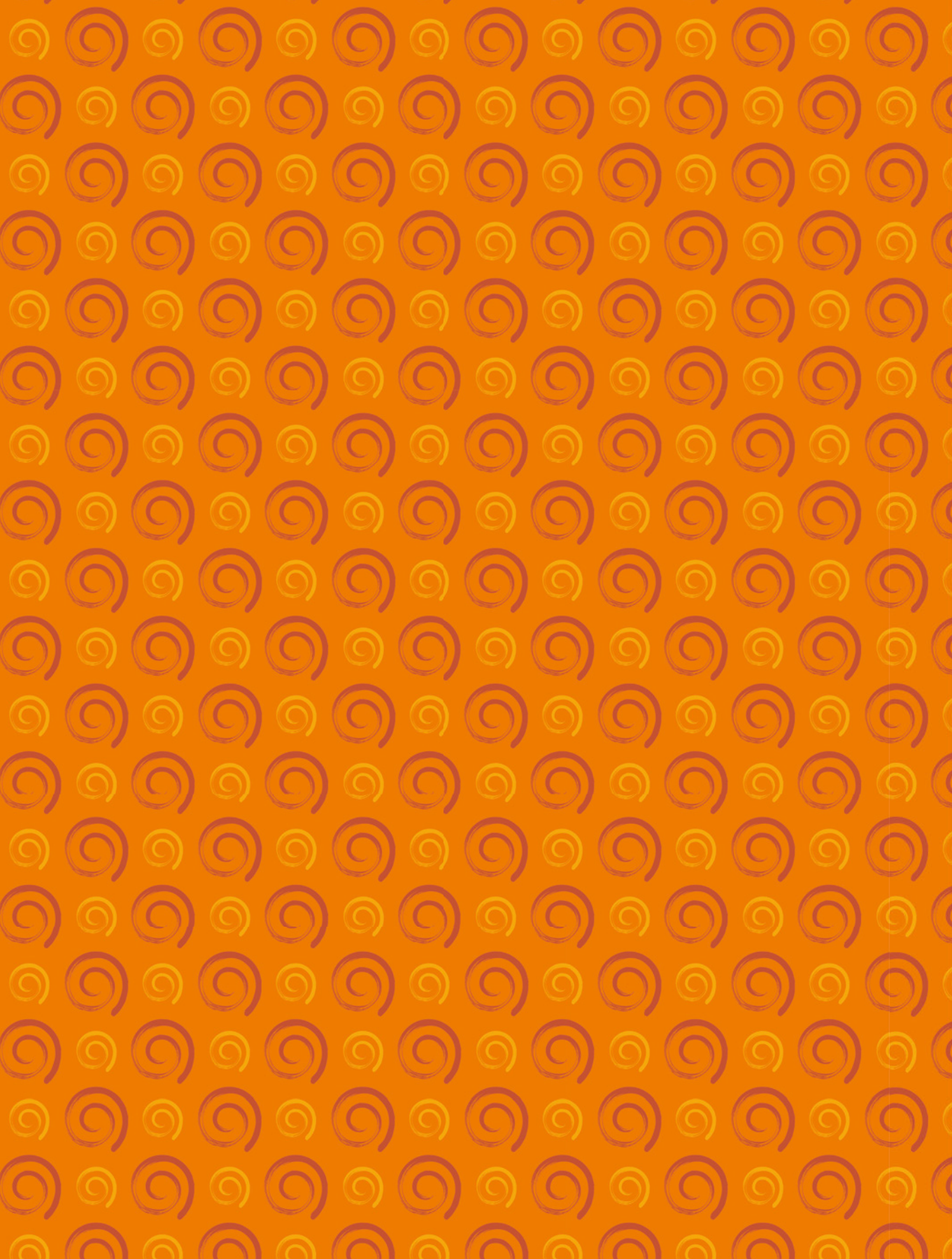


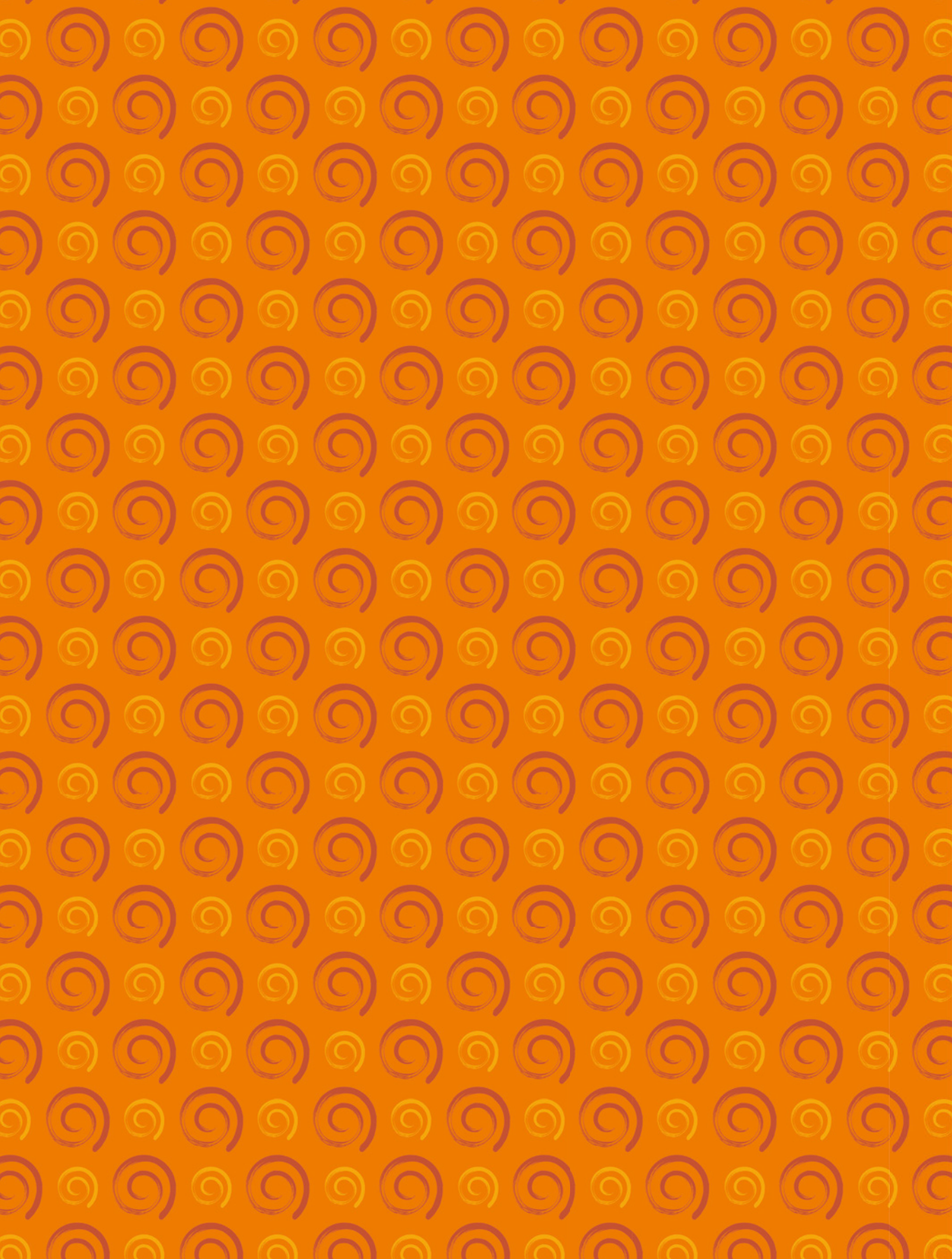
LAS RECETAS SECRETAS DE

NARUTO SHIPPUDEN

RECETAS ELABORADAS
POR **SANAE**
LA TIKTOKER
CULINARIA ANIME

hachette
KID





LAS RECETAS SECRETAS DE

NARUTO
SHIPPUDEN

Les recettes cachées de NARUTO SHIPPUDEN
©2002 MASASHI KISHIMOTO / 2007 SHIPPUDEN
All Rights Reserved.
©2022 Huginn & Muninn / Dargaud, 2022, by Sanae
[www.http://huginnmuninn.fr](http://huginnmuninn.fr)
All rights reserved

Edición española

© Grupo Anaya, S. A., 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Dirección del proyecto editorial: Emmanuel Christien
Edición: Carmina Pérez Canet
Asistente editorial: Sonia Fonseca Bautista
Maquetación: Alberto García
Producción: Juan Antonio Barras y Natalia Yáguez

©Traducción: Antonio Aguilera Asensi
Corrección: Andrés Munar

Primera edición: noviembre de 2024

ISBN: 978-84-19804-74-7
Depósito legal: M-13068-2024
Impreso en España

Advertencia: Algunas recetas pueden contener ingredientes que provoquen alergias.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.
Pueden utilizarse citas siempre que se mencione su procedencia.



SANAE
PRESENTA

LAS RECETAS SECRETAS DE

NARUTO
SHIPPUDEN

hachette
HEROES



CONTENIDO

Prólogo	9
Lista de ingredientes	10
¿Dónde podéis encontrar productos japoneses?	12

PLATOS DE CARNE

Ramen de Ichiraku	16
una barbacoa con Asuma	26
El curri de la vida	32
Los bollos del más comilón (Naruto contra Choji)	36
Tsukemen	40
Pato asado al estilo Itachi	44

PLATOS VEGETARIANOS

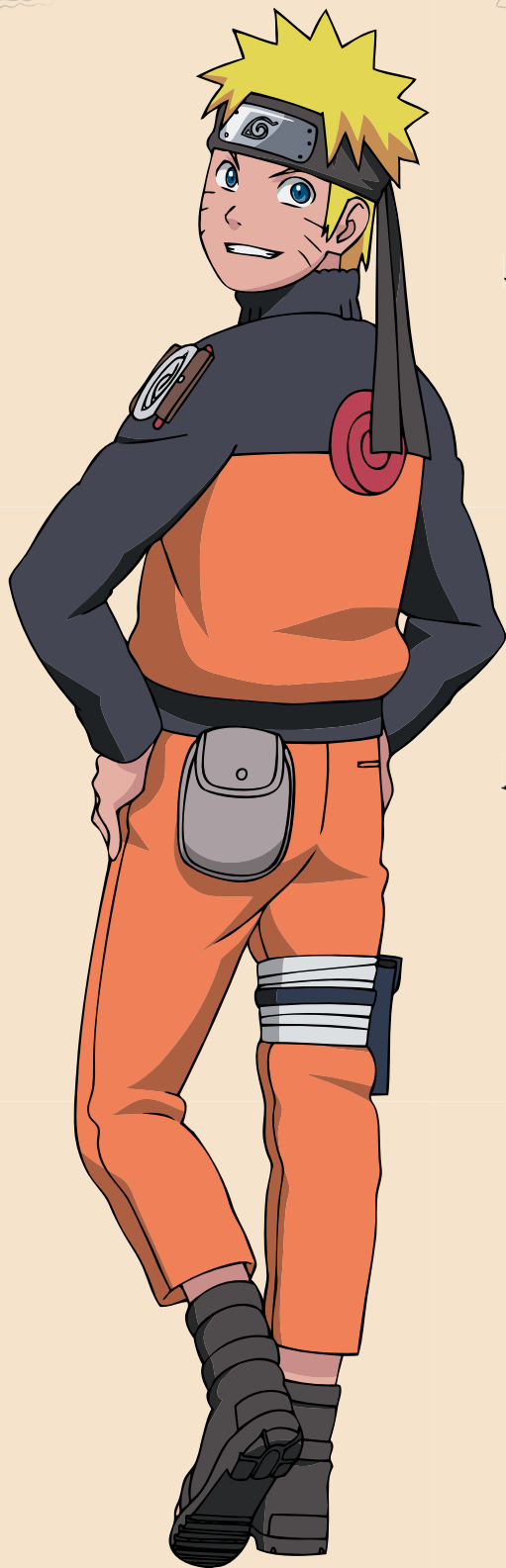
Pan de la Aldea Oculta de la Lluvia	50
umeboshi omusubi	54
Las patatas de Choji	58
Tornado de patata de Konoha	62
Ensalada jabara kyuri	64

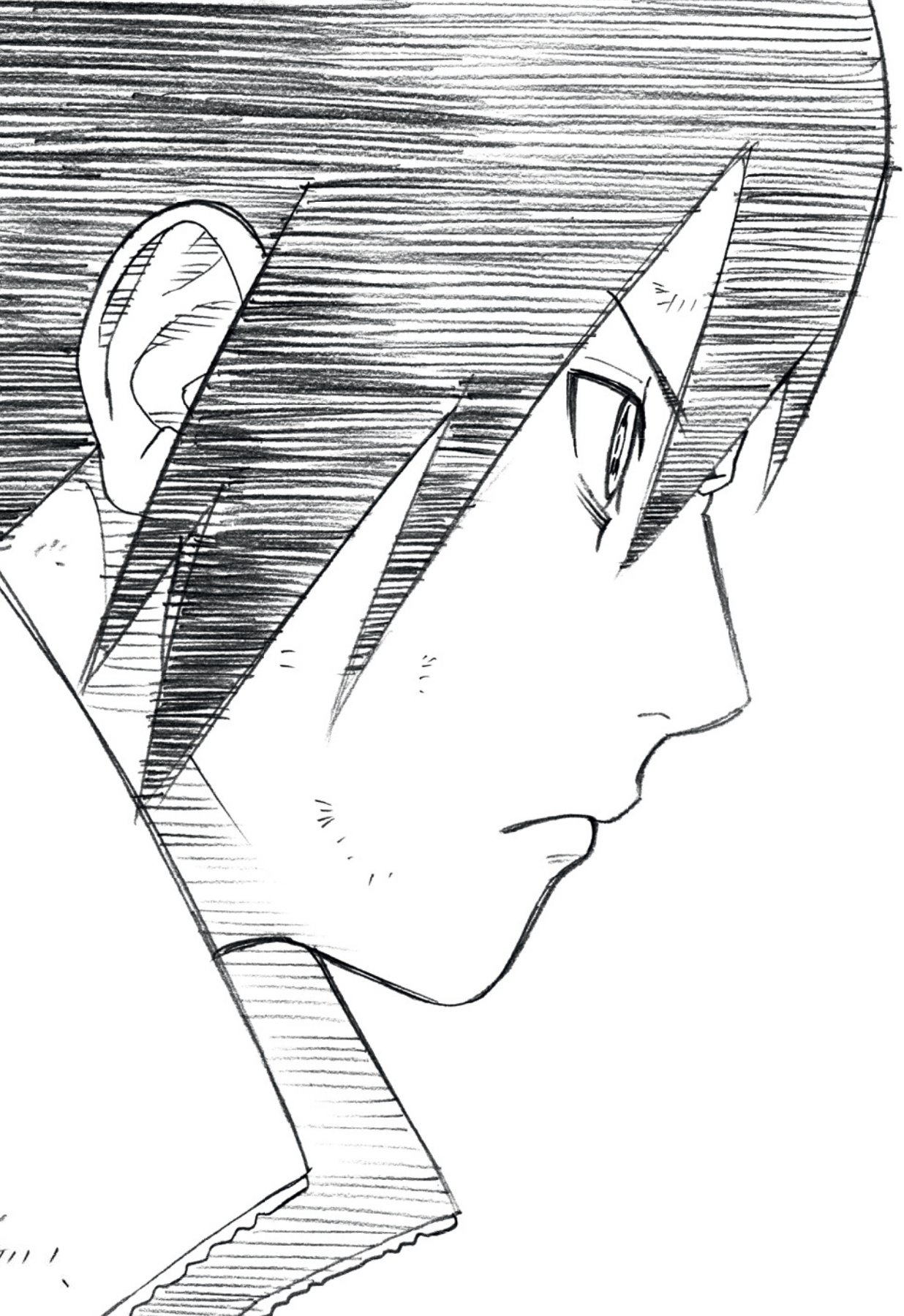
PLATOS DE PESCADO

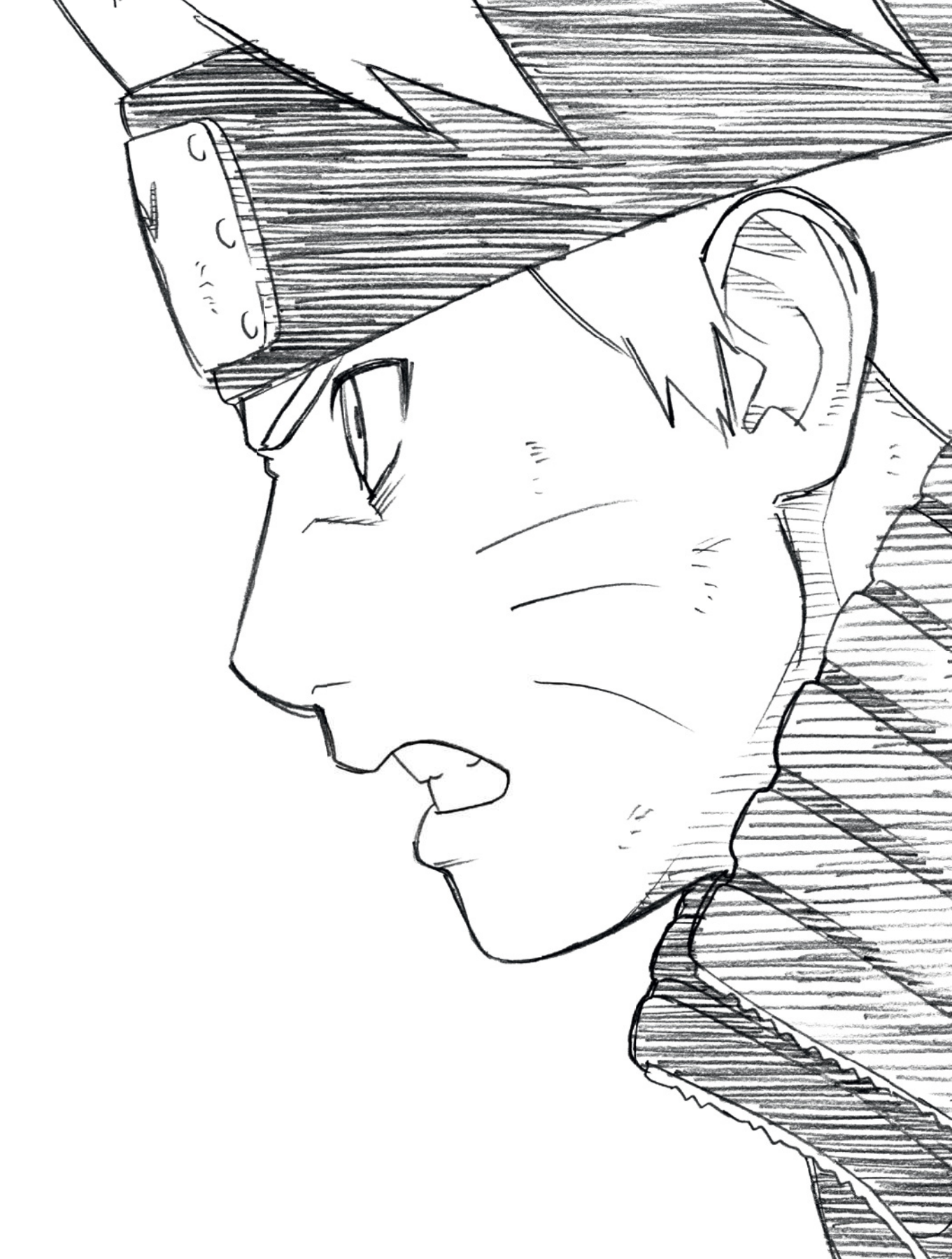
Inarizushi	70
Chahan de Itachi	76
Yakisoba con la tinta de Sai	80
Narutomaki	82
Sensei no tendon	86
Trio de onigiri	90
Caballa a la plancha a la Kakashi (saba shioyaki)	94
Kitsune udon	98
Takoyaki de las Bestias con Cola	104

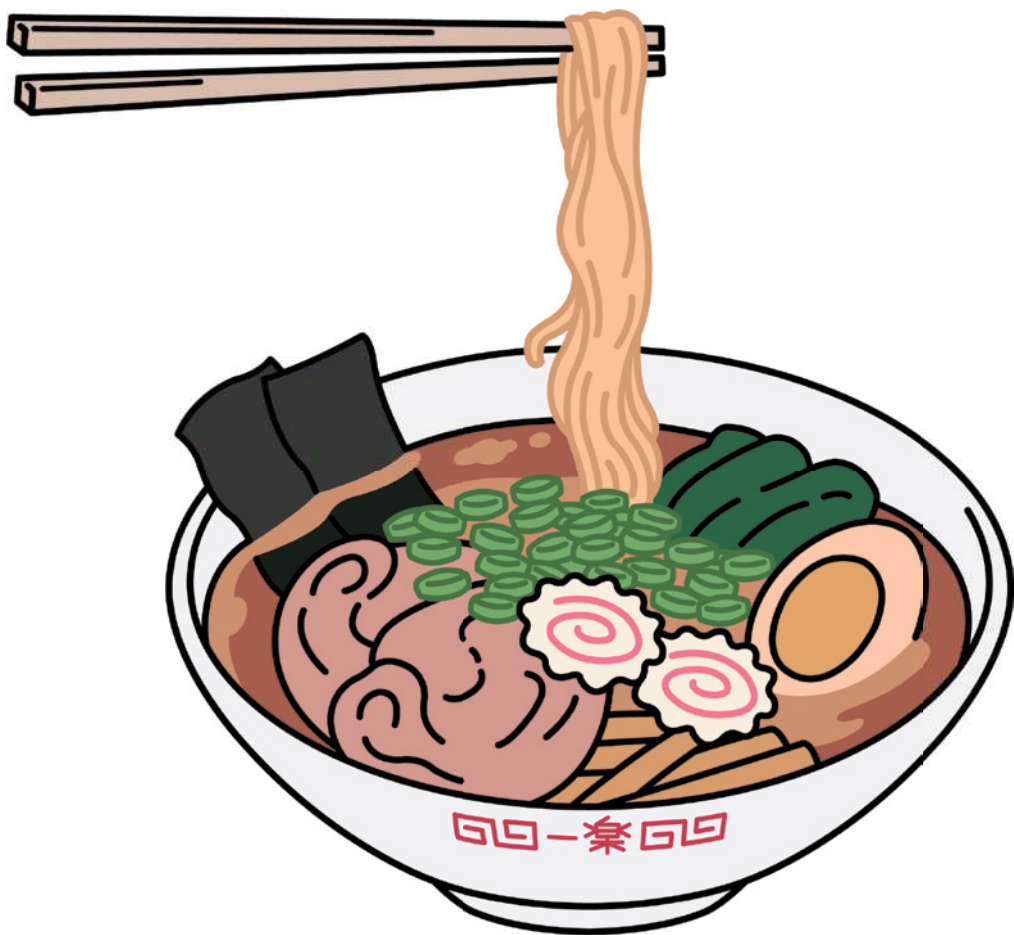
POSTRES

Anko	110
Manami dango	114
Dango de Anko Mitarashi	118
Galletas del desierto	122
Melado de Jiraiya	124
Anmitsu de Sakura	126
Bollos de uzumaki	130
Té de burbujas hyorogan	136
Mochis de Ame	140
Gamamochi y Gamabunta	142
Galletas narutomaki	148
Nerikiri explosivo	152
La rosa de Ame	156
La tarta de cumpleaños ninja	158
Zenzai	162
Índice de ingredientes	166
Agradecimientos	168









PRÓLOGO

NARUTO se publicó por primera vez en Japón el 21 de septiembre de 1999, aunque el primer tomo no apareció en Francia hasta unos años más tarde, en 2002.

Este manga y yo cumplimos años con tan solo seis días de diferencia. *Naruto* fue el primer anime que vi en televisión, cuando tenía seis años. Después, recuerdo haberme comprado todos los DVD y haber leído los tomos en librerías y bibliotecas.

De pequeña era muy tímida, así que el valor de Naruto y su confianza en sí mismo fueron una gran inspiración para mí. Él me hizo abrirme a los demás, encontrar mis propias metas y pasiones, y dedicarme plenamente a ellas.

También fue más o menos a esa edad cuando descubrí mi amor por la cocina y por la comida reconfortante, esa que une a la gente. Soñaba con probar el ramen de Ichiraku, se me hacía la boca agua al pensar en las barbacoas que disfrutaban Asuma y Choji, y me preguntaba a qué sabrían las brochetas tricolores que compartían Itachi e Izumi.

Perseveraré en mi aprendizaje de la cocina japonesa. Empecé a grabar mis fracasos y mis éxitos culinarios, y a compartirlos en las redes sociales.

El camino recorrido en las redes me ha llevado ahora a escribir un libro de recetas basado en el universo *NARUTO SHIPPUDEN* con motivo de su vigésimo aniversario.

Este personaje me ha inspirado en los momentos de mi vida en los que más lo necesitaba. Así que imaginaos lo emocionada que estoy de escribir este libro y embarcarme en esta aventura con un equipo que siente la misma pasión que yo por el proyecto.

En este libro encontraréis recetas extraídas de *NARUTO SHIPPUDEN*, algunos platos emblemáticos del anime, como el ramen de Ichiraku, y creaciones personales inspiradas en este universo.

He querido que estas recetas japonesas sean accesibles para todo el mundo, incluso para los principiantes. Por ello, al principio del libro tenéis un glosario de ingredientes y una lista de tiendas donde adquirirlos. También encontraréis consejos que os guiarán en las elaboraciones.

El ramen de Ichiraku o las barbacoas de Yakiniku Q son muy tentadores, pero más allá de estos apetitosos platos, lo que realmente recuerdo es la calidez de un gran cuenco de ramen humeante después de un duro día de trabajo, así como la cordialidad de pasar tiempo con los amigos alrededor de una parrilla como una forma de recompensa o para levantar el ánimo.

Para mí, la saga *NARUTO* es una obra acogedora y revitalizante. Es una serie que anima a sus fans a perseguir sus sueños. Así que espero que este libro os dé alas también a vosotros os permita y saborear las delicias que, como a mí, os han hecho salivar frente a vuestras pantallas.

LISTA DE INGREDIENTES

«¡Mi camino ninja es ayudaros a hacer estas recetas lo mejor que pueda!>>.

El vocabulario de la cocina japonesa puede ser complicado, a veces incluso enrevesado, sobre todo cuando en una tienda asiática un mismo nombre puede referirse a ingredientes diferentes. Así que aquí va un pequeño glosario de ingredientes japoneses, así como de aquellos que no suelen encontrarse en los platos occidentales. Abastecerse de productos asiáticos tampoco es tarea fácil. Por eso os recomiendo también unas cuantas tiendas, tanto físicas como *on-line*, donde podréis encontrar todo lo necesario.

Ajitsuke tamago: huevo marinado utilizado como guarnición del ramen.

Aonori: alga seca en copos que se emplea como condimento.

Azuki: variedad de alubia rojiza y pequeña, común en Asia oriental, que se usa en la elaboración de pasta de alubias rojas.

Boniato morado: boniato de pulpa morada.

Bonito seco (katsuobushi): tipo de pescado que se ahúma, se seca y se desmenuza. Las virutas de bonito seco, katsuobushi en japonés, se utilizan para preparar caldos y son una guarnición popular.

Caldo de pollo en polvo japonés: a diferencia del caldo de pollo en polvo común en Occidente, su homólogo japonés se distingue por el color claro que confiere al caldo y por un sabor que combina bien con la cocina asiática.

Chashu: inspirado en una receta china, el chashu japonés es un plato de cerdo estofado en un líquido de cocción aromatizado. Se conoce sobre todo como guarnición de fideos y ramen.

Daikon: esta variedad japonesa del rábano se suele utilizar cruda por su matiz ligeramente picante pero más suave que el rábano rojo.

Dashi: caldo japonés que se utiliza como fondo de muchos platos japoneses, sobre todo sopas. Lo que se busca en el dashi es el umami, que puede obtenerse de ingredientes como el bonito seco o el alga kombu.

Fideos para ramen: son únicos porque se preparan con kansui, una solución alcalina que les confiere su consistencia firme pero elástica.

Fideos udon: se elaboran con trigo y se distinguen por su grosor.

Fideos yakisoba: el yakisoba es un plato japonés de fideos de harina de trigo salteados con salsa, verduras y otros ingredientes. En las recetas de este libro, se refiere a los fideos precocinados que solo hay que saltear y que se envasan específicamente para la preparación del yakisoba.

Flor de guisante de mariposa: originaria de Asia oriental, esta flor es conocida por sus beneficios para la salud, y también destaca por el color azul que da a las bebidas cuando se utiliza como infusión.

Harina de arroz glutinoso: existen distintos tipos. Las mencionadas en el libro son mochiko y shiratamako. Estas dos harinas, aunque se elaboran a partir de la misma variedad de arroz, difieren en su elaboración. La mochiko es como un polvo, mientras que la shiratamako es más granulosa.

Inariage: bolsa de tofu frito con sabor agri dulce.

Kanten: tipo de agar-agar japonés que se diferencia del habitual en Occidente por la variedad de algas que se emplean en su elaboración.

Kinako: soja tostada en polvo.

Kombu: variedad de alga marina que suele presentarse desecada y que se utiliza mucho en la cocina japonesa, sobre todo en la preparación de caldos.

Matcha en polvo: té verde japonés en polvo.

Menma: brotes de bambú utilizados como aderezo en sopas como el ramen.

Mirin: tipo de vino de arroz muy habitual en la cocina japonesa. Se diferencia del sake en que tiene menor graduación alcohólica y un sabor más dulce.

Miso: pasta de soja fermentada. Hay varios tipos; los más conocidos son el miso rojo (akamiso) y el blanco (shiromiso). El rojo tiene un sabor más fuerte como resultado de un proceso de fermentación más largo, mientras que el miso blanco tiene un sabor menos salado y más suave.

Narutomaki: un tipo de kamaboko, una especie de pastel de pescado que se caracteriza por su masa coloreada, a menudo rosa y blanca. El narutomaki se distingue por la forma de espiral rosa que decora su centro.

Nori: alga a menudo presentada en forma de hojas secas que se usa en particular para preparar maki (makizushi) u onigiri.

Sake: vino de arroz japonés de alta graduación alcohólica.

Shichimi togarashi: condimento japonés moderadamente picante que se elabora a partir de una mezcla de siete especias y que es perfecto para condimentar los platos.

Shiitake: variedad de seta muy cultivada en Asia.

Tonkotsu: caldo elaborado con huesos de cerdo. Se utiliza como base en la preparación del tonkotsu ramen.

Ube: variedad de ñame de carne morada.

Umeboshi: ciruela japonesa salada que se macera en salmuera.

Vino de arroz de Shaoxing: vino tradicional chino elaborado mediante la fermentación de arroz glutinoso.

Wasabi en polvo: aunque se conoce como wasabi, el wasabi en polvo se elabora principalmente con rábano picante. Para hacer la pasta que acompaña al sushi, se mezcla un poco de agua con este polvo.

¿DÓNDE PODÉIS ENCONTRAR PRODUCTOS JAPONESES?

Los productos asiáticos más comunes, como el vino de arroz, el miso y el wasabi, se pueden comprar fácilmente en tiendas asiáticas y de ultramarinos, e incluso en algunas secciones de «productos exóticos» de los supermercados.

Los productos japoneses más difíciles de encontrar en tiendas físicas pueden encargarse por internet en estas páginas web:

Tiendas especializadas en productos asiáticos

www.orientalmarket.es
www.okidokiasianmarket.com
www.japonshop.com
www.tokyo-ya.es

Tiendas de té especializadas

oko-oko.com
www.shinzen.es

Tienda especializada en utensilios y accesorios de cocina japoneses

bentoandco.com









PLATOS DE CARNE



RAMEN DE ICHIRAKU

El ramen de Ichiraku es una de las especialidades más populares de la Aldea Oculta de la Hoja, y sin duda es el plato favorito de Naruto. Un sabroso caldo de miso tonkotsu, fideos, rodajas de chashu, ajitsuke tamago, menma, unos trozos de alga nori, un poco de cebolleta y rodajas de narutomaki: así es un cuenco típico de ramen de Ichiraku. Es una receta que lleva mucho tiempo, y algunos preparativos deben hacerse el día anterior. No en vano, Naruto considera que el ramen es un arte que hay que dominar. Pero si perseveráis, el resultado merecerá la pena y conseguiréis un buen cuenco de ramen casero. ¡Será como estar en el mismísimo restaurante Ichiraku! Entonces entenderéis por qué el ramen es tan popular en Konoha.



CANTIDAD

Para 3 personas

INGREDIENTES

3 porciones de fideos para ramen

3 huevos

1 cebolleta china

1,5 hojas de alga nori

6 rodajas de narutomaki
(ver la receta de la página 82)

Unos cubitos de hielo

CHASHU

1 kg de panceta de cerdo

15 cl de salsa de soja

7,5 cl de sake

5 cl de mirin

3 cucharadas de azúcar

4 dientes de ajo

20 g de jengibre fresco

1 cebolleta china

CALDO TONKOTSU

1 kg de huesos de cerdo

2 cebolletas chinas

1 cebolla amarilla

6 dientes de ajo

20 g de jengibre fresco

CALDO DASHI

1 dado de kombu de unos 10 cm de lado

1 puñado de virutas de bonito seco

2 setas shiitake secas

SALSA MISO

4 cucharadas de miso rojo

1 cucharada de salsa de soja

2 cucharadas de mirin

1 cucharada de sake

1 cucharada de aceite de sésamo

1 cucharadita de azúcar moreno

MENMA

200 g de brotes de bambú cortados en láminas

1 cucharadita de caldo de pollo japonés en polvo

1 cucharadita de salsa de soja

2 cucharaditas de sake

1 cucharadita de azúcar

Aceite de sésamo



PREPARACIÓN

- 9 Empezad el día anterior preparando los caldos tonkotsu y dashi; así tendréis tiempo de sobra para trabajar en el resto de vuestro ramen. El caldo tonkotsu lleva su tiempo, pero el resultado merece la pena.
- 9 Meted los huesos en una olla y cubridlos de agua. Cuando se haya manchado de sangre, desechad el agua. Esto facilitará el siguiente paso.

CONSEJO

Los huesos de fémur de cerdo son ideales para este caldo. Pero si no los encontráis, también son adecuados otros huesos de cerdo que se venden habitualmente en carnicerías y supermercados.

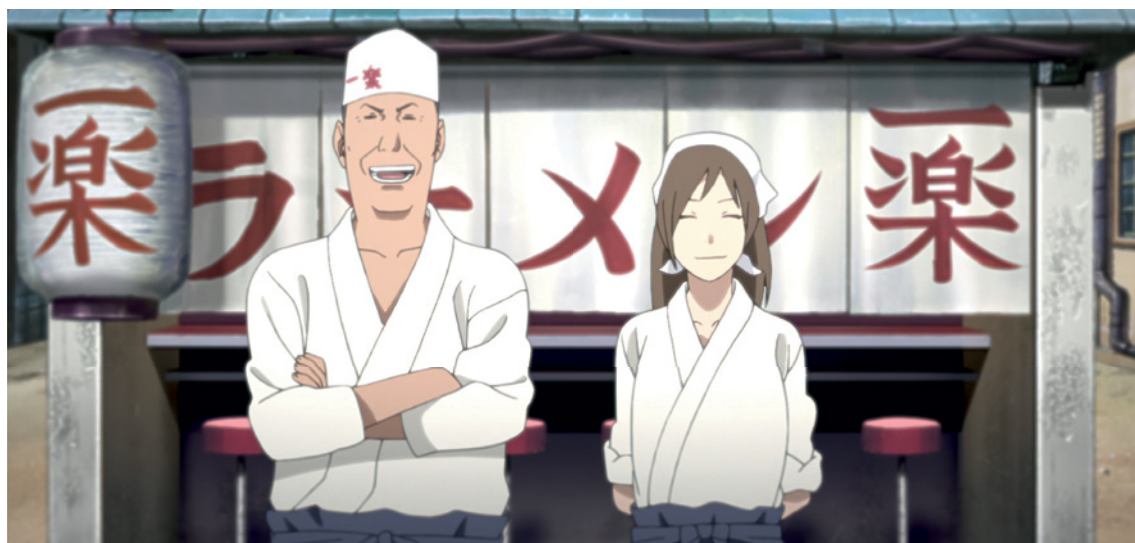
- 9 Colocad los huesos en una cazuela, cubridlos de agua y llevadlo todo a ebullición.
- 9 A medida que el agua empiece a hervir, se irán formando impurezas en la superficie. Id desespumando el caldo hasta que no afloren más. Desde que aparecen las primeras impurezas, esta etapa puede durar entre 5 y 10 min.
- 9 Cuando ya no haya impurezas, colad los huesos para desechar el agua que se haya enturbiado. Con el paso anterior los huesos quedarán limpios y conseguiréis un caldo más claro.

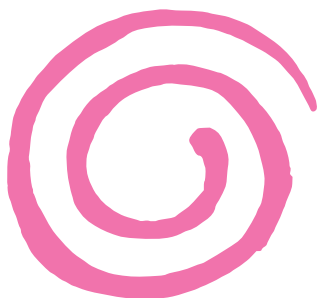
- 9 No obstante, los huesos aún no están listos para el caldo, por lo que hay que seguir limpiándolos. Mientras los enjuagáis con agua, retirad los restos de tendones y tuétano. Podéis conservar los restos de carne y grasa de los huesos.
- 9 Colocad los huesos en una cazuela y añadid 1,5 l de agua. Llevad a ebullición a fuego medio.
- 9 Cuando empiece a hervir, añadid las cebolletas chinas partidas por la mitad, la cebolla pelada y partida por la mitad, y los dientes de ajo y el jengibre, también pelados.
- 9 Tapad la olla y mantened la ebullición a fuego medio durante 12 h. El objetivo no es cocer a fuego lento, sino mantener la ebullición para descomponer los elementos de los huesos que dan sabor al caldo. Al hervir el agua de esta manera, su nivel bajará rápidamente, por lo que tendréis que añadir cada cierto tiempo lo suficiente para mantenerlo.
- 9 Aprovechad este largo tiempo de cocción para preparar el dashi que complementará el caldo. En un cazo apartado del fuego, verted 50 cl de agua, añadid el trozo de kombu y las setas, y dejadlo macerar toda la noche mientras hierve el caldo tonkotsu.

CONSEJO

Los paquetes de setas shiitake secas suelen venderse en supermercados y tiendas de alimentación asiáticas. Sin embargo, os aconsejo que elijáis setas con grietas en el sombrero, ya que aportan más sabor.

- 9 Después de dejar en remojo el kombu y las setas, calentad el cazo a fuego lento. Justo antes de que el agua rompa a hervir, retiradlo del fuego.





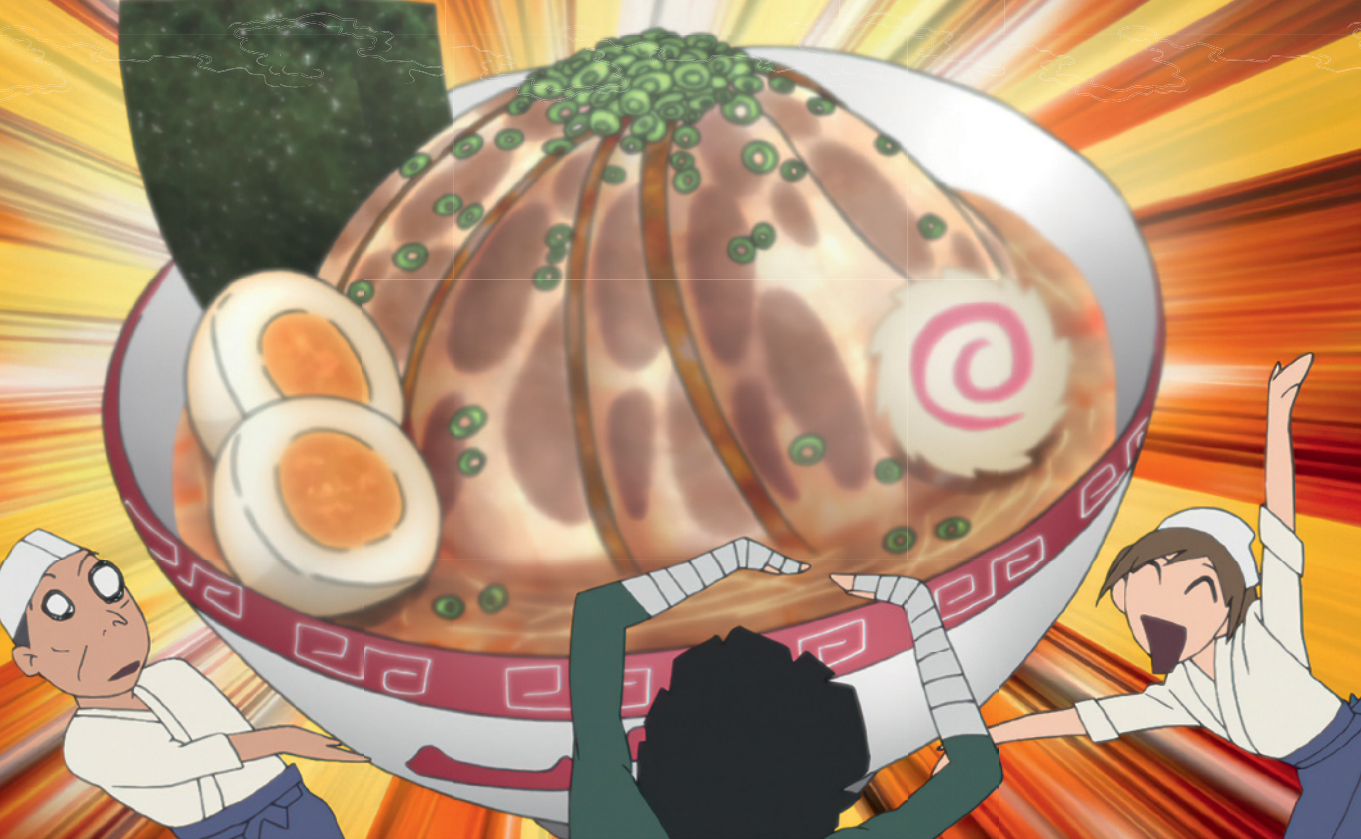
- 9 Sacad el kombu y las setas del caldo y añadid las virutas de bonito seco. Volved a ponerlo todo a fuego lento hasta que el agua rompa a hervir. A continuación, retirad el cazo del fuego y colad el caldo para que no queden restos de bonito seco.

El elemento que falta para completar el caldo de vuestro ramen es la salsa miso, como en el popular ramen de Ichiraku, que obtiene su sabor de un caldo tonkotsu miso.

- 9 Para preparar la salsa de miso, mezclad el miso, la salsa de soja, el mirin, el sake, el aceite de sésamo y el azúcar en un cazo. Calentadlo a fuego medio, removiendo constantemente. Retirad el cazo del fuego pasados 5 min y reservad.

Mientras el caldo tonkotsu sigue en el fuego, y ahora que todos los ingredientes están listos, podéis comenzar con las guarniciones.

- 9 Empezad preparando el chashu de cerdo. Retirad la piel de la panceta, procurando no dañar la grasa que hay entre ella y la carne. El objetivo es mantener la pieza de chashu protegida por una capa de grasa. A continuación, retirad el exceso de carne o grasa de la parte superior de la panceta, manteniendo la capa de grasa indicada. El objetivo es que la pieza tenga un aspecto presentable.
- 9 Una vez listo el trozo de carne, enrolladlo bien y atadlo con hilo de cocina como si fuera para un asado con el fin de evitar que los trozos se deshagan al cortarlos. La panceta de cerdo no debe atarse demasiado fuerte para no dañar la capa de grasa que la rodea.
- 9 Añadid aceite a una cazuela y dorad la carne de cerdo enrollada a fuego medio. Cocinadla solo unos segundos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada pero la capa de grasa no haya empezado a derretirse. Verted inmediatamente 70 cl de agua, la salsa de soja, el sake, el mirin y el azúcar. No es necesario que la carne quede completamente cubierta por esta mezcla.
- 9 Llevadlo todo a ebullición y, a continuación, añadid los dientes de ajo y el jengibre pelados, así como la cebolleta china cortada por la mitad. Bajad el fuego y coced a fuego lento durante 2 h. Durante la cocción, dad la vuelta a la carne con regularidad, aproximadamente cada 30 min.
- 9 Al cabo de 2 h, sacad el chashu de la cazuela y dejadlo enfriar a temperatura ambiente. Haced lo mismo con el líquido de la cocción. Una vez que el líquido se haya enfriado, verted tres cuartas partes en un recipiente (mejor todavía si es en una bolsa de congelación) y meted el chashu dentro. El último paso es dejar marinar la carne toda la noche en la nevera. Entonces estará lista para trocear y decorar el bol de ramen.



Ahora aprovechad la marinada que habéis hecho, ya que es perfecta para preparar los huevos ajitsuke.

- 9 En un cazo, llevad a ebullición agua suficiente para cubrir los huevos. Cuando rompa a hervir, ajustad el fuego para evitar que se rompan las cáscaras. Introducid con cuidado los huevos en el agua uno a uno con la ayuda de un cucharón o similar.
- 9 Coced los huevos durante 7 min. Después sacadlos y ponedlos inmediatamente en un cuenco de agua con cubitos de hielo para detener la cocción. Dejadlos enfriar en el agua helada, un proceso que puede tardar entre 10 y 15 min.
- 9 Una vez que los huevos se hayan enfriado, peladlos con cuidado y, a continuación, colocadlos uno a uno en una bolsa de congelación con el resto del adobo. Metedlos en el frigorífico toda la noche, junto con el chashu.

Ahora toca preparar los menma, los brotes de bambú que acompañarán a vuestro ramen. Esta guarnición esencial es la más rápida de hacer, por lo que podéis prepararla en último lugar.

- 9 En un bol, mezclad 2,5 cl de agua, el caldo de pollo japonés en polvo, la salsa de soja, el sake y el azúcar.





- 9 Añadid un chorrito de aceite de sésamo a una sartén y calentad a fuego medio antes de añadir los brotes de bambú. Salteadlos durante 1 o 2 min sin que lleguen a dorarse.
- 9 Verted la mezcla anterior sobre los brotes de bambú y removed hasta que se haya evaporado todo el líquido.

Los menma están listos, así que podéis reservarlos y montar el ramen.

- 9 Coced los fideos según las instrucciones del paquete y reservad.
- 9 Cortad el chashu en rodajas finas. Si podéis, doradlo antes con un soplete.
- 9 Partid por la mitad un ajitsuke tamago. Picad la cebolleta china.
- 9 Cortad las hojas de alga nori en 9 trozos rectangulares. Os resultará más fácil si las dobláis y luego seguís las marcas de los pliegues.
- 9 Colad el caldo tonkotsu tras las 12 h de cocción, volved a verterlo en la olla sin los huesos y añadid el caldo dashi. Mientras montáis el ramen, podéis dejar la olla a fuego medio para mantener el reconfortante calor del caldo.

¡Ya podéis montar vuestro ramen!

- 9 Poned 1 cucharada de salsa miso en el fondo de cada bol grande. Puede que necesitéis añadir media cucharada si el caldo no está lo suficientemente salado para vuestro gusto.
- 9 Verted el caldo tonkotsu en el bol y, a continuación, removed para disolver la salsa miso. Probad el caldo y ajustad las proporciones de tonkotsu y salsa miso al gusto.
- 9 Añadid 1 ración de fideos al caldo. Adornad con 3 trozos de alga nori. Añadid las rodajas de chashu. Un bol de ramen de Ichiraku suele contener de 6 a 7 rodajas de carne.
- 9 Colocad encima el huevo partido por la mitad, los brotes de bambú, las rodajas de narutomaki y la cebolleta china.

El ramen está listo, así que coméoslo rápido para disfrutar del caldo caliente.



