

日本の食品庫

## La despensa japonesa

Ingredientes y combinaciones Oriente – Occidente

甘エビ Amaebi アナゴ Anago あんこ Anko あおのり Aonori  
アピオス Apiosu あらめ Arame 米 Arroz あさつき Asatsuki  
あずき Azuki タラバガニ Cangrejo real チャーシュー Chashu  
中華クラゲ Chuka kurage 大根 Daikon 枝豆 Edamame  
えのき Enoki エリンギ Eryngii ふき Fuki ガリ Gari ガザミ  
Gazami 銀杏 Ginnan ごぼう Gobo 胡麻 Goma 胡麻油  
Goma abura ゴーヤ Goya ハマチ Hamachi ひじき Hijiki  
ホッキガイ Hokkigai イクラ Ikura 糸唐辛子 Ito togarashi  
かぼちゃ Kabocha 柿 Kaki かまぼこ Kamaboko からすみ  
Karasumi 粕 Kasu かつお節 Katsuobushi 菊 Kiku 小菊 Kogiku  
昆布 Kombu 米酢 Komezu きゅうり Kyuri マグロ Maguro  
マイタケ Maitake 抹茶 Matcha めかぶ Mekabu みかん Mikan  
みりん Mirin 味噌 Miso 水菜 Mizuna もやし Moyashi なめこ  
Nameko 梨 Nashi 納豆 Natto ねぎ Negi にぼし Niboshi 海苔  
Nori パンコ Panko 山椒 Pimienta sansho ラーメン Ramen  
れんこん Renkon サバ Saba 酒 Sake ケタサーモン Salmón Keta  
さつまいも Satsumaimo 煎茶 Sencha 千両なす Senryo Nasu  
セリ Seri 七味唐辛子 Shichimi togarashi しいたけ Shiitake  
しめじ Shimeji しらたき Shirataki ししゃも Shishamo 紫蘇  
Shiso しょうが Shoga 醤油 Shoyu 蕎麦 Soba そうめん  
Somen スルメいか Surume ika たけのこ Takenoko たこ Tako  
たくあん Takuan たらめ Taranome 天カス Tenkasu トビコ  
Tobiko 豆腐 Tofu ところてん Tokoroten とさかのり Tosaka  
うど Udo うどん UDON 梅干し Umeboshi うなぎの蒲焼 Unagi  
kabayaki 和牛 Wagyu わかめ Wakame 若桃 Wakamomo  
わらび Warabi わさび Wasabi わさび (葉) Wasabi (hoja)  
焼き麩 Yaki-fu 山芋 Yamaimo コリ根 Yurine ゆず Yuzu

**Fundación Alícia & Udon Asian Food**

Fotografías de Joan Pujol-Creus

*Fundación Alícia y  
Udon Asian Food*

*Fotografías: Joan Pujol-Creus  
Prólogo: Albert Adrià*

A la venta el 1 de julio del 2020

---

## Descripción

*Un viaje culinario a través de los principales ingredientes de origen japonés y su adaptación a la cocina de Occidente.*

- Concebido como una enciclopedia de sabores orientales, capaz de dar a conocer sus propiedades y sus posibilidades en la cocina.
- 100 ingredientes analizados en detalle, incluyendo su valoración nutricional, características organolépticas y propuestas de maridajes con otros productos.
- Una iniciativa de UDON Asian Food con la colaboración y el rigor científico de Fundación Alicia.
- Con recetas básicas y avanzadas de chefs de absoluta referencia: Albert Adrià, David Arauz, Oriol Balaguer, Arnau Muñoz, Xavier Pellicer, Albert Raurich, Mateu Casañas, Oriol Castro y Eduard Xatruch.
- Más de 100 fotografías de Joan Pujol-Creus, colaborador habitual de El Cellar de Can Roca y autor de *Templos del Producto*.
- Con el objetivo de que los cocineros occidentales, ya sea tanto a nivel doméstico como profesional, tengan a su alcance una herramienta de conocimiento útil y con vocación de practicidad.

**Una obra novedosa que conlleva el desarrollo de un trabajo de divulgación de la cultura gastronómica japonesa para el público occidental.**

---

## Sinopsis

**La Despensa Japonesa** propone un diálogo culinario entre Oriente y Occidente de la mano de 100 ingredientes fundamentales en la cocina nipona. A modo de glosario, se describe en detalle cada producto, sus características organolépticas y su valoración nutricional, un trabajo de investigación con todo con el rigor científico. Como complemento, esta novedosa obra propone posibilidades de combinación en las cocinas occidentales, tanto a nivel doméstico como profesional. Una herramienta de conocimiento útil y con vocación de practicidad, ilustrada con las recetas de algunos de los chefs que ya disfrutaban de este viaje gastronómico.

---



---

## Contenido

- Prólogo de Albert Adrià
  - Introducción de Toni Massanés
  - Manual de uso
  - Ingredientes y recetas
    - Algas
    - Cereales
    - Elaborados y fermentados
    - Frutas
    - Pescado, marisco y carne
    - Setas
    - Vegetales
  - Agradecimientos
  - Sobre los autores
  - Bibliografía y fuentes
- 

### Extracto del prólogo de Albert Adrià

“No voy a descubrir nada si digo que la cocina japonesa está de moda, es una de las preferidas por mucha gente por su elegancia y ligereza, y si a eso le añadimos la percepción real de cocina saludable, resulta que los restaurantes japoneses están invadiendo el mundo. Pero no siempre fue así, a finales de los 70 y principios de los 80, a la hora de concebir un restaurante no se tenían en cuenta otras cocinas que no fuese la francesa y ese era el espejo en el que nos mirábamos el resto. En elBulli no éramos una excepción, y no tuvimos en cuenta seriamente otras cocinas hasta mediados de los 90, cuando empezamos a tener conciencia de que las cocinas foráneas podían constituir una fuente de inspiración y más cuando nuestro recetario había sido prácticamente revisado por completo y sentíamos la necesidad de conocer otros estilos para acercarlos a nuestro trabajo. Las cocinas se empezaban a entremezclar más allá de casos esporádicos, y veíamos cocineros de otros países del mundo que empezaban a tener relevancia internacional, caso de Tetsuya Wakuda, japonés afincado en Sidney y del que podríamos decir que fue nuestro primer amor hacia la cocina japonesa más allá de la referencia mundial, Nobu Matsuhisa. Los libros iban llegando a la vez que nuestra curiosidad iba en aumento, por tanto ir a Japón era cuestión de tiempo. Llegamos a Tokio por primera vez un invierno del 2002, invitados por la Escuela Hattori para dar una conferencia, fueron casi dos semanas muy intensas que tratamos de aprovechar al máximo, y el enamoramiento fue inmediato como no podía ser de otra manera.”

---



### Extracto de la introducción de Toni Massanés

“Hace mucho tiempo que hemos asimilado ingredientes orientales en nuestras despensas y fogones. Piensen en el arroz o las naranjas, por poner tan solo dos ejemplos, pero podrían ser bastantes más. Pero aún quedan muchos por descubrir, dominar y saborear. Por eso UDON, desde su compromiso de difusión de los valores de la gastronomía asiática en nuestro entorno, se planteó elaborar una serie de manuales de ingredientes de uso común en las diferentes cocinas del Extremo Oriente, dirigidos a usuarios occidentales. Para hacerlos, propuso a la Fundación Alicia que aportara método al análisis y las propuestas de combinaciones culinarias.

El presente volumen es el primer fruto de esta colaboración, y permite el acercamiento a la cocina nipona a través de sus ingredientes más representativos. Este manual pretende proporcionar el conocimiento indispensable sobre los productos más destacados y sus posibilidades en nuestras cocinas de una manera útil y práctica, fácil de entender y aplicar tanto a nivel doméstico como profesional.

Entiéndase que el marco de referencia es voluntariamente occidental. Y es que la cocina japonesa está repleta, como todas las culturas alimentarias milenarias, de sabias combinaciones de ingredientes y maridajes tradicionales. Pero eso no ha de ser un impedimento para que puedan también combinarse con otros productos fuera de su contexto. Lejos de ser un factor limitante, los nuevos maridajes propuestos pueden ser complementarios y demuestran la versatilidad de las cocinas y sus ingredientes disponibles.”



## Sobre los autores



**Fundación Alicia** es un centro que investiga productos y procesos culinarios; que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas, con especial atención a las restricciones alimentarias y otros problemas de salud; que fomenta la mejora de los hábitos alimentarios, y que pone en valor el patrimonio alimentario y gastronómico de los territorios. Alicia

es una fundación privada sin ánimo de lucro. Su finalidad es que todo el mundo coma mejor, es decir, que la alimentación sea saludable, sostenible, sabrosa, aceptada en función de las culturas y las tradiciones, y adaptada a cualquier situación de vida en la que se encuentren las personas. Ha recibido, entre otros, el Premio Estrategia NAOS, el PAAS, el de la Fundació Catalana per a la Recerca, y el Premio Nacional de Gastronomía Saludable otorgado por la Real Academia de Gastronomía.



**Udon Asian Food** es el grupo de comida asiática líder en nuestro país. Nació en el 2004 como un negocio familiar y hoy es un referente en gastronomía asiática de calidad, con una oferta inspirada en las tabernas tradicionales japonesas, restaurantes con más de 400 años especializados en noodles. Sus fundadores, los emprendedores Jordi Vidal y Jordi Pascual,

abrieron su primer establecimiento en el 2004, en el barrio del Born de Barcelona, apostando por un producto fresco y de calidad. Su éxito ha hecho que, 15 años más tarde, UDON cuente con 66 restaurantes en 4 países.



**Joan Pujol-Creus** inicia su carrera como fotógrafo de prensa y documental en revistas nacionales e internacionales como *M*, *La Vanguardia* o *El País Semanal*, trabajos que compagina con la fotografía publicitaria y de autor. En el 2009, de la mano del chef Santi Santamaría, se introduce en la fotografía culinaria y desde entonces continúa vinculado a la gastronomía

trabajando en distintos proyectos editoriales. En el 2013 se encarga de la fotografía del libro *Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa*, y comienza una estrecha colaboración con El Celler de Can Roca. También es autor de la fotografía de los libros *Bake it Simple!*, del chef pastelero Oriol Balaguer, *Canaille* de Miquel Brossa, *La Evolución Sencilla* del chef Oscar Velasco y *Templos del Producto* de Borja Beneyto y Carlos Mateos.

## Avance del interior



## Especificaciones

日本の食品庫  
La despensa japonesa  
Ingredientes y combinaciones Oriente – Occidente

甘エビ Amaebi アナゴ Anago あんにょ Anko あおのり Aonori  
アヒオス Ahiosu あらめ Arame 米 Arroz あざつき Asatsuki  
あずき Azuki たらひに Caragino meal チューシュー Chishu  
中華クラゲ Chuka kurage 大根 Daikon 枝豆 Edamame  
えのき Enoki エリンギ Eryngi ふき Fuki ガリ Gari ガザミ  
Gazami 鱈魚 Gannai こぼろ Goto 海苔 Goma 海苔油  
Goma abura ゴーヤ Goya ハマチ Hamachi ひじき Hijiki  
ホッケイ Hokkai イクラ Ikura 納豆 Natto togarashi  
かぼち Kabocha 鮎 Kaki かまぼこ Kamaboko からすみ  
Karasumi 鰯 Kasu かつお節 Katsuo-bushi 鱈 Kiku 小鰯 Kogiku  
鱈魚 Kombu 海苔 Konosu きょうり Kyori マズメ Maguro  
マアゲ Maitake 抹茶 Matcha めかぶ Mekabu みかん Mikan  
みかん Mikan 味噌 Miso 水菜 Mizuna もやし Moyashi なめこ  
Nameriko 鰯 Nashi 納豆 Natto なぞ Negi にぼし Niboshi 海苔  
Nori パンコ Panko 山椒 Pimienta sarsaparilla ラーメン Ramen  
らーめん Ramen ソイ Sabu 鮭 Saké アサギ Salmon Keta  
さつまいも Satsumaimo 煎茶 Sencha 干貝 Sengyo Nasu  
せり Seri 中華調味料 Shichimi togarashi しお汁 Shioitake  
しめじ Shimeji しらす Shirasaki ししも Shishimo 鰻  
Shiso しょうが Shoga 醤油 Shoyu 蕎麦 Soba そろめん  
Somen えんどう Surume 昆布 Tatenoko たこ Tako  
たくあん Takuan たらめ Taromome たかす Tenkasu トピコ  
Tobiko 豆腐 Tofu とろろ Totoroten とさかろう Tosaka  
うど Udo うどん UDON 鰻干し Umeboshi うなぎ Unagi  
kabayaki 鰻魚 Wagyu わかめ Wakame 若狭 Wakamomo  
わかさし Wacasai わさび Wasabi わさび Wasabi (pasta)  
焼き鮭 Yaki-fu 山芋 Yamaimo コリ根 Yurine ゆず Yuzu

Fundación Alicia & Udón Asian Food  
Fotografías de Joan Puig-Creus

Formato: 170 x 240 mm

Extensión: 252 pp

Encuadernación: Cartoné

PVP: 29,50 €

ISBN: 978-84-120967-2-9

Lanzamiento: 1 de julio del 2020

Web: [www.abalonbooks.com](http://www.abalonbooks.com)

## Sobre Abalon Books

**Abalon Books** es el nuevo sello de referencia en ediciones de gastronomía. Una nueva colección de obras y autores de primera línea mundial con lo mejor de la cocina, el vino y las últimas tendencias. *Lifestyle* gastronómico y contenidos curados al máximo por un equipo experto y firmas reconocidas en fotografía y dirección de arte. De la A a la Z y para todos los públicos, profesional y amateur. Con anterioridad el mismo sello ha publicado Madrid Gastro, *La Nueva Movida*, *Jerez Manzanilla* y *Montilla. Vinos Tradicionales de Andalucía* y *L'Escaleta. El Sabor de la Montaña Mágica*.

## Contacto y PR

Jon Sarabia | ABALON CONTENT  
+34 626 992 761 | [jsarabia@abaloncontent.com](mailto:jsarabia@abaloncontent.com)