



## Japón Gastronomía Vegetariana

# JAPÓN • GASTRONOMÍA VEGETARIANA





## Libros de Cocina y Gastronomía



### **Nancy Singleton Hachisu la autora del éxito mundial Japón Gastronomía, más de 250 recetas vegetarianas japonesas deliciosas y saludables para cocineros caseros.**

En este nuevo libro, Nancy Singleton Hachisu, la experta en cocina casera japonesa actual, presenta 250 auténticos platos vegetarianos japoneses. Hachisu es una estadounidense casada con un agricultor japonés que vive en una zona rural de Japón desde 1988 circunstancia que ha aprovechado para ir publicando excelentes libros de cocina japonesa. Este mes de abril publicamos : Japón Gastronomía Vegetariana para aquellos que siguen una dieta basada en vegetales o simplemente quieren adoptar una forma de comer más saludable.

Tras varios años en desarrollo, Japón Gastronomía Vegetariana, es un libro que Hachisu deseaba escribir desde hace mucho tiempo compartiendo su conocimiento de los ingredientes, la cultura, las técnicas y las tradiciones del estilo culinario único, a menudo llamado "cocina devocional". La comida japonesa tiene una larga y detallada historia con el vegetarianismo; muchos de sus platos son inherentemente veganos y vegetarianos debido a la influencia del budismo zen en los métodos de cocina y alimentación que los monjes empleaban en la comida de su templo.

En Japón Gastronomía Vegetariana, las recetas se dividen por estilo de cocina: básica, aliñadas, en vinagre, fritas, a fuego lento, al vapor, salteadas, a la parrilla, en conserva y encurtidos dulces junto con una amplia introducción a la cocina vegetariana japonesa, con ensayos que exploran los ingredientes, cultura y tradición asociada a ella, además de un glosario detallado. El primer capítulo sobre la preparación proporciona una descripción general esencial de los fundamentos, desde cocinar arroz hasta hacer dashi y tempura.

Título: Japón Gastronomía Vegetariana Autor: Nancy Singleton Hachisu

Fecha de publicación: 14 de abril 2023 Precio: 49,95€

Encuadernación: Tapa dura

Extensión: 368 páginas

Ilustraciones: 124 ilustraciones en color Dimensiones: 270 x 180 mm

page1image48923456

De la autora del éxito mundial Japón Gastronomía, más de 250 recetas vegetarianas japonesas

page1image48926992

deliciosas y saludables para cocineros caseros.

Hachisu presenta cientos de recetas basadas en ingredientes puros y de temporada como base para esta comida limpia y reparadora. Las recetas incluyen: Gratinado de tomate y tofu; Brotes de helechos con vinagre de sésamo; Yuzu relleno de namasu; Tempura de taro, soba gaki y hojas de apio; Ensalada de patatas fritas; Okayu de siete verduras y mochi; Tallos de brócoli encurtidos en miso, Babá al ron de fresas, Sorbete de fresa. El libro presenta los principios de la cocina vegetariana japonesa tradicional: respetar los ingredientes más humildes, ser consciente al preparar y comer la comida, y estar agradecido por los productores y los regalos de la naturaleza misma.

Entremezcladas con las recetas hay artículos breves estilo ensayo sobre elementos de la cocina vegetariana japonesa. Estos incluyen las complejidades de cómo preparar un tazón de sopa de miso a partir de sus cuatro elementos básicos, las cualidades curativas de



El impresionante y moderno diseño del libro resume a la perfección la elegante simplicidad de la cocina japonesa, que también se captura maravillosamente en 120 imágenes de alimentos encargadas especialmente que muestran los hermosos colores y la variedad de platos. Encontraremos iconos en cada receta que representan si el plato es vegano, sin gluten, sin nueces, sin lácteos, con menos de 5 ingredientes y platos que se pueden preparar en menos de treinta minutos.

En su introducción, Hachisu recuerda a los lectores que busquen la paz y se acerquen a la comida por el camino adecuado para la propia vida. Aunque no practica el budismo zen, en su cocina sigue cuatro máximas:

- Tómese su tiempo y cocine con precisión.
- Disfruta los ingredientes.
- Después de una comida, no debe sentirse demasiado lleno, sino renovado y, de alguna manera, satisfecho.
- Mira en tu corazón a través de la comida.

Estos dichos están incorporados en todas las recetas sencillas, deliciosas y auténticas de Japón Gastronomía Vegetariana.

#### SOBRE EL AUTOR

Nancy Singleton Hachisu es una californiana nativa casada con un agricultor japonés, vive en el campo de la prefectura de Saitama desde 1988. Es autora de cuatro libros, incluido Japón: Gastronomía (Phaidon, 2018), y ha escrito para The Art of Eating, Lucky Peach, Saveur, Food & Wine, Travel & Leisure, National Geographic Food y BBC Travel. Hachisu también participó en el episodio 'Salt' de la serie de Netflix Salt Fat Acid Heat.

#### SOBRE PHAIDON

Phaidon es líder editorial global de las artes creativas con más de 1.500 títulos en catálogo. Trabajamos con los artistas, chefs, escritores y pensadores más influyentes del mundo para producir libros innovadores sobre arte, fotografía, diseño, arquitectura, moda, comida y viajes, además de libros ilustrados para niños. Phaidon tiene sus sedes en Londres y Nueva York.



### Ven a conocer Pura Brasa

Anuncio Pura Brasa

### John Williams i Cinema d'acció

Anuncio Excelentia

### Nuevo libro de Julia Navarro

Anuncio Penguin Libros

### Semana Santa en Doñana

Anuncio Hotel La Malvasía

### Consigue tu entrada

Anuncio Fever

### Curso de edición juvenil

Anuncio Cursiva

### Corta todo como mantequilla

Anuncio Huusk

### Comida para a domicilio

Anuncio No cocino!

SÍGUENOS



## AFUEGOLENTO EMPLEO

**EMPRESAS**  
¿Tienes una empresa de hostelería? ¿Necesitas personal?

**PUBLICA TU OFERTA**  
y encuentra a tu equipo

**BUSCAS EMPLEO**  
¿Tu sector es la hostelería?  
Sube tu CV - Prepárate para el mercado laboral - Encuentra tu trabajo ideal

**OFERTAS DE EMPLEO**  
el buscador mas completo de ofertas del sector hostelero en tiempo real

## AUTOR DESTACADO

[Sergio and Javier Torres](#)

*Cocina Hermanos Torres is accoladed with two stars by Guide Michelin, a maximum three Repsol Suns by the most important Spanish dining guide and a green Michelin star for their sustainable efforts.*

3 recetas publicadas

[Ver blog del autor](#)



### [DÍDAC ALCORIZA](#)

*Se formó en la escuela de hostelería de la Casa de Campo en Madrid del 1992 al 1995. Tras graduarse empezó su trayectoria profesional como 2º de cocina en el restaurante Paradis (1995-1997).*

2 recetas publicadas



### [Marga brunet casellas](#)

*Me gusta la cocina natural*



### [HIP 2023](#)

2 artículos publicados



### [Sergio and Javier Torres](#)

*Cocina Hermanos Torres is accoladed with two stars by Guide Michelin, a maximum three Repsol Suns by the most important Spanish dining guide and a green Michelin star for their sustainable efforts.*

3 recetas publicadas



### [Fernando Javier Román Ortiz.](#)

1 receta publicada



### [Moisés Martínez Cano](#)

*Mi cocina es de proximidad*

1 receta publicada



### [Nacho Sandoval](#)

*Soy de los que navegan en océanos azules, creando y disfrutando cada momento con máxima ilusión y motivación.*

17 artículos publicados



### [Moisés Martínez Cano](#)

*Incluir en su carta recetas de nuestros mayores, revisadas con su instinto creativo, conservar los sabores y comidas de nuestra huerta y de cocinar con productos tradicionales, le ha servido para convertir a Almoradí en un referente comarcal a nivel gastr*



## [TragaFiestas](#)

*Fiestas y su disfrute gastronómico*

14 artículos publicados



## [Alberto Valle](#)

*Me encanta la cocina tradicional de la parte del mundo que sea, sin reglas y con sabor, porque ahí está la magia*

3 recetas publicadas



## [Cristian Rivera Rodríguez](#)

*Nuestra filosofía se basa en el mejor producto, de cercanía y con el trato justo y necesario para darle el valor que el producto merece.*

2 recetas publicadas



## [Ana S. Diéguez](#)

14 artículos publicados





### [Rosa Fernández](#)

*@lamaestraliendre, de las aulas a los fogones, mi cocina es mi lienzo donde crear y disfrutar. Me gusta darle una vuelta de tuerca a lo tradicional”*

2 recetas publicadas



### [Chefs Sin Fronteras](#)

*La organización benéfica conocida como*

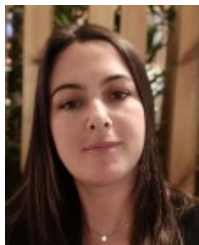
1 artículo publicado



### [Menorca Afuegolento](#)

*desubre la auténtica gastronomía de menorca*

1 artículo publicado



### [María Fernanda Vivas Aranda](#)



### **Maria Luisa Banzo**

*Comer sabroso en nuestra casa es fundamental*

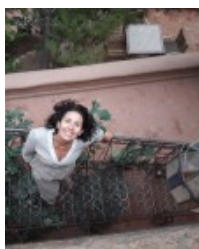
3 recetas publicadas



### **Joan Muñoz Matas**

*Hay una gran sintonía y muchas ganas de aprender y mejorar y eso es la clave del éxito.*

3 recetas publicadas



### **Sal de Viajes**

8 artículos publicados



### **Bernd Horst Knöller**

*él personalmente todos los días a hacer la compra para el restaurante y a la subasta de la Lonja de pescadores para*

- [MÁS LEÍDO](#)
- [ÚLTIMAS PUBLICACIONES](#)



1 [CRUNCH WRAP SUPREME CON SOFRITO DE TOMATE AL CAFÉ Y MELOCOTÓN](#)



2 [El solomillo de buey y un vino generoso | Recetas y menús Carnes](#)



3 [Un menú muy generoso](#)



4 [Fish and chips](#)



5

## [CHOCOLATE EN TEXTURAS](#)



6 [Menú para el Día de los Enamorados: un San Valentín Ligero](#)



7 [Bolsa de trabajo: afuegolentoempleo.com](#)



8 [Hamburguesa | Carnes](#)



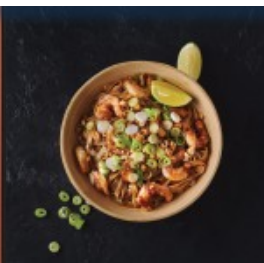
9 [Las croquetas de mi madre](#)



10

[Panecillos, gazpacho y bavaois, tres recetas de premio | Recetas y menús](#)

- 1 [Revista Taste France - Descubre lo mejor de la cocina francesa](#)
- 2 [JAPÓN GASTRONOMÍA VEGETARIANA](#)
- 3 [PAD THAI RECETA](#)



6 EL

[PRIMER MENÚ DE GALA GASTRO ELABORADO SOLO POR MUJERES COCINERAS](#)

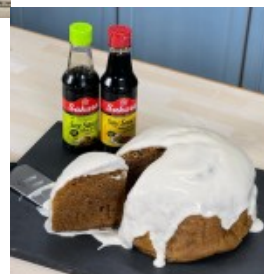


7 [Tartar de historia palatal](#)

8 [Pataneira en Zamora, Premio Revelación Gastronómica de Castilla y León](#)



9 [RELATOS SABROSOS, una visión muy particular de la Historia Gastronómica \(Cap. 2\)](#)



10

[Bizcocho Asiático al Vapor con Salsa de Coco con Trucos Para un Bizcocho al Vapor Perfecto](#)

▼ Publicidad por [Refinery89](#)



Compra las últimas novedades

Sombrero de paja  
9,99 €

- [ÚLTIMAS NOTICIAS](#)
- [MÁS LEÍDAS](#)

**Ultima Hora**  
Todas las noticias que te interesan estan aquí





[Sebastián Yatra revela cuánto sexo ha tenido el último mes en 'La Resistencia'](#)



[Acelerar la transición hacia la sostenibilidad](#)

[Vox se la juega con una moción de censura atípica](#)



[Ruta Fotográfica en el Castell de Sant Carles l Pies de sombrillas y fuentes sin agua](#)

[Redistribuir el poder](#)

[Desde](#)

[Parlamentarismo chungo](#)

[Estaban trabajando en ello](#)



[De Son Banya al «infierno»](#)

[La idea que triunfa con la toallas viejas para no tener que tirarlas](#)

[Un hombre se atrinchera en Son Llàtzer y amenaza con quemarse ante su mujer y su bebé recién nacido](#)

[«Me han robado al bebé y en cinco días expulsarán a mi marido a Marruecos»](#)

[Mallorca, en alerta amarilla por fuertes lluvias y tormentas](#)

[Consulta aquí qué distintivo ambiental corresponde a tu vehículo](#)

[¿Son los anacardos venenosos? Esto es lo que necesitas saber](#)

[«Nadie sabe el daño económico y moral que nos ha hecho la rumorología»](#)

[Un circuito de velocidad en Mallorca: reactivan el proyecto soñado por los amantes del motor](#)

[Hoteles de Mallorca paran las ventas para Semana Santa por la demanda extranjera](#)

## ALGO SE ESTÁ COCINANDO

Desde 1996, el magazine gastronómico en internet.

© 1996 - 2023. 28 años. Todos los derechos reservados.

[Blog de cocina](#)

[Recetas](#)

[Artículos](#)

[Autores](#)

[Contacto](#)

[Empleo](#)

[Textos legales](#)

[Taps de Cadaques](#)

[Lentejas con Verduras Olla Express](#)

[Huevos sin Aceite](#)

[SUBSCRÍBETE](#)

Recibe las novedades de A Fuego Lento

SÍGUENOS    