

# CULTURA GASTRONÓMICA JAPONESA

Disfrutando de lo tradicional y dando la bienvenida a lo nuevo



**Campo de arroz japonés**  
(Foto cortesía de AFLO)



"Osechi" es la comida tradicional japonesa de Año Nuevo.

La cultura gastronómica japonesa basada en el arroz se desarrolló a partir de la introducción desde Asia del cultivo de arroz de regadío hace más de 2.000 años. La tradición de servir el arroz con verduras del tiempo y pescado, u otros productos del mar, evolucionó hasta llegar a una forma altamente sofisticada en el periodo Edo (1603–1868), y permanece como la brillante esencia de la cocina típicamente japonesa. Sin embargo, en el siglo y medio transcurrido desde que el país se volvió a abrir a Occidente, Japón ha desarrollado una increíblemente rica y variada gastronomía

que abarca no sólo la originaria cocina japonesa sino también muchos platos foráneos, algunos adaptados al gusto japonés y otros asimilados más o menos sin cambios. La delicada cocina japonesa que se expresa la belleza de la naturaleza y el cambio estacional, aprovechando las características de los diversos y frescos productos alimenticios, ha enriquecido la cultura alimentaria de los japoneses al relacionarse estrechamente con los acontecimientos anuales. En 2013, (la cocina japonesa "washoku", la cultura alimentaria tradicional de Japón, como ejemplo, en

### Comida de posada japonesa

Las posadas japonesas (*ryokan*) de alta categoría sirven generalmente espléndidas comidas con diversos menús de estilo *kaiseki*, como la que se muestra aquí. (Foto cortesía de AFLLO)



particular, la celebración del año nuevo) están registrados en el patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO como una costumbre social importante que deben ser heredados.

## Orígenes

En los siglos que siguieron a la introducción del budismo en Japón en el siglo VI, leyes y edictos imperiales hicieron desaparecer gradualmente el consumo de carnes de animales y aves. El estilo culinario vegetariano conocido como *shojin ryori* fue popularizado posteriormente por la secta zen, y ya por el siglo XV hicieron su aparición muchos de los alimentos e ingredientes de cocina utilizados hoy en día por los japoneses, por ejemplo la salsa de soja (*shoyu*), el miso, el tofu y otros productos a base de soja. Por esa misma época se desarrolló un tipo de cocina para banquetes muy formal y elaborada, que tenía su origen en la cocina de la aristocracia cortesana. Con el nombre de *honzen ryori*, es uno de los tres estilos básicos de cocina japonesa, junto con *chakaiseki ryori* (la cocina que se sirve en la ceremonia del té) y *kaiseki ryori*.

Poniendo el énfasis en la presentación artística de ingredientes frescos de temporada, la comida que se sirve en la ceremonia del té une las formalidades del *honzen ryori* al espíritu de frugalidad del zen. *Kaiseki ryori* alcanzó su forma actual a principios del siglo XIX y continúa sirviéndose en los restaurantes japoneses de primera categoría conocidos como *ryotei*, y en las posadas tradicionales japonesas. Al mismo tiempo que mantienen los ingredientes frescos de temporada y su original presentación al estilo antiguo, las comidas de *kaiseki* tienen menos reglas de etiqueta y un ambiente más relajado. Durante la comida se bebe sake, y, como generalmente el japonés no come arroz mientras bebe sake el arroz se sirve al final. Se sirven primero aperitivos,

*sashimi* (lonchas de pescado crudo), *suimono* (sopa ligera), *yakimono* (comidas asadas), *mushimono* (comidas al vapor), *nimono* (comidas hervidas) y *aemono* (comidas aliñadas como ensalada), seguidos de una sopa de miso, *tsukemono* (encurtidos), arroz, dulces japoneses y fruta. El té pone fin a la comida. Aunque la mayoría de los japoneses tienen pocas oportunidades de disfrutar de una cena completa de *kaiseki*, los tipos de platos y su orden son la base de la comida actual japonesa en su totalidad.

El sushi que la mayoría de la gente conoce hoy en día —arroz con vinagre coronado o combinado con pescado crudo o marisco— se desarrolló en Edo (la actual ciudad de Tokio) a principios del siglo XIX. El sushi de aquel tiempo se vendía en tenderetes como aperitivo, y estos tenderetes son los precursores de los actuales restaurantes de sushi.

## Importaciones asimiladas

La primera apertura directa y de importancia de Japón a Occidente se produjo con la llegada de misioneros europeos en la segunda mitad del siglo XVI. En ese momento, la combinación de las formas de freír española y portuguesa con el método chino de cocinar las verduras en aceite, llevó al desarrollo del *tempura*, el popular plato japonés en el que el marisco y diferentes tipos de verduras se rebozan y fríen en abundante aceite.

Con la reapertura de Japón a Occidente a mediados del siglo XIX, se introdujeron muchas nuevas costumbres de cocinar y comer, la más importante es el consumo de carne. Aunque hoy día se considera un plato japonés, el *sukiyaki* —carne de vacuno, verduras, tofu y otros ingredientes cocinados en la mesa en un caldo de salsa de soja, *mirin* (sake dulce) y azúcar— era al principio

### Sushi

Algunos de los diversos tipos de *nigirizushi*, en el que lonchas de pescado crudo, marisco y otros ingredientes se colocan encima de porciones de arroz con vinagre a las que se da forma con la mano. Se pone un pequeño toque de *wasabi* (rábano picante japonés) entre el arroz y el ingrediente que se coloca encima. (Foto cortesía de AFLO)



servido en los restaurantes de “estilo occidental”. Otro popular plato nacional desarrollado en este periodo es el *tonkatsu*, chuletas de cerdo empanadas. Ideado a principios del siglo XX y elaborado a base de curry en polvo importado de la India a través de Inglaterra, el arroz japonés con curry (*kareraisu*) se ha convertido en un plato popular, contiene verduras y carne o marisco en una salsa ligera de curry que es vertida sobre el arroz.

## La comida actual

La selección de ingredientes disponibles en los supermercados y otras tiendas de alimentación en todo Japón, salvo en los más apartados distritos rurales, es tan variada que cualquier día una cena casera puede estar compuesta de una increíble variedad de platos de diferentes países de origen. Con todo, la comida de origen nacional sigue siendo la norma, y una “comida japonesa” en casa se compondrá generalmente de arroz blanco, sopa de miso y encurtidos *tsukemono*. Los múltiples platos que pueden acompañar a estos tres varían considerablemente según la región, la época del año y las preferencias familiares, pero entre las posibilidades se incluyen las verduras cocinadas, tofu, pescado asado, *sashimi*, y ternera, cerdo o pollo cocinados de diferentes formas.

Las alternativas más habituales al menú tradicional japonés son los platos de carne y verduras salteadas al estilo chino, y el vacuno y cerdo a la plancha al estilo coreano. Los cocineros más audaces pueden poner a prueba su habilidad con platos estadounidenses, franceses, italianos y de otras gastronomías. Entre las alternativas preferidas especialmente por los niños están los espaguetis, las hamburguesas y el arroz con curry mencionado anteriormente.

Mientras muchas familias siguen comiendo comida hecha en casa cada noche, el cambio principal que se ha producido en los hábitos alimenticios en las últimas décadas ha sido la sustitución de los platos caseros por la comida preparada fuera de

casa. Sushi, platos de tallarines chinos o japoneses y comidas servidas en fiambreras al estilo japonés (*bento*) están disponibles desde hace tiempo a través de la entrega a domicilio (*demae*) en pueblos y ciudades, y ahora se pueden pedir también pizzas y muchos otros platos. Además, los supermercados tienen muchos platos preparados, tales como sushi, *tempura* y pollo frito, para llevar y consumirlos en casa, y las tiendas de conveniencia pueden encontrarse en cualquier lugar de Japón, salvo en las zonas más remotas, lo que hace que haya disponible para casi todo el mundo una gran variedad de platos precocinados al estilo de la comida de *bento*.

## Cenar fuera

La más famosa contribución japonesa a la gastronomía mundial, el sushi, se consume generalmente en los restaurantes de sushi, donde los clientes se sientan en la barra y hacen sus pedidos, uno a uno, al chef de sushi. También hay cadenas muy populares de restaurantes de sushi con cintas transportadoras, donde se pueden recoger pequeños platos con dos piezas de sushi transportados por una cinta que pasa por el mostrador delante de los clientes, o pedir un encargo especial si no se ve nada que guste en la cinta. A diferencia de los restaurantes japoneses en el extranjero, que suelen tener una carta con distintos tipos de comidas japonesas, los restaurantes en Japón normalmente están especializados en un solo tipo de comida, tal como sushi, *tempura*, *shabushabu* (finas lonchas de vacuno cocinadas en la mesa sumergiéndolas dentro de un caldo caliente), *sukiyaki*, *unagi* (anguila asada), tallarines de *soba* y *udon*, etc. La principal excepción a la regla de la especialización son las cadenas de restaurantes familiares, que normalmente sirven una serie de platos japoneses, occidentales y chinos.

Dos tipos de restaurantes que se encuentran por todo Japón en abundancia, pero que no son considerados oriundos de Japón, son los restaurantes de *ramen* y *yakiniku*. Los restaurantes de *ramen* sirven generosas raciones de tallarines de *ramen* al estilo chino en grandes cuencos con caldo (sazonados con salsa de soja, miso, sal, etc.) y lonchas de cerdo asado y varias verduras (brotes de soja, cebolleta, etc.), y mucha gente pide también *gyoza* (empanadilla china) para acompañar su *ramen*. En los restaurantes de *yakiniku*, que se basan en la barbacoa de estilo coreano, los clientes cocinan en sus mesas pequeños trozos de vacuno, de otras carnes y de verduras, sobre

parrillas de carbón o gas. Las principales ciudades también tienen un considerable número de restaurantes de otras cocinas extranjeras, que ofrecen comida francesa, italiana, hindú, china, coreana y de otros lugares, y en Tokio se encuentra una casi ilimitada variedad de comidas de todo el mundo.

En el polo opuesto en cuanto a precios, de los elegantes restaurantes de *kaiseki ryotei* y de cocina francesa están los puestos de comida, que son todavía una imagen familiar en algunos distritos urbanos y en festivales y otras celebraciones al aire libre donde se reúne mucha gente. Algunos de los más populares de estos puestos son los que sirven *yakisoba* (tallarines de *soba* fritos), *yakitori* (brochetas con trozos de pollo a la parrilla), *okonomiyaki* (tortas de verduras y una variedad de otros ingredientes), salchichas y patatas horneadas con mantequilla.

## Intercambios culturales culinarios

Como se ha dicho antes, Japón ha sido un activo importador de cocina extranjera durante más de cien años, pero durante la mayoría de este tiempo ha habido poco movimiento en la otra dirección. Durante las



### **Soba**

Conocido como *zaru soba*, el plato de *soba* frío que se muestra aquí se consume sumergiendo primero los largos tallarines en una salsa a la que se añade normalmente *wasabi* (rábano picante japonés) y cebolleta. (Foto cortesía de AFLO)

dos últimas décadas, sin embargo, el aumento de la importancia dada a una dieta saludable, para mantener una buena salud en general, ha contribuido a una expansión sin precedentes de la comida japonesa en el extranjero, con un inusitado aumento del número de restaurantes japoneses en las principales ciudades de todo el mundo. La mayoría de los restaurantes japoneses en el extranjero sirven sushi, y muchos también ofrecen una variedad de otras especialidades como *tempura*. El número de restaurantes especializados en platos de precios económicos como los tallarines de *ramen* y de *soba* también están en aumento. De acuerdo con una estadística de noviembre de 2012 por parte del Ministerio de Agricultura, Forestación y Pesca, hay alrededor de 30.000 restaurantes japoneses que están operando en el exterior, unos 14.000 en América del Norte, unos 10.000 en Asia y unos 2.500 en Europa. La gente extranjera ha desarrollado la imagen de que la comida japonesa es "sana", "bien equilibrada" y "sabrosa". El número total de restaurantes japoneses en Estados Unidos se dice que ha crecido en un 250% en los últimos 10 años, y el número en Gran Bretaña en un 300% en los últimos 5 años. Según las estadísticas del MAFF, menos del 10% de los propietarios de todos los restaurantes japoneses son de origen japonés. Muchos de los restaurantes establecidos en centros comerciales por todo Estados Unidos sirven sushi, pero sus otras especialidades generalmente se acercan más al tipo de platos salteados de estilo chino que a la genuina comida japonesa.

Por su escaso aceite y contenido graso, la comida japonesa se está haciendo popular en el mundo gracias a la tendencia al cuidado de la salud. Los restaurantes de comida japonesa ya no se limitan simplemente al tradicional sushi o a las elegantes comidas completas. Los chefs extranjeros adoptan, por ejemplo, condimentos japoneses tales como salsa de soja, pasta de soja fermentada o limón japonés para las comidas de ese país a fin de otorgarles un toque de sabor japonés.

Para ofrecer a los jóvenes cocineros franceses y japoneses la oportunidad de aprender los unos de los otros, y ayudar a los chefs franceses a que aprendan y se perfeccionen en las especialidades de la cocina japonesa, tal y como se prepara en Japón, desde 2005 la Academia de Gastronomía Japonesa viene celebrando en Kioto y Osaka los Cursos Culinarios Japoneses. Mientras estudian en las cocinas de restaurantes de primera categoría de Kioto, los chefs franceses visitantes tienen también la oportunidad de relacionarse con muchos aspectos culinarios de la cultura tradicional japonesa.

## La cocina en la televisión y el *manga*

Además de exportar su cocina al mundo, Japón también ha exportado su programa más popular de cocina, *Iron Chef*. En este programa, que discurrió como una serie en Japón desde 1993 a 1999, cocineros de Japón y el extranjero retaban a los "Iron Chefs" titulares del programa a "combates" culinarios. *Ryori no tetsujin*, como era conocido en Japón *Iron Chef*, era sólo uno de la larga lista de programas centrados en temas de cocina y alimentación de la televisión japonesa.

También ha habido una gran cantidad de *manga* (cómic japonés) dedicado a temas alimenticios y culinarios, y algunos de estos *manga* han sido llevados a la televisión en series de dibujos animados.



### Comida japonesa

La cocina tradicional japonesa se centra en el alimento básico del arroz, que se sirve con productos como la sopa de *miso*, pescado, *hijiki* (algas), *hiyayakko* (tofu frío), *tamagoyaki* (tortilla japonesa), *natto* (soja fermentada) y *tsukemono* (hortalizas adobadas).