar a las bebidas alcohólicas.



### Fideos de soja

Estos fideos hechos con un 50% de soja contienen un 40% menos de carbohidratos y más de tres veces las proteínas de un fideo normal de harina de trigo. Pueden usarse tanto en platos de pasta como de fideos *ramen*. (Foto: KIKKOMAN CORPORATION)



### Natto

El *natto* es un sano alimento fermentado que se hace añadiendo *Bacillus subtilis natto* en legumbres de soja hervidas. Famoso por su fuerte aroma y pegajosa viscosidad, el *natto* es un plato clásico del desayuno japonés.

## Variados usos de la soja en la comida japonesa

La gastronomía japonesa incorpora la soja en muchas formas diferentes. Desde hace mucho tiempo, una gran variedad de platos tradicionales han incluido saludable soja baja en calorías. Hoy día la soja se usa en muchas "imitaciones" actuales para reproducir el sabor, el aspecto y la textura de otros alimentos.



### Queso de tofu

Este sano producto parecido al queso es 100% de leche de soja. No solo tiene la misma textura y aspecto que el queso, sino que además se derrite de la misma forma cuando se calienta. (Foto: Sagamiya Foods, Co., Ltd.)



### Yuba

*Yuba* es la fina capa que se retira de la superficie de la leche de soja hervida. Se puede tomar fresca con *wasabi* y salsa de soja, o secarla para prolongar su conservación.



### Aburaage

Estas bolsitas de finas láminas de tofu fritas en abundante aceite, se hierven a fuego lento a veces en un caldo dulce de salsa de soja con sal, sake y azúcar, y se rellenan de arroz con vinagre para hacer *inarizushi* (en la imagen).



### Hamburguesa de soja

Las hamburguesas vegetarianas hechas de proteínas vegetales obtenidas de legumbres de soja se meten como bocadillo en un panecillo para hamburguesas cortado por la mitad. A las hamburguesas se les añade extracto de setas *shiitake* para suavizar el característico sabor de la soja. (Foto: MOS FOOD SERVICES, INC.)

### Kalbi de soja

Este sustitutivo de la carne a base de soja sabe y parece como las pequeñas lonchas de carne de costillas *kalbi* para barbacoa, pero con alrededor de una octava parte del contenido en grasa de las costillas normales. (Foto: Next Meats Co., Ltd.)



### Kinako

El *kinako* es harina de soja tostada a la que se añade azúcar. Se utiliza en dulces. Los pastelitos de arroz glutinoso cubiertos de harina dulce de soja, *kinakomochi*, son uno de los sabores favoritos del *mochi*.



### Arroz de soja

Este alimento procesado de soja se fabrica para que tenga justamente el mismo aspecto que el arroz. Está delicioso de por sí y puede también usarse para hacer arroz frito. (Foto: FUJICCO Co., Ltd.)

# Expertos que están creando el futuro de la fermentación

Jóvenes fermentadores que renuevan la tradición dando vida a un nuevo futuro de la fermentación.

Fotos: Osaka Satoshi, Fukuda Yoriko  
Fotos por cortesía de Ishizaki Takahito,  
Yakult Honsha Co., Ltd.



Arriba: Hako Department, situado en Shimokitazawa, Tokio, ofrece habitualmente más de 500 diferentes artículos fermentados.  
Abajo: Fácil de comer sobre la marcha, el Outdoor Natto es perfecto para hacer acampada.  
Abajo a la derecha: Vinagre Nigori-su, un producto original de Hako Department

## Expertos en fermentación nos hacen entender la fascinación de este arte

Ogura Hiraku se sintió cautivado por los efectos de la fermentación cuando vio lo rápido que su fuerza física aumentaba al adquirir el hábito de comer alimentos fermentados. Entonces comenzó a visitar establecimientos y fabricantes de alimentos fermentados de todo Japón.

"Mi trabajo consiste en rediseñar la gran variedad de alimentos fermentados que se producen todavía por todo Japón para adaptarlos a la vida moderna y promocionarlos entre la gente joven", nos dice.

Con este fin, ésta entregado a todo lo que esté relacionado con este objetivo, desde el diseño del empaquetado del producto a la creación de libros con ilustraciones y anime, y la organización de eventos. Recientemente inauguró en Tokio el Hako Department (el departamento de la fermentación). Este establecimiento promociona el interés por la fermentación, ofreciendo alimentos fermentados tradicionales, así como productos originales para disfrutar de ellos en todo lugar y en todo momento, como el Outdoor Natto,

un blando y untuoso alimento hecho de legumbres de soja fermentadas que es normalmente muy engorroso de comer, pero no con este envoltorio.

Ogura promueve lo que él llama "turismo de la fermentación", una forma diferente de visitar una zona determinada. Mientras se recorren centros de producción y se prueban los alimentos fermentados, los visitantes pueden examinar los almacenes tradicionales, los puertos utilizados para el transporte de los productos, y otros lugares relacionados con la fermentación. Los turistas comienzan visitando una exposición que presenta la cultura local de la fermentación y luego recorren la zona como parte de una gira que sigue el mismo tema de la exposición.

El nos indica que "hay paisajes y expresiones culturales asombrosos en zonas que no se visitan como parte del recorrido típico por Japón. Pretendo que los visitantes descubran estos aspectos de Japón todavía relativamente desconocidos".



Ogura visita centros de producción, hablando apasionadamente con los fermentadores sobre sus productos.



## Una investigadora de *Lactobacillus* en busca de bacterias saludables

En Japón se le da cada vez más importancia a regular la salud intestinal, y la gente procura mejorar su salud en general equilibrando la flora bacteriana intestinal. Además de una dieta equilibrada y ejercicio moderado, las bebidas probióticas que contienen lactobacilos beneficiosos son otra forma efectiva de mejorar la salud intestinal. Una de estas bebidas es Yakult, elaborada con una variedad patentada, el *Lactocaseibacillus casei Shirota*. Esta bebida probiótica que ha sido vendida durante mucho tiempo se elaboró por primera vez en 1935, y aún hoy van muy bien las ventas de esta bebida dulce y fácil de tomar. La bebida Yakult 1000, de reciente lanzamiento, contiene una gran cantidad de la cepa *Shirota* y se considera que alivia el estrés causado por situaciones temporales emocionalmente estresantes y mejora la calidad del sueño. Este nuevo producto tuvo tanto éxito que durante un tiempo era difícil encontrarlo en las estanterías de los comercios.

Kakiyama Sayaka es una investigadora dedicada al desarrollo de productos funcionales en el Instituto Central Yakult. Ella dedica su actividad a hacer un seguimiento de las bacterias que el instituto ha desarrollado en su dilatada historia, en la búsqueda de bacterias que sean beneficiosas para la salud. Nos explica: "Los efectos de los lactobacilos varían dependiendo del tipo y la cantidad que se consumen". Kakiyama tomó parte en el desarrollo de una bebida de frutas hecha a base de fermentar zumo de frutas con bacterias de ácido láctico extraídas de encurtidos de la región de Tohoku. Las bacterias de ácido láctico de la bebida supuestamente reducen la rinitis causada por el polen y otros agentes irritantes.

"Hay mucho sobre el mundo de las bacterias que todavía no comprendemos", nos dice. "Creo que nos quedan aún por descubrir muchos lactobacilos beneficiosos para la salud del ser humano".



Izquierda: El clásico New Yakult  
Centro: Yakult 1000 contiene cien mil millones de bacterias *Shirota*.  
Derecha: Kakiyama tomó parte en el desarrollo del zumo fermentado de frutas Yakult Oishii.



Los lactobacilos son organismos vivos. Kakiyama dice que quiere continuar creando productos que contribuyan a la salud.



La variedad bacteriana *Lactocaseibacillus casei Shirota* de las bebidas Yakult

## Bocados deliciosos que reducen el desperdicio de alimentos

### ♣️ VEGHEET

Los VEGHEET se fabrican usando un método innovador de transformación de verduras con formas defectuosas, dañadas o que iban a ser desperdiciadas por no cumplir los requisitos para su comercialización. Como su nombre sugiere, están hechos de pasta de verduras mezclada con agar, que luego se aplana y se seca en láminas finas como el papel. Sin aditivos químicos o alimentarios, se procesan sin ninguna pérdida de sabor o de nutrientes en relación con las verduras originales, y tienen una larga caducidad. Estas láminas de verduras muy versátiles pueden usarse como envoltorios para rellenarlas o deshacerlas para que sean la base de una sopa.



Arriba: Láminas de VEGHEET con el sabor y el color de la verdura original.  
Arriba a la derecha: Se pueden envolver verduras, carne y otros rellenos para servirlos en las fiestas.  
Abajo a la derecha: El proceso de producción consiste en dar forma de láminas a verduras y luego deshidratarlas.  
(Las tres fotos: ISLE CO., LTD.)

# Innovaciones alimentarias originadas en Japón

## Un microorganismo que puede salvar el mundo

### ♣️ Euglena

Mostrando características tanto de flora como de fauna, con cloroplastos y flagelos usados para la locomoción, la euglena es un misterioso microorganismo que es cada vez más popular como superalimento que contiene 59 nutrientes diferentes. Se puede cultivar por fotosíntesis solo con luz y agua y tiene el potencial de ayudar a resolver problemas medioambientales absorbiendo en el proceso dióxido de carbono. Las múltiples aplicaciones de la euglena son muy prometedoras, incluyendo su empleo en la elaboración de suplementos para la salud, cosméticos, bebidas y otros productos alimenticios, así como en biocombustibles, piensos y fertilizantes.



Arriba a la izquierda: Bebida con sabor a fruta hecha con euglena.  
Abajo a la izquierda: Euglena seca y procesada.  
Abajo: Las euglenas son diminutas, y tienen solo de 0,05 a 0,1 mm de largo.  
(Las tres fotos: euglena Co., Ltd.)



## Nuevas fronteras en alimentos a base de insectos

### ♣️ Ramen de grillos

Con el mismo contenido en proteínas que el peso equivalente en carne de vacuno o cerdo, y más fácil de criar, se espera que los grillos como alimento ayuden a paliar la crisis alimentaria mundial. Tentempiés que contienen polvo de grillos y otros productos se han convertido en un tema de actualidad. Ahora está ya disponible en los mercados el *ramen*, un reconfortante alimento japonés, hecho con grillos. La masa de los fideos se hace con polvo de grillos. El caldo también se hace con grillos. Los fideos se sirven en una sopa hecha de grillos, condimentada con aceite con sabor a grillos y salsa de soja hecha a base de grillos fermentada con arroz malteado. Este sabroso *ramen* está repleto de sabor umami y tiene un gusto similar al de las gambas. Para aquellos reacios a comer insectos, un bocado de *ramen* de grillos puede hacer que caigan sus barreras y forzarles a reconocer que los grillos son una potente fuente de alimentación.



Arriba a la izquierda: El *ramen* en ANTICADA, un restaurante que sirve comida hecha con insectos, tiene 160 grillos por ración.  
(Foto: Kurihara Osamu)  
Arriba a la derecha: Salsa de soja hecha con grillos fermentada con arroz malteado. (Foto: ANTICADA)  
Abajo a la derecha: Dos especies de grillos, *Gryllus bimaculatus* y *Acheta domestica*, se usan para hacer el caldo. (Foto: ANTICADA)

## Nuevas ideas alimentarias con origen en Japón – Mejoras prometedoras para un estilo de vida saludable y un mundo sostenible

## Alimentos nutritivos y deliciosos

### ♣️ Kanzenshoku, una comida completa en un solo alimento

*Kanzenshoku* son productos alimenticios que contienen la cantidad equilibrada de todos los nutrientes\* necesarios en una comida para una dieta saludable. Estos productos son un recurso útil para los que hacen dieta y para la gente ocupada de la vida moderna que se alimenta de forma eficiente. En el pasado, los únicos productos japoneses *kanzenshoku* disponibles eran en polvo y había que disolverlos en líquidos y tomarlos como bebida. Sin embargo, recientemente una amplia variedad de estos productos se han ido creando para cubrir las necesidades de una comida algo más sólida. Los consumidores pueden ahora elegir su *kanzenshoku* en pan, curry, pasta y otras diferentes formas que les apetezcan.

\* Valores estimados según la *Ingesta diaria recomendada para los japoneses* del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar de Japón



Izquierda: Pan *kanzenshoku* de harina de trigo integral baja en carbohidratos. (Foto: BASE FOOD Inc.)

Curry instantáneo al que se añade solo agua caliente y pasta congelada que se puede preparar en el microondas. (Foto: NISSIN FOOD PRODUCTS CO., LTD.)



Un viaje virtual a través de Japón

# Paisajes comestibles

Por todo Japón, cada área local se enorgullece de tener una cocina única adaptada a lo que ofrece su entorno natural más cercano. El especial procesamiento estacional de los ingredientes locales crea un panorama con vistas deliciosas.



Niigata

## Chiles expuestos a la nieve para hacer *kanzuri*

*Kanzuri*, un condimento picante que en pequeñas cantidades mejora el sabor de un plato, es una especialidad de la prefectura de Niigata. Para hacer *kanzuri*, se fermenta una mezcla de chiles rojos picantes, arroz malteado, cítrico *yuzu* y sal durante más de tres años. Antes del proceso de fermentación, los chiles rojos se salan y se extienden sobre la nieve por unos días antes de mezclarlos con los otros ingredientes. Esto les quita el sabor agrio, reduce el picor y les da un sabor aún más robusto. (Foto: Kanzuri Co., Ltd.)



Yamagata

## Crisantemos comestibles

Los crisantemos se cultivan en Japón no solo con propósitos decorativos, sino también para comer. La variedad de crisantemo morado de la prefectura de Yamagata, llamada *motte no hoka*, se considera especialmente deliciosa y aromática. Hervida y luego remojada tiene una deliciosa textura crujiente. (Foto: photolibrary)

Saga

## Redes de algas *nori* en el mar de Ariake

El alga *nori* (imagen de la derecha) es indispensable en platos japoneses como el sushi. El cultivo de algas en el mar de Ariake, en la zona costera occidental de Kyushu, aprovecha las ventajas de los abundantes nutrientes de sus aguas locales, que han sido arrastrados hasta el mar por ríos de diferentes tamaños, y de la diferencia de seis metros entre su marea alta y baja. En invierno la presencia de hileras de redes de *hibi nori* que se extienden entre mástiles son una imagen típica del mar de Ariake. (Foto: PIXTA)

Hyogo

## Pulpo desecado

Este método tradicional de secado ha sido utilizado por generaciones de pescadores en la ciudad de Akashi, prefectura de Hyogo, una zona de Japón famosa por sus pulpos. Se estira bien el pulpo con varillas de bambú insertadas en su cabeza y tentáculos y se cuelga al sol para secarlo por todo un día y una noche. Un plato de arroz con pulpo desecado, llamado *takomeshi*, es una comida que se acostumbra a comer a inicios del verano para rogar por una gran captura ese año. (Foto: Kobe Shimbun)



Fukushima

## Tofu congelado al viento

*Shimi-dofu* es un alimento en conserva hecho de tofu congelado, madurado y deshidratado envolviéndolo en paja y dejándolo secar al viento helado. El fuerte viento del invierno en la prefectura de Fukushima es ideal para hacer *shimi-dofu*. Este alimento deshidratado puede ser rehidratado y usado en platos calientes o ensaladas. (Foto a la izquierda: PIXTA; foto a la derecha: Asociación de Turismo e Intercambio de Productos de la Prefectura de Fukushima)



Miyazaki

## Torres *yagura daikon*

En la prefectura de Miyazaki, la zona de mayor producción de rábanos *daikon* secados al sol, los secan en torres *yagura*, un panorama común en invierno. Las estructuras de bambú de las que cuelgan los *daikon* tienen unos seis metros de altura y de 50 a 100 metros de longitud. Después de más o menos 10 días el *daikon* pierde su amargor, se hace más dulce y gana un sabor umami más profundo, después de esto se prepara en encurtidos y otras elaboraciones. (Foto: Tsuji Terufumi)



Yamanashi

## Caquis secos

Las hileras de caquis colgando de los aleros de las casas son todavía hoy una escena común de finales del otoño en la zona de Enzan, en la ciudad de Koshu, de la prefectura de Yamanashi. Los caquis se pelan y luego son ahumados o asados para evitar que se descompongan. En unos 20 días los caquis desecados, dulces y suaves estarán listos. (Foto: PIXTA)



Kochi

## La pesca del bonito con anzuelo

*Ipponzuri*, un método tradicional de pesca del bonito con caña, se ha venido practicando en la localidad de Nakatoso, de la prefectura de Kochi, por más de 400 años. Utilizando un anzuelo especial, fácil de desenganchar de la captura, los pescadores alzan por el aire el bonito enganchado, soltando al pez enseguida y volviendo a poner el anzuelo en el agua para pescar el siguiente. El *ipponzuri* daña menos al pez que la pesca con red, así sabe mejor en la mesa. (Foto: Nakatoso-cho)



Kagoshima

## Vasijas de vinagre negro

El vinagre negro se ha venido produciendo por el mismo método tradicional durante unos 200 años en la zona de Fukuyama de la ciudad de Kirishima, en la prefectura de Kagoshima, donde las hileras en campos de grandes vasijas, llamados *tsubobatake*, crean aún hoy en día una asombrosa imagen. Cada vasija contiene 54 litros de una mezcla de arroz integral, agua y hongo *koji*, que es lentamente envejecida por más de un año. (Foto: Fukuyama Kurozu Co., Ltd., Kakuida)



# Dulces de amazake

Saludables y ligeramente dulces

Fotos: Arai Akiko



Arriba: La tienda especializada en *koji*, *sawvi*, con su cafetería, se asienta tranquilamente en un valle lleno de exuberante verdor en Kamakura.  
Abajo: Arroz malteado (izquierda) y *amazake* (derecha) caseros de *sawvi*.

El *koji*, un tipo de hongo que crece cuando al arroz, la cebada, la soja y otros productos se les añade *koji-kin* (activador del *koji*), es esencial para elaborar los alimentos fermentados que constituyen la base de la cocina japonesa. El nombre científico del activador del *koji* es *Aspergillus oryzae*, un microorganismo tan importante que es reconocido como el hongo nacional de Japón.

El *amazake*, una bebida tradicional fermentada hecha de arroz malteado que combina arroz con *koji*, ha ganado recientemente una renovada popularidad como alimento saludable. Sorprendentemente dulce a pesar de no tener azúcar añadido, y contradiciendo su nombre (que se traduce literalmente como “sake dulce”), el *amazake* es una bebida no alcohólica que puede ser consumida tanto por niños como por adultos. Es tan nutritiva que incluso se le llama “suero intravenoso bebible”.

Para hacer *amazake* se añade agua al arroz malteado y se almacena a una temperatura constante de unos 60°C durante seis u ocho horas. Cuando el almidón del arroz se transforma en

glucosa y oligosacáridos, la bebida adquiere un dulzor robusto. El *amazake* es muy rico también en aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B y otros nutrientes. Además de contener oligosacáridos, lo que es bueno para alimentar la flora intestinal, el *amazake* contiene un aminoácido llamado ergotioneina, que se cree que tiene un potente efecto antioxidante que retrasa el envejecimiento y ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Ya de por sí delicioso como bebida, el *amazake* está presente últimamente como ingrediente en la elaboración de dulces, otra forma de disfrutar de esta refrescante bebida cuidadosamente fermentada.

Hay una tienda especializada en *koji* en Kamakura, un destino popular para turistas, llamada “*sawvi*”, que ofrece dulces hechos con *amazake*. El establecimiento tiene una cafetería que sirve una variedad de estas delicias. El dueño del establecimiento, Terasaka Hiroshi, nos explica: “El *amazake* tiene un dulzor que es más suave que el del azúcar. No solo el dulzor, los aminoácidos presentes le confieren también un sabor a umami

deliciosamente profundo”. Aun así, al *amazake* por sí solo carece de un sabor o aroma fuertes, así que se combina muy bien con los productos lácteos cremosos y los sabores ácidos de la fruta.

Los dulces de *amazake* más solicitados de la carta de *sawvi* incluyen un rollo de bizcocho con nata montada impregnada con *amazake* y crema dulce de soja, así como un *parfait* con capas de helado empapado en *amazake* con fruta del tiempo. Cada cucharada del helado llena la boca con un delicado sabor a arroz, y el dulzor natural se absorbe fácilmente, lo que puede contribuir a recuperarse del cansancio. Es curioso que al enterarnos de que los dulces son nutritivos se reduzca la sensación de culpa que genera el disfrutar de ellos.

Los dulces de *amazake* no solo son buenos para la salud, sino que también son deliciosos y agradables a la vista. Entre aquellos a los que la idea de los alimentos fermentados no les atraiga o que los prueben por primera vez, estos postres seguro que van a ganar muchos nuevos incondicionales.



Arriba: *Parfait* con frutas del tiempo como uvas *shine muscat* (en la imagen). Bajo la fruta hay capas de helado de *amazake*, queso cremoso y nueces caramelizadas.  
Abajo a la izquierda: Helado hecho con *amazake*, leche o nata, y pasas maceradas en ron  
Abajo a la derecha: Una combinación de Japón y de Occidente en un bizcocho enrollado hecho de nata fresca con *amazake*, una crema hecha de *miso* y soja, y bizcocho esponjoso de harina de arroz.



La ribera del lago, cuna de la fermentación

# Nagahama

Visite la zona ribereña de un gran lago para descubrir la sabiduría de la fermentación, que tiene sus raíces en ancestrales prácticas naturales.

Fotos: Osaka Satoshi, Aflo, PIXTA



Chikubushima en el crepúsculo desde la orilla norte del lago Biwa



1. El Castillo de Nagahama, construido por Toyotomi Hideyoshi. El torreón del castillo que se levanta actualmente es una reconstrucción del original.  
 2. La plaza de Kurokabe bordeada de edificios de estuco negro.  
 3. Las actuaciones de kabuki realizadas por niños en las carrozas de la cabalgata son uno de los principales atractivos de la fiesta de Nagahama Hikiyama.  
 (Foto: Asociación Cultural de Nagahama Hikiyama)  
 4. El funa-zushi tiene un peculiar aroma debido a la fermentación y un rico sabor umami.  
 (Foto: Tokuyama Zushi)  
 5. 6. Funa-zushi servido con queso cremoso y mermelada de fruta (5), junto con hermosas vistas del lago Yogo, situado al norte del lago Biwa.



5



6

Situado casi en el centro del archipiélago japonés, el lago Biwa es el más grande de Japón. La pintoresca ciudad de Nagahama, en la prefectura de Shiga, se extiende a lo largo de la orilla oriental del lago y goza de abundantes dones de la naturaleza. Rodeada por las majestuosas montañas Ibuki, la ciudad disfruta de las vistas de la misteriosa Chikubushima, una pequeña isla, considerada hogar de los dioses, que se alza sobre las aguas del lago Biwa.

Nagahama floreció inicialmente como una población formada alrededor del Castillo de Nagahama, construido por Toyotomi Hideyoshi, el dirigente militar que unificó Japón en el siglo XVI. Comenzando en el periodo Edo (1603-1868), creció siendo un pueblo de posadas que daba la bienvenida a los viajeros de Hokkoku Kaido, el camino principal que conectaba Kioto con la región de Hokuriku. Aprovechando su situación estratégica a orillas del lago como puerto de embarcaciones, progresó desarrollándose como ciudad comercial. Los vestigios de esta historia pueden contemplarse en la plaza de Kurokabe, un destino turístico repleto de almacenes y casas históricas convertidas hoy día en establecimientos comerciales. Los visitantes pueden pasear a lo largo de un kilómetro hacia el este desde la plaza hasta la puerta de Nagahama Hachimangu, un antiguo santuario con una historia de casi 1.000 años de antigüedad. La fiesta de Nagahama Hikiyama, que se celebra en el santuario en abril todos los años, es famosa por su procesión de lujosas carrozas mostrando singulares actuaciones de kabuki realizadas por niños.

La ciudad ribereña de Nagahama se encuentra bendecida por la rica diversidad de vida animal y vegetal del lago Biwa. El lugar goza de una especial abundancia de pescados y mariscos, y las recetas para fermentar los ingredientes locales han venido siendo transmitidas desde tiempos antiguos hasta la actualidad. Una de las más conocidas de ellas es el funa-zushi, que se hace con el carpín, un pescado



8



10

7. 8. El interior de la bodega Tomita Shuzo, que cuenta con una historia de más de 480 años, y el helado de la bodega, hecho con los posos del sake.  
 9. Los visitantes tienen la oportunidad de contemplar cómo se fermenta el koji.  
 10. También se encuentran a la venta miso y salsa de soja producidos en la prefectura de Shiga.  
 11. Pastel hecho con koji y queso que se sirve en la cafetería del establecimiento.

de formas redondeadas que es endémico en el lago Biwa. Los carpines se pescan en primavera y se salan, se cubren de arroz hervido y se fermentan con ácido láctico. Se dice que esta receta es la precursora del sushi. Hay muchos restaurantes famosos de funa-zushi por todo Nagahama, pero para tener una experiencia gastronómica exclusiva visite Tokuyama Zushi, una posada y restaurante a unos 30 minutos de recorrido hacia el norte desde el centro de la ciudad. Ofreciendo también otros singulares alimentos fermentados hechos con ingredientes locales, el restaurante brinda la posibilidad de experimentar sabores excepcionales, y esto mientras se relaja contemplando la belleza natural de la región de Kohoku en la ribera norte del lago Biwa. Nagahama es también la sede de muchas bodegas que hacen sake de arroz y hongos koji. Utilizando el más excepcional de los arroces locales y el agua de los montes Ibuki que discurre en un río subterráneo, la bodega Tomita Shuzo elabora sake, así como dulces hechos con posos de

sake que son productos derivados del procedimiento de fabricación del sake.

Umi no Schole, un establecimiento comercial y cultural sobre el tema de la fermentación, fue inaugurado en 2021. Los visitantes pueden examinar la bodega y la tienda, participar con sus propias manos en la elaboración de miso y queso, y llevarse a casa como recuerdo amazake hecho en el mismo establecimiento. Umi no Schole ofrece una gran cantidad de aprendizaje y diversión, todo centrado en la cultura de la fermentación que se ha venido desarrollando en Nagahama.

Hay lugares en los que se puede disfrutar de los alimentos fermentados repartidos por toda Nagahama, y un paseo por la ciudad es una buena forma de disfrutar del entorno natural de la zona y de su historia. Este es un viaje altamente recomendado para los que quieran experimentar una comida japonesa que sea un poco diferente de la habitual.



### Mapa del área de Nagahama

- 1 Chikubushima
- 2 Castillo de Nagahama
- 3 Plaza de Kurokabe
- 4 Nagahama Hachimangu
- 5 Tokuyama Zushi
- 6 Tomita Shuzo
- 7 Umi no Schole

#### •Cómo llegar

Desde la Estación de Tokio, unas dos horas y media hasta la Estación de Nagahama en las líneas principales de Tokaido Shinkansen y JR Hokuriku. Desde la Estación de Osaka, alrededor de una hora y media a la Estación de Nagahama, en la línea principal de JR Tokaido.

#### •Información de contacto

Guía turística del norte del lago Biwa  
[https://kitabiwako.jp/en/travel\\_guide](https://kitabiwako.jp/en/travel_guide)



Izquierda: Disfrute de una variedad de sopas de *miso* con tofu, algas *wakame*, taro, oca y diversos otros ingredientes. Arriba: Caldo de sopa de *miso* con cortezas diseñadas en forma de flores

## Solo necesita añadir agua caliente y servir Sopa de miso monaka

Fotos: Osaka Satoshi

La sopa de *miso*, una sopa hecha con verduras y otros ingredientes hervidos en un caldo hecho con ralladuras de bonito seco y sardina seca, a la que se añade pasta de *miso*, es un elemento esencial de la cocina japonesa. Hecho de legumbres de soja fermentadas, el *miso* contiene proteínas, vitaminas y aminoácidos, y es también muy rico en bacterias de ácido láctico beneficiosas para la flora intestinal. Se añaden ingredientes como tofu y verduras, y solo un cuenco de esta sopa proporciona muchos nutrientes. La sopa de *miso* también mejora la circulación sanguínea y calienta el cuerpo, y en Japón se suele tomar en los desayunos.

La sopa de *miso monaka* es una cómoda alternativa para la gente ocupada de hoy en día, que puede no

tener tiempo de hacer una sopa de *miso* desde cero. El término *monaka* normalmente se usa para un dulce japonés de pasta de alubias *adzuki* cubierta con una fina costra de pastel de arroz horneado. En lugar de pasta dulce de *adzuki*, en la sopa de *miso monaka* el relleno es un caldo de *miso* sólido liofilizado y otros ingredientes. Solo hay que añadir agua caliente sobre el *monaka* para disolverlo, y ya está listo para servir. Tan nutritiva como la sopa de *miso* normal, esta sopa instantánea es también muy sabrosa. Las cortezas exteriores se presentan en una variedad de colores y formas, así que también son una delicia para los ojos. ¿Por qué no prueba en casa un cuenco de esta sopa rápida y fácil de hacer?

Colaboración: Hana Ichie



Rompa con cuidado la corteza del *monaka*, vierta agua caliente, remueva para disolverlo y ¡ya está!

