

niponica

Descubriendo  
Japón

# にほにか

no. 28



Reportaje especial

## Tokio: La experiencia gastronómica definitiva

niponica

にほにか

no. 28

contents



*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.

Reportaje especial

## Tokio: La experiencia gastronómica definitiva

- 04 La cocina japonesa de temporada
- 06 La cocina tradicional japonesa a través de los siglos
- 10 La herencia de las técnicas del antiguo Edo
- 12 Una sorprendente diversidad de alimentos que se producen en Tokio
- 14 Saboreando Tokio en un día
- 18 Okubo: Encrucijada de la cocina asiática
- 20 Producción local para el consumo local en Ginza
- 22 La original cultura del pan de Tokio
- 24 Recorriendo Japón Ueno
- 28 Recuerdos de Japón  
Accesorios para la vida diaria en forma de réplicas de comidas

no.28 R-020301

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



Komuro Mitsuhiro, el dueño de Kaiseki Komuro, un restaurante de alta gama en Kagurazaka, Tokio, prepara hongos *matsutake*. La palabra *kaiseki* hace referencia a dos variedades gastronómicas japonesas: la sencilla y modesta comida inspirada en el espíritu de la ceremonia del té y el tipo de comida de banquete originado en el Periodo de Edo (1603-1868). Las dos variedades se ha fusionado en el proceso de su transmisión hasta nuestros tiempos.  
Portada: Los aperitivos que se sirven en Kaiseki Komuro se preparan con gran exquisitez y minuciosa atención a los detalles, utilizando frescos productos del mar y verduras de montaña.

Reportaje especial

## Tokio: La experiencia gastronómica definitiva

Tokio es una de las principales ciudades del mundo en lo que se refiere a los placeres de la buena mesa. Dedique, al menos, un día para experimentar y disfrutar su increíblemente variada oferta gastronómica. Podrá encontrar lo que quiera, desde exquisita cocina japonesa servida en elegantes restaurantes, hasta sushi servido en cintas transportadoras.

## La cocina japonesa de temporada



Sashimi de langostinos y cojinúa amarilla capturados en la bahía de Tokio, presentados en forma de abanico, objeto que se utiliza en las danzas tradicionales durante la época de apreciación de los cerezos en flor. El plato, decorado con motivos de flores de cerezo sobre la hierba, transmite una sensación primaveral.

## Primavera

Arroz cocinado con hongos *maitake* (gallina de los bosques), recogidos en las montañas de Tohoku durante la temporada de recolección otoñal, con huevos de salmón marinados en salsa de soja y fragantes hojas de *mitsuba* (*Cryptotaenia japonica*).

## Otoño



## Verano

Congrio, un manjar que es especialmente graso en verano, se escalda y luego se sumerge inmediatamente en agua helada. El pescado se sirve en un cuenco con caldo de alga *konbu* decorado con un corte de cítrico verde *yuzu* en forma de estrella, lo que junto con los fuegos artificiales que se representan en el interior de la tapa transmite la imagen del cielo nocturno en verano.

## Invierno



Carne de cangrejo azul de las nieves, un apreciado manjar de invierno, que se cuece al vapor y se mete nuevamente en su caparazón. El creativo arreglo se sirve en un plato en forma de hoja que hace juego, con una colorida decoración de pepinos y dos tipos de crisantemos comestibles. (Los cuatro platos han sido preparados por Kaiseki Komuro)

# La cocina tradicional japonesa a través de los siglos

En el Periodo de Edo (1603 -1868), la gente común de Japón empezó a desarrollar un gusto especial por la gastronomía, surgió una gran variedad de restaurantes y la cocina japonesa se hizo más refinada. Este es el momento en el que se sentaron las bases de la floreciente cultura gastronómica que posee Tokio en la actualidad.

De una conversación con Harada Nobuo Fotografía: Oyama Yuhei (p. 2-6) Fotos: PIXTA



Un concurrido mercado de pescado en Nihonbashi a finales del Periodo de Edo. La gente es representada portando besugos, pulpos y abulones. (Utagawa Kuniyasu, *Nihon-bashi Uoichi Hanei Zu* ("La prosperidad del mercado del pescado en Nihon-bashi") (Imagen parcial)

Caracterizada por el uso de ingredientes frescos de temporada, su excelente equilibrio nutricional y una esmerada atención al arreglo y la presentación de los alimentos, la cultura gastronómica representativa de Japón floreció durante el Periodo de Edo. La prolongada estabilidad política y la paz durante el Shogunato Tokugawa (el gobierno de líderes militares de la familia Tokugawa) favorecieron el progreso de la planificación urbana a gran escala y el desarrollo de una red de distribución por rutas terrestres y marítimas. Como resultado, especialidades típicas de todo Japón llegaban para su venta a la sede del Shogunato, Edo (actual Tokio). Evidencias históricas muestran que en particular el área de Nihonbashi, punto de partida de las principales rutas así como el lugar de descarga de las mercancías marítimas, floreció como centro comercial para el intercambio de varios productos, con mercados de pescado en las riberas de los ríos abarrotados de gente.

Además del flujo de bienes materiales, Edo también se benefició de una gran afluencia de gente y, en la primera

mitad del siglo XVIII, creció hasta convertirse en una gran ciudad con una población de más de un millón de habitantes. Había un gran número de guerreros samuráis, sirvientes, comerciantes de otros lugares y jornaleros, y la necesidad de establecimientos de comidas creció exponencialmente ya que muchos de ellos eran hombres solteros. Su apetito se satisfacía en puestos ambulantes de comida, que se hicieron populares como sitios donde los clientes podían disfrutar de comidas recién cocinadas sobre la marcha. Después, estos puestos ambulantes se transformaron en pequeños restaurantes y tabernas *izakaya*, y gradualmente una variedad de establecimientos aparecieron por las calles de Edo.

No mucho después, la capital fue testigo de la aparición de lujosos restaurantes que atendían a los prósperos habitantes de la ciudad, y estos establecimientos se convirtieron pronto en lugares de encuentro social que promovían la vida cultural y albergaban reuniones de poetas de *haiku* y otros eventos culturales. Sus hábiles cocineros preparaban

comidas *kaiseki* tipo banquete (comidas con gran variedad de platos), que eran una versión ligeramente simplificada de los fastuosos banquetes rituales que se revían para agasajar a los guerreros samuráis. Este formato de *kaiseki* ha sido continuado por los actuales restaurantes de lujo y posadas tradicionales japoneses.

La afluencia de diferentes especialidades locales y la difusión de la cultura de comer fuera de casa trajo consigo la aparición de cuatro alimentos principales de la moderna cocina japonesa: sushi, *unagi* (anguila de agua dulce) a la parrilla con salsa dulce *kabayaki*, tempura (verduras y mariscos rebozados fritos en abundante aceite) y *soba* (fideos de trigo sarraceno). Otro factor que contribuyó a la creación de este tipo de comida fue la amplia difusión de los condimentos fermentados, como la salsa de soja, el vinagre y el *mirin* (vino dulce de arroz para cocinar).

El antecedente del sushi, por ejemplo, es el denominado *narezushi*, un tipo de conserva en la que el pescado se fermenta con sal y arroz. Para acortar el tiempo necesario

para la fermentación, la gente de Edo ideó un método por el que se añadía al arroz vinagre, el cual es también un condimento fermentado. Colocar lonchas de pescado fresco crudo encima de ese arroz con vinagre fue el principio del sushi tal como lo conocemos. Puesto que en el Periodo de Edo no había tecnología de refrigeración, los cocineros de sushi aliñaban el pescado con vinagre y lo aderezaban con salsa de soja, entre otras cosas, con el fin de preservar su frescura y sabor. También idearon formas de eliminar el desagradable olor del pescado, añadiendo condimentos como el *wasabi* y el jengibre.

El *unagi* ha sido usado como alimento desde la antigüedad, pero el método de preparación *kabayaki*, en el que la anguila es sumergida en una salsa dulce de soja y *mirin* y asada a la parrilla, se remonta a finales del Periodo de Edo. Antes las anguilas habían sido solo ensartadas y asadas enteras. Sin embargo, con el método *kabayaki*, la preparación se convirtió en todo un arte, las anguilas se abren cortándolas por el vientre, se cuecen al vapor, se

1. Un hombre vendiendo el primer *katsuo* de la temporada. En esa época los pescaderos iban normalmente de casa en casa para vender el pescado. (Utagawa Kunisada, *Unohana-zuki* ("El cuarto mes del calendario lunar") (Propiedad del Museo de Arte de Seikado Bunko)
2. El sushi en el Periodo de Edo era dos o tres veces más grande que en su versión moderna. Esta ilustración muestra sushi con besugo, pez de hielo asiático, *Konosirus punctatus* de mediano tamaño, jurel, camarón, almeja de sangre, así como sushi prensado con jurel encurtido. Propiedad del establecimiento principal de Yoshino Sushi)
3. La salsa de soja es un condimento propio de Japón hecho de semilla de soja. Se usa para dar sabor al sushi, el *sashimi*, y otros platos.
4. *Unagi* (anguila) al estilo *kabayaki*, abierta en dos, ensartada y sumergida en una salsa dulce a base de soja y *mirin*, y asada a la parrilla.
5. Los fideos de *soba* se preparan amasando harina de trigo sarraceno hasta hacer una masa en forma de lámina, que luego es cortada en fideos.

Harada Nobuo  
Nacido en 1949. Es profesor del Departamento de Asia XXI de la Universidad de Kokushikan. Está especializado en estudios culturales de Japón e historia de la vida y la cultura japonesas. Es autor de numerosos libros, entre los que se encuentran *Edo no ryori-shi* ("Historia de la cocina de Edo") y *Rekisho no naka no kome to niku* ("El arroz y la carne en la historia").



sumergen en la salsa dulce y luego se asan a la parrilla. Al cocerlas al vapor se derrite todo exceso de grasa, dándole a la carne una textura suave y esponjosa.

También la tempura ganó gran popularidad entre la gente del pueblo llano durante el Periodo de Edo, mientras que los fideos de *soba* se convirtieron en una comida principal un poco antes. Se servían habitualmente con una deliciosa sopa hecha de caldo de algas *konbu*, salsa de soja y *mirin*, y se cree que esto contribuyó a su difusión.

Parte del trasfondo histórico del nacimiento y proliferación de estos nuevos tipos de comidas fue el desarrollo de

la cultura impresa durante el Periodo de Edo. Los conocimientos y la información —que hasta entonces se habían transmitido de forma oral o mediante notas manuscritas, si no se habían mantenido en secreto— podían ahora imprimirse. A principios del Periodo de Edo, se imprimieron manuales prácticos sobre cocina, recogiendo de una forma sistemática los conocimientos y las técnicas para preparar esos platos, contribuyendo así a su popularidad.

No solo eran los *edokko* (nombre colectivo para los nacidos y criados en Edo) quienes disfrutaban de una sofisticada cocina local. En 1824, el *Edo Kaimono Hitori Annai*, una

guía que recogía las tiendas y restaurantes populares en Edo, se publicó en Osaka para ayudar a los visitantes de otras partes de Japón a disfrutar de la cocina de Edo.

Hay un episodio memorable que ilustra bien la pasión por la comida de los habitantes de Edo. Los japoneses, por naturaleza, están deseosos de probar los primeros productos de temporada, pero a finales del Periodo de Edo la fiebre por el *katsuo* (bonito), cuyo delicado sabor se asocia con el principio del verano, alcanzó tales proporciones que su precio se disparó, provocando un fenómeno social que dio lugar al dicho: "Si no es caro, no es *katsuo*". Como

resultado, incluso a la gente sin ingresos suficientes como para permitirse tales lujos le gustaba presumir de seguir la moda de comprar *katsuo*.

La cultura gastronómica que floreció durante el Periodo de Edo, con los más humildes como fuerza impulsora central, se prolongó a lo largo del tiempo hasta el Tokio moderno de hoy en día, y sigue siendo igual de dinámica y apasionante, inspirando cada día una renovada creatividad e inventiva.



1. Un plato con tres tipos de tempura: camarón, *kisu* (*Sillago japonica*) y *kakiage*. El *kakiage* se hace rebozando y friendo en abundante aceite una mezcla de ingredientes tales como pequeños camarones, calamares y almejas.
2. Cientos de camarones se frien al día, junto con otros muchos manjares, en Sansada.
3. Se usa una enorme sartén de metal para mantener la elevada temperatura necesaria para freír.

## La herencia de las técnicas del antiguo Edo



### Un cocinero de tempura que preserva el sabor preferido por la gente común de Edo

Habiendo sido establecido en el año 1837 en Asakusa, el antiguo barrio del centro de Tokio, Sansada es el restaurante de tempura más antiguo de Japón. La tempura es un plato tradicional japonés de verduras y productos del mar rebozados con una mezcla hecha de harina, huevos y agua, que se fríe en abundante aceite. Normalmente se sirve junto con una ligera salsa para mojar hecha con un aromático caldo *dashi*, y salsa de soja, entre otros ingredientes, la tempura goza de gran predilección por su crujiente textura.

“La tempura al estilo Edo está hecha con una espesa y sólida masa como rebozado”, explica el gerente y cocinero de Sansada, Suzuki Shun. La peculiar tempura que se sirve en el restaurante satisface el apetito, tal como le gustaba a la gente común de Edo. La humedad y la temperatura afectan la manera en que se fríe la tempura, y por lo tanto la proporción de los ingredientes de la masa para rebozar no es algo fijo. La preparación de una masa para rebozar que se ajuste mejor a las condiciones en un día determinado depende de la habilidad del cocinero.

Además de preservar los antiguos sabores tradicionales, Suzuki también aspira a desarrollar tempura que utilice nuevos ingredientes, tales como cundeamor chino y aguacate. La capacidad para mantener la tradición y a la vez estar abierto a innovaciones es una de las razones por las que Sansada es un establecimiento que ha gozado de gran predilección a lo largo de tantos años.

Suzuki tenía solo 15 años cuando comenzó a trabajar como aprendiz en Sansada.



1. Los caramelos artesanos *amezaiku* cuentan con una gran variedad de motivos, desde formas realistas como la de una grulla, un tigre o un conejo, hasta formas fantásticas como la de un Pegaso transparente.
2. El proceso para elaborar una grulla: se fija una porción de caramelo caliente en forma de bola a un palito, el artesano estira el caramelo con sus dedos y luego le da cortes con unas tijeras japonesas para darle forma a las alas.
3. Para el color del caramelo, el artesano emplea principalmente colorantes alimenticios.

Varias técnicas que han sido transmitidas desde el Periodo de Edo (1603-1868) todavía subsisten en el Tokio moderno. Este artículo nos presenta a un joven cocinero y a una artesana que traen un soplo de aire fresco a sus respectivos campos, y a la vez mantienen vivas las antiguas tradiciones.

Fotos: Matsumura Takahiro

### Una artesana de caramelos que ofrece bellas creaciones

Según los documentos históricos, los vendedores ambulantes que vendían caramelos por las calles del antiguo Edo (actual Tokio) fueron los predecesores de los artesanos japoneses en la elaboración de caramelos. Comenzando con una pequeña porción de caramelo blando, esta minuciosa forma de arte figurativo continúa fascinando a mucha gente hasta nuestros días. El principal ingrediente, *mizuame* (literalmente “caramelo de agua”) es un edulcorante que ha sido empleado en Japón desde la antigüedad. Aunque es incoloro, cuando se funde a altas temperaturas y se amasa a la vez que se le sopla aire a la mezcla, el *mizuame* se vuelve de un color blanco lechoso y adquiere un sedoso brillo.

Según Kato Maiko, el caramelo esculpido es realmente bonito, pero el verdadero atractivo de este arte es su realización, que constituye una verdadera atracción para mucha gente. El caramelo fundido se enfría y se endurece en aproximadamente tres minutos. En este breve espacio de tiempo, el artesano usa tijeras y la punta de sus dedos para estirar, retorcer y recortar el material para darle forma a una velocidad vertiginosa. Una vez que el caramelo se endurezca, no se le puede dar una nueva forma, así que el artesano no se puede parar a pensar el proceso. Unos movimientos eficientes, ejecutados con experta velocidad, constituyen una destreza necesaria en la realización de este arte.

Kato también adopta deliberadamente algunos enfoques modernos e ingeniosos a la hora de crear figuras en caramelo, incorporando vibrantes diseños estilo pop y mejorando las recetas. A través de su obra, estas tradicionales golosinas japonesas continuarán evolucionando.

Kato depura su técnica en Amezaiku Yoshihara, el primer establecimiento de Japón especializado en figuras de caramelo.



## Una sorprendente diversidad de alimentos que se producen en Tokio

El corazón de Tokio lo forman principalmente bulliciosos distritos de negocios, pero en realidad, el área metropolitana de Tokio es también famosa por producir una variedad de productos agrícolas y marinos. Este artículo presenta la diversa variedad de productos típicos de Tokio, desde verduras tradicionales que se remontan al Periodo de Edo (siglos XVII- XIX) a los productos marinos que crecen en las islas cercanas del océano Pacífico.

Fotos: Fundación para el Desarrollo de la Agricultura, la Silvicultura y la Pesca de Tokio, PIXTA

### Tomates ⑩

(Zona de producción: ciudades de Akiruno, Hino, etc.)

Puesto que los japoneses prefieren comer el tomate crudo, las principales variedades de tomates que se cultivan en Japón se distinguen por su baja acidez y dulce sabor. Tokio es conocido como una región que produce tomates de alta calidad, muy apreciados por su alto contenido en azúcares y su rico sabor.



### Ashitaba ⑨

(Zona de producción: ciudad de Hachijo, pueblo de Miyake, etc.)

El *ashitaba* es una verdura de hoja cultivada ampliamente en las islas costeras de Tokio en el océano Pacífico. Es rica en vitaminas, caroteno, hierro y otros nutrientes, lo que la convierten en una popular planta medicinal.

Campo de *ashitaba* en la isla de Hachijojima



### Maracuyá ③⑨

(Zona de producción: pueblo de Ogasawara, ciudad de Hachijo, etc.)

El maracuyá se distingue por un sabor agri-dulce que lo convierte en el ingrediente perfecto para la preparación de mermeladas y otros condimentos parecidos. Bendecida con un clima cálido durante todo el año, el pueblo de Ogasawara es famoso por ser uno de los principales productores de maracuyá de Japón.



### Wasabi de Okutama ①

(Zona de producción: ciudad de Okutama)

El *wasabi* (rábano picante japonés) es uno de los condimentos japoneses mejor conocidos. Su especial sabor picante es el condimento perfecto para el *sashimi* y el *sushi*, los fideos de *soba*, y muchos otros platos. Una zona montañosa bendecida con numerosos manantiales de agua fresca y pura, Okutama, es conocida históricamente como la zona de mayor producción de *wasabi*.



### Daikon de Nerima ②

(Zona de producción: ciudad de Nerima)

El *daikon* es una hortaliza de raíz cuyo uso está muy extendido en los platos tradicionales japoneses hervidos a fuego lento y encurtidos. El *daikon* de Nerima es más grande que otras variedades, y la parte blanca de la raíz alcanza de 80 a 100 cm. de largo.



### Myoga de Waseda ②④ (jengibre japonés)

(Zona de producción: distritos de Shinjuku y Nerima)

Caracterizado por su textura crujiente y quebradiza y su sabor fresco, este condimento vegetal fue denominado así por la aldea de Waseda, famosa por su producción de *myoga*.

Foto por cortesía de Otake Michishige



### Jengibre de Yanaka ③

(Zona de producción: distrito de Arakawa)

El jengibre de Yanaka es un jengibre con hojas que fue cultivado por primera vez en el Periodo de Edo. Sus suaves raíces y tallos se comen normalmente crudos con pasta de *miso*. Conocido por su aroma fresco y picante y su textura crujiente sin hebras fibrosas, el jengibre de Yanaka es una apreciada especialidad veraniega.



### Komatsuna ⑤ (espinaca japonesa)

(Zona de producción: distrito de Edogawa)

El *komatsuna* es una verdura de hoja rica en una gran variedad de nutrientes, como vitaminas, caroteno y calcio. Se prepara normalmente hervida o salteada. Según una antigua historia, a un señor feudal del Shogunato de Edo le gustó el sabor de una hoja de verdura que se le sirvió en la aldea de Komatsugawa (actualmente el distrito de Edogawa), y la llamó "*komatsuna*" por el lugar.



### Anago (congrío) ⑥

(Zona de producción: bahía de Tokio)

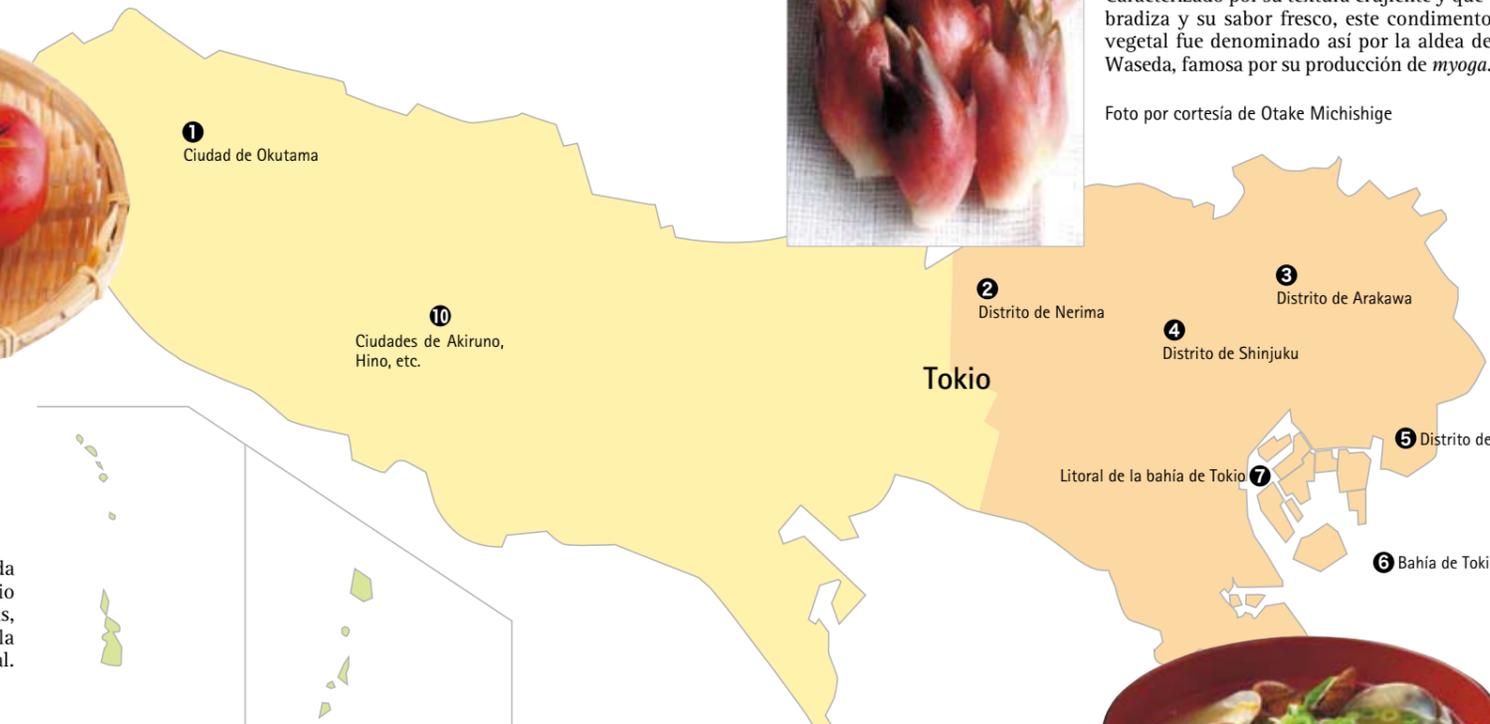
Muy similar en la forma al *unagi* (anguila de agua dulce), el *anago* es de agua salada, y hasta el día de hoy la bahía de Tokio sigue siendo su principal zona de pesca. El *anago* se emplea en la cocina local en tempura, platos cocinados a fuego lento, *sushi* y otros.



### Almejas asari ⑦

(Zona de producción: litoral de la bahía de Tokio)

Las almejas *asari* son unos bivalvos de aproximadamente 4 cm. de ancho ricos en taurina, un aminoácido conocido por bajar la presión arterial. Mariscar almejas en las orillas de la bahía de Tokio era uno de los pasatiempos más populares para la gente común durante el Periodo de Edo.



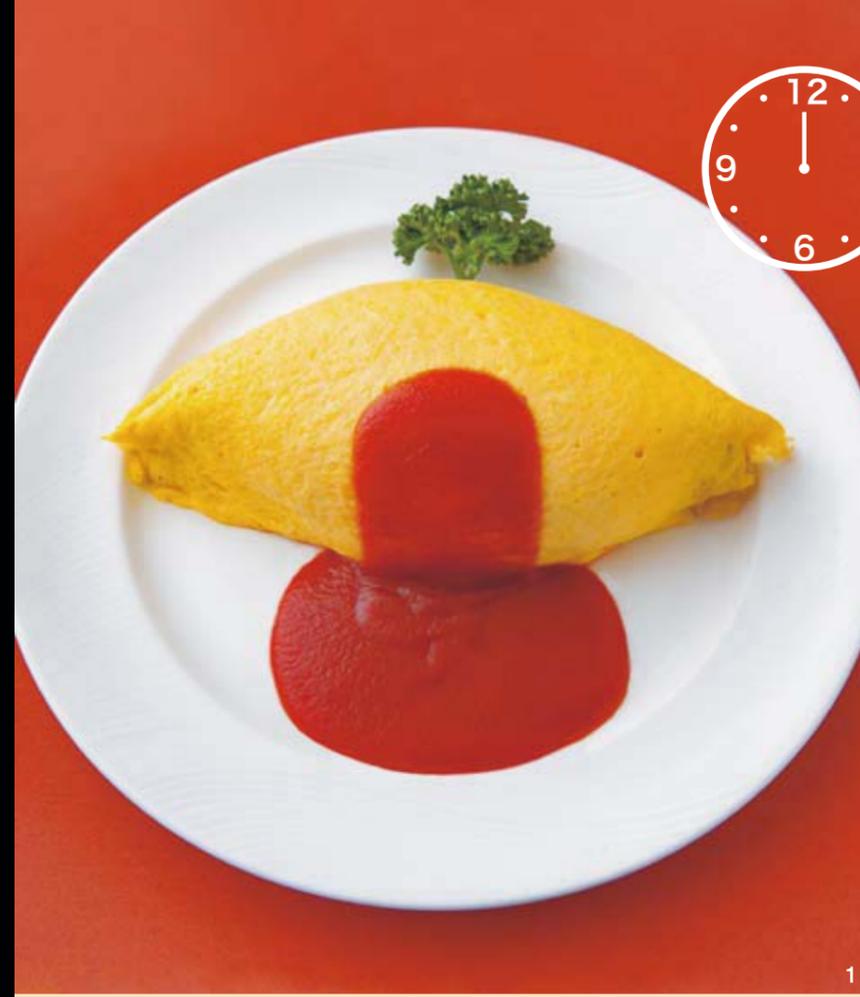


1

# Saboreando Tokio en un día

¿Qué quiere usted comer en Tokio? La capital de Japón es famosa como ciudad gurmé que continúa evolucionando al tiempo que ofrece una diversidad integrada de la especial cultura gastronómica de Japón. Aunque es difícil degustar todos los aspectos de esta cultura en un solo día, aún así pensamos que usted puede disfrutar de los principales “sabores de Tokio”, a la vez que del ambiente de los animados distritos de la capital y sus restaurantes, en tan corto espacio de tiempo. Considere esta propuesta para saborear Tokio como lo hacen sus habitantes, desde el amanecer a la medianoche.

Fotografía: Osaka Satoshi Fotos: PIXTA



1



2  
3

1. Para la comida del mediodía, pruebe algo de *yoshoku* (comida al estilo occidental adaptada al paladar japonés). *Omu-raisu*—una tortilla hecha de arroz frito sazonado con ketchup envuelto en una fina capa frita de huevos revueltos— es uno de los platos favoritos para los japoneses de todas las edades.  
2. Un *sute-ki-don*—un cuenco de arroz cubierto de un filete de res salteado con un caldo sazonando con salsa de soja— es la comida perfecta por ser fácil de comer y por su cantidad. (1, 2 KUROFUNE-TEI)  
3. Los restaurantes de sushi con cinta transportadora están en constante evolución. En algunos establecimientos, miniaturas de tren bala *shinkansen* llevan los pedidos a los clientes en sus asientos. (KAPPA SUSHI)



1. La mañana. Inicie el día en una cafetería clásica y disfrute del siempre disponible desayuno de menú fijo económico que incluye café, tostadas, huevo y ensalada.  
2. A pesar de la rápida expansión de las cadenas de restaurantes, aún quedan muchas cafeterías gestionadas por sus propietarios. (1, 2 Soleil)



2



3



4



5



1



3

4

5



3. Restaurantes familiares y locales de comidas tradicionales *teishokuya* ofrecen el clásico menú de desayuno japonés que consiste en arroz blanco, plato principal y guarnición, y sopa de *miso*.  
4. Los *onigiri*—una especie de comida rápida japonesa que se come sin cubierto—son bolas de arroz hechas comprimiendo suavemente arroz cocido junto con verduras encurtidas u otros ingredientes. Las tiendas de conveniencia ofrecen una variada gama de *onigiri*, pero los establecimientos especializados emplean arroz e ingredientes cuidadosamente seleccionados para hacer sus *onigiri* especiales.



6

5. Los puestos de fideos de *soba* para tomar de pié, que se ven habitualmente en las esquinas de las calles y las estaciones, son también perfectos para el desayuno. Lleva menos de cinco minutos comerse un cuenco de fideos de *soba* recién preparados. El tempura *soba*, que se sirve con tempura de camarones por encima, es rápido, nutritivo y satisface el apetito.  
6. La mayoría de las tiendas de conveniencia están equipadas con máquinas dispensadoras completamente automáticas que sirven un delicioso café usando granos recién molidos inmediatamente después de que el cliente haga su selección, haciendo posible disfrutar de un café de verdadera calidad a un precio muy razonable.

1. A las 3 de la tarde, relájese con un delicioso refrigerio de dulces japoneses con té verde. Después de deleitarse la vista ante un trozo de *namagashi*—dulces recién preparados y con una estética agradable, hechos de ingredientes naturales— que representa la forma y el color de árboles de cerezo en floración en una montaña en primavera, disfrute de su delicado sabor, que se combina perfectamente con el sabor agri dulce del té verde. (Establecimiento de Akasaka de Toraya)



7

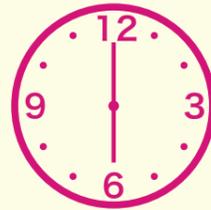
2, 3. Hechos amasando arroz no glutinoso pincelados con salsa de soja y asados a la parrilla, los *senbei* son un refrigerio que satisface el apetito y que goza de gran popularidad entre el público en general. Aún quedan muchos establecimientos especializados en *senbei* en la zona antigua del centro de Tokio y en los distritos comerciales por toda la ciudad. (Daikokuya)  
4, 5. Los *taiyaki*—pasteles estilo gofre que imitan la forma del *tai* (pargo rojo japonés)— se comen recién retirados de la parrilla mientras aún están calientes. Los pasteles están rellenos de pasta dulce de frijoles rojos. (Nezu-no Taiyaki)  
6, 7. Los dulces de chocolate con sabor de *matcha* son un recuerdo muy popular. (Nestlé KitKat Mini en un sabor denominado “*otona-no-amasu, matcha*” lo que significa “dulzor para adultos, con sabor a té verde”)

6



1

1. El *sashimi* —finas lonchas de pescado crudo fresco— es un bocado delicioso también cuando se come con solo un toque de salsa de soja. Otra forma de disfrutar del sabor del *sashimi* es sirviéndolo sobre arroz caliente y vertiendo té o caldo por encima para hacer el *chazuke*.  
 2. Aquí se muestra el popular *tai chazuke* servido en un antiguo y acreditado restaurante de Ginza famoso por sus platos de anguila. Se prepara vertiendo té sobre *sashimi* de pargo rojo japonés sazonado con salsa de *miso* con sésamo.  
 (1, 2 Chikyutei, Ginza)



3, 4. Conocido como el mejor sitio para tomar *ramen*, Tokio ofrece una rica variedad de platos característicos de sopa de fideos. Primero, sin embargo, recomendamos que pruebe el clásico *tokyo ramen* que se caracteriza por un caldo ligero y sabroso a base de soja (izquierda). En años recientes, los restaurantes han empezado también a ofrecer *ramen* vegano, que no contiene ningún ingrediente animal y puede ser consumido por los que no comen carne (detrás a la derecha). (SORANOIRO NIPPON@ Tokyo Ramen Street)  
 5. Allí donde las filas de espera sean largas, encontrará usted un delicioso *ramen*.  
 6. Compre de antemano sus tickets de comida en la máquina expendedora.

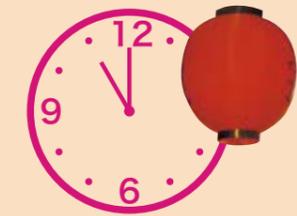


2



2

1. Bien ocultos en los distritos comerciales y de entretenimiento en el corazón de Tokio, hay numerosos callejones abarrotados de tabernas *izakaya* que sirven comidas ligeras a precios razonables. (Shinjuku Nishiguchi Memories Alley)  
 2. Un poco después de las 7 de la tarde, las tabernas *izakaya* se llenan de gente tras la jornada laboral.  
 3. *Korokke* (croqueta japonesa) (delante a la derecha), dados de atún (delante a la izquierda) y pinchitos de albóndigas de pollo a la parrilla (detrás a la izquierda). Estos y otros deliciosos bocados a precios razonables son algunos de los atractivos de las tabernas *izakaya*. (2, 3 taberna popular Fukuro, Mikuni Koji)



4. El *oden* es un popular plato de invierno, que calienta mucho en los meses fríos. Es un simple guiso que consiste en bolas de pescado fritas y otros ingredientes en un caldo.  
 5. El *yakitori* es una delicia hecha de trozos del tamaño de un bocado de pollo ensartados en palillos de bambú y hechos a la parrilla. El aroma ahumado forma parte de la experiencia de disfrutar el *yakitori*.  
 6. El *hiyayakko* es un plato que muchos clientes piden al principio porque se sirve casi inmediatamente. Es tofu frío con una variedad de ingredientes deliciosos sobre él, servido con unas gotas de salsa de soja.



3



4



5



6



3

4



5

6



5

6





Atrayendo a clientes con comidas sanas y sabores suaves

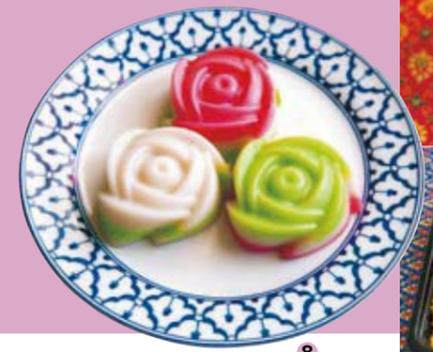
### Vietnamita

A medida que crecía el número de estudiantes extranjeros que asistían a academias de lengua japonesa y a escuelas de formación profesional, también se incrementó la cantidad de jóvenes vietnamitas que visitan Okubo. Los visitantes pueden disfrutar de una gama familiar de platos y delicias, tales como café con leche condensada (5), fideos de arroz pho y rollitos de primavera frescos (6). (Vietnam chan)

La colorida cocina de una sonriente nación

### Tailandesa

Delicias tales como hielo raspado aderezado con siropes multicolores (7), dulces hechos al vapor elaborados con leche de coco mezclada con harina de arroz (8), y cajas de comida para llevar con pollo guisado y arroz con azafrán (9) son todos apreciados por innumerables aficionados, de todas las nacionalidades. (Rung Ruen)



Un epicentro de nuevas tendencias

### Coreana

La base de la actual zona de Okubo, caracterizada por la presencia de diversas etnias, se estableció en los años 90 gracias a los restaurantes coreanos. Hasta nuestros días, estos son los establecimientos de comida más comunes en el área. La comida coreana que se sirve aquí cuenta con una diversidad increíble, incluyendo los platos que en su día conformaron la cocina que se servía a la realeza coreana, hasta manjares propios de la comida casera. En los últimos años, también se ha producido una tendencia a ofrecer apetitosas nuevas comidas ligeras, que son especialmente populares entre las jóvenes japonesas. Estas incluyen postres de hielo raspado endulzado, servidos con mango y queso cortado en forma de dados (1), así como el famoso perrito caliente de queso (2), que es queso ensartado en un palito envuelto en papas cortadas en cubitos y una masa de harina que se fríe en abundante aceite. Este supermercado vende todos estos manjares en un puesto especial, que atrae a largas filas de compradores que esperan su turno en frente del establecimiento (3). El pollo dulce y especiado con sabor de gochujang (4) parece que también se va a poner de moda. (1, 4 restaurante Hong Chun Cheon; 3 Seoul Ichiba)

# Okubo: Encrucijada de la cocina asiática



Okubo es una zona que se encuentra a lo largo de la avenida Okubo-dori, la calle que pasa por debajo de la Estación de Shin-Okubo de la Línea JR Yamanote y la Estación de Okubo de la Línea JR Chuo-Sobu. Personas procedentes de Corea, China, el Sudeste Asiático y el Oriente Medio se han establecido a vivir allí, creando una zona con sus propias características y transformando el área en uno de los distritos más variopintos de Tokio. Un excelente lugar para cualquier persona que quiera disfrutar de cualquier tipo de comida asiática en un ambiente informal, Okubo se ha convertido en un atractivo destino turístico.

Fotografía: Osaka Satoshi



Una de las tres grandes cocinas del mundo

### Turca

El kebab turco es un plato de carne cortada en finas rodajas puestas unas encima de otras, asada al fuego, que se corta y se sirve con ensalada en pan. Hay numerosos puestos de kebab en Okubo, pero también hay un restaurante en el que los clientes no solo pueden disfrutar de kebab para llevar (13), sino también de un auténtico menú compuesto por platos turcos, comenzando con aperitivos de hummus y tzatziki para untar en un trozo de pan pita (14). (HISAR)



Un lugar para disfrutar de la cocina halal  
**Islam Yokocho**

Al fondo de un estrecho callejón cerca de la avenida principal Okubo-dori, hay un sector multinacional conocido con el nombre de "Islam Yokocho". Aquí, los visitantes pueden sentir un ambiente islámico en sus establecimientos de comidas (10), tiendas que venden alimentos y especias (11), y una mezquita situada dentro de un edificio, entre otros lugares. El pollo asado a la parrilla (12) se hace con pollo halal frotado con especias. También se vende como comida para llevar.



Una gran variedad de comidas locales

### China

Okubo es el centro de numerosos restaurantes chinos que sirven comidas típicas de Yanbian, Hebei, y otras regiones de China. Atraen a una gran cantidad de clientes que buscan sabores auténticos de su tierra. Aquí se puede encontrar una gran diversidad de variedades culinarias chinas: desde los famosos pinchitos de cordero del noroeste de China (15), y platos de cangrejo de río provenientes de Hunan (16), que últimamente han alcanzado una gran popularidad, hasta cangrejo de Shanghai (17), que es muy apreciado en Japón. (Horaishu)

Una sinfonía de especias

### Nepalí

El creciente número de nepalíes que viven en Okubo ha producido un rápido incremento en los restaurantes que atienden a sus necesidades. Momo (bolas de masa hervida rellenas con carne de pollo picada, cebolla y especias) es uno de los platos más populares de Nepal. (Momo)

# Producción local para el consumo local en Ginza

Las calles de Ginza, principal distrito comercial y de esparcimiento de Japón, están flanqueadas por locales llenos de historia, así como por tiendas de marcas de lujo japonesas y de todas partes del mundo. Pero en el interior y las azoteas de los concurridos edificios de oficinas, iniciativas extraordinarias han hecho espacio a algunos productos agrícolas muy especiales “made-in Ginza”.

Fotos por cortesía del Proyecto Miel de Abeja de Ginza Fotografía: Kurihara Osamu (p.21)



1. Miembros del personal recogiendo miel de abejas en la azotea de un edificio.  
2. Abejas volviendo a su colmena tras recolectar el néctar de las flores.  
3. El director del proyecto Tanaka Atsuo  
4. La miel de abeja se vende en los grandes almacenes y otros establecimientos.



©NaokoYamamoto

## Proyecto Miel de Abeja de Ginza: Recolectando miel en el corazón de Tokio

El Proyecto Miel de Abeja de Ginza fue iniciado por empresarios y propietarios de grandes almacenes de Ginza en 2006 bajo el lema “Coexistencia entre la naturaleza y la ciudad”. La iniciativa, que se inició con varias colmenas en la azotea de un edificio de 45 m. de altura, hace constantes progresos, ampliando gradualmente su tamaño. Hoy en día, el proyecto ha crecido hasta convertirse en un gran productor de miel. Gestiona explotaciones de apicultura en las azoteas de cuatro edificios y recoge aproximadamente una tonelada de miel al año.

Quizá mucha gente se sorprenda de que sea posible criar abejas para miel en Ginza. En realidad, sin embargo, Ginza es un excelente lugar para la apicultura. El Palacio Imperial, el Parque de Hibiya y muchos otros sitios con abundante vegetación, fuente de néctar y polen, están dentro de la distancia del vuelo de las abejas. Además, no se dispersan pesticidas sobre esta zona, y los inviernos no son tan fríos. En general, Ginza ofrece unas excelentes condiciones para la apicultura.

Más y más establecimientos están creando productos originales hechos a base de miel, como dulces y cócteles, y continúa creciendo como una de las nuevas especialidades de productos agrícolas de Ginza.



## Verduras cultivadas en un edificio de la calle principal Una planta de vanguardia de producción de verduras

Iluminada con lámparas LED la lechuga rizada y la rúcula lucen brillantes al otro lado de los paneles de cristal que recubren el pasillo. Este lugar es en realidad una planta de producción de verduras situada dentro de una antigua tienda de artículos de papelería, Ginza Itoya. La planta se montó en 2015, cuando el almacén fue sometido a una renovación total para convertirse en un lugar en el que los clientes pudieran disfrutar de verdad, en vez de una simple tienda que vende artículos de papelería.

La planta utiliza un sistema de cultivo hidropónico para hacer crecer las verduras en una disolución de cultivo. Como no crecen sobre suelo, estas verduras prácticamente no sufren el daño causado por plagas y enfermedades, y pueden ser cultivadas sin pesticidas. Además se controla automáticamente la temperatura del agua y del aire, la concentración de fertilizantes y las horas de luz al día sustituida por lámparas LED a los niveles óptimos, usando métodos de tecnología informática. Todo esto significa que la calidad de las verduras es también establemente alta. Los clientes pueden contar con un suministro estable de deliciosas verduras frescas.

Las verduras cultivadas aquí son suministradas al restaurante del piso superior, y una cantidad limitada está disponible para la venta. Las verduras, conocidas por ser “frescas y deliciosas”, son muy populares entre los consumidores y atraen a un creciente número de seguidores, que se pasan por el local solo para verlas crecer en su camino a casa desde el trabajo o al salir de compras.



1. El encargado principal, Morimoto Katsushi, recogiendo algunas lechugas rizadas.  
2. Las verduras recién recogidas están presentes en el menú del restaurante de la 12.ª planta.  
3. Los clientes pueden también comprar las verduras en el mostrador de bebidas de la primera planta.



### Anpan

(introducido en 1874 por Ginza Kimuraya)

Anpan es un clásico pan japonés con un relleno dulce de frijoles rojos. Hecho con *sakadane* (pasta de levadura fermentada en una mezcla de arroz malteado y agua), la masa del pan tiene un sabor ácido especial aunque delicadamente dulce y una textura blanda.



## La original cultura del pan de Tokio

Desde que la cultura del pan se extendió por Japón en el siglo XIX, Tokio ha sido el lugar de nacimiento de variedades exclusivas de pan que no existen en ninguna parte del mundo occidental. Se ha convertido en una faceta muy arraigada de la cultura gastronómica japonesa, permaneciendo en apariencia inalterable hasta nuestros días, aunque con mejoras constantes en el sabor. Disfrute del sabor de las últimas novedades del buen pan tradicional de Tokio.

Fotos: Kurihara Osamu



### Pan korokke

(introducido en 1927 por Choshiya)

*Korokke* es la palabra japonesa para una croqueta hecha mezclando carne picada y cebolla troceada con puré de papas, se envuelve todo en pan rallado y se frie en abundante aceite. El pan *korokke* se elabora haciendo un emparedado con esta croqueta en un bollo cortado por la mitad.



### Pan yakisoba

(introducido en la década de 1950 por MARUJU)

El pan *yakisoba* es un emparedado que contiene *yakisoba* —fideos fritos con carne y verduras y condimentados con una salsa especial— servido en la ranura de un bollo blando parcialmente cortado. Se dice que tuvo su origen en los panes vendidos en el centro de Tokio, donde se vendían los primeros panes con fideos fritos en los años 50. También los panecillos blandos alargados son un tipo de pan original japonés creados en 1919.



### Emparedado de fruta

(Nihonbashi Sembikiya-Sohonten, Ltd.)

Jugosas frutas frescas, como la fresa o la papaya, se incorporan a crema batida, ligeramente endulzada, y se sirven entre dos rebanadas de pan.



### Pan de mermelada

(introducido en 1900 por Ginza Kimuraya)

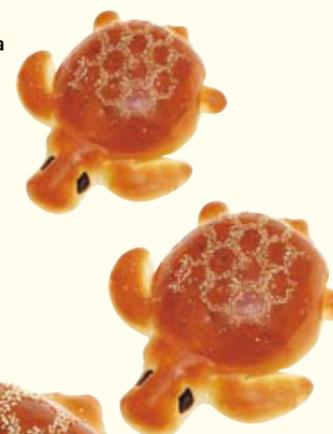
Actualmente el pan de mermelada se hace normalmente con mermelada de fresa, pero el producto original tenía un relleno de mermelada de albaricoque. El sabor dulce aunque ácido del albaricoque en la mermelada combina bien con el sabor de la masa del pan.



### Pan tortuga

(introducido en 1958 por Ginza Kimuraya)

Aunque los panes con forma de personajes de *manga* y *anime* continúan siendo muy populares en el Japón actual, los orígenes de estos clásicos bollos japoneses se remontan al pan tortuga. La amplia gama de bollos con formas de animales incluyen también el pan cangrejo y el pan pulpo.



### Pan al curry

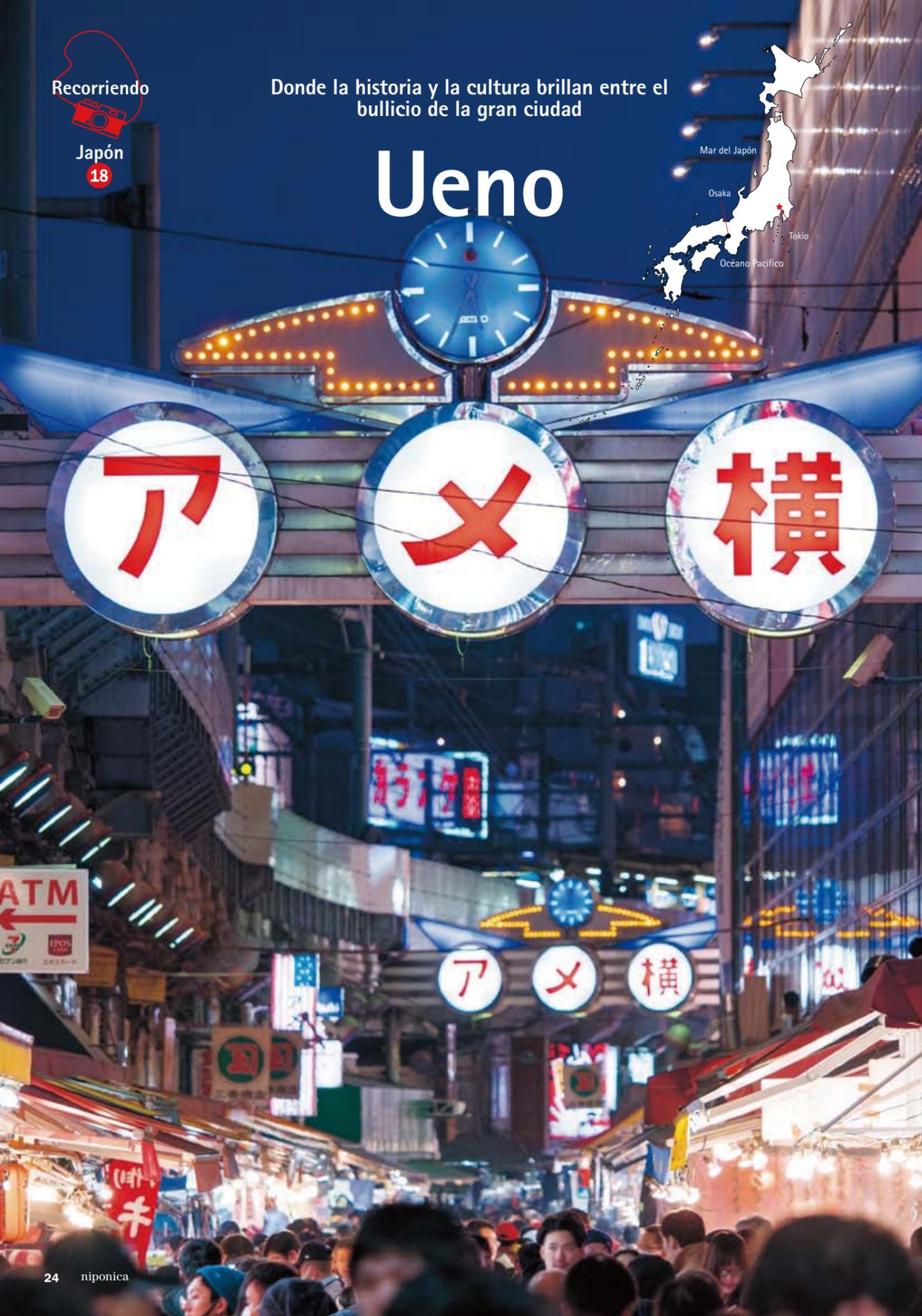
(introducido en la década de 1920 por Cattlea)

El pan al curry es una masa frita rellena de curry. Cubierta de pan rallado, y luego frita en abundante aceite hasta que su corteza esté dorada y crujiente, es voluminoso y normalmente se hace con curry japonés de sabor suave.



Donde la historia y la cultura brillan entre el bullicio de la gran ciudad

# Ueno



Ueno es un distrito que ofrece a sus visitantes una amplia gama de atractivos: desde ir de compras, a la comida gurmé y la contemplación del arte. Venga a explorar este especial lugar, donde el bullicio del centro urbano coexiste con la calma y el silencio de centros de arte y cultura.

Fotos: Kurihara Osamu, AFLO, PIXTA, shutterstock



1, 2. Iseoto una renombrada tienda antigua de productos secos que fue establecida en la década de 1860. En la fachada de la tienda se exhiben diversos productos, como *kat-suobushi* (virutas de bonito seco ahumado), un ingrediente indispensable de la cocina japonesa.  
3. Niki no Kashi ofrece más de 8.000 variedades de dulces y botanas en todo momento.  
4. La muchedumbre que acude a Ameyoko nunca cesa, animada por los enérgicos gritos de los comerciantes que pregonan sus productos en las tiendas a lo largo de la calle.  
5. Yoshiike es una tienda de alimentos frescos justo a la salida de Ameyoko que cuenta con la mayor selección de la zona.  
6. Fruta fresca cortada a la venta  
7. MANSOH atrae a los clientes con una gran elección de productos de piel de alta calidad.





Centro, izquierda: El Museo Nacional de Arte Occidental establecido en 1959. Diseñado por el célebre Le Corbusier, fue registrado como Patrimonio de la Humanidad en 2016. © Museo Nacional de Arte Occidental  
Derecha: Las impresionantes muestras de animales disecados y esqueletos de dinosaurios en el Museo Nacional de la Naturaleza y las Ciencias, Tokio. Foto por cortesía del Museo Nacional de la Naturaleza y las Ciencias, Tokio

Ueno se ubica en la Línea JR Yamanote, a solo diez minutos en tren desde la Estación de Tokio. Alberga una de las zonas comerciales más famosas y concurridas de Japón, Ameyoko, que está cerca del Parque de Ueno, un centro cultural y artístico. Estos dos aspectos de Ueno, diferentes aunque inseparables, han sido la esencia de su irresistible magnetismo, tanto en el pasado como en la actualidad.

Ameyoko comenzó como un mercado al aire libre tras la Segunda Guerra Mundial. Hoy día está repleto de tiendas que venden todo tipo de productos, como alimentos frescos, productos de uso diario, ropa y accesorios, y también hay restaurantes. Hay aproximadamente 400 tiendas en la zona central de Ameyoko, y unos 1.200 establecimientos en toda el área.

La forma más interesante de descubrir Ameyoko es dejarse llevar por su curiosidad. La calle principal del mercado está flanqueada por antiguas tiendas de prestigio, como Niki no Kashi, que vende más de 8.000 variedades de dulces japoneses e importados, e Iseoto, un establecimiento conocido por su *katsuobushi* de la mejor calidad, las virutas de bonito seco ahumado que son el ingrediente indispensable del caldo básico de la sopa japonesa. Muy cerca está Yoshiike, una tienda de alimentos frescos que es el destino favorito de los cocineros profesionales y los entendidos. Los visitantes disfrutaban del ambiente alegre y dinámico, lleno de las voces de los vendedores de artículos y alimentos.

El callejón que discurre bajo el paso elevado del tren, apartado de la calle principal, está repleto de tiendas que venden cosméticos, zapatillas deportivas, relojes y artículos de papelería. Es también el escondite de algunos establecimientos populares como la marca de piel MANSOH, conocida por sus bolsos y accesorios de piel. Buscar por estas tiendas con el tren retumbando por encima es una experiencia excitante.

Un corto paseo desde Ameyoko hacia el norte, pasando por la estación de Ueno, lo llevará a los frondosos espacios verdes del Parque de Ueno. Inaugurado en 1876 en un lugar que fue anteriormente parte de los amplios terrenos del templo de Kaneiji, construido durante el Periodo de Edo (siglos XVII-XIX), el Parque de Ueno es sede de numerosas instalaciones culturales y de investigación científica, y hasta el día de hoy funciona como centro para la promoción de las artes y la cultura en Japón.

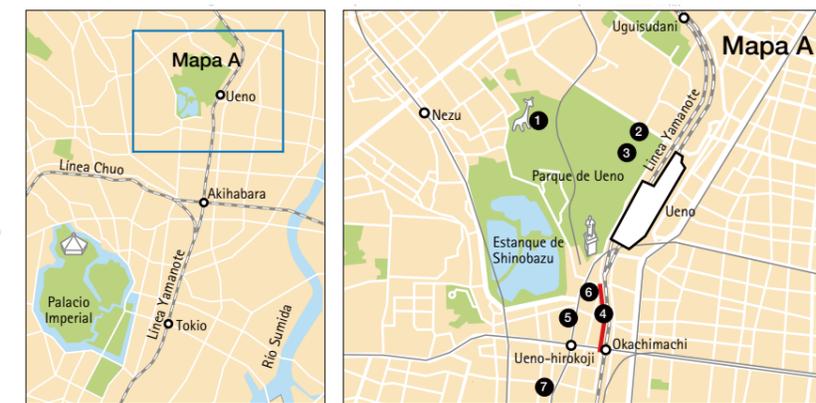
Las escenas de niños jugando por las amplias y cuidadas veredas del parque los días de fiesta ha sido constante desde 1882, cuando se abrió el Jardín Zoológico de Ueno dentro del Parque de Ueno. Como sede de siete museos y galerías de arte, incluyendo el Museo Nacional de Arte Occidental, que fue diseñado por el famoso arquitecto francés Le Corbusier y está inscrito como Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, y



Izquierda: El estanque de Shinobazu situado en el Parque de Ueno. Arriba: La pagoda de cinco pisos del antiguo templo de Kaneiji muestra las características del estilo arquitectónico tradicional del siglo XVII. Derecha: El Jardín Zoológico de Ueno alberga más de 350 especies de animales diferentes, incluyendo los populares pandas gigantes y elefantes. Foto: Jardín Zoológico de Ueno



Izquierda: Mihashi Honten es un café tradicional de estilo japonés establecido en 1948. Su especial *anmitsu* —un postre con gelatina de agar-agar, frutas, pasta de frijoles rojos y dulce almibar de azúcar moreno, entre otros ingredientes— es muy popular y se ha mantenido inalterado desde el inicio del café. Derecha: Usagiya es una popular tienda de dulces japoneses establecida en 1913. Asegúrese de probar sus famosos *dorayaki* recién hechos.



### Mapa del área de Ueno

- 1 Jardín Zoológico de Ueno
- 2 Museo Nacional de la Naturaleza y las Ciencias
- 3 Museo Nacional de Arte Occidental
- 4 Ameyoko
- 5 Teatro de Comedia Suzumoto
- 6 Mihashi Honten
- 7 Usagiya

• **Acceso**  
Aproximadamente a unos 60 minutos en el tren expreso de paradas limitadas de la Línea Keisei desde el Aeropuerto de Narita a Ueno.

• **Información de contacto**  
La Guía Oficial de Turismo de Tokio  
GO TOKYO  
<https://www.gotokyo.org/en/index.html>  
Jardín Zoológico de Ueno  
<https://www.tokyo-zoo.net/english/index.html>

el Museo Nacional de la Naturaleza y las Ciencias de Tokio, que es sumamente popular por su exposición de esqueletos de dinosaurios, el Parque de Ueno es una fuente inagotable de entretenimiento e información.

Cariñosamente llamado “la montaña” por los habitantes locales, el Parque de Ueno es un famoso punto de observación de flores de cerezo en primavera, mientras en verano la gente viene a disfrutar de la espléndida vista de las flores de loto en plena floración en el estanque de Shinobazu. Los visitantes que deseen disfrutar de estas encantadoras tradiciones estacionales y continuar familiarizándose con la cultura japonesa deben visitar el Teatro de Comedia Suzumoto para conocer el antiguo arte del narrador de historias de *rakugo*. Esta es una forma clásica de arte exclusiva de Japón, en la que un solo narrador, haciendo uso solamente de la palabra y los gestos, relata el complejo

mundo de una historia cómica, representando los papeles de todos los personajes, para el deleite de los espectadores. Los que sean golosos deben definitivamente hacer una visita a Mihashi Ueno Honten, conocido por su popular especialidad *anmitsu* (postre con gelatina de agar-agar, frutas, pasta de frijoles rojos y dulce almibar de azúcar) y a Usagiya, famoso en todo Japón por sus *dorayaki* (un postre con frijoles rojos de relleno entre dos esponjosas tortitas).

A las 6 de la tarde, la campana en el vecino templo de Kaneiji aún marca las horas. El sonido y las vibraciones de Ueno han permanecido inmutables a través de los tiempos. Aprenda, explore y disfrute. Pase un día en Ueno, donde el aroma de la historia y la cultura se mezcla con el bullicio de la gran ciudad, y seguro que le dejará vivos recuerdos.



## Prácticos y divertidos Accesorios para la vida diaria en forma de réplicas de comidas

Fotos: Osaka Satoshi

Las reproducciones de comidas, creadas originariamente como reclamo en los escaparates de los restaurantes, son auténticos modelos a escala real de comidas hechos de resina sintética, y se han convertido en habituales desde la década de 1920. El secreto de su apariencia real está oculto en las técnicas de los artesanos que meticulosamente confeccionan cada pieza. Las comidas a replicar se seleccionan del menú, y se requiere un complejo proceso con múltiples pasos hasta completar cada una, por ejemplo, sacar moldes de las comidas reales, pintarlas a mano o usando un

aerógrafo y secarlas en un horno.

En años recientes, más allá de su uso original como réplicas de comida, se han convertido en populares accesorios personales de diseño. Memorias USB con forma de camarones fritos, pendientes con forma de sushi, soportes para teléfonos inteligentes con forma de cuenco de *ramen*, reglas con forma de porciones de pizza y muchas cosas más. Pese a su pequeño tamaño, las réplicas son muy realistas. Un regalo de una de estas réplicas accesorios, divertidas y prácticas, seguro que provocarán una sonrisa.

niponica

にほにか  
(スペイン語版)

no.28

Ministerio de Relaciones Exteriores de Japón  
2-2-1 Kasumigaseki, Chiyoda-ku, Tokyo 100-8919, Japón  
<https://www.mofa.go.jp/> (Página web oficial del Ministerio)  
<https://web-japan.org/> (Página web con información sobre Japón)