

Portal Oficial de Turismo de Tokyo GO TOKYO



Updated: September 30, 2020

La comida local de Tokio

La cocina local de Tokio se desarrolló durante varios siglos a partir del periodo Edo (1603-1867)

El monjayaki –un sabroso panqueque similar al okonomiyaki–, el arroz con almejas Fukagawa meshi y el cocido Yanagawa nabe son solo algunas de las muchas especialidades locales que encontrarás en los 23 distritos de Tokio, el área de Tama al oeste, y las islas de Izu y Ogasawara.

Consejos y sugerencias

- Lleva dinero en efectivo –muchos restaurantes pequeños no aceptan tarjetas de crédito.
- Llega pronto, o fuera de la hora punta, para evitar hacer largas colas en los restaurantes de moda.
- No frotes los palillos entre sí, está considerado como un insulto para el establecimiento.

Sushi



Hoy, la cocina japonesa, y especialmente el sushi, es popular en el mundo entero. ¿Qué mejor lugar que Tokio para probar todos los diferentes tipos de sushi de tan delicioso aspecto y sabor que existen? Puedes disfrutarlos todos, desde el nigiri-zushi –arroz avinagrado cubierto con pequeños trozos de pescado– al chirashi-zushi (literalmente “sushi esparcido”) –un bol con arroz y verduras sazonadas, cubierto con una variedad de pescado y marisco, y huevo.

El sushi nació como un modo de conservar el pescado en arroz fermentado. Este proceso llevaba meses, por no decir años, y solo se comía el pescado. Con el desarrollo del vinagre de arroz durante el siglo XVI, surgió la idea de utilizar vinagre para curar el pescado durante varios días antes de comerlo con arroz. No fue hasta el siglo XIX que el nigiri-zushi llegó a Edo, la ciudad que después se convirtió en Tokio. En aquel entonces, Edo era una ajetreada metrópolis con un millón de habitantes. La gente comía en puestos callejeros que ofrecían comida variada como soba, tempura y cajitas de arroz avinagrado con pescado curado. Un buen día, el vendedor de uno de los puestos tuvo la idea de moldear bolas de arroz avinagrado y ponerle encima pedazos de pescado fresco o ligeramente sazonado. Eran de un tamaño dos o tres veces superior al sushi moldeado a mano actual, pero aun así eran rápidas y fáciles de comer, siendo éxito desde el primer instante, y con otros puestos siguiendo su ejemplo. Elaborado con pescado y marisco de la bahía de Edo, este plato se popularizó como “Edomae-sushi”.

Soba

Los fideos soba se consolidaron como una popular “comida rápida” a mediados del periodo Edo (siglo XVIII), y se convirtieron en una de las principales especialidades locales de Tokio. También es uno de los pocos platos en los que se anima a sorber a los comensales. El motivo es que se cree que el mejor modo de apreciar el aroma de estos fideos de trigo sarraceno es sorbiéndolos.

Monjayaki



El monjayaki se elabora con una líquida masa a base de harina a la que se agregan col cortada fina y otros ingredientes, para luego cocer la mezcla en una plancha caliente. En los aproximadamente 60 restaurantes que se suceden en la calle Tsukishima Monja sirven de todo tipo, desde con carne y marisco a variaciones picantes.

Su origen se remonta a una merienda para niños de principios del siglo XIX que consistía en un sencillo panqueque sazonado con miso o salsa de soja. Estos panqueques se cocían en una plancha frente a las confiterías. En aquellos tiempos, el papel y los objetos para escribir eran difíciles de conseguir. Así que los niños que venían a comprar la merienda, aprovechaban para escribir caracteres japoneses en la masa utilizando diminutas espátulas, y esto dio pie al nombre de “mojiyaki” (o “caracteres a la parrilla”), que evolucionó gradualmente a “monjayaki”.

Fukagawa-meshi (arroz con almejas)



Fukagawa-meshi es un bol de arroz coronado con una sopa, con base de miso, de pequeñas almejas japonesas, tofu y puerro picado. Este plato nació como un tipo de comida rápida para los pescadores que trabajaban en el área de Fukagawa cerca de la desembocadura del río Sumidagawa, donde la recogida de almejas estuvo en auge durante el periodo Edo. Actualmente, Fukagawa-meshi también hace referencia al arroz con almejas.

Dojo-nabe y Yanagawa-nabe



El dojo-nabe es una cazoleta poco profunda con lochas dojo (un tipo de pescado de agua dulce) cocidas en un caldo sazonado con salsa de soja, y servidas con cebolleta picada. Yanagawa-nabe es

también una cazoleta con lochas, que se cocinan con bardana y huevo. Las lochas se vienen utilizando en la cocina japonesa desde el periodo Edo.

Chanko-nabe



Esta sustanciosa cacerola que se elabora con carne, pescado, marisco y verduras de la temporada es el alimento básico de los luchadores de sumo (cada establo de sumo cuenta con su propia receta). Pruébala mientras miras un torneo de sumo, después de la visita a algún establo, o acércate a alguno de los muchos y populares restaurantes especializados en chanko-nabe que encontrarás por la ciudad.

Cocina isleña

En las islas de Izu y Ogasawara, los isleños preparan el pescado y marisco no solo crudo sino también a la brasa, al vapor y en la sopa de miso.

El shima-zushi es sushi elaborado con pescado capturado en aguas cercanas a las islas. El pescado se marina en salsa de soja, una preparación llamada zuke, y el arroz se sazona ligeramente más dulce y fuerte que el típico arroz para sushi. El wasabi, que es difícil de encontrar en las islas, se substituye por mostaza japonesa o chile.

Unagi (anguila)

La anguila kabayaki o anguila a la brasa, se prepara de manera distinta en la región de Kanto (Tokio y las prefecturas vecinas) y de Kansai (Kioto, Osaka y las prefecturas vecinas). En Kanto, la anguila se corta desde el lomo, primero se asa sin sazonar, luego se cuece al vapor y, después de sazonarla, se

asa de nuevo. Según la leyenda, debido a la gran población de la clase de guerreros samuráis que vivían en Edo (Tokio, en la actualidad), para quienes el suicidio ritual era una cuestión de honor, cortar la anguila desde el vientre traía mala suerte.

Especialidades locales

Tsukudani



El tsukudani es un plato de pescado pequeño, almejas con concha y algas, que se cocina a fuego lento en salsa de soja, mirin, azúcar y otros condimentos. El tsukudani se conserva largamente por su sabor salado y su dulzor, y desde el periodo Edo ha sido una de las guarniciones conservables favoritas de la cocina japonesa. El tsukudani se utiliza a menudo en onigiri y ochazuke. El nombre procede de su área de origen, llamada Tsukudajima (actualmente el área de Tsukuda en la ciudad de Chuo), que era el centro de la pesca en la ciudad de Edo.

Fukujin-zuke



Fukujin-zuke es un tipo de tsukemono <verduras encurtidas>. Uno de los inventores del fukujin-zuke fue el propietario de una tienda de chucherías cerca de un santuario dedicado al dios Benten, en el área de Yanaka (una parte de la actual ciudad de Taito). Después de muchos intentos consiguió tener éxito, entre finales del periodo Edo y principios del periodo Meiji. Él utilizaba siete verduras para elaborar encurtidos, entre ellas rábano daikon, nasu <berenjena>, natamame <haba espada>, renkon <raíz de loto>, uri <melón oriental>, shiso <albahaca japonesa> y kabu <nabo>. Estos encurtidos recibieron su nombre por Yanaka Shichifukujin, o santuarios Yanaka dedicados a siete dioses de la buena fortuna. El fukujin-zuke es una guarnición popular del karee raisu (arroz con curry).

Bettara-zuke y Takuan-zuke de Tokio



El bettara-zuke es un tipo de verdura encurtida, que se elabora con rábano daikon curado en sal, y encurtiendo el daikon, previamente lavado y secado, en una mezcla de koji <malta de arroz>, azúcar y mirin. El takuan-zuke, por otro lado, inicialmente se elaboraba encurtiendo daikon secado al aire en nuka <salvado de arroz> salado. Después de popularizarse a finales del periodo Taisho y principios del periodo Showa, para poder asumir el aumento de producción adquirió popularidad un método que en su lugar utilizaba daikon curado en sal. El producto empezó a llamarse enseguida Takuan-zuke de Tokio.

Edo Amamiso



El miso es una pasta de alubias que se elabora fermentando soja, previamente vaporizada y machacada, con sal y koji. Es de larga conservación y es uno de los condimentos indispensables de la cocina japonesa. El koji se elabora con trigo, alubias o arroz, dependiendo de la región, y el Edo amamiso utiliza koji de arroz. Si se compara con algunos miso salados, como el Sendai miso o el Shinshu miso, el Edo amamiso contiene la mitad de sal y el doble de malta de arroz, por lo que es muy dulce. El periodo de maduración y conservación también es más corto.

Wasabi



El área de Okutama de rica naturaleza también es famosa por su agua natural de gran calidad. El wasabi de Okutama se cultiva en este manantial local de agua pura, con una temperatura que se mantiene constante durante todo el año. El cultivo de wasabi se lleva a cabo desde el periodo Muromachi, y Okutama es famosa por ser una de las tres principales áreas productoras de wasabi en

Japón, junto con Shizuoka y Yamanashi. Aunque se necesita como mínimo un año y medio hasta la cosecha, el wasabi de Okutama es conocido por su fuerte aroma y grosor.

Pescado de río y cosecha de montaña



Llamada "la trastienda de Tokio", el área de Okutama goza de una rica naturaleza con valles y árboles de gran belleza y unas características totalmente diferentes al Tokio central. En los ríos locales, que incluyen los ríos Tama, Akigawa y Nippara, habita pescado de agua dulce como por ejemplo yamame <salmón cherry>, masu <trucha>, ayu <pez dulce> y haya <leucisco; también se llama ugui>. Estos pescados también se sirven en restaurantes locales en el área. En primavera se encuentran plantas comestibles silvestres como warabi <helecho>, zenmai <helecho cabeza de violín> y taranome <brote de aralia>, mientras que kinoko <setas>, kuri <castañas> y kaki <caqui> son algunos ejemplos de la cosecha otoñal en el monte de esta área.

Umeboshi



La umeboshi es una ciruela encurtida en sal y secada al sol. Por ser un alimento alcalino sabroso, los japoneses llevan comiendo umeboshi desde mucho tiempo atrás para su salud. Es una especialidad de la ciudad de Ome, famosa por la belleza de sus 25.000 ciruelos en flor y que atrae muchos visitantes durante la temporada de floración a principios de primavera.

Konnyaku



El konnyaku es una torta de ñame como gelatina con una textura singular, que se elabora a partir de una mezcla de ñame konnyaku y agua pura, y endurecida suavemente con algún elemento solidificante, como por ejemplo lima. En el área de Tama, el konnyaku se produce con ñame konnyaku local y agua de buena calidad procedente del río Akikawa.

Tokio Sayama cha



La zona limítrofe con la prefectura de Saitama, incluyendo la ciudad de Musashimurayama, el pueblo de Mizuho y la ciudad de Higashiyamato, es famosa como área productora de té verde de buena calidad desde el periodo Edo. La variedad de té que se produce en toda el área se conoce generalmente como Sayama cha, pero desde mediados del periodo Showa el té cultivado en Tokio empezó a llamarse especialmente Tokyo Sayama cha para diferenciarlo del té cultivado en Saitama. La cosecha del Tokyo Sayama cha se realiza dos veces al año, en primavera y verano, y es menor que en otras áreas productoras de té de Japón. Existe la creencia de que esto da mayor riqueza y sabor al té.

Kusaya



El kusaya es un tipo de pescado seco que se produce principalmente en las islas Niijima y Hachijojima de Izu y también en la isla de Chichijima de Ogasawara. El kusaya se prepara remojando el pescado en una salsa de pescado antes de secarlo, lo que resulta en un olor particular que puede gustar o desagradar dependiendo de cada persona. Debido a que el kusaya produce un olor todavía más fuerte cuando se asa, también se venden envases de kusaya ya asado.

Ashitaba



La ashitaba es un tipo de hierba japonesa similar a la angélica. Su nombre significa literalmente “las hojas de mañana”, que indica que esta planta es tan enérgica que mañana tendrá hojas nuevas aunque hoy las coseches. Crece en la isla de Hachijojima y sus efectos medicinales se conocen desde el periodo Edo. Es buena para comer como tempura, en salteados o en la sopa de miso.

Tsubaki Abura



La tsubaki o camelia es una especialidad de la isla de Oshima y sus semillas se utilizan para producir aceite de buena calidad. Entre otros aceites vegetales, el aceite de camelia tiene el mayor contenido de ácido oleico, el cual se cree que ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre. Se dice que es el mejor aceite para tempura porque consigue un rebozado especialmente ligero y crujiente.

Frutas tropicales



Las islas de Ogasawara, situadas al sur lejos de Tokio central en la isla principal, son famosas por su variada producción de frutas tropicales. Desde plátanos y naranjas a papaya, melón y mango, el fresco sabor de estas frutas es el favorito de muchos. A diferencia del resto de Japón, en Ogasawara también se produce café.

Productos lácteos



cuentan con granjas lecheras y producen productos lácteos frescos como leche y mantequilla. También elaboran helados con frutas tropicales, ashitaba y otros productos locales.

Ningyo-yaki



El ningyo-yaki es un pequeño pastelillo elaborado con una masa de harina, huevos y azúcar que se cuece en un molde de hierro. Los podrás encontrar con y sin anko <pasta dulce de alubias>. Aunque muchos ningyo-yaki tienen la forma tradicional de los shichifukujin <siete dioses de la buena fortuna> o de la puerta Kaminarimon y el chochin <farol> gigante de Asakusa, también están ganando popularidad los que tienen la forma de los personajes de programas infantiles de la tele. Este pastelillo tomó su nombre por su origen, el área Nihonbashi-ningyocho de la ciudad de Chuo. Un popular recuerdo de Tokio.

Kaminari-okoshi



El kaminari-okoshi es un snack popular por su textura crujiente. En sus orígenes hacia mediados del periodo Edo, vendedores ambulantes lo vendían cerca de la puerta Kaminarimon en Asakusa. El principal ingrediente es arroz inflado, que se elabora tostando granos de arroz, que han sido cocinados al vapor, hasta que estallan. Se utiliza una mezcla de azúcar y mizuame (sirope de almidón) para mantener juntos los granos de arroz. Después de añadir ingredientes adicionales como cacahuets, se presiona la masa en bandejas y se corta en cuadrados. Se cree que el nombre de “okoshi” proviene del verbo japonés “okosu” que significa “establecer” una familia o un nombre, y de ahí que este snack fuera muy apreciado como un artículo de buena fortuna. Hoy en día es uno de los populares recuerdos de Asakusa.