

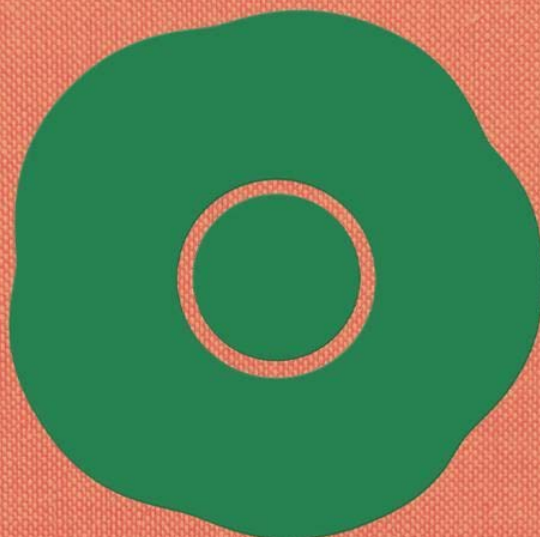


Quien no lleva desde **el estreno de 'Makanai'** pensando en **recetas japonesas** (y en el arte de servir las en el plato), es porque aún no ha tenido el placer visual de haber caído rendido a **los encantos de la serie**. Pues bien, **la editorial Phaidon** ha aparecido en escena con una respuesta a nuestras plegarias: **el libro 'Japón: Gastronomía Vegetariana'**.

Su artífice es **Nancy Singleton Hachisu**, que está casada con un agricultor japonés y **vive en el campo de la prefectura de Saitama desde 1988**. En **368 páginas**, entre las que se esconden **124 sabrosas ilustraciones en color**, la chef californiana ha recogido la esencia de la cocina vegetariana japonesa.



# JAPAN • THE VEGETARIAN COOKBOOK



PHAIDON

NANCY SINGLETON HACHISU

'Japan: The Vegetarian Cookbook' Phaidon/Nancy Singleton Hachisu

Por aquí un primer aperitivo del banquete de información que recoge el volumen: la gastronomía de **Japón** tiene **una larga y detallada historia con el vegetarianismo y el veganismo**. ¿La razón? La influencia de **los métodos de cocina que los monjes budistas** practicaban en el día a día.

Tras varios años cociéndose a fuego lento, **'Japón: Gastronomía Vegetariana'** se ha convertido en una guía culinaria donde **los ingredientes, la cultura, las técnicas y las tradiciones** más auténticas cobran vida en forma de adictivos y **saludables bocados**.

En cuanto a la organización del libro, el estilo de cocina es el que determina la temática de cada sección: **recetas básicas** (desde cocinar arroz hasta elaborar dashi y tempura), **aliñadas, en vinagre, fritas, a fuego lento, al vapor, salteadas, a la parrilla, en conserva y encurtidos dulces**.

PUBLICIDAD

Todo este abanico de deliciosas ideas se complementa con **una amplia introducción a este tipo de cocina**, con ensayos que exploran sus ingredientes y sus orígenes, así como con **un glosario detallado**.

Okonomiyaki shojin AYA BRACKETT / Phaidon

Todo está cuidado al detalle. Por ejemplo, en cada página encontrarás iconos que representan si el plato en cuestión es **vegano**, **sin gluten**, **sin nueces**, **sin lácteos**, **con menos de 5 ingredientes** o **si se puede preparar en menos de treinta minutos**.

Por su parte, los ensayos abarcan desde **cómo preparar un tazón de sopa de miso a partir de sus cuatro elementos básicos** hasta las **cualidades curativas de las gachas de arroz**, pasando por la tradición de **secar suavemente las verduras al sol**, así como las propias experiencias de **Hachisu viajando por Japón** en busca de ingredientes auténticos –véase la **cerveza de 150 años que produce mirin**–.





Verduras de verano salteadas con ume miso. AYA BRACKETT / Phaidon

## Ver fotos: Estas 7 rutas en tren recorren los paisajes más bonitos de Japón

Pero vayamos al grano: **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...**

Todas esas recetas y muchas más dan vida a '**Japón: Gastronomía Vegetariana**', concebido bajo el mantra de la cocina japonesa tradicional, por supuesto: **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**.

COMPRAR



Tarta de tofu AYA BRACKETT / Phaidon

## Ver más artículos

- [10.000 metros de altura, 10 vuelos y 10 libros de poesía \(que te dará tiempo a leer\)](#)
- [Qué hacer en Japón: diario de regreso al país donde nacen los días](#)
- [Gastronomía de Japón: 16 platos para recorrer el país](#)



WATCH

Los secretos del ramen

SUSCRÍBETE AQUÍ a nuestra newsletter y recibe todas las novedades de Condé Nast Traveler #YoSoyTraveler

---

MÁS SOBRE [JAPÓN](#) [LIBROS](#) [GASTRONOMÍA](#) [VEGETARIANO](#)

---

---

LO MÁS VISTO

---

VIAJEROS

## First In: Villa Punta Paloma, el nuevo paraíso de Marbella Club está en Tarifa

POR DAVID MORALEJO

VIAJEROS

## ¿Playa o montaña? En España hay 2x1, no tienes por qué elegir

POR DAVID ESCRIBANO

BRANDED CONTENT

## SO/ Sotogrande Spa & Golf Resort, Un Santuario De Bienestar En Cádiz

POR SO/SOTOGRADE HOTEL



EXPERIENCIAS

## Las estaciones de tren más bonitas del mundo

POR ÁLVARO ANGLADA

EXPERIENCIAS

# 10 destinos baratos en Asia que querrás visitar este 2023

POR RIA GUPTA

EXPERIENCIAS

## Los pueblos más bonitos del País Vasco

POR JAVIER ZORI DEL AMO