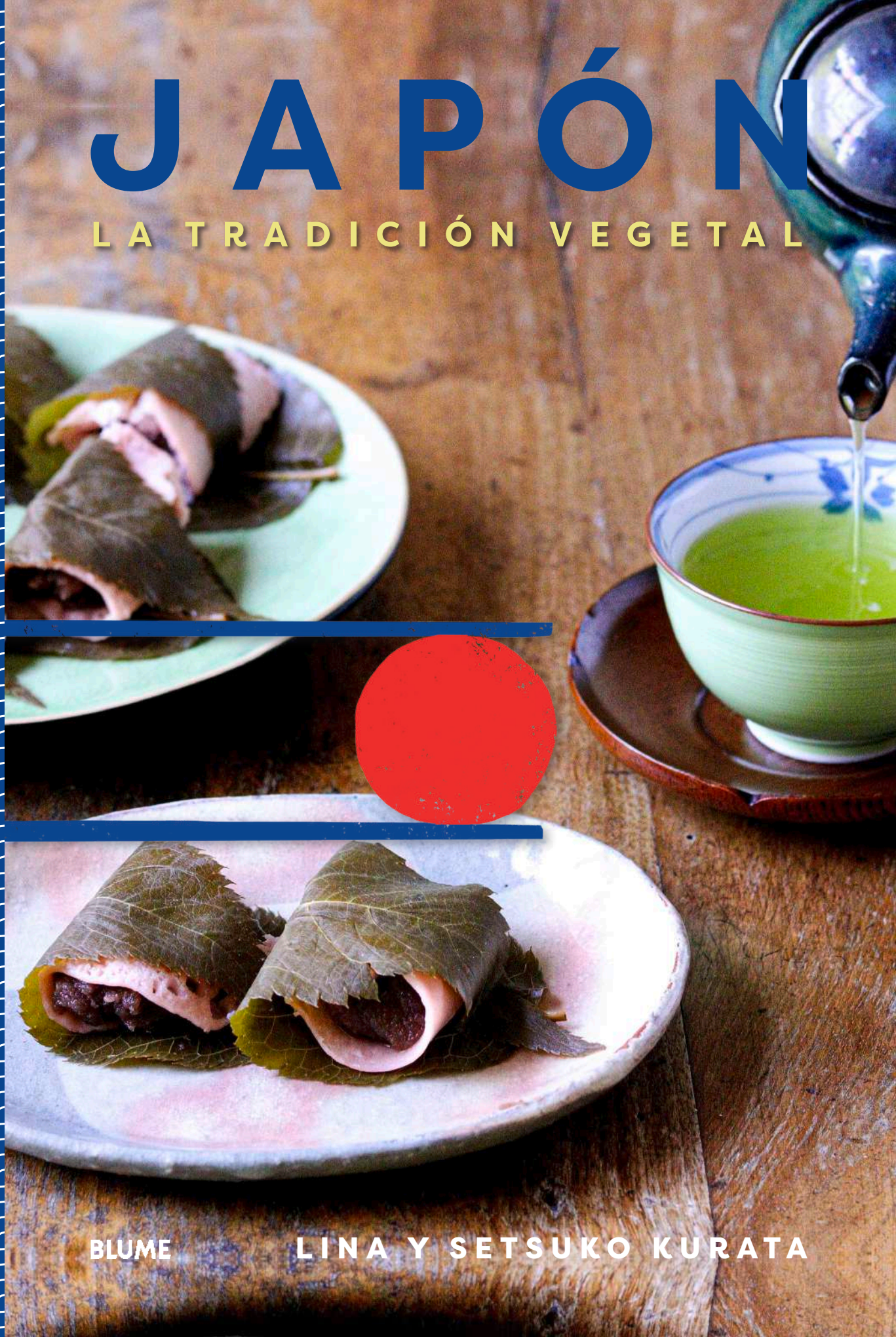
JAPÓN

LA TRADICIÓN VEGETAL



BLUME

LINA Y SETSUKO KURATA

BLUME

Título original *Japon. La tradition du végétal*

Dirección editorial Céline Le Lamer
Edición Wendy Gobin
Concepto gráfico Nicolas Gallois
Traducción Cecilia Furió Villaseca
Revisión de la edición en lengua española Alfredo Carlos Pestana Mota
Profesor de cocina y creador de contenidos gastronómicos
Coordinación de la edición en lengua española Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2025

© 2025 Naturart, S.A Editado por BLUME
Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera
08017 Barcelona
© 2021 Éditions La Plage, Vanves (Francia)
© 2021 de las fotografías Lina Fievet

I.S.B.N.: 978-84-10469-33-4
Depósito legal: B. 7510-2025
Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total
o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos,
sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

MIXTO
Papel | Apoyando la silvicultura responsable
FSC® C104723
FSC
www.fsc.org

JAPÓN

LA TRADICIÓN VEGETAL



BLUME

LINA Y SETSUKO KURATA

CONTENIDO

Prefacio 10
El veganismo en Japón 11
¿Por qué elegir una dieta japonesa tradicional? 13
Nuestros principios de cocina 14
Nuestros ingredientes y sus beneficios 16

和食の基本 PREPARACIONES BÁSICAS

Arroz integral 32
Fideos *udon* 33
Caldo *dashi* 34
Sopa de miso básica 35
Rollos de arroz con algas *nori* 36
Pasta lisa de *azuki* 37

秋 OTOÑO

Arroz integral con setas de otoño 40
Arroz al vinagre con hortalizas de otoño 41
Espaguetis con setas y salsa de soja 42
Risotto de setas con miso 43
Arroz integral con castañas 44
Risotto de nabo con miso 45
Futomaki de otoño con calabaza, ***shiitake*** y espinacas 46
Sopa de fideos *soba* con setas 47
Sopa de arroz *ochazuke* 48
Crema de calabaza 49
Sopa de miso con nabo 50
Sopa de *kōya-dōfu* 51
Sopa de jengibre y *wakame* al aceite de sésamo 52
Sopa de miso con calabaza y cebolla 53
Sopa de hortalizas al aceite de oliva 54
Ensalada de lentejas 55
Croquetas de calabaza 56
Fritura de hortalizas de otoño 57
Guiso de hortalizas y algas *hijiki* 58
Puré de calabaza al sake 59
Marinada blanca de tofu y setas 60
Ensalada de *daikon* y caqui al *yuzu* 61
Yakiniku vegana con proteína de soja texturizada 62
Gelatina de coliflor con agar-agar 63
Ensalada de apio y bayas de *goji* 64
Ensalada de apio con salsa de cacahuetes 65
Albóndigas de alubia negra 66
Kombu dulce 67
Rollitos fritos de calabaza de mi abuela 68
Salteado de tofu y *shiitake* al romero 69
Albóndigas de tofu *ganmo* 70
Guiso de *ganmodoki* 71

Konjac guisado con miso 72
Kimchi 73
Cacahuetes al miso 74
Filete de tofu con setas 75

冬 INVIERNO

Gachas de arroz integral con jengibre y *shiitake* 78
Gachas de arroz a las siete hierbas 79
Espaguetis con berro y setas 80
Fideos *udon* en caldo de miso y hortalizas 81
Arroz hervido con boniato japonés 82
Oyaki de Nagano 83
Gachas de arroz integral con calabaza 84
Sopa de fideos *udon* 85
Gachas de arroz con alubias *azuki* 86
Crema de remolacha 87
Crema de puerro y patata 88
Crema de coliflor 89
Sopa *kenchin* 90
Sopa de miso con boniato 91
Sopa de miso con coliflor y *wakame* 92
Crema de berro 93
Sopa al jengibre 94
Fondue japonesa 95
Estofado japonés 96
Fu guisado con patatas 97
Daikon guisado con salsa de miso 98
Ensalada de *daikon* y ciruelas *umeboshi* 99
Tortilla a la japonesa 100
Kōya-dōfu guisado 101
Daikon deshidratado marinado 102
Remolacha encurtida 103
Rollitos de col china 104
Ensalada de zanahorias y nueces 105
Ensalada caliente de coliflor 106
Calabaza cocida 107
Konjac salteado con aceite de sésamo 108
Tofu caliente 109
Berro con salsa de soja 110
Salteado de hortalizas al sésamo 111
Daikon rallado y setas *shimeji* 112
Tortilla a la coreana 113

春 PRIMAVERA

Rollitos de primavera con arroz integral 116
Espaguetis con espárragos y algas *hijiki* 117
Risotto de espárragos y guisantes 118

CONTENIDO

Arroz con guisantes 119
Arroz al vinagre con hortalizas de primavera 120
Bibimbap 121
Arroz rojo con alubias carillas 122
Tortitas de alforfón 123
Onigiri 124
Fusilli con salsa cremosa de tofu sedoso 125
Sopa clara de judías verdes y *kōya-dōfu* 126
Sopa de primavera con leche de soja 127
Crema de guisantes 128
Sopa de repollo y cebolla dulce 129
Sopa de miso con zanahoria y repollo 130
Sopa de miso sencilla con tofu y *wakame* 131
Espinacas con salsa de sésamo 132
Espárragos verdes con salsa de sésamo 133
Guisantes marinados 134
Cebolleta salteada a la salsa de miso 135
Espinacas al tofu 136
Guisantes y espinacas con tofu 137
Proteína de soja texturizada marinada con jengibre 138
Coliflor marinada en vinagre dulce 139
Ensalada de repollo y algas *wakame* al vinagre 140
Salteado de *pak choi* y setas 141
Ensalada de zanahoria y pasas 142
Ensalada de brotes de soja de mi abuela 143
Ensalada de brotes de soja de mamá 144
Ensalada de algas 145
Empanadillas japonesas 146
Ensalada caliente de alubias con salsa *tahini* 147
Guiso de *okara* 148
Albóndigas de *okara* y tofu 149

夏 VERANO

Arroz con *shiso* y aceite de sésamo 152
Fideos *pho* a la vietnamita 153
Fideos *soba* fríos 154
Hosomaki de verano 155
Oinari san 156
Quiche de tofu 157
Donburi de tofu al estilo *gyūdon* 158
Gachas de arroz con algas y miso 159
Rollitos ligeros de hortalizas crudas 160
Crema de pimiento rojo 161
Caldo de maíz y algas *mozuku* 162
Potaje de maíz 63
Sopa de brócoli y *edamame* 164
Sopa de maíz y espinacas 165
Sopa de tomate *cherry* 166
Brócoli salteado 167

Pimientos verdes y berenjena con salsa de miso 168
Salteado de tofu sedoso y tomate 169
Hortalizas con salsa espesa de vinagre 170
Ensalada de aguacate y tomates *cherry* 171
Tofu con salsa de soja 172
Pepino y zanahorias en salazón 173
Berenjena al horno 174
Ensalada de *daikon* deshidratado 175
Ensalada de *kōya-dōfu* 176
Ensalada de *hijiki* y quingombó con salsa de *umeboshi* 177
Crema para untar de tofu y *edamame* 178
Ensalada de tomate y tofu 179
Hortalizas de verano a la plancha 180
Ensalada de tomates *cherry* 181
Judías verdes y zanahorias con tofu 182
Ensalada de pepino 183
Ensalada de fideos *soba* 184
Ensalada de patata 185
Ensalada de apio y algas *hijiki* 186
Maíz de verano al vapor 187

甘い楽しみ DULCES

Mochi 190
Tortitas con *anko* a la japonesa 191
Pastelito con hojas de cerezo 192
Gelatina de frambuesa 193
Gelatina de clementina 194
Pudin de *matcha* 195
Tarta de tofu sedoso, limón y *matcha* 196
Bizcocho de *matcha* 197
Tarta de coco y *matcha* 198
Magdalenas de *matcha* 199
Pastas ligeras de *matcha* 200
Boniato japonés en *papillote* 201

季節の献立 MENÚS

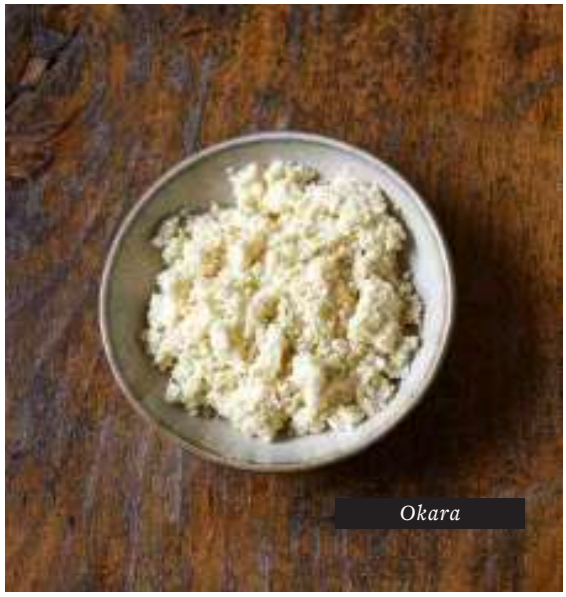
Sugerencias de menús 204

Índice según ingredientes 205
Bibliografía 214
Agradecimientos

Nattō

El *nattō* se consume a menudo en el marco de una comida japonesa, en especial en el desayuno y acompañando un arroz. Es soja fermentada y contiene antioxidantes muy potentes (similares a los del tofu) y minerales esenciales para nuestra salud. Personalmente prefiero el *nattō* al tofu, ya que es más fácil de digerir y, al estar fermentado, es excelente para el sistema digestivo. Diversos estudios han demostrado que el *nattō* favorece la salud de los intestinos, los riñones, los huesos, la sangre y el sistema linfático.


Nattō


Okara

Okara

El *okara* es un subproducto de la fabricación del tofu y la leche de soja. Debido a su origen, es rico en fibra, proteínas, lípidos y micronutrientes. Se ha demostrado que el *okara* es saciante, por lo que podría ser beneficioso para perder peso. También tiene efectos antihipertensivos y previene el riesgo de diabetes y de hiperlipemia; en este sentido, quizá sea eficaz en la prevención de enfermedades crónicas.

Abura-age

El *abura-age* es una loncha o rodaja de tofu frito. En casa solemos prepararlo a la plancha, con salsa de soja. También es habitual hervirlo con salsa de soja, *mirin* (un sake muy dulce) y azúcar —para preparar *inarizushi* (*véase* receta, página 156)— o agregarlo a las sopas de miso.


Abura-age

INGREDIENTES DESHIDRATADOS

Setas *shiitake*

Las setas *shiitake* (*Lentinus edodes*), deshidratadas o frescas, son excelentes para dar un buen sabor a los platos. Las formas deshidratadas son deliciosas y ricas en nutrientes; por esa razón, me encanta recurrir a ellas para los platos veganos. Suelo preparar caldos sencillos con agua, *shiitake* y algas *kombu*, y los utilizo para hervir el arroz, para las sopas y para otras recetas. Debido a sus beneficios nutricionales y curativos, las *shiitake* son un alimento conocido desde antaño y también un remedio tradicional: la medicina tradicional china las recetaba para estimular la energía vital del cuerpo, el *qi*, y favorecer así la fuerza y la longevidad. Estos hongos son ricos en aminoácidos esenciales, lo que los convierte en una buena fuente de proteínas. También contienen vitaminas y minerales, como la tiamina, la niacina, la riboflavina, el zinc, el cobre, el potasio y el selenio. Varios estudios han apuntado que la ingesta de *shiitake* reduce la tasa de colesterol, previene las enfermedades cardíacas, las úlceras, la acidez, los cálculos biliares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Estas setas también están relacionadas con una mejor salud inmunitaria, pues tienen propiedades antivirales y antimicrobianas.

Kiriboshi daikon

El *kiriboshi daikon* no es otro que el grueso rábano blanco *daikon* (*Raphanus sativus*), pero cortado en finas lonchas y deshidratado. Se obtiene del rábano entero o de trozos descartados. Este tipo de *daikon* es nutritivo y muy apreciado por los japoneses como ingrediente de numerosos platos. En comparación con la mayoría de los rábanos europeos, el *daikon* es más suave, jugoso y dulce. A menudo se hierve con otras hortalizas o se marina.



***Kanpyō* deshidratado**

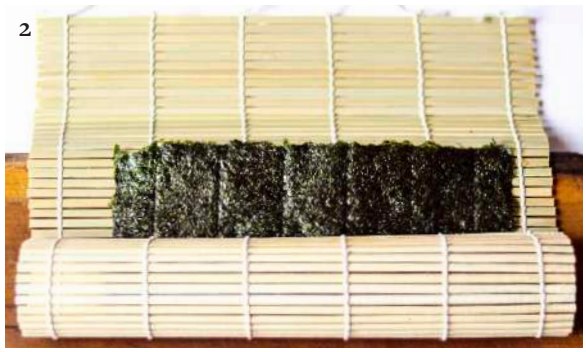
El *kanpyō* es una tira deshidratada de calabaza del peregrino. Estas porciones se secan al sol, procedimiento que las convierte en concentrados de nutrientes y azúcar. El *kanpyō* suele utilizarse para el *kanpyō maki*, un rollito de *maki* que se prepara con *kanpyō* hervido en *mirin* y salsa de soja. También puede añadirse a varios platos cocinados y sopas.

ROLLOS DE ARROZ CON ALGAS *NORI*

巻物 *makimono*

Maki significa «rollo» y *mono*, «cosa». Esta receta básica que se presenta vale tanto para los rollos delgados, llamados *hosomaki* (細巻き), como para los gruesos, los *futomaki* (太巻き). Puede prepararlos con el relleno que más le guste.









INGREDIENTES 材料 *zai ryō* Para 1 rollo

1 hoja de *nori* para un *futomaki*; ½ hoja para un *hosomaki* • 90 g de arroz integral hervido para un *futomaki*; 45 g para un *hosomaki* (*véase* receta, página 32) • ½ cucharada de vinagre de arroz para un *futomaki*; ¼ de cucharada para un *hosomaki* • 1 pizca de sal • 1 pizca de azúcar

PREPARACIÓN 作り方 *tsukuri kata* 10 min + material: 1 esterilla de bambú para *sushi*

1 En un bol mezcle el arroz hervido caliente, el vinagre de arroz, la sal y el azúcar.

2 Coloque una hoja de *nori* sobre la esterilla con la parte lisa de la hoja hacia abajo; alinee la hoja y la esterilla por el borde inferior. Cubra la mitad inferior de la hoja con arroz, con una capa delgada, de unos 5 mm. Coloque el relleno formando una línea en el centro del arroz. Una vez todo bien dispuesto, levante con delicadeza el borde inferior de la esterilla y enróllela hasta que el borde inferior de la hoja de *nori* alcance el borde superior del arroz. Tanto el arroz como el relleno deben quedar enrollados dentro de la hoja de *nori*. Abra la esterilla y vuelva a enrollarla para seguir cerrando la hoja de *nori* sobre sí misma. Corte el rollo en 6 piezas

PASTA LISA DE *AZUKI*

あんこ（こしあん） *anko (koshi an)*

Las alubias rojas *azuki* son la base de los dulces tradicionales de Japón. Eran uno de los grandes placeres de mi abuela cuando era pequeña, a pesar de ser un capricho lujoso, ya que el azúcar no era un producto corriente. Hoy, el *anko* y los dulces *wagashi* siguen siendo tan apreciados como en aquellos tiempos. Existen esencialmente dos tipos de *anko*: la pasta *ogura an* y la pasta *koshi an*. El *ogura* an es una pasta ligeramente grumosa, que contiene algunas habas enteras. El *koshi* an, por su parte, es una pasta lisa. La receta tradicional del *anko* es un proceso laborioso, por lo que tal vez le convenga preparar una buena cantidad de pasta y conservarla varios días. Podrá degustarla tal cual, como acompañamiento de un arroz, con pan o con un mochi, o utilizarla en las preparaciones para repostería.















INGREDIENTES 材料 *zai ryō* — Para 500 g de *anko*

270 g de alubias rojas *azuki* • 30 cl de agua • 200 g de azúcar

PREPARACIÓN 作り方 *tsukuri kata* — 30 min + 50 min de cocción + 8 h de remojo + 1 h de reposo

1 Enjuague bien las alubias hasta que el agua salga clara y déjelas en remojo durante 8 horas.

2 En una olla, vierta las *azuki*, agregue una buena cantidad de agua, tape y cueza a fuego alto. Cuando el agua empiece a hervir, deje cocer durante otros 5 minutos. Después retire las alubias y escúrralas.

3 Vuelva a colocar las alubias en una olla con 30 cl de agua. Cocine a fuego alto con la cacerola tapada. En cuanto el agua empiece a hervir, reduzca y siga cociendo durante 15 minutos a fuego suave, hasta que las alubias estén muy tiernas. Añada agua si es necesario. Reserve las *azuki* y el agua.

4 Triture las alubias con un pasapurés o con un tenedor. Coloque un colador sobre un bol y tamice la preparación poco a poco aplastando las albias. Enjuague el colador sobre el bol con un poco de agua para recuperar el puré que haya quedado adherido. Repita la operación hasta que en el colador no quede nada más que la piel de las *azuki*. Deje reposar el puré durante 30 minutos.

5 Una vez la parte sólida del puré se deposite en el fondo del bol, retire el agua sobrante con delicadeza y vuelva a pasar el puré por el colador. Transfiéralo a otro recipiente, agregue agua y deje reposar 30 minutos. En cuanto la parte sólida se deposite en el fondo, retire el agua con cuidado e introduzca la pasta en una bolsa o colador fino de algodón. Apriete para retirar el agua. La masa obtenida debe estar completamente libre de agua.

6 Ponga un tercio de la masa en una olla, incorpore el azúcar y cocine a fuego medio durante unos 10 minutos. Remueva regularmente con una cuchara de madera.

7 En cuanto el azúcar se funda, incorpore poco a poco el resto de la masa sin dejar de remover. Cocine a fuego suave durante 10 minutos. Reserve y deje que la pasta se enfríe por completo.

JAPÓN

LA TRADICIÓN VEGETAL

Permítanos compartir con usted la alimentación japonesa tradicional: en este libro le ofrecemos un compendio de las recetas que con tanto cariño preparamos en casa, cien por cien veganas, con ingredientes frescos, preferentemente de proximidad y de temporada. Esta cocina, sana y reconfortante para el cuerpo y para el espíritu, es respetuosa con el planeta y nos ayuda a estar en armonía con la naturaleza.



MIXTO
Papel | Apoyando la silvicultura responsable
FSC® C000000

BLUME

ISBN 978-84-10469-33-4