



# L'arte del Washoku

Le mille sfumature della  
cucina giapponese



MAFF

# L'arte del Washoku

Le mille sfumature della  
cucina giapponese

## Introduzione

**B**envenuti nel mondo del *washoku*. Quando si parla di *washoku*, cioè la cucina giapponese, normalmente si pensa al *sushi*, un piatto ormai consolidato anche all'estero. Tuttavia, nonostante il suo aspetto sia familiare, non tutti sanno che, in realtà, alcuni pesci non sono adatti per il *sushi* o che il tipo di taglio eseguito con il coltello sul pesce crudo ne influenza il gusto. Ne consegue che esistono tanti aspetti sconosciuti nel mondo gastronomico giapponese.

Questo libro permette di farsi un quadro generale della cucina giapponese attraverso l'analisi delle sue tipologie e delle sue svariate espressioni, dalle più tradizionali alle più moderne. Allo stesso tempo, questo volume permetterà di comprendere le ragioni per cui la cucina giapponese si possa definire sana e buona.

Per iniziare, occorre citare l'elemento che sta alla base della genuinità della cucina giapponese: l'acqua.

L'arcipelago del Giappone, infatti è ricoperto da una vegetazione rigogliosa grazie alle abbondanti precipitazioni. Proprio le falde acquifere sono responsabili della fertilità dell'intero territorio, che dà vita all'impagabile panorama delle risaie, consen-

te la coltivazione di ingredienti freschi e consolida una cultura culinaria caratterizzata dall'abbondanza di cibi squisiti, quali il *dashi*, il *sake* e gli alimenti fermentati.

Non ci si limita però solo alla bontà dell'acqua. Contemporaneamente alla riconoscenza dei giapponesi verso la natura nella sue svariate forme, si riscontra infatti da parte loro un notevole riguardo nella gestione scrupolosa dei doni della terra e nell'esaltazione del loro gusto naturale. Tutto ciò si unisce a un'attenzione volta a evitare lo spreco dei cibi con la consapevolezza che proprio loro sono fonte di vita.

Da questi presupposti nasce una tradizione culinaria che, rimarcando l'interdipendenza fra gli esseri umani e la natura, si avvicina in modo rispettoso nei confronti di quest'ultima.

L'armonia che si crea fra i cibi e i recipienti di lacca, di ceramica, di legno e di bambù rende il *washoku* di una bellezza ineccepibile. La finalità di questo volume è di far apprezzare la cucina giapponese non solo con il palato, ma rievocando tutti i cinque sensi, tra cui il piacere tattile che deriva dal contatto con le bacchette e le stoviglie.

Il mondo ricco e sconfinato del *washoku* si spalanca proprio qui dinanzi agli occhi di chi legge.

# Indice

## Che cos'è il *washoku*?

Le verdure – La ricchezza e la varietà degli ingredienti giapponesi	2
Il riso – Il riso è l'elemento principale del pasto	4
Il pesce – Le tecniche per preservare la freschezza del pesce	6
<i>Wagyū</i> Il manzo giapponese – I capi di bestiame sono trattati con la massima cura	8
Verdure selvatiche e alghe – I frutti del mare e della terra	9
<i>Ichijū sansai</i> – Le fondamenta del <i>washoku</i>	10
Il cibo delle feste – Il cibo delle feste è il collante della famiglia	12

## L'estetica del *Washoku*

<i>Chakaiseki</i> , la massima espressione dell'ospitalità	16
Gli utensili al servizio degli ingredienti	22
Le quattro stagioni in una ciotola	24
<i>Sushi</i> – L'equilibrio tra riso e pesce è la chiave per preparare un <i>sushi</i> prelibato	26
<i>Tenpura</i> – Come esaltare il profumo delle verdure e la bellezza dei colori	28
<i>Shabu shabu</i> e <i>sukiyaki</i> – La carne di manzo è l'assoluta protagonista	30
<i>Fugu</i> , il pesce palla – Solo chi possiede una speciale licenza può cucinare il velenoso pesce palla	31
Cucina <i>shōjū</i> – Il pasto salutare dei monaci buddhisti	32
<i>Itamae kappō</i> – Il piacere di chiacchierare tra un piatto e l'altro	33

## Il Giappone attraverso le strade del gusto

<i>Bentō</i> – Un universo in miniatura racchiuso in una scatola	34
La cucina locale – Una varietà sconfinata di gusti	36
<i>Dashi</i> – Il fondamento del gusto nella cucina giapponese	38
<i>Miso</i> – Un condimento dal sapore speciale	40
Salsa di soia – Se si prova diventa un'abitudine	41
<i>Sake</i> – Il filo conduttore della cultura culinaria giapponese	42
I condimenti – Strumenti complementari nella definizione del gusto	44
Le spezie – Enfatizzano il gusto degli ingredienti	45
<i>Wagashi</i> – I dolci giapponesi: uno specchio delle quattro stagioni	46
Il tè giapponese – Un conforto per il corpo e la mente	47

## Compendio di cucina giapponese popolare

<i>Soba</i>	48
La mensa popolare	50
<i>Udon</i>	50
Anguilla	51
<i>Yakitori</i>	52
<i>Oden</i>	52
<i>Donburi</i>	53
<i>Tonkatsu</i>	53
<i>Rāmen</i>	54
<i>Izakaya</i>	56
<i>Okonomiyaki</i>	56



# Le verdure



# Che cos'è il washoku?

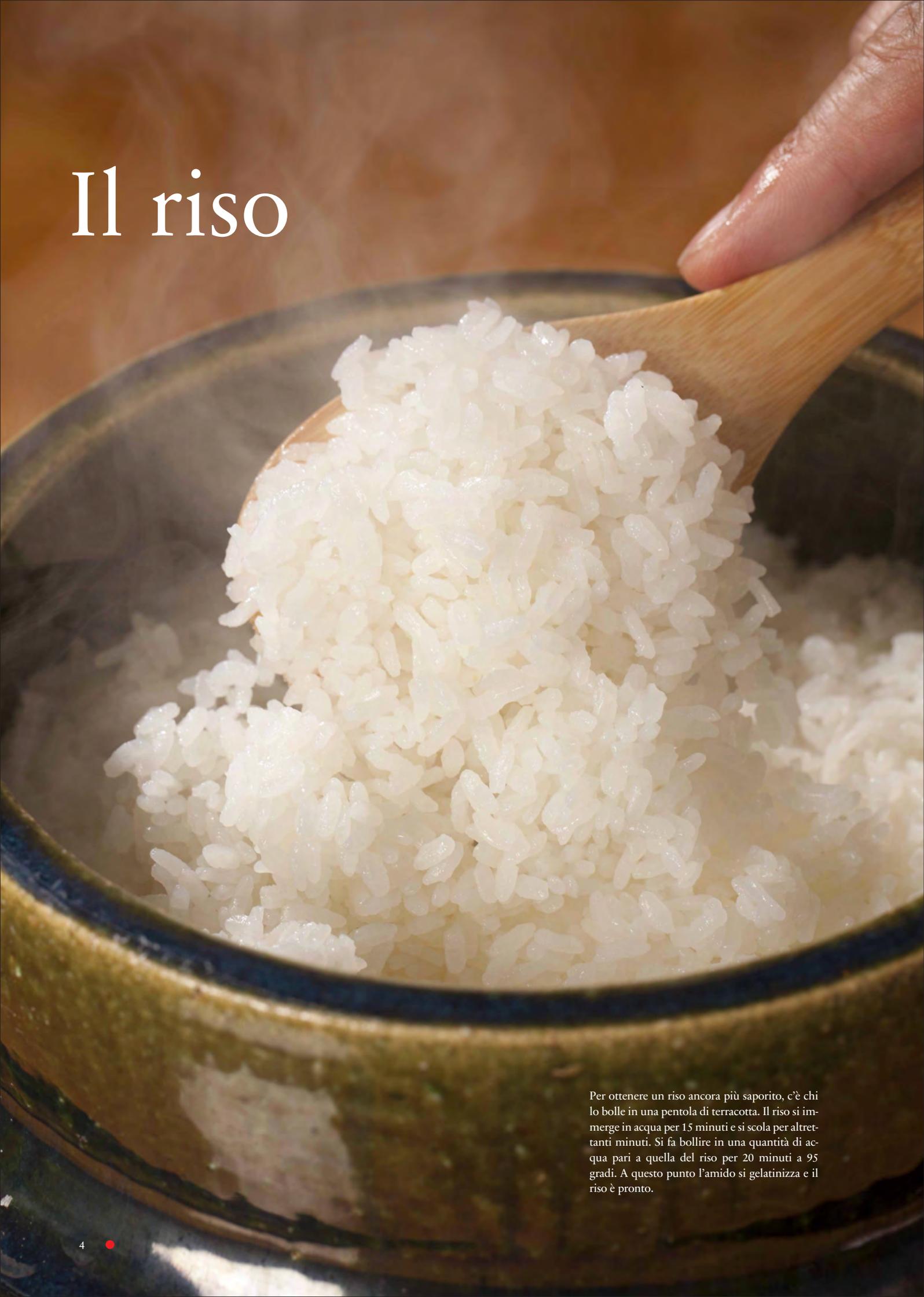
*Washoku* è il cibo che i giapponesi mangiano tradizionalmente e include anche tutto ciò che riguarda la cultura culinaria, l'etichetta, i rituali e l'organizzazione dell'ambiente conviviale. Prima di tutto esaminiamo la varietà di ingredienti freschi che sono alla base del *washoku* e l'organizzazione delle pietanze giapponesi.

## Le verdure: un grande assortimento frutto di continui miglioramenti della qualità

**W***ashoku* rappresenta lo stile culinario tradizionale giapponese, che si basa su consumo di riso, zuppa di *miso* (composto di soia fermentata), elementi di contorno e *tsukemono* (verdure in salamoia). In esso sono comprese anche l'etichetta e le cerimonie legate al cibo. La vera colonna portante del *washoku* è la vasta gamma di ingredienti. Il Giappone, caratterizzato da quattro stagioni ben distinte, ha a disposizione durante tutto l'anno ingredienti freschi, che vanno a impreziosire ulteriormente i piatti. Inoltre, le differenze climatiche e ambientali tra il nord e il sud del Paese consentono di coltivare una grande varietà di verdure. La bontà delle verdure giapponesi è dovuta innanzitutto all'utilizzo costante di acqua di ottima qualità, reperibile in qualsiasi punto del Giappone. Anche le conti-

nue ricerche per migliorare le tecniche di coltivazione, al fine di rendere la produzione delle verdure più agevole, giocano un ruolo fondamentale. Attualmente, vengono distribuite in Giappone circa 150 varietà di verdure, incluse quelle di importazione diventate di uso comune. Le cosiddette "verdure tradizionali", cioè le verdure di Kyōto (*Kyō yasai*), di Kaga (*Kaga yasai*) e di Edo (*Edo yasai*), coltivate già prima dell'introduzione delle nuove tecniche agricole, recentemente sono tornate in auge. Queste verdure sono coltivate da più di tre generazioni di contadini con metodi agricoli tipici di ciascuna regione. Attualmente si sta cercando di diffonderle tra le nuove generazioni e di aumentarne la popolarità, per arricchire ancora di più il già vasto assortimento di verdure giapponesi.

# Il riso



Per ottenere un riso ancora più saporito, c'è chi lo bolle in una pentola di terracotta. Il riso si immerge in acqua per 15 minuti e si scola per altrettanti minuti. Si fa bollire in una quantità di acqua pari a quella del riso per 20 minuti a 95 gradi. A questo punto l'amido si gelatinizza e il riso è pronto.

## Il riso è l'elemento principale del pasto

Il Giappone è uno dei paesi asiatici consumatori di riso. L'80% del riso mondiale appartiene alla sottospecie *Indica*, i cui chicchi rimangono separati dopo la cottura. Il riso giapponese, invece, è della sottospecie *Japonica*, che si caratterizza per la collosità. Dopo la cottura, questa varietà di riso possiede lucentezza, dolcezza e un sapore molto gradevole. Il riso bianco, privato della sua crusca, è composto all'80% da amido, per questo è molto digeribile e rappresenta gran parte della fonte energetica dei giapponesi. Essendo alla base dell'alimentazione giapponese, in epoche passate il riso era usato anche come valuta di scambio. Il riso è talmente amato che si dice che in ogni chicco alberghi una divinità. Per bollire il riso bisogna prestare attenzione a diversi fattori: il tempo di spugnatura in acqua, la quantità di acqua e la regolazione del fuoco. Tuttavia, oggi grazie ai bollitori automatici, cuocere il riso è diventata un'operazione estremamente semplice. Il riso andrebbe consumato appena bollito, ma la varietà *Japonica* ha il pregio di essere buona anche

quando si raffredda: gli *omigiri*, una sorta di polpettine di riso freddo, sono molto popolari come pranzo al sacco. La cultura del riso offre un'infinita varietà di applicazioni: infatti, questo cereale si può insaporire con pesce o verdure, condito con l'aceto diventa la base per il *sushi* e si usa anche per la preparazione del *sake* o di dolci. I *mochi* si preparano bollendo e pestando il *mochigome* (una varietà di riso ancora più viscoso) e possono essere conservati a lungo in panetti rotondi o quadrati. Tradizionalmente, i *mochi* sono considerati "magici", infatti a Capodanno vengono offerti alle divinità e in alcune regioni si utilizzano per la preparazione di zuppe. I *mochi* costituiscono anche la base di molti dolci giapponesi.

Sotto: Durante la sbramatura è importante controllare il sapore del riso. Il riso è conservato in un magazzino per cereali, dove la temperatura è mantenuta costante per tutto l'anno. Funakubo Shōten [okomeno-funakubo.com](http://okomeno-funakubo.com)



I *mochi* induriti si ammorbidiscono riscaldandoli e si mangiano con la salsa di soia e l'alga *nori*.

Sopra, sotto, a fronte: tutti i piatti sono stati forniti dal ristorante Wake Tokuyama.



Il riso bollente viene suddiviso in porzioni di circa 70 grammi e modellato a forma di triangolo. La varietà di forme e dimensioni è ampia.

## Perché il riso giapponese è così buono?

La bontà del riso giapponese si può attribuire ai seguenti fattori:

- L'utilizzo di acqua di alta qualità: le abbondanti precipitazioni giapponesi sono infatti l'ideale per la coltivazione del riso.
- Il costante miglioramento della qualità, che ha consentito di ottenere un grande numero di chicchi per ciascuna spiga e un sapore ottimo.
- I moderni bollitori per il riso, che garantiscono un risultato finale delizioso.
- Le avanzate tecniche utilizzate per separare la crusca dal riso integrale per trasformarlo in riso bianco.

Funakubo Masaaki, proprietario del negozio di riso Funakubo Shōten, dice: "Il processo di sbramatura, che consiste nell'eliminare la crusca, varia a seconda del tipo di riso. Durante questa fase, bisogna prestare attenzione a non compromettere il sapore del riso. Inoltre, io utilizzo solo depositi a umidità e temperatura controllate". Anche le tecniche di conservazione, che precedono la sbramatura, influiscono sul sapore finale.





Pagina a fronte: Pesce di Toyama appena pescato. I mari del Giappone abbondano di numerose varietà di pesce.

1-3: L'asta che si svolge al mattino presso il porto di Kurabe, nella prefettura di Toyama. I grossisti si aggiudicano i pesci all'asta e li spediscono nei territori di destinazione.

4-5: Recentemente è aumentata la richiesta di pesce giapponese anche all'estero, per esempio a Hong Kong. Il pesce che viene spedito al mattino dal mercato di Tsukiji, arriva nel pomeriggio a Hong Kong tramite voli internazionali ed è pronto per essere servito la sera stessa nei ristoranti giapponesi.

## Le tecniche per preservare la freschezza del pesce

Il Giappone è un arcipelago dalla forma stretta e lunga e i suoi mari sono popolati da circa 4200 specie di pesci. I giapponesi amano il pesce in tutte le sue declinazioni: non consumano solo i pesci di mare, ma anche quelli di acqua dolce, come l'*ayu* (un tipo di trota) o la carpa. Il merito della bontà dei prodotti ittici giapponesi va, innanzitutto, allo sviluppo delle tecniche per la consumazione del pesce fresco. Per esempio, non basta tagliare il pesce crudo per ottenere il *sashimi*, bensì bisogna utilizzare con maestria dei coltelli a lama singola di ottima qualità per affettarlo senza compromettere il sapore delle sue carni. Anche l'eccezionale sistema di distribuzione e gestione del pesce è da menzionare. Il mercato del pesce di Tsukiji raccoglie il pescato proveniente da tutto il Giappone, eppure chiunque lo visiti si meraviglia per la totale assenza di puzza di pesce. I pesci vengono uccisi all'istante, per risparmiare loro stress, e ven-

gono privati del sangue con la tecnica *ikejime*: in questo modo, la freschezza del pesce è assicurata. Gli espedienti per conservare il pesce in modo igienico, per preservarne la freschezza e per non comprometterne il sapore sono innumerevoli: dal trasporto di acqua marina e acqua dolce direttamente nel mercato, al sapiente utilizzo di una grande quantità di ghiaccio per conservare il pesce. Harada Masaru, dell'azienda all'ingrosso Dairiki Shōten, dice: "Il pesce pescato localmente viene suddiviso per taglia dai distributori e viene spedito ai grossisti del mercato di Tsukiji. Questi, a loro volta, preparano il pesce in base a richieste ancora più specifiche e lo vendono ai negozi al minuto e ai ristoranti. Questa minuziosa suddivisione dei ruoli è un sistema tipicamente giapponese, che ha raggiunto l'attuale organizzazione dopo decenni di miglioramenti e riforme".

# Wagyū Il manzo giapponese

Wagyū di qualità superiore. Il livello di pregio della carne si stabilisce dalla densità del grasso intramuscolare, visibile nella sezione della carne.

## I capi di bestiame sono trattati con la massima cura

La bontà del *wagyū*, il manzo giapponese, è riconosciuta in tutto il mondo e risiede nella tenerezza delle sue carni e nell'aroma che sprigiona durante la grigliatura. Una bistecca di *wagyū* di prima qualità, anche se spessa, è tanto tenera da poter essere tagliata senza l'ausilio del coltello. Questa caratteristica è dovuta all'equilibrio tra gli strati di grasso intramuscolare (*sashi*) e muscolo. "Per ottenere la perfetta quantità di grasso, è cruciale il tempo impiegato nell'allevamento delle mucche. Comunemente, un manzo viene allevato per 24 mesi, ma per ottenere la pregiata carne *shimofuri* (con venature di grasso) dalla texture compatta, le mucche sono allevate per circa 30 mesi", rivela Katō Atsushi, che gestisce a Ginza un ristorante specializzato in *wagyū* di Yamagata. Anche l'acqua e il mangime svolgono un ruolo fondamentale: l'acqua di ottima qualità abbonda in Giappone, mentre il mangime è stato perfezionato attraverso continui miglioramenti. "Anche la tecnica di taglio della carne e la conservazione in confezioni sottovuoto sono decisive per produrre un manzo dal sapore eccezionale", aggiunge Katō.

Bistecca di manzo di Yamagata, presso il ristorante Katō Gyūniku. Per esaltarne il sapore naturale, la carne va consumata semplicemente con un po' di salsa di soia e un pizzico di *wasabi*.

Katō Gyūniku Ten  
[www.katogyu.co.jp](http://www.katogyu.co.jp)



# Verdure selvatiche e alghe

## I frutti del mare e della terra

Le verdure selvatiche e i funghi che crescono spontaneamente in montagna o nei campi scandiscono l'alternarsi delle stagioni. Tra le verdure selvatiche si annoverano i fiori di farfaraccio, che sbocciano a inizio anno, le felci, i germogli di aralia e i germogli di bambù, che spuntano all'inizio della primavera: nella cucina giapponese si usano per la *tempura* (frittura giapponese) o si accompagnano al *sumiso* (*miso* con aceto e zucchero). Tra i funghi, oltre a quelli coltivati, sono molto apprezzati i *matsutake* o altri funghi spontanei, che sono celebrati come simboli stagionali: piatti come i profumati *matsutake* grigliati o il *dobinmushi* (bollito in un bricco di terracotta) annunciano l'arrivo dell'autunno.

In Giappone le alghe hanno costituito fin dall'antichità una ricca fonte di minerali. *Wakame* e *nori*, in particolare, sono le più rappresentative: le alghe *wakame* si consumano fresche o essiccate, mentre le *nori* solo essiccate. Anche le alghe *konbu* si possono essiccare o consumare fresche, ma vengono soprattutto usate come ingrediente per il brodo *dashi*, di cui si parlerà più avanti. Le alghe *konbu* essiccate, oltre che in cucina, sono utilizzate anche come offerte religiose, per questo hanno un elevato valore simbolico.



I germogli di aralia, le felci e l'equiseto sono ingredienti che suggeriscono l'arrivo della primavera.  
(c)TOHRU MINOWA/a.collectionRF/amanaimages

Le alghe essiccate *wakame* (a sinistra) e *konbu* (a destra) sono ricche di vitamine e minerali.  
(c)maruk/amanaimages



# Ichijū sansai

## Le fondamenta del *washoku*

Lo stile culinario rappresentativo del *washoku* è il cosiddetto *ichijū sansai* (letteralmente, una zuppa e tre elementi di contorno). Questo è così strutturato: riso, una zuppa, un contorno principale, due secondari (a volte anche tre o quattro) e *tsukemono* (verdure in salamoia). Il contorno principale può essere costituito da una pietanza tradizionale, come la seriola alla griglia con salsa *teriyaki* (a base di salsa di soia e *mirin*, un *sake* dolce da cucina), o anche da piatti nati durante l'epoca Meiji o successivamente, che fondono la cucina giapponese e quella occidentale, come il *tonkatsu* (spessa cotoletta di maiale) o l'hamburger. Questi piatti hanno in comune un'unica funzione: accompagnare al meglio il riso bianco.

Non è chiaro quando sia nato l'*ichijū sansai*, ma era già raffigurato sui dipinti su rotolo di epoca Heian (794-1185). Fino all'inizio del ventesimo secolo, i giapponesi utilizzavano un piccolo vassoio individuale che conteneva un pasto basato appunto sul principio *ichijū sansai*. Nel caso in cui ci fossero degli ospiti, era usanza servire due o più vassoi a persona. In questo caso, il numero delle zuppe aumentava a due e quello dei contorni a cinque. Quindi, l'espressione *ichijū sansai* indica il pasto quotidiano, che prevede l'utilizzo di un unico vassoio. L'*ichijū sansai* ha una lunga storia. Nato come cucina casalinga, ha subito diverse evoluzioni. Durante il periodo Heian si serviva il *daikyō ryōri*, il fastoso banchetto degli aristocratici. Nel Medioevo, la classe dei samurai creò un ricco stile culinario, chiamato *honzen ryōri*, che prevedeva un grande numero di portate, mentre i monaci *zen* svilupparono lo *shōjū ryōri*, un semplice pasto vegetariano completamente privo di proteine animali. Nel periodo Momoyama (1573-1603) fu messo a punto il *chakaiseki*, il cibo che accompagna la cerimonia del tè. Durante il periodo Edo (1603-1868) nacque il *kaiseki ryōri*, che si ispirava all'*honzen ryōri* dei guerrieri: le numerose portate, servite durante un banchetto, hanno soprattutto lo scopo di accompagnare gli alcolici. Infine, dall'epoca Meiji in poi, in seguito all'influenza occidentale, nacque la cucina che fondeva le tradizioni giapponesi a quelle straniere e videro la luce piatti come il *tonkatsu* e i *korokke* (crocchette). Queste nuove pietanze sono completamente entrate a far parte delle abitudini dei giapponesi.

Oggi, come in passato, basta che sulla tavola ci sia del riso caldo e del companatico per creare un'atmosfera gioiosa.



Pagina a fronte: Ciotola per il riso, piatto a mezzaluna, ciotolina, ciotola ovale, bacchette e poggia bacchette di Kurashino Utsuwa Hanada.

Ciotola per la zuppa di Murase Jihei/Kamon Kogei

Pagina a fronte: Un menù che rispecchia l'*ichijū sansai*: riso bianco, zuppa di *miso* con *tōfu* e porro, seriola con salsa *teriyaki*, fiori e carote di Kyōto conditi con aceto, tari conditi con carne macinata, verdure in salamoia.

1: Bollito di rombo

2: Prosciutto di maiale allo zenzero

3: Stufato di manzo, patate e carote

Ciotola (1), piatto a forma di crisantemo (2) e ciotola (3) di Kurashino Utsuwa Hanada



# Il cibo delle feste



## Il cibo delle feste è il collante della famiglia

Il *washoku* ha accompagnato da sempre lo stile di vita tradizionale giapponese. Nelle festività annuali come il Capodanno, o nelle cerimonie private come i matrimoni, c'è sempre una tavola imbandita. Durante le feste religiose, la presenza del cibo favorisce spontaneamente la socializzazione: il *washoku* ha il potere di rafforzare i legami con la famiglia e con i membri della comunità locale.

Fin dal passato, le festività annuali e le celebrazioni hanno avuto un forte legame con gli antichi culti e “scacciare il male” e “attirare la fortuna” sono temi onnipresenti. Per esempio, il *sekihan*, riso *mochigome* cotto al vapore insieme ai fagioli di soia, attualmente si prepara quando c'è qualcosa da celebrare, ma in origine si mangiava per allontanare gli spiriti maligni.

L'*osechi ryōri*, pietanza tipica di Capodanno, contiene vari cibi simbolici: i fagioli di soia, di buon auspicio per la salute, il *tazukuri* (pescetti fritti e conditi), che propizia l'abbondanza dei raccolti, e così via. Inoltre, l'*osechi* permette anche alla padrona di casa di riposarsi per tre giorni senza cucinare, in quanto contiene solo pietanze che si conservano a lungo.

Il *tosō*, un tipo di *sake* aromatizzato che si beve a Capodanno, ha lo scopo di scacciare le influenze maligne accumulate nel corso dell'anno passato e di augurare una vita lunga. A questo si accompagna lo *zōni*, un bollito che contiene *mochi* tondi o quadrati, verdure, *kamaboko* (pasticcio di pesce) e altri ingredienti, il tutto bollito in un brodo a base di salsa di soia o *miso*. Questo piatto della tradizione popolare ha innumerevoli varianti, in quanto la forma dei *mochi*, gli ingredienti e il tipo di brodo cambiano a seconda della regione. Chiunque si fa prendere dall'entusiasmo davanti a una tavola imbandita con manicaretti che non si mangiano tutti i giorni. È questo il potere del cibo delle feste.

Pagina a fronte: Il *tosō* si prepara immergendo una mistura di sette ingredienti distribuiti in parti uguali, come il *sanshō* (pepe giapponese) e la campanula, e immergendola nel *sake* o nel *mirin*. Alcuni componenti dell'*osechi ryōri*: da sinistra, fagioli neri, *tazukuri* e uova di aringa.

Pagina a fronte: Servizio per il *tosō* di Yamada Heiando; ciotoline di Kurashino Utsuwa Hanada

A destra: Ciotole per il riso di Kurashino Utsuwa Hanada

In alto a destra: Ciotole e vassoio di Murase Jihei/Kamon Kogei



In alto: *Zōni* tipico della regione del Kantō. *Mochi* quadrati, carne di pollo, *kamaboko*, *komatsuna* (verdura a foglia larga), *daikon* (ravanello bianco gigante), carote, *yuzu* (agrume dell'Asia orientale), in un brodo a base di *dashi*. In basso: *Zōni* tipico della regione del Kansai. *Mochi* rotondi, patate, *daikon*, *katsuobushi* (scaglie di tonno essiccato), in un brodo a base di *miso* bianco.



Il *sekihan* (letteralmente riso rosso) si mangia per scacciare gli spiriti maligni e attirare la buona sorte.

# L'estetica del Washoku

Il *washoku* segue una serie di regole ben precise. Sia che riguardino l'impattamento o il rapporto tra i clienti e il cuoco, rispondono tutte a un unico principio: l'*omotenashi*, cioè l'ospitalità e l'accoglienza riservata agli ospiti. La cucina *chakaiseki* ne rappresenta l'espressione più elevata.

Pagina a fronte: Bollito autunnale: anguilla, funghi *matsutake*, fagiolini, una goccia di purea di *umeboshi*, il tutto aromatizzato con *yuzu* grattugiato. La parte interna del coperchio della ciotola in lacca è adornata da uno splendido crisantemo, eseguito con la tecnica *makie*.



A detailed still life photograph showcasing a variety of autumnal ingredients. The composition is dense and layered, featuring several large mushrooms with brown caps and gills, some with thick stems. Interspersed among the mushrooms are bright yellow lemons, some whole and some cut open to reveal their segments. There are also several pomegranates, some whole and some with their red, jewel-like seeds exposed. Purple persimmons are scattered throughout, some whole and some sliced to show their white, fleshy interior. The ingredients are surrounded by a mix of green and autumn-colored leaves, including some with vibrant red and orange spots. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting. The overall lighting is warm and natural, highlighting the textures and colors of the food.

# Chakaiseki

Funghi *matsutake*, castagne, *akebi*, melograni, cachi: tutti ingredienti che rievocano il raccolto della stagione autunnale. Anche una sola foglia riveste un ruolo importante nell'infondere lo spirito della stagione.

# La massima espressione dell'ospitalità

La cucina giapponese: a basso contenuto calorico e salutare. Con il suo apporto nutritivo bilanciato, si è confermata un successo anche all'estero cominciando dall'America negli anni ottanta. Un boom ripreso in questi ultimi anni con l'attuale incremento a circa 55000 ristoranti di cucina giapponese all'estero. A partire dai locali specializzati in *sushi* a quelli in *tempura*, *yakitori* e *rāmen*, fino alla cucina tradizionale multiportata giapponese, che oltre ai cibi riserva una particolare cura agli ambienti, ai recipienti e alla presentazione dei piatti. La cucina giapponese, a lungo associata all'immagine del *sushi*, si sta attualmente identificando con quella della cucina giapponese tradizionale multiportata (*kaiseki*). Per questo motivo occorre riflettere nuovamente su che cosa si intenda con tale termine.

Nel Giappone moderno la cucina chiamata *kaiseki* si è sviluppata sulla base della cucina servita in occasione della cerimonia del tè, dalla quale si differenzia comunque in modo sostanziale. Si tratta infatti di un tipo di cucina conviviale che ha per scopo la degustazione del *sake*. Per esempio l'*hassun*, una delle sue portate, è diventato più fastoso di quanto fosse in origine e anche l'ordine in cui sono presentati i piatti viene modificato in base all'estro del cuoco. Caratteristico della cucina *kaiseki*, inoltre, è il fatto che i cibi vengano portati in tavola nell'ordine in cui sono cucinati e che alla fine vengano serviti riso e zuppa.

Al contrario, la cucina all'origine di quella *kaiseki*, preparata in occasione della cerimonia del tè e chiamata anche *chakaiseki*, comincia con una ciotola di riso e una di zuppa e viene coronata dalla degustazione del *maccha* (tè verde in polvere). Si tratta della *chakaiseki* che Sen no Rikyū fondò introducendo la tradizione culinaria *shōjin* (un tipo di cucina giapponese vegetariana) dei templi buddhisti *zen* e che ancora oggi è tramandata come un elemento costitutivo della cerimonia del tè. In questo stile culinario si trova l'origine della cucina giapponese, che prevede come suoi piatti la zuppa, tre elementi di contorno e il riso bollito come portata principale. Sia nella cucina *chakaiseki* sia in quella *kaiseki*, che compare successivamente, è valido lo stesso principio, che consiste nel trasmettere lo spirito delle stagioni usando degli ingredienti rappresentativi di ciascuna di esse e di infondere un senso di ospitalità ai commensali: tale principio diventa il punto es-

senziale di entrambe le cucine.

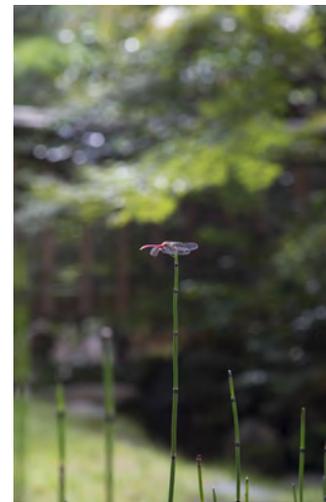
“Ci si siede in un piccolo ambiente avvicinando le ginocchia fino a che non si tocchino, si prepara il tè in presenza degli ospiti e lo si beve, facendolo passare in una tazza da uno all'altro dei partecipanti. Si distribuiscono i dolci. Penso che questo rituale non sia altro che un efficace stratagemma per approfondire le relazioni umane, creando un'atmosfera rilassata”, dice Tokuoka Kunio, l'executive chef di terza generazione del ristorante Kyoto Kitcho. “Come espresso nella formula giapponese *ichizakonryū*, il fondamento essenziale della cerimonia del tè consiste nell'approfondimento delle relazioni fra gli ospiti e il padrone di casa. La cucina *chakaiseki* valorizza lo spirito di questa cerimonia, che culmina nel godere del tè. Invece, la cucina *kaiseki* ha trasformato questo cerimoniale in un momento nel quale apprezzare il cibo piacevolmente.”

Nella cucina giapponese una delle cose ritenute più importanti è l'utilizzo di ingredienti che infondono abbondantemente i sapori stagionali. Con il progresso del sistema di distribuzione, oggi è possibile utilizzare ingredienti freschi come appena raccolti. Per un gusto intriso di stagionalità, si va dalle “tardizie” che evocano la fine della stagione, alle “primizie” che la anticipano. Oltre agli ingredienti, il libero estro del cuoco ricrea la natura sui piatti e cura gli ambienti in cui si gusta il cibo. Per esempio, in autunno si adornano i piatti con le foglie tinte di rosso e giallo, in estate i fiori di loto diventano i recipienti, in inverno si utilizzano i bambù nani e le nandine spruzzate di neve. Si gusta così una cucina giapponese che, nonostante difenda la tradizione, è pensata per adattarsi in conformità all'epoca in cui si vive: è questo il momento in cui si apprezza completamente il piacere della cucina *kaiseki*.

In alto: Nella silhouette di una libellula che si libra nell'aria, si percepisce l'avvento dell'autunno.

Al centro: La stanza “Yūan” adibita alla cerimonia del tè nel ristorante Kyoto Kitcho ad Arashiyama. Questa stanza è stata realizzata per le celebrazioni dell'ottantesimo compleanno del suo fondatore, Yuki Teiichi.

In basso: A coronamento dell'intero pasto viene servito un té leggero.



# La struttura classica della cucina *chakaiseki*



1



2



3



4

La cucina *chakaiseki* ha dato origine alla cucina *kaiseki*, la quale ne ha assorbito completamente lo spirito. Tuttavia, a differenza di quest'ultima, non viene servita nei comuni ristoranti, bensì solo come preludio alla cerimonia del tè.

Ripercorrendo la storia della cucina *chakaiseki* si giunge fino a Sen no Rikyū, colui che 400 anni fa perfezionò il mondo della cerimonia del tè ed eliminò le pietanze superflue dal menù che la precedeva. Ridusse l'opulenza delle numerose portate che costituivano la cucina *honzen*. Introdusse nel menù il principio *ichijū sansai*, che prevede una portata di riso e brodo, seguiti dal *mukozuke* (stuzzichino per accompagnare il *sake*), da un bollito e da una pietanza alla brace. L'etichetta vuole che gli ospiti si servano da soli una o due portate e poi le passino agli altri commensali. L'intento di non arrecare ulteriore disturbo al padrone di casa e le pietanze che vengono portate in tavola non appena sono pronte incarnano perfettamente lo spirito della cerimonia del tè, secondo lo stile messo a punto da Sen no Rikyū. Nella moderna cucina *chakaiseki*, si presta particolare premura

alla rappresentazione delle stagioni, utilizzando solo ingredienti di stagione e organizzando il menù e la disposizione dei recipienti secondo il gusto personale.

1: Prima portata: riso (a sinistra), zuppa (a destra) e *mukozuke* (in fondo). Ciotola a forma di crisantemo eseguita dall'artista Raku Ryōnyū.

Si comincia gustando un assaggio di riso appena bollito. La zuppa varia a seconda delle stagioni e può essere di *miso* rosso, bianco o misto. La quantità è ridotta, in proporzione a quella del riso. Finiti il riso e la zuppa, si passa al *mukozuke*, che si mangia dopo aver sorseggiato del *sake*.

Il nome *mukozuke* deriva dal fatto che questa pietanza viene posizionata al di là del riso e della zuppa (*mukō*: al di là, *zuke*: porre).

2: Finiti il riso e la zuppa, fanno il loro ingresso un bricco in ferro e delle coppette. L'ospite principale prende una coppetta e passa le altre all'ospite successivo. Dopo aver gustato un sorso di *sake*, la coppetta va riposta sul vassoio e si può passare al *mukozuke*. In passato il *mukozuke* consisteva principalmente in una



5



6



7



8

pietanza a base di pesce e verdure in agrodolce tagliate finemente, mentre oggi prevalgono il *sashimi* di pesce, le marinate o i piatti a base di aceto.

3: Bollito di cernia e funghi *matsutake* aromatizzati allo *yuzu*. Ciotola decorata con la tecnica del *makie* raffigurante un *taiko* (tamburo) rituale. Rappresenta il secondo “elemento di contorno”. Rispetto alla zuppa precedente, il bollito viene servito in un piatto più capiente, in quantità più abbondante e immerso nel suo brodo di cottura (in genere a base di tonno essiccato o alghe *konbu*). Essendo il protagonista della cucina *kaiseki*, particolare attenzione è dedicata alla rappresentazione della stagione corrente attraverso gli ingredienti che lo compongono e l’impiattamento. Dopo il bollito, viene servito per la seconda volta il *sake*.

4: Pesce *gaji* grigliato al sale, guarnito con petali di crisantemo. Ciotola con manico, ceramica *Oribe*, periodo Momoyama. La brace (*yakimono*) è il terzo “elemento di contorno”. L’ospite principale prende la sua porzione da un grande piatto da portata, la ripone nella ciotola che conteneva il *mukōzuke* e passa il piatto all’ospite successivo. Il tutto avviene rapidamente, per poter gustare la brace quando è ancora calda. Spesso la brace consiste in fettine di pesce grigliato tagliate sottilmente, per rendere agevole la sua consumazione.

5: Dopo la brace, viene servita la *azukebachi*, una ciotola contenente *hiryūzu* (composto fritto di *tofu* e verdure), zucca, peperoncini di Manganji, patate e zenzero tagliato sottilmente. *Lazukebachi* in genere accompagna il riso e può

contenere anche della frittura o delle pietanze a base di aceto. *Lazukebachi* prende questo nome perché il padrone di casa consegna le ciotole a ciascun ospite (*azuke*: consegnare, *hachi*: ciotola). Questa e le portate seguenti si spono con il *sake*.

6: Gli ospiti esprimono al padrone di casa l’intento di servirsi da soli. La cortesia reciproca tra il padrone e i suoi ospiti racchiude l’essenza della cucina *chakaiseki*.

7: *Hassun* è il nome di un vassoio in legno di puro cedro giapponese, i cui lati misurano 8 *sun* (circa 24 cm), e di norma abbina pietanze di mare e di montagna, alimenti di origine animale e vegetale (in foto: stufato dolce di gamberi e *mochi* al ginkgo biloba). Anche l’impiattamento e i metodi di cottura sono eseguiti puntando sui contrasti. *L’hassun* inaugura la seconda metà del menù e fa da accompagnamento al *sake*. Il suo ingresso segna il momento dell’*ichizakonryū* (momento in cui il padrone di casa e gli ospiti sperimentano un’atmosfera di armonia e comunione). Il padrone di casa serve per l’ultima volta il *sake*, versandolo a volte singolarmente ai suoi ospiti. L’atmosfera si fa per un momento più informale e rilassata, prima di ricomporsi per procedere con la solenne e austera cerimonia del tè.

8: Lo *yutō* (una brocca in legno) e le verdure marinate concludono il menù *kaiseki*. Su del riso croccante (oggi si usa anche del riso abbrustolito) si versa l’acqua calda contenuta nello *yutō* e si regola di sale. Seguendo i dettami dello *zen*, gli ospiti concludono il pasto con riso, acqua calda e verdure marinate.

# L'impiaattamento



*Hassun* di ottobre. Decorato con bambù verde, vegetazione di stagione e lampade realizzate con *daikon*, è un vero e proprio spaccato del paesaggio autunnale.

# I principi estetici dell'impiazzamento

L'arrivo del vassoio dell'*hasun*, elegante e raffinato, è accolto con acclamazione. Contiene un numero di porzioni pari al numero dei commensali ed è uno spettacolo da qualsiasi postazione lo si osservi.

L'*hasun*, ispirato alla stagione del momento, è di grande impatto ed è il fiore all'occhiello del ristorante Kyoto Kitcho. L'*hasun* prende il nome dalle dimensioni del vassoio quadrato di cedro giapponese utilizzato nella cucina *chakaiseki*, i cui lati misurano 8 *sun* (circa 24 cm). Si bilancia perfettamente con le altre portate dell'intero menù di cucina *kaiseki*, è uno spaccato della natura circostante ed è la manifestazione tangibile dell'ospitalità del ristoratore.

“La cucina giapponese si basa sulla teoria cinese dello Yin-Yang e dei cinque elementi. Cinque sono i sapori: dolce, acido, piccante, amaro, salato. Cinque sono i colori: rosso, verde, giallo, nero, bianco. Altrettanti sono i metodi di cottura: alla brace, bollitura, frittura, cottura al vapore, crudo. A questi si aggiunge un ulteriore fattore, i cinque sensi: vista, udito, tatto, gusto e olfatto”, afferma Tokuoka. Un piatto di cucina giapponese si può dire completo quando il gusto, il colore e il metodo di cottura convivono armonicamente, senza che uno prevalga sull'altro. Questo concetto è valido per qualsiasi piatto, ma le sue fondamenta sono visibili soprattutto nell'*hasun*.

“La maggiore differenza tra la cucina occidentale e quella giapponese è nell'impiazzamento. La disposizione triangolare delle pietanze, interpretata in maniera tridimensionale, possiede un'elegante stabilità. Tuttavia, la stabilità da sola non è sufficiente, occorre anche il piacere ludico di distaccarsi dalle regole, favorendo l'asimmetria piuttosto che la simmetria. Ovviamente è cruciale saper dosare il livello di disordine, ossia raggiungere un equilibrio”, dichiara Tokuoka.

Ingredienti, cottura, sapore, disposizione: tra tutti gli elementi che devono bilanciarsi perfettamente, Tokuoka presta particolare attenzione al colore. “Impiazzare significa anche controllare il colore. L'armonia cromatica, cioè lo stimolo visivo, genera vi-



talità. Ci si può ispirare alla natura, aggiungendo all'impiazzamento triangolare, di per sé molto equilibrato, un tocco di colore che spicca nel piatto, ottenendo in questo modo una pietanza che solletica la curiosità. Al momento della costruzione del piatto, è importante pensare a come sarà percepito dagli ospiti, a chi e che cosa si vuole comunicare attraverso di esso.”

*Mochi* al ginkgo biloba, stufato dolce di lingua di manzo, stufato dolce di gamberi, frittata, uova di salmone marinate in salsa di soia. Anche le porzioni singole sono impiazzate lasciando dei vuoti asimmetrici. Il sontuoso *hasun* nella pagina a fronte è presentato in tavola prima che gli ospiti abbiano finito di consumare la portata precedente, per la gioia degli occhi. In seguito, viene suddiviso in porzioni davanti agli ospiti, per una presentazione a effetto che accresce la curiosità verso il piatto.

Gli utensili al  
servizio degli ingredienti



# I coltelli

*Sashimi* di rombo tagliato sottile (*usuzukuri*) guarnito con porro a listarelle e cipollotto verde. Si taglia il pesce con lo *yanagibabōchō* muovendo il coltello verso se stessi: grazie a questa operazione si effettua un taglio netto e si conserva la trama del pesce intatta così da far risaltare il gusto del *sashimi*.

**G**li ingredienti occupano un ruolo importante quando si parla di cucina giapponese. Infatti in Giappone, un paese dal clima temperato, oltre ai prodotti agricoli che si raccolgono sfruttando al meglio il cambiamento delle stagioni, c'è un'abbondante pescagione nel mare che circonda il paese. Indispensabili elementi che non possono mancare nella cucina giapponese sono proprio gli ingredienti di stagione come i cereali, soprattutto il riso, le verdure, le piante selvatiche, i prodotti ittici e le alghe.

Il coltello da cucina è senza dubbio l'utensile al quale è attribuita maggiore importanza nel processo di preparazione dei cibi: attraverso di esso si valorizzano i sapori naturali degli ingredienti, li si esalta e li si eleva a preparazioni culinarie.

Dal *debabōchō* (coltello a lama spessa utilizzato per pulire il pesce) all'*usubabōchō* (coltello a lama sottile per tagliare la verdura) e allo *yanagiba* (coltello per il *sashimi*), fino a quelli specializzati per il grongo, l'anguilla e la pasta, il numero di coltelli giapponesi, classificati a seconda dell'uso e degli ingredienti, ammonta a oltre venti. I coltelli giapponesi hanno la caratteristica di avere le lame a filo singolo come nel caso del classico *yanagibabōchō*.

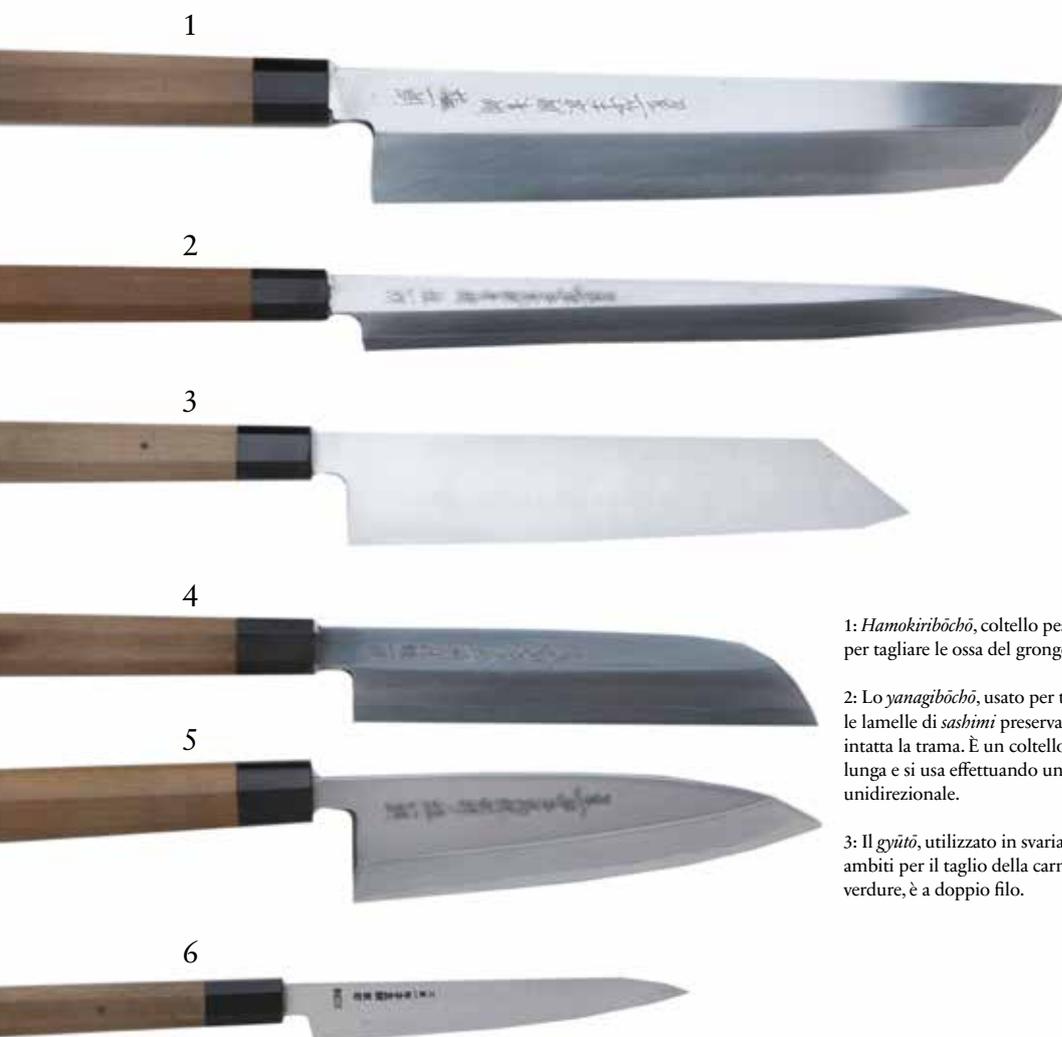
Diventa fondamentale valorizzare questa caratteristica distintiva, muovendo il coltello a lama singola e affilata verso se stessi rispetto alla trama del pesce.

Infatti se il taglio non è eseguito nel modo corretto, si guasta la trama del *sashimi*. Qualora ciò accada, se ne perde la consistenza compromettendone il sapore. Di conseguenza, l'arte del coltello influenza fortemente il gusto delle pietanze.

Proprio il *sashimi* si può considerare la massima espressione

della cucina giapponese perchè in esso si realizza la comunione fra l'arte del coltello e l'abilità del cuoco.

Per il cuoco i coltelli sono la vita: non si può cucinare senza dei buoni coltelli. Nel mondo della cucina giapponese è la norma che ciascun cuoco porti con sé e utilizzi i propri coltelli. Si tratta di strumenti che con la dovuta cura si possono continuare a utilizzare per venti o trent'anni, quali che siano le condizioni in cui il cuoco ne sia venuto in possesso: che gli siano stati donati dal maestro, che li abbia ereditati o che se li sia procurati da solo. Anche per questa ragione, la manutenzione giornaliera del coltello, ossia la sua affilatura, è un lavoro importante per il cuoco. Attraverso questa operazione, vengono esaltate le caratteristiche di ciascun coltello, utensile unico perché realizzato a mano, trasformandolo in uno strumento personale. La valorizzazione del coltello, che implica l'esaltazione degli ingredienti, è il primo ed essenziale passo della cucina giapponese.



In alto: Nel *katsuramuki* (un tipo di taglio) si utilizza l'*usubabōchō*. In tale pratica si sfruttano appieno le caratteristiche dei coltelli a filo singolo: mentre si ruota il *daikon* gli si muove contro la lama per ricavarne una sfoglia.

In alto a sinistra: Una volta che il *daikon* è ridotto a una striscia lunga e sottile, lo si avvolge su se stesso e lo si taglia a rondelle. Sottile tanto da essere trasparente, se lo si utilizza per decorare il *sashimi* o l'*hasun* orna il piatto richiamando il motivo dell'acqua corrente, caro alla tradizione pittorica giapponese.

1: *Hamokiribōchō*, coltello pesante per tagliare le ossa del grongo.

2: Lo *yanagibōchō*, usato per tagliare le lamelle di *sashimi* preservandone intatta la trama. È un coltello a lama lunga e si usa effettuando un taglio unidirezionale.

3: Il *gyūtō*, utilizzato in svariati ambiti per il taglio della carne e delle verdure, è a doppio filo.

4: *Lusubabōchō*, utilizzato per tagliare le verdure a strisce lunghe o a listarelle sottili.

5: Il *debabōchō*, utilizzato per diliscare il pesce, è caratterizzato da una lama spessa.

6: Il coltello *gyūtō* di piccole dimensioni è chiamato anche "petit knife".



*Primavera*

In primo piano: Copia di una ciotola *meigetsuwan* in lacca e fiori di ciliegio in madreperla, realizzata da Oda Urakusai.

In senso orario: *Bonbori* (piccola lanterna) e beccaccia, temi primaverili presenti anche nella poesia giapponese, opera di Shirai Hanshichi. Incensiere con decoro di ciliegi e foglie autunnali, opera di Nonomura Ninsai.

si prediligono il vetro, che richiama un'idea di freschezza, e le porcellane con fondo bianco su cui sono riprodotti motivi e disegni in blu; in autunno si usano recipienti su cui vengono rappresentate le foglie colorate, mentre in inverno le terracotte trasmettono un senso di tepore. Se esistono recipienti che attraverso i diversi motivi decorativi (raffigurazioni floreali, di volatili, di paesaggi innevati, eccetera) o mediante la loro stessa forma trasmettono le stagioni, ce ne sono altri che lo fanno grazie alle sensazioni che attivano su

# I recipienti Le quattro stagioni in una ciotola

La cucina giapponese esprime lo Spirito delle stagioni non solo grazie agli ingredienti e alle pietanze ma anche ai recipienti che si utilizzano nei pasti.

Tale attenzione per il succedersi delle stagioni è un tratto distintivo che si conferma come una delle manifestazioni di riguardo riservate al commensale e come l'elemento più affascinante della cultura culinaria giapponese. In primavera, per esempio, vengono utilizzati contenitori per il cibo su cui sono raffigurati ciliegi in fiore; in estate

In primo piano: Piatto di medie dimensioni in porcellana, che i Giapponesi fecero realizzare su ordinazione nel diciassettesimo secolo in Cina. In senso orario: Cristallo Baccarat a forma di vascello risalente all'Era Taishō e realizzato su commessa giapponese.

Ciotola in lacca con coperchio, decorata con la tecnica del *makie*.

Contenitore la cui sfumatura rossa della superficie si adatta alla stagione estiva, realizzato da Sadamitsu Sugimoto.

*Estate*





## Autunno

vista e tatto, come per esempio le ceramiche *yakishime* dalla forma bombata o i vetri cristallini.

“All'estero ci si procurano servizi di stoviglie e posate della stessa marca e della stessa serie. Ci si incidono sopra le iniziali e lo stemma di famiglia e li si tramanda di generazione in generazione: si ricerca quindi il mantenimento di un senso di uniformità. Nella cucina giapponese, invece, l'utilizzo dei recipienti non è standardizzato”, afferma Tokuoka.

Non solo la ceramica utilizza svariati materiali, quali porcellana, lacca e metallo, ma varia anche l'epoca, il luogo e il paese di produzione. Non ci sono regole prestabilite sulle stoviglie che bisogna usare. Con l'accostamento di diversi tipi di contenitori, il padrone di casa trasmette lo spirito delle quattro

In primo piano: Piatto rettangolare che esprime tepore e robustezza, realizzato da Eiraku Tannyū. In senso orario: Ciotola in lacca decorata con la tecnica *makie* e raffigurante un paesaggio di una notte autunnale.

Bicchiere eseguito da Rosanjin. Coppetta eseguita da Eiraku Zengorō. Nel mondo della cerimonia del tè, ottobre rappresenta le vestigia dell'autunno. Si prediligono oggetti consumati dal tempo, che esprimono una bellezza imperfetta. Novembre, invece, segna un nuovo inizio (con l'apertura del barattolo che contiene il primo tè di stagione) e pertanto richiede l'utilizzo di suppellettili più appariscenti.

In primo piano: Piatto realizzato da Rosanjin. In senso orario: Ciotola in lacca decorata con la tecnica *makie* e raffigurante un paesaggio di una notte autunnale.

Bicchiere eseguito da Rosanjin.

Coppetta eseguita da Eiraku Zengorō.

Nel mondo della cerimonia del tè, ottobre rappresenta le vestigia dell'autunno. Si prediligono oggetti consumati dal tempo, che esprimono una bellezza imperfetta. Novembre, invece, segna un nuovo inizio (con l'apertura del barattolo che contiene il primo tè di stagione) e pertanto richiede l'utilizzo di suppellettili più appariscenti.

stagioni e il senso di ospitalità verso i commensali.

Il fatto che non esistano servizi da tavola uniformi è sintomatico dell'importanza attribuita dal padrone di casa alla selezione dei recipienti in base alle quattro stagioni e all'estro del momento. Tale atteggiamento non è altro che l'espressione dell'anima e della sensibilità che hanno reso possibile l'introduzione nella cerimonia del tè di strumenti che in origine non appartenevano a questa tradizione. Il senso estetico sviluppato in oltre 400 anni, si respira anche nel mondo della cucina giapponese. “Attraverso i recipienti si trasmettono le stagioni e le sensazioni a esse legate. Questo è il loro reale utilizzo.”

## Inverno



In primo piano: Piatto rettangolare che esprime tepore e robustezza, realizzato da Eiraku Tannyū. In senso orario: Ciotola in lacca decorata con la tecnica *makie* e raffigurante un paesaggio di una notte autunnale.

Bicchiere eseguito da Rosanjin. Coppetta eseguita da Eiraku Zengorō. Nel mondo della cerimonia del tè, ottobre rappresenta le vestigia dell'autunno. Si prediligono oggetti consumati dal tempo, che esprimono una bellezza imperfetta. Novembre, invece, segna un nuovo inizio (con l'apertura del barattolo che contiene il primo tè di stagione) e pertanto richiede l'utilizzo di suppellettili più appariscenti.

# Sushi



*Sushi* di tonno, taglio *shimofuri*  
(parte del pesce venata di grasso).  
Lo *shari* di ridotte dimensioni  
denota un *sushi* raffinato.



Il *sushi* si serve direttamente sullo *tsukedai*, il bancone che sostituisce il piatto e su cui sono disposte le pietanze. Imada serve il *sushi* adattandosi alla velocità con cui i clienti mangiano.



Il *sumeshi* (o *shari*) è ciò che determina la bontà del *sushi*. Al ristorante Kyubey, il riso viene bollito, riversato in una tinozza di legno, condito con aceto e sale e mescolato grossolanamente. In seguito si rimesta con la tipica paletta (*shamoji*), eseguendo movimenti trasversali, come se lo si volesse tagliare.



Tipi principali di pesce utilizzati per il *sushi*.

## L'equilibrio tra riso e pesce è la chiave per preparare un *sushi* prelibato

Esistono vari tipi di *sushi*, ma quello attualmente più conosciuto all'estero è il *nigirizushi* nello stile di Edo (antico nome della città di Tōkyō). In origine il *sushi* si preparava disponendo il pesce su uno strato di riso e lasciandolo fermentare: questa preparazione si chiama *narezushi*. In contrapposizione a quest'ultimo, durante la metà del periodo Edo nacque l'*hayazushi*, che non prevedeva la fermentazione del riso, ma utilizzava l'aceto per conferirgli il sapore acidulo. Ci sono principalmente due tipi di *hayazushi*: lo *hakozushi* e il *nigirizushi*. Il primo, tipico della regione del Kansai, prevede che il *sushi* venga disposto in una scatola (*hako*: scatola) e lasciato rapprendere. Invece per preparare il *nigirizushi*, tipico della regione del Kantō, bisogna prendere con le mani il pesce e il riso e poi comporli (*nigiri*: tenere in mano). Con il termine *nigirizushi* non si intende esclusivamente il pesce sul riso. A seconda del tipo di pesce, infatti, il cuoco escogita degli accorgimenti per esaltarne la qualità, come per esempio l'utilizzo dell'alga *konbu* per avvolgerlo. Inoltre, anche il modo in cui si maneggia lo *shari* (riso condito con aceto, chiamato anche *sumeshi*) è fondamentale. Imada Yōsuke, cuoco del famoso ristorante di *sushi* di Edo, Ginza Kyubey, afferma:

“Bisogna ottenere una compattezza tale per cui il *sushi* non si scomponga né se preso con le bacchette, né con le mani. Inoltre, lo *shari* deve risultare soffice e sciogliersi in bocca, non deve assolutamente essere duro”. Anche il modo di tagliare il pesce è importante: soltanto con una tecnica straordinaria si può creare un *sushi* di prima qualità. Imada, utilizzando dei coltelli realizzati su misura, di cui ha dettato il peso, lo spessore e la lunghezza delle lame, riesce a esaltare la bontà del pesce, regolando il taglio a seconda della sezione di pesce su cui lavora. “Saper individuare l'equilibrio perfetto tra *shari* e pesce è cruciale e dipende esclusivamente dall'intuito del cuoco”, rivela Imada. Il pesce ottimale è quello pescato a mano e non con le reti, in modo da evitare traumi eccessivi all'animale. L'arte del *sushi* è una vera e propria espressione di cultura culinaria, che ha raggiunto la sua forma attuale dopo lunghi anni, attraverso la collaborazione di diverse persone: i pescatori, i distributori, che consegnano il pesce preservandone la freschezza, e i cuochi, incaricati di trasformare il pesce in *sashimi* e *sushi*.

Ginza Kyubey  
www.kyubey.jp

# Tenpura



Come esaltare il profumo delle verdure e la bellezza dei colori

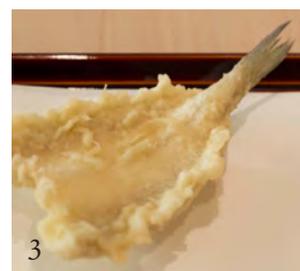
1

La *tempura* è un tipo di frittura che consiste nell'avvolgere verdure e pesce in una pastella composta da farina, acqua e uova. Si è diffusa come cibo da bancarella durante il periodo Edo (1603-1867), quando il pesce pescato nella baia di Edo (attuale baia di Tōkyō) veniva fritto e servito al momento. Al giorno d'oggi è una delle pietanze principali della cucina giapponese, insieme al *sushi* o ai *soba*. Kondō Fumio, che gestisce il ristorante Tenpura Kondō a Ginza, è famoso per essere il numero uno tra i cuochi capaci di realizzare una frittura raffinata. All'epoca in cui andava di moda la *tempura* di pesce, ebbe il coraggio di andare contro corrente, utilizzando le verdure come ingrediente principale. La *tempura* di Kondō, che impiega verdure senza pesticidi e coltivate con concime organico, continua a ricevere larghi consensi grazie alla fragranza e alla vivacità dei suoi colori. Sebbene la preparazione della *tempura* sia piuttosto semplice, in quanto consiste nell'immergere gli ingredienti nella pastella e friggerli, è l'abilità del cuoco a decretare il risultato finale della frittura. Kondō utilizza esclusivamente olio di sesamo, precisamente una mistura di olio di semi di sesamo crudi e tostiti. Per preparare uno dei suoi piatti più famosi, la frittura di patate di Satsuma, Kondō frigge ad appena 170 gradi le patate per circa 30 minuti, ottenendo un risultato simile alla cottura al vapore. Al palato, risultano sorprendentemente croccanti all'esterno e leggeri all'interno. Da segnalare anche la *tempura* di carote, che tagliate sottili come fili, sono dapprima croccanti e poi sprigionano tutta la loro dolcezza. "Il segreto per cucinare una buona *tempura* sta nell'esaltare il sapore naturale degli ingredienti. Ciò si ottiene preservando i liquidi al loro interno, ed è qui che il cuoco deve dimostrare la propria maestria", racconta Kondō. Questi afferma inoltre che anche per la cottura dei

gamberi e delle anguille è importante preservare la giusta quantità di liquidi. Kondō, avvalendosi della sua esperienza, regola la temperatura del fuoco e il tempo di frittura a seconda degli ingredienti ed è in grado di valutare lo stadio di cottura semplicemente ascoltando il rumore dell'olio. La sua *tempura* non è una banale frittura, ma dona agli ingredienti una consistenza simile a quella della cottura al vapore: sapore schietto e deciso già al primo morso.



2



3



4



5

1: Un'elegante *tempura* di gamberi. 2: Gli asparagi sprigionano i loro succhi durante la frittura. 3: Croccante frittura di sillago. 4: I fagiolini sono ammassati rapidamente prima di toglierli dall'olio. 5: La patata di Satsuma, tagliata spessa, mantiene tutta la sua dolcezza.



Le carote tagliate alla julienne sono ridotte ulteriormente in fili sottili e spolverate con la farina. Sono poi immerse nella pastella e sparpagliate. Infine si friggono in olio a 180 gradi, tenendole separate. Solo alla fine della cottura bisogna raggrupparle, prima di estrarle dall'olio.



Kondō Fumio  
Dopo aver lavorato come capo cuoco presso un ristorante di *tempura* in un hotel di montagna, ha aperto a Ginza il ristorante Tenpura Kondo. Ha anche scritto dei libri, tra cui *Tenpura no zenshigoto* (Il mestiere della *tempura*).

Tenpura Kondō  
Sakaguchi Bldg., 9<sup>o</sup> piano, 5-5-13,  
Ginza, Chūō-ku, Tōkyō  
Tel. 03-5568-0923



# Shabu shabu e sukiyaki



## La carne di manzo è l'assoluta protagonista

*Shabu shabu* e *sukiyaki* sono i piatti a base di carne più rappresentativi della cucina giapponese. Lo *shabu shabu* consiste nell'immergere delle fettine estremamente sottili di carne cruda in una pentola di brodo bollente e scottarle rapidamente. La pentola contiene anche verdure, *tōfu*, *shirataki* (una sorta di fettuccine), e altri ingredienti. La carne cotta, di manzo o di maiale, si bagna in un intingolo acidulo o in una salsa a base di sesamo. Lo *shabu shabu* è una pietanza attraverso cui si può apprezzare il sapore naturale della carne.

Il *sukiyaki*, nato durante l'epoca Meiji (1868-1912), ancora oggi è considerato una pietanza lussuosa. Ne esistono due versioni, quella del Kansai e quella del Kantō: nella prima, la carne viene prima grigliata e poi bollita in un brodo a base di *mirin* e salsa di soia; nella seconda, invece, la carne va direttamente bollita nel brodo senza prima grigliarla. Nel famoso ristorante Echikatsu, a Tōkyō, la preparazione del *sukiyaki* è affidata alla mano esperta di Nakai. Questa versa il brodo nella pentola e vi immerge le verdure e il *tōfu*; in seguito immerge le fettine di carne tagliate sottilmente e, appena cambiano colore, le gira e le tira fuori dal brodo quando sono ancora un po' rosate. La carne va intinta in una ciotola dove è stato sbattuto un uovo fresco. Il *sukiyaki* permette di gustare a pieno la bontà della delicata carne *shimofuri* (con sottili venature di grasso).

1: Lo *shabu shabu* è un piatto salutare, in quanto elimina il grasso in eccesso della carne.

2: Al ristorante Echikatsu, Nakai prepara il *sukiyaki* davanti ai clienti.

3: Per tagliare in fettine sottili la carne per il *sukiyaki* è necessaria la mano di un cuoco esperto.

4: Data la freschezza della carne, è preferibile lasciarla leggermente rosata, per apprezzarne di più la bontà.

Echikatsu

2-31-23, Yushima, Bunkyo-ku, Tōkyō  
Tel: 03-3811-5293



Sashimi, zuppa di lattume,  
nigokori preparato con la pelle del pesce.

# Fugu, il pesce palla

1



2: Per riprodurre la corolla di un crisantemo, i sottili filetti di pesce si dispongono in cerchio, partendo dal bordo di un grande piatto fino ad arrivare al centro. 2: Tutte le parti commestibili del pesce palla: Dall'alto verso sinistra: tre pelli, corpo. Dal basso verso sinistra: pinne pettorali,



pinna dorsale, lattume, branchie, bocca. 3: Il torafugu pescato nel mare interno di Seto ha un ottimo sapore.



Yamamoto Kuniyoshi. Rappresenta la terza generazione di cuochi in un ristorante aperto da cento anni. Oltre ai piatti tradizionali, propone anche piatti originali, come la crêpe di lattume.

Tsukiji Yamamoto  
2-15-4, Tsukiji, Chūō-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3541-7730  
[www.8.plala.or.jp/tsukijiyamamoto/](http://www.8.plala.or.jp/tsukijiyamamoto/)

## Solo chi possiede una speciale licenza può cucinare il velenoso pesce palla

Il torafugu (pesce palla giapponese) è un pesce pregiato dalle carni bianche e dall'ottimo sapore, nonostante alcune delle sue parti contengano la tetrodotossina, un veleno mortale. Le parti commestibili sono rigorosamente limitate e soltanto i cuochi che posseggono una licenza speciale possono prepararlo e servirlo. Yamamoto Kuniyoshi del ristorante Tsukiji Yamamoto, possessore della suddetta licenza, è famoso per l'eleganza con cui prepara i suoi piatti. Negli ultimi anni sono molti i ristoranti che utilizzano i pesci di allevamento, ma Yamamoto utilizza solamente pesci selvatici di due anni di età e di un chilo e mezzo di peso. Inoltre, il ristorante è aperto solo da ottobre a marzo, i mesi della pesca del pesce palla. Attualmente il torafugu, che si pesca nel porto peschereccio di Haedomari, nella prefettura di Yamaguchi, viene inviato dai fornitori già privo delle parti ve-

nose; saperne ricavare del sashimi, però, è la quintessenza della tecnica culinaria. Nella prefettura di Yamaguchi, il fugu è considerato un alimento portafortuna, per via dell'assonanza con la parola fuku, che significa fortuna. La sua carne è fibrosa e può risultare dura da masticare se tagliata troppo spessa; per ovviare a questo problema, il pesce va ridotto in fettine quasi trasparenti, utilizzando dei coltelli speciali a lama ultra sottile. Molti cuochi si limitano a disporre il pesce banalmente su un piatto, ma Yamamoto si esprime sempre in composizioni tridimensionali. La qualità gelatinosa della carne del fugu selvatico fa sì che i filetti possano essere sollevati e modellati come dei petali di fiori. Questo metodo è molto pratico, poiché permette di prelevare un filetto alla volta agevolmente. Yamamoto possiede una tecnica tale che gli consente di utilizzare al meglio tutte le parti commestibili: la pelle per il nigokori (una sorta di gelatina), il lattume per la zuppa e le pinne per l'hirezake (pinne di pesce grigliate e immerse in sake caldo).



1

# Cucina shōjin

## Il pasto salutare dei monaci buddhisti

La cucina *shōjin*, uno stile culinario praticato nei templi *zen* durante la dinastia cinese Song (960-1279), fu introdotta in Giappone dai monaci circa 700 anni fa. Presso il tempio buddhista Daitokuji, il pranzo dei monaci apprendisti (foto a destra), consiste in una ciotola di riso e orzo bolliti, una zuppa e delle verdure bollite (schema basato su una zuppa e un elemento di contorno). I tre pasti della giornata sono umili e appena sufficienti per non soffrire la fame. Anche i pasti e la preparazione del cibo sono considerati una parte del percorso di apprendimento dei monaci. La cucina *honzen*, mostrata nella fotografia in alto, è invece una versione di cucina *shōjin* consumata dai *daimyō* (signori feudali), dai maestri del tè e dai ricchi mercanti che si recavano al Daitokuji per praticare lo *zen*, dalla fine del periodo Muromachi (1337-1573) fino al periodo Edo. A differenza del comune

menù composto solo da verdure, includeva anche *tōfu*, *yuba* (caseina di soia), *nama-fu* (conosciuto anche come *seitan*, alimento ricavato dal glutine di grano tenero), *nattō* (soia fermentata) e altri cibi lavorati; era una versione più ricca della cucina *shōjin* ed era rivolta alla gente comune. A volte i *daimyō* stessi portavano gli ingredienti da utilizzare per i banchetti delle cerimonie funebri e davano disposizioni agli inservienti del tempio affinché li cucinassero. Ancora oggi è possibile gustare lo stesso sapore di allora presso il ristorante Daikokuji Ikkyū, che ha servito per secoli il tempio Daikokuji. L'aspetto di un pasto *honzen* è molto più ricco di un normale pasto di un tempio, ma conserva l'essenza della cucina *shōjin*, cioè quella di esaltare ciascun ingrediente senza fare sprechi. Si pensa che la cucina *honzen* abbia anche influenzato la successiva cucina *chakaiseki*, ideata dai maestri della cerimonia del tè.



2



3

1: Presso il ristorante Daikokuji Ikkyū, che vanta una storia di oltre 500 anni, è possibile gustare la cucina *honzen*, una variante della cucina *shōjin*.

2: Pranzo consumato quotidianamente dai monaci apprendisti presso il Ryōshōji, il padiglione per la meditazione del tempio Daitokuji. Consiste in una zuppa e un solo elemento di contorno.

3: Porta del Ryōshōji, uno dei padiglioni del tempio Daitokuji.

Daitokuji Ikkyū  
20 Murasakino Shimomonzencho,  
Kita-ku, Kyōto  
Tel: 075-493-0019  
<http://www.daitokuji-ikkyu.jp>



A sinistra: I clienti possono ammirare Ueno all'opera.

A destra: L'interno del ristorante, dotato di un ampio bancone. Sono disponibili anche dei menù a prezzo fisso.

# Itamae kappō

Naniwa Kappō Kigawa  
1-7-7, Dōtonbori, Chūō-ku, Ōsaka  
Tel: 06-6211-3030

## Il piacere di chiacchierare tra un piatto e l'altro

La parola *kappō* è stata introdotta dalla Cina ed è composta dagli ideogrammi che significano “tagliare” e “usare il fuoco”: in altre parole, indica la preparazione sia di cibi crudi, come il *sashimi*, sia di quelli che richiedono l'utilizzo del fuoco. L'espressione *itamae kappō* si riferisce allo stile di ristorazione secondo cui i clienti sono seduti attorno a un bancone, dietro il quale lavorano i cuochi. Questi preparano i piatti dopo aver ricevuto l'ordinazione direttamente dai clienti. Se per esempio un giorno è disponibile del buon pesce, ci si consulta con l'*itamae* (il cuoco dietro al bancone), il quale consiglierà del *sashimi*, una zuppa o una grigliata di pesce.

Ueno Osamu è il proprietario di seconda generazione del ristorante Kigawa, pioniere del genere *itamae kappō*. “Oggi si possono preparare anche delle pietanze in anticipo, ma per quanto possibile preferisco cucinare dopo aver ricevuto l'ordinazione, così da offrire ai miei clienti sempre dei piatti appena cucinati”, racconta Ueno. La distanza tra i clienti e il cuoco è molto ravvicinata, consentendo così di osservare dal vivo il cuoco all'opera, mentre si gusta



1



2

del buon cibo o dell'alcool. Scambiare quattro chiacchiere con il cuoco è una delle attrattive di questo genere di ristoranti.

1: Il *sashimi* di orata, seppia, arca... è impiattato con gusto.

2: Orata grigliata in succo di rapa di Tennōji.

3: Ueno serve ai suoi clienti del pesce grigliato.



3

# Il Giappone attraverso le strade del gusto

Sebbene il Giappone sia un paese di superficie modesta, si estende dalla zona subpolare fino alla zona subtropicale: ne consegue che al suo interno coesistono diverse realtà climatiche, a cui corrispondono particolari ingredienti, condimenti e piatti. È affascinante visitare le varie zone del paese e scoprirne il gusto caratteristico e esclusivo.

## Bentō

### Un universo in miniatura racchiuso in una scatola

Oggigiorno il *bentō*, il cestino per il pranzo, è popolare in tutto il mondo. Per esempio, in paesi come la Francia è di moda prepararsi il pranzo imitando gli eleganti e graziosi cestini giapponesi. Il *bentō* originariamente nacque in Cina durante la Dinastia Song e designava un tipo di cibo comodo perché facilmente trasportabile. Alla fine del 1300 questa usanza fu trasmessa a Kyōto, dove ebbe una grande fioritura. Attualmente tra i *bentō* che esprimono la varietà del cibo locale, c'è un'accesa disputa per contendersi il titolo di migliore cestino a livello nazionale. All'inizio il contenitore del *bentō* era costituito da tre scatole fatte di fili di bambù intrecciati, sovrapposte l'una all'altra e riempite con il cibo. Si portava con sé quando si andava a vedere i pruni in inverno, i fiori di ciliegio in primavera, in occasione della raccolta dei funghi *matsutake* e quando ci si recava ad ammirare le foglie colorate in autunno.

Dalla fine del 1500, periodo che corrisponde all'epoca Azuchi-Momoyama (1568-1600), cominciarono a essere utilizzate delle tavolette di legno per fabbricare i contenitori. Così nacquero i *sagejū*, scatoline che contenevano un set per il *sake* e piccoli piatti che venivano distribuiti fra i commensali. Questa tradizione continuò nell'epoca Edo e diede origine a vari tipi di *bentō*. Verso la fine del 1600, nell'era Genroku, durante gli spettacoli di *kabuki*, gli spettatori preparavano e portavano a teatro un cestino per il pranzo: questo tipo di *bentō* iniziò a essere venduto a Edo intorno alla metà dell'Ottocento sotto il nome di *makunouchi bentō*.

Nell'epoca Meiji (1868-1912), per rendere piacevole il viaggio dei passeggeri del treno a vapore, fecero la loro comparsa dei punti vendita di *bentō* nelle stazioni (*ekiben*, *bentō* della stazione). Ancora oggi nelle stazioni esistono molti negozi

che servono cestini il cui contenuto valorizza le specialità locali.

Infine nel 1937, nell'ambito dell'alta gastronomia di Ōsaka, nacque il cestino di forma quadrata e suddiviso all'interno in quattro parti chiamato *Shōkadō bentō*. In origine era un contenitore in cui i contadini tenevano i semi. Successivamente fu elevato a contenitore di cibi, ispirandosi alla leggenda secondo cui Shōkadō Shōjō, un pittore dell'inizio del periodo Edo, lo utilizzava come portacolori. I suoi scomparti si riempiono con riso al vapore che mantiene la sua bontà anche se freddo, *sashimi*, cibi alla griglia, bolliti e assaggiati. È un'opera d'arte culinaria, che sposa il pensiero e la fine sensibilità giapponese nei riguardi delle quattro stagioni e si attualizza nell'uso degli ingredienti caratteristici di ciascuna di esse e di una gamma di colori che copre il rosso, il giallo, il verde il bianco e il nero.

*Hassun*

Bianchetti  
marinati in aceto

*Komatsuna*

Frittata

Gamberi

Bollito dolce di  
lingua di mucca,  
ecc.



*Verdure bollite*

Bambù

Alghe wakame

Farfaraccio

Fave

Germogli di  
sanshō

*Sashimi*

Salmone

Calamari

*Nagaimo*  
(patata di montagna)

*Mizuna* (verdura)

Zucca

Funghi con lamina  
d'oro

*Wasabi*

*Riso*

Riso  
bianco

Sesamo  
bianco



*Makunouchi bentō* nello stile di Edo. Negozio situato all'interno dell'edificio del teatro Kabuki.



*Ekiben*: Sushi di trota della prefettura di Toyama.



*Ekiben* con carne macinata di pollo.

# La cucina locale

## Una varietà sconfinata di gusti

Il Giappone è un arcipelago a forma arcuata situato all'estremità orientale del continente euroasiatico nella parte nord-ovest dell'Oceano Pacifico. Si estende da nord a sud a partire dalla zona subpolare fino a quella subtropicale. In più è uno dei pochi paesi a godere di correnti marine fredde e calde. Per tutte queste ragioni, si può distinguere con chiarezza l'affascinante passaggio delle quattro stagioni. Inoltre, a seconda della regione, mutano le caratteristiche climatiche e con le stagioni, insieme al paesaggio, cambiano anche i prodotti che vi si possono raccogliere. I frutti della terra sono perciò estremamente vari. Ed è proprio il fatto di adattare il sapore ricavato da tali prodotti ai gusti degli abitanti di ciascuna regione a costituire l'espressione della cucina locale. Una cucina che, per gamma di sfumature, ricorda la varietà dei dialetti. Tra i piatti locali se ne annoverano alcuni, comuni in tutto il paese, che vengono serviti in occasioni solenni come le festività. Un esempio è il *sashimi*, un piatto semplice: muniti di coltello, si tagliano con eleganza fettine di pesce la cui freschezza è stata opportunamente controllata per prevenire eventuali intossicazioni. La fase successiva consiste nel disporre il pesce con grazia su un vassoio. Il *sashimi* si differenzia da regione a regione per il tipo di pesce usato. Ciò che ha reso possibile in Giappone questo tipo di cultura legata al *sashimi* è la presenza e la distribuzione di un'acqua sana e buona: essa è generata dalle foreste che

coprono il 67% del paese. Un altro cibo, cucinato in tutto il paese in occasione di festività quali il Capodanno, la festa delle bambine in primavera o quella della raccolta d'autunno, è il *sushi*. Questo piatto consiste in riso trattato con aceto e zucchero accompagnato solitamente da altri ingredienti. Ne esistono molte versioni: il *chirashizushi*, un letto di riso sul quale vengono adagiati pezzi di pesce crudo, il *makizushi*, riso arrotolato in una striscia d'alga insieme ad altri ingredienti e poi tagliato a fette, l'*oshizushi*, riso pressato in un apposita forma di legno, il *kirizushi*, un tipo di *oshizushi* tagliato in pezzettini della dimensione di un boccone, tipico della regione di Iwakuni; il *tsutsumizushi*, riso avvolto in foglie di bambù nano o di caco, l'*innōzushi*, *tōfu* fritto, *kon'nyaku*, o germogli di bambù imbottiti con *sushi*, il *narezushi*, riso fatto fermentare naturalmente per lungo tempo, eccetera. Proprio per la sua varietà questo piatto è considerato la massima espressione della cucina locale. Anche il sapore del riso è legato alla zona in cui viene cucinato in quanto viene cotto al vapore insieme ad altri ingredienti che differiscono a seconda del luogo di produzione. Questo piatto, normalmente aromatizzato alla salsa di soia, in alcune regioni è chiamato *ajimeshi*. Nella cucina giapponese locale le pietanze che accompagnano il riso sono zuppe ricche di ingredienti di produzione locale, pescagione del posto e verdure, cibi secchi, cotture di alimenti derivati dal-

la soia come il *tōfu* fritto o surgelato e contorni a base di verdure e alghe insaporite con sesamo, noci, *tōfu*, *miso* e aceto. A questi si aggiungono gli *tsukemono*. Il piatto che costituisce la pietanza principale è cotto in un brodo (*dashi*) preparato con ingredienti gustosi come scaglie di tonno essiccato (*katsubushi*), alghe *konbu* e acciughe essiccate (*niboshi*) e condito con salsa di soia, *miso*, *mirin*, e zucchero. La caratteristica principale di questo piatto è la possibilità di consumarlo anche freddo poiché mantiene inalterata la sua bontà. Nella cucina locale si fa, inoltre, ampio uso di radici e alghe.

In inverno, invece, in tutto il Giappone si usa cucinare un piatto unico. Si cuociono in una sola pentola le verdure locali, condite con *miso* e salsa di soia. Questo piatto viene diviso tra tutti i commensali che mangiano chiacchierando: un ottimo modo di consumare un pasto equilibrato. Ci sono poi zone in cui il riso bollito è sostituito dalle fettuccine, che vantano un'ampia varietà per tipo e modalità di consumo. Gli esempi più significativi sono gli spaghetti di grano cotti con le verdure, le tagliatelle tipiche della prefettura di Yamanashi (*bōtō*), lo spezzatino, la zuppa di *miso* con radici e *udon* (un tipo di pasta lunga) e le tagliatelle bollite in un brodo a base di verdure locali di stagione (*katesoba*).

Proprio la semplicità e la genuinità di questi piatti hanno contribuito a modellare l'indole dei giapponesi.



1



2



3



4



5



6

1: *Chirashizushi*.

Piatto e paletta di Kurashi no Utsuwa Hanada.

2: *Chikuzen'ni* (bollito di pollo e verdure).

Ciotola di Kurashi no Utsuwa Hanada.

3: *Kiritampo* (bastoncini di riso pestato e tostato).

Pentola in terracotta di Kurashi no Utsuwa Hanada.

4: *Sushi* di sgombro.

Izuu Kyoto.

5: *Hoto* (tagliatelle in brodo).

Ciotola di Kurashi no Utsuwa Hanada.

6: *Hōbamiso* (*miso* e verdure grigliate).

# Dashi

## Il fondamento del gusto nella cucina giapponese

Il *dashi* conferisce un inconfondibile sapore ai piatti della cucina giapponese: si tratta di un brodo che estrae il suo gusto principalmente da alghe *konbu* e funghi *shiitake* essiccati (*boshishiitake*). Elemento indispensabile delle zuppe, viene usato anche nei bolliti e con la pasta lunga. Il gusto caratteristico di questo brodo viene chiamato “umami” in giapponese ed è annoverato come il sesto sapore nella classificazione che comprende dolce, aspro, amaro, piccante e salato. Negli ultimi anni, questa nuova classificazione è stata riconosciuta anche in Europa e in America. L’umami nasce dagli acidi organici e dagli aminoacidi presenti nei prodotti agricoli e marini. Se questi prodotti vengono fatti essiccare, la componente di umami presente in questi alimenti diventa più consistente. Gli ingredienti che trasmettono più fortemente l’umami e che

sono utilizzati frequentemente nella preparazione del *dashi* sono il *katsuobushi*, scaglie di tonno bonito sfilettato e lentamente disidratato utilizzando microorganismi, il *niboshi* (acciughe essiccate), le alghe *konbu*, e gli *boshishiitake*.

Quando si prepara il *dashi*, a seconda dei piatti serviti, si usa uno o più di questi ingredienti, la cui scelta può anche essere dettata dalla tradizione locale o familiare. Quando si usano contemporaneamente alimenti animali e vegetali, il loro effetto sinergico si rafforza e l’umami diventa più intenso: ne consegue che la combinazione di *katsuobushi* e *konbu* è molto popolare. La preparazione del *dashi* è estremamente semplice: si fanno bollire per breve tempo l’acqua e gli altri ingredienti, fino a estrarne l’essenza; molto diverso il procedimento per preparare piatti occidentali quali il *fond* e il *court bouillon*, in cui gli

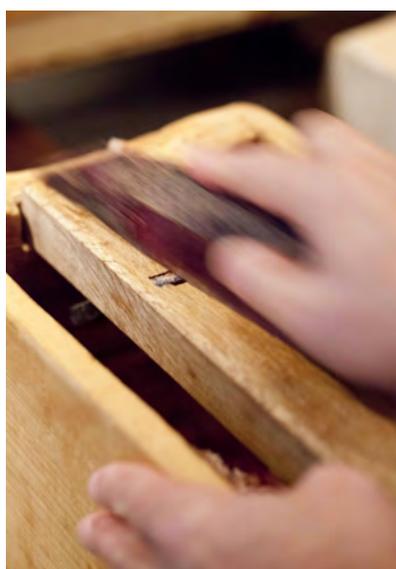
ingredienti devono bollire per lungo tempo. Per il *dashi*, l’importante è mantenere la temperatura della bollitura a 80 gradi: né più né meno altrimenti non si può ottenere un brodo puro.

Un *dashi* ben riuscito è caratterizzato da un sapore marcato combinato a una fragranza estremamente intensa e aggiunge un grado in più di succulenza ai piatti se utilizzato insieme alla salsa di soia e al *miso*, che rappresentano i condimenti base della cucina giapponese.

È quindi vero che il *dashi* può essere cucinato in breve tempo, ma è altrettanto vero che i suoi ingredienti richiedono un lungo tempo di lavorazione prima di raggiungere la giusta intensità di umami. Così avviene infatti per ottenere l’affumicatura e la stagionatura del *katsuobushi* o l’essiccazione degli altri ingredienti che lo compongono.



Nella pentola si aggiungono all’acqua frammenti di alghe *konbu* e si cuoce il tutto a circa 80 gradi (si formeranno piccole bolle di schiuma). Successivamente si aggiunge una tazza di *katsuobushi* e si fa bollire il tutto per un minuto. Infine, si filtra con della carta da cucina il liquido, che prende il nome di *dashi*.



Immediatamente prima di preparare il *dashi*, si grattugia il *katsuobushi* con un apposito utensile.

### Funghi *shiitake* essiccati.

Si immergono per una notte in abbondante acqua. Grazie a essi si ottiene un *dashi* caratterizzato da un odore invitante. Sono un elemento indispensabile nella cucina vegetariana *shōjin*.



### Alga *konbu* essiccata

Alga *konbu* spesse sottoposte a essiccazione. Si immergono per 30 minuti in una grande quantità d'acqua e si bollono per un minuto a 80 gradi. Con esse si ottiene un *dashi* semplice e dal gusto tenue. Le alghe *konbu* si combinano spesso con il *katsuobushi*.



### *Katsuobushi* a scaglie

A volte per il *dashi* si impiegano solo le scaglie essiccate di tonno come ingrediente. Si fanno bollire per un minuto a 80 gradi.

### *Niboshi*, acciughe essiccate

Dopo aver tolto la testa e i visceri delle acciughe, si immergono per tre ore in acqua abbondante. Grazie a esse si ottiene un *dashi* dal sapore intenso.





Il *miso hacchō* dell'azienda Kakukyū di Okazaki, prefettura di Aichi. Si prepara versando circa sei tonnellate di *miso* all'interno di una grande tanica e si ricopre il tutto con tre tonnellate di pietre. Si fa fermentare per più di due anni. [www.hatcho-miso.co.jp](http://www.hatcho-miso.co.jp)



1

# Miso

Un condimento dal sapore speciale

Nella cucina giapponese, sana e deliziosa, il *miso* e la salsa di soia, condimenti ricavati attraverso un processo di fermentazione, occupano un ruolo di rilievo nell'insaporimento dei cibi. Posseggono entrambi origini cinesi, ma già 1300 anni fa furono adattati ai gusti dei giapponesi e, intorno alla fine 1500 si trasformarono in condimenti completamente giapponesizzati dal profumo e dal gusto più intensi. Un processo di miglioramento e sublimazione che ha contribuito a creare il *miso* e la salsa di soia giapponesi che conosciamo ai nostri giorni.

Esistono tre tipi di *miso*: il primo deriva esclusivamente dalla soia (*mame miso*), il secondo (*kome miso*) e il terzo (*mugi miso*) rispettivamente dal riso e dall'orzo, ma in entrambi è comunque aggiunta la soia come ingrediente secondario. Per via di questa diversa composizione di ingredienti, il *miso* prodotto nelle diverse località, differisce per colore, aroma e sapore.

Originariamente il *miso* accompagnava il riso bollito ed era utilizzato come fonte di proteine, quindi i piatti a base di *miso* bollito con l'aggiunta di ingredienti di stagione sono ampiamente diffusi a livello nazionale. Normalmente il *miso* si consuma con *daikon* essiccato o melanzane sotto sale. Inoltre, è usato come componente essenziale del *misoshiru*, una zuppa ricca di ingredienti indispensabile abbinamento al riso bollito. Il *miso* si impiega nella cottura del pesce azzurro per cancellarne gli odori aggressivi o per condire il *daikon* lessato, le rape e il *kon'nyaku*. Si usa come salsa da spalmare sul *tofu* arrostito, prima di arrostitolo una seconda volta. Infine, oltre a essere adoperato per conservare pesce e carne, per condirli e per attenuarne gli odori, può essere spalmato su di essi prima della cottura.

Il *miso* si sposa bene anche con olio, burro e panna. Per la varietà dei suoi utilizzi, quindi, gioca un ruolo decisivo nella cucina giapponese.

2



3



1: *Mame miso*. *Miso hacchō* di Okazaki nella prefettura di Aichi.

2: *Kome miso*. *Saikyō miso* chiamato anche *miso* bianco e caratteristico della zona del Kansai.

3: *Mugi miso*. Si tratta di un *miso* dal sapore piccante di un color ruggine intenso.



# Salsa di soia

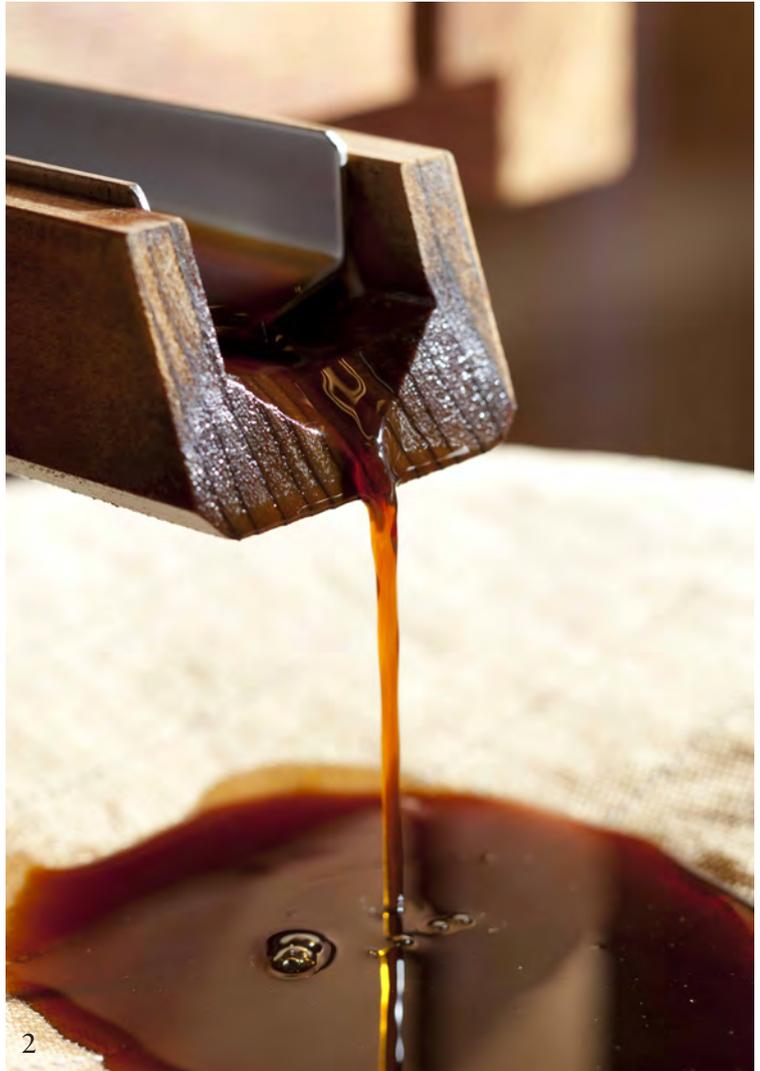
Se si prova diventa un'abitudine

La salsa di soia è considerata il condimento per eccellenza della cucina giapponese. Se ne possono individuare vari tipi: quella dal colore deciso o delicato, quella bianca quasi incolore e quella leggermente dolce.

La salsa di soia differisce per fragranza e gusto a seconda del luogo di produzione. Per esempio, la salsa di soia dal colore tenue viene usata principalmente nell'area di Kyōto, quella bianca a Nagoya e quella dolce nel Kyūshū.

La salsa di soia dal gusto deciso è comunque senza dubbio la panacea dei condimenti: non può mancare infatti come salsa in piatti come il *nigirizushi* e il *sashimi*, le specialità più amate dai giapponesi. Questo tipo di condimento, oltre a essere gustoso, ha proprietà tranquillizzanti.

Inoltre è abbondantemente utilizzata anche per arricchire il gusto di grigliate di pesce e di carne. La salsa di soia giapponese dal colore deciso, oltre alla sua caratteristica fragranza, nasconde un'aroma di vaniglia; ne consegue che può essere miscelata anche con alcuni succhi della frutta o abbinata ai frutti di bosco. Se si utilizza come condimento per i bolliti di pesce, attutisce gli odori più forti e ampli-



fica i sapori.

Per esaltare i colori delle verdure bollite si usano un dashi saporito e una salsa di soia dal colore tenue o bianca. La salsa di soia si utilizza anche quando si cuociono insieme al riso gli ingredienti di stagione. Utilizzata in modeste quantità, infonde un gusto dedicato a piatti come il riso saltato e il pilaf, mentre quando si sposa con l'arrosto, l'intensa fragranza solletica il palato dei commensali. Si può quindi utilizzare sia come condimento sia in un'impareggiabile combinazione con i grassi e gli oli.



1: Nell'azienda Sugetashoyū di Saitama, ancora adesso si produce la salsa di soia nelle botti di legno.

2: La soia grezza viene imbottigliata subito dopo la spremitura.

3: Il padrone dell'azienda Yugeta Yōichi.

4: La salsa di soia grezza Yugeta è perfetta per il *sashimi*.

<http://yugeta.com/>



# Sake

Prima di cuocere al vapore il riso raffinato, si lava per togliere la crusca e fargli assorbire la necessaria quantità d'acqua.



Il processo per la creazione del *koji*, indispensabile per la produzione del *sake*. Si fanno riprodurre i batteri nel riso cotto al vapore per circa due giorni tarando la temperatura di cottura.



I serbatoi di *sake* all'interno della cantina circondata da robuste travi.



Il *sake* grezzo viene mescolato per abbassare il tenore di anidride carbonica. Controllare lo stato della fermentazione è un lavoro importante del capo cantina.



Nonostante il *sake* sia ricavato dal riso, il liquore risultante è incolore e trasparente.



Il *daiginjo*, un tipo di *sake* prodotto traendo i massimi risultati dall'utilizzo delle tecniche e degli ingredienti migliori; rappresenta il prodotto di punta di ogni cantina.

Ozawa Shuzō  
[www.sawanoi-sake.com](http://www.sawanoi-sake.com)

## Il filo conduttore della cultura culinaria giapponese

Il *sake* giapponese: elemento conduttore della cultura culinaria giapponese. Il *sake* giapponese è un tipo di bevanda alcolica che deriva dalla fermentazione del riso. Altri ingredienti sono l'acqua, utilizzata in una quantità pari a 1,3 volte quella del riso e il *koji* una muffa che converte l'amido, la componente principale del riso, in zucchero. L'intreccio di questi ingredienti che determina il gusto delicato del *sake* è responsabile anche delle differenze di qualità della bevanda a seconda della cantina e del luogo di produzione.

La trasformazione dei chicchi di riso in liquido aromatico, dalla pulitura del riso al filtraggio del *sake* non raffinato, comporta il passaggio di due o tre mesi. Anche le complesse operazioni che si svolgono in questo periodo possono concorrere alla generazione di fragranze e gusti di *sake* molto diverse fra loro. Non si deve poi dimenticare il ruolo giocato dal capo cantina, vero leader nella realizzazione della bevan-

da. Questa figura ha lo scopo di produrre un *sake* la cui qualità soddisfi le aspettative: il suo lavoro consiste nel coadiuvare le operazioni degli altri lavoratori e, allo stesso tempo, nell'usare abilmente a suo vantaggio il comportamento dei microorganismi che intervengono nella fermentazione, quali le muffe e i funghi, e i cambiamenti di temperatura e composizione caratteristici di questo processo. Quindi, per produrre un buon *sake*, diventano requisiti indispensabili anche la competenza pratica acquisita nel governare l'intero processo di produzione e i suoi ingredienti e lo sviluppo di un intuito e di un fiuto particolari.

Il ciclo di consumo del *sake*, che dura un anno, si può suddividere in tre fasi. In prevalenza, la fermentazione avviene nella stagione invernale; nella fase di produzione del *sake*, che si completa all'inizio della primavera, fa la sua comparsa il nuovo e fresco infuso appena estratto della bevanda. Solo dopo l'estate però, trascorsi sei mesi, il liquore raggiunge la maturità e si percepisce

la sua reale squisitezza.

Poter godere di un *sake* la cui qualità varia a seconda delle stagioni rappresenta una caratteristica peculiare di questa bevanda. È stato possibile raggiungere tale risultato in quanto il *sake* si è sviluppato come elemento conduttore della cultura culinaria giapponese; una cultura che si basa sull'esistenza di quattro stagioni distinte, per ciascuna delle quali si apprezza un gusto caratteristico. Al giorno d'oggi, alle tecniche tradizionali si sono affiancati gli ultimi ritrovati del progresso scientifico ed è così stato realmente possibile generare nuovi e molteplici varianti di *sake*.

Il *sake* giapponese dagli innumerevoli profumi e gusti, inteso come un nuovo modo di consumare una bevanda alcolica durante i pasti, si sposa certamente con la cucina giapponese, ma non solo: è apprezzato anche come liquore che accompagna piatti provenienti da tutto il mondo. Ciò è dimostrato dall'enorme successo che sta riscuotendo anche all'estero.

# I condimenti

Strumenti complementari  
nella definizione del gusto



## Aceto

L'aceto giapponese si produce dalla fermentazione del riso o dai residui derivanti dall'estrazione del *sake*. Il primo è di colore bianco e trasparente e costituisce l'aceto più diffuso in Giappone. Il secondo invece si fa invecchiare per tre anni, assume un colore bruno rossastro e, rispetto a quello bianco, ha un profumo intenso e un gusto dal carattere deciso. L'aceto rosso è impiegato nei ristoranti specializzati di *nigirizushi* di Tōkyō che vantano una lunga tradizione. Oltre a questi tipi di aceto ne esiste uno dal colore nero, fermentato ai raggi del sole. Esistono poi altre varietà, prodotte da diversi tipi di cereali o dalla frutta.

In Giappone, durante la stagione estiva, capita di non avere fame a causa del caldo umido; in quel caso, si preparano piatti in cui si utilizza un aceto che ha la proprietà di stimolare l'appetito. Ma le funzioni dell'aceto non si esauriscono qui: cancella infatti l'olezzo del pesce e previene eventuali intossicazioni alimentari. Se si aggiunge al pesce di piccola taglia cotto nella soia, contribuisce a coprirne il gusto salato e ad ammorbidirne perfino la lisca. Inoltre, favorisce la conservazione degli alimenti. Marinando nell'aceto i pesci di piccola taglia non diliscati, prima di grigliarli o friggerli, si ammorbidisce persino la lisca, favorendo l'assorbimento del calcio.

Marinare nell'aceto i pesci bianchi, gli sgombri, le sardelle giapponesi e altri pesci ha l'effetto di conferirgli un bilanciato sapore agro-salato e di disinfettarli.

Utilizzato come condimento nascosto, la carne si ammorbidisce e acquista in gusto. L'aceto ha poi l'effetto di ridurre i grassi.

Ancora, la rapa e lo zenzero sottaceto (*gari*) stimolano l'appetito: questi ultimi sono un

elemento indispensabile quando si mangia il *sushi*.

L'aceto migliora la salivazione e la digestione; riduce i grassi degli organi interni e si adopera per abbassare la pressione alta e il colesterolo.

In Giappone si deve lo sviluppo della cultura del *sushi* non solo alle caratteristiche del riso, al controllo rigoroso della freschezza del pesce o alla sicurezza dell'acqua, ma anche al potere sterilizzante e alla squisitezza dell'aceto di riso.

## Mirin

Il *mirin* è un tipico edulcorante giapponese, ricavato fermentando il liquore di riso a cui è stato aggiunto riso glutinoso cotto al vapore.

Non è intenso come lo zucchero bensì infonde un grado di dolcezza più moderata e raffinata. Se aggiunto in piccole quantità alle frittate o alle omelette cancella il caratteristico odore di uovo. Inoltre si usa per eliminare l'olezzo dai bolliti di pesce.

Il *miso* e la salsa di soia si annoverano fra i condimenti base della cucina giapponese, ma quando si vuole esaltare il gusto dei cibi si aggiunge alla lista anche il *mirin*. Se si mescola il *mirin* alla salsa di soia e al *miso* nei piatti di pesce alla griglia se ne migliora la lucentezza. Per esempio, l'anguilla condita con questo composto e cotta alla brace è un vanto in tutto il mondo.

La combinazione di salsa di soia e *mirin* genera un gusto che fa venire l'acquolina quando si preparano le salse a base di passati di frutta o pomodoro, frutti di bosco e patè per accompagnare piatti di carne bovina, suina e pollame.

## Sale

Esistono tre tipi di sale prodotti utilizzando l'acqua di mare: il sale grosso, il sale fino e il sale tostato minuziosamente sul fuoco (*yakishio*). Esiste inoltre anche un tipo di sale al quale vengono aggiunte le alghe (*moshio*). C'è poi il sale di rocca raccolto a Okuaizu, una zona montagnosa nella prefettura di Fukushima.

Il sale grosso viene usato per assorbire i liquidi degli *tsukemono* e dei tranci di pesce, mentre il sale fino, lo *yakishio* o il *moshio* si utilizzano come condimento. A Kyōto si aggiunge una grande quantità di sale al *sake* e si cuoce fino all'evaporazione del liquido. Il risultato è un sale chiamato *sakeshio*. Il *sakeshio* si usa per condire piatti di verdure cotte e zuppe.

## Zucchero

Lo zucchero nero di Okinawa non è raffinato quindi è ricco di molti minerali. Si usa per cucinare lo spezzatino di maiale poiché ha la proprietà di cancellare l'olezzo della carne e ridurre i grassi neutri.

Lo zucchero *wasanbon* di Tokushima ha un aroma pungente, ma comunque non paragonabile rispetto a quello di Okinawa. Non può mancare come dolcificante per i dolci giapponesi; il caratteristico lieve odore stimola l'appetito.

# Le spezie

Enfatizzano il gusto degli ingredienti

**L**e spezie, antisettiche e antibatteriche, neutralizzano gli odori, esaltano i sapori e trasmettono lo spirito delle stagioni.

**Wasabi.** Piccante e profumato, il *wasabi* grattugiato ha forti proprietà antisettiche e antibatteriche. Nel *sashimi* si usa per prevenire intossicazioni alimentari dovute all'ingestione di pesce crudo. Si usa anche nei *nigirizushi* e nei *soba*.

**Yuzu.** Agrume dalla fragranza raffinata, le sue componenti si utilizzano in accordo con le stagioni. In primavera i germogli, il fiore, le foglie e il frutto; in estate lo *yuzu* verde e in autunno quello giallo. La scorza accompagna brodi e bolliti. Il succo è utilizzato come salsa.

**Sanshō** (pepe giapponese). Anche le parti dell'albero del *sanshō* sono utilizzate in armonia con le stagioni: i germogli, i fiori, il frutto verde, la corteccia del giovane alberello, il frutto maturo. I germogli e i fiori adornano brodi e bolliti, così come i frutti acerbi; i frutti maturi si cospargono sull'anguilla alla brace.

**Myōga.** Zenzero dalla fragranza gentile. Guarnisce il *sashimi* e la pasta lunga. Tipico dell'inizio dell'estate e dell'autunno, attualmente è coltivato tutto l'anno.

**Shōga** (zenzero). Si usa grattugiato come spezia per il *sashimi*. Ha un potente effetto antisettico. Accompagna il pesce azzurro e i piatti invernali al vapore. Scalda il corpo inducendo la sudorazione.

**Shiso.** Chiamato basilico giapponese, ne esiste una variante rossa e una verde. I germogli decorano il *sashimi*. Cancella l'olezzo caratteristico del pesce crudo. Le foglie della pianta adulta, donano un tocco di verde al *sashimi*.

**Negi** (scalogno). Può essere bianco o verde. Si utilizza nelle zuppe, nei bolliti, nei *donburi* e con la pasta lunga. Ha proprietà rilassanti.

Le spezie giapponesi sono caratterizzate da fragranze leggere e piccantezza moderata.



# Wagashi

## I dolci giapponesi: uno specchio delle quattro stagioni

Per *wagashi* si intendono i dolci giapponesi, preparati seguendo ricette tradizionali; essi sono contrapposti agli *yōgashi*, i dolci introdotti dall'Occidente. Ne esistono di vari tipi classificati per il tipo di cottura (a vapore, al forno, eccetera) o per la quantità d'acqua in essi contenuti. In base a quest'ultima suddivisione, i dolci che contengono più acqua sono chiamati *namagashi* o *omogashi* (dolci freschi), seguiti dagli *han'namagashi* (semiseccchi) e dagli *bigashi* (secchi). I dolci si possono distinguere anche per il loro impiego: i *jōnamagashi* si servono agli ospiti, per celebrare una ricorrenza o durante la cerimonia del tè, i *dagashi* invece sono snack consumati come spuntino.

Fra i dolci giapponesi, quelli serviti in occasione della cerimonia del tè, hanno conseguito un ragguardevole sviluppo in termini di gamma di ingredienti e di forme. I dolci freschi si consumano con il *koicha*, un tipo di tè verde ricavato dai germogli degli alberi secolari, mentre quelli secchi vengono serviti con un tè leggero.

Esistono svariati tipi di dolci freschi: dal *kinton*, pasta dolce farcita con una composta di fagioli, al *gyūhi*, farina di riso glutinoso alla quale viene aggiunto dello zucchero. Molti dolci secchi invece sono canditi. In ogni caso, tutti i dolci hanno in comune l'intento di celebrare le quattro stagioni attraverso i loro colori e le forme. Per esempio, molti dolci secchi riproducono fedelmente i ciliegi in primavera, l'acqua corrente in estate, le foglie colorate in autunno e le peonie d'inverno. Lo stesso vale anche per i dolci freschi, anche se, in questo caso, le stagioni sono rappresentate attraverso forme e colori astratti.



*Omogashi e bigashi* prodotti dalla pasticceria Tsuruya Hachiman



Lo *yōkan* (1, una gelatina di pasta di fagioli e zucchero) e il *manjū* (2, focaccina di farina di riso farcita di pasta di fagioli) sono tra i *wagashi* più rappresentativi, serviti durante la cerimonia del tè ma anche usati all'ora del tè in presenza di ospiti o come dono.



# Il tè giapponese

## Un conforto per il corpo e la mente

Quando si è stanchi o nervosi, bere una tazza di tè ha un effetto calmante. Una caratteristica del tè giapponese è che a seconda della miscela utilizzata, cambia la temperatura d'infusione. Un'altra peculiarità è che si può apprezzarne il gusto e la fragranza senza dover aggiungere zucchero, latte, limone o marmellata.

Il *gyokuro* è considerato il tè verde di migliore qualità. Le piante da cui si ricava questo tipo di tè sono concimate a regola d'arte e coltivate al riparo dai raggi del sole; si raccolgono solo i germogli e con essi si produce il tè istantaneamente. Dolcezza e gusto si sovrappongono l'una all'altra per dare vita a un prodotto squisito. Contiene molta caffeina quindi viene infuso in acqua a circa 65 gradi. Si de-

gusta a piccoli sorsi, muovendolo dentro la bocca prima di deglutirlo ed è il tè delle tre. Dato che i dolci esaltano il profumo e il sapore del *gyokuro*, questo tè viene accompagnato dai *nerigashi*, dolci giapponesi a base di pasta di legumi e frutta caratterizzati da un aroma delicato. Il *sencha*, a differenza del *gyokuro*, è coltivato esponendo ai raggi del sole le foglie del tè e, come avviene per il *gyokuro*, si produce usando solo i germogli. Non è squisito e dolce quanto il *gyokuro* e viene messo in infusione in acqua alla temperatura tra i 70 e 75 gradi. Si beve come il *gyokuro*, a piccoli sorsi muovendolo dentro la bocca prima di deglutirlo. È possibile infondere le stesse foglie più volte: quando si aggiunge l'acqua nella teiera per la seconda volta, si assapora il gusto

amarognolo del tannino (catechina), mentre alla terza infusione, si apprezza il profumo intenso e il gusto fresco della bevanda. A questo punto si servono anche i dolci di accompagnamento. È possibile anche berlo con acqua a temperatura ambiente.

Per la produzione del *bancha* viene utilizzato lo stelo della pianta i cui germogli sono stati raccolti per produrre il *sencha*. Questo tipo di tè contiene molta catechina e vitamina C. Si prepara con acqua calda, facendo attenzione a non portarla all'ebollizione. Esistono anche una versione profumata e una tostata; entrambi i tipi comunque si bevono quotidianamente in abbondanza. Si addice particolarmente a essere consumato durante i pasti e si sposa con i cibi ricchi di grassi.

# Compendio di cucina giapponese popolare



*Morisoba.* Il piatto è presentato mediante l'utilizzo di appositi strumenti quali il *morizaru*, il *tokkuri* e il *choko*.

In questa sezione scopriamo le espressioni esemplari della cucina giapponese amata nei centri cittadini: dai piatti la cui tradizione continua dal periodo Edo, alla cucina nata dopo l'epoca Meiji come commistione di elementi giapponesi e occidentali. Nonostante si tratti di

un gusto popolare non è da sottovalutare, perché i maestri delle diverse specialità, giorno dopo giorno, hanno accumulato trovate originali e continuano a ricercare il perfezionamento delle tecniche dei vari piatti. Quindi, anche la cucina popolare è qualcosa di speciale.

# Soba

Sta nell'abilità del cuoco determinarne la fragranza, il colore, il gusto e il grado di deglutibilità.

**I**soba sono un tipo di tagliatelle ricavate impastando farina di grano saraceno e acqua. La coltivazione del grano saraceno è praticata dall'anno 700: questo alimento era consumato anche nei periodi di carestia, siccome era possibile raccogliere i semi anche nelle zone fredde due mesi averli piantati. Nel 1600 è nata la tecnica per produrre la pasta lunga e nel 1800 nella città di Edo si contavano 3700 ristoranti di *soba*, che erano amati dal popolo alla stregua di un cibo fastfood. Poiché si dice che la loro forma allungata sia un simbolo di lunga vita, è possibile annoverare la loro presenza anche tra i cibi d'etichetta. A grandi linee ci sono due modi per mangiare i *soba*: *morisoba* e *kakesoba*. *Morisoba* consiste nel bagnare gli spaghetti in un intingolo a base di salsa di soia dal sapore deciso. *Kakesoba*, invece, consiste nel versare un brodo a base di salsa di soia sui tagliolini. *Morisoba* è un piatto normalmente servito freddo, mentre *kakesoba* è di solito caldo; il gusto originario dei tagliolini, comunque, è più vicino a quello semplice del *morisoba*. Uno dei più ristoranti più esemplari, specializzati nel servire dei *soba* raffinati, è l'Edo Soba Hosokawa. Il padrone del ristorante, Hosokawa Takashi ha visitato oltre 200 aziende agricole per cercare un tipo di grano saraceno dal buon profumo e il cui gusto fosse frutto di una coltivazione in terra fertile. Hosokawa stesso si dedica alla produzione della farina per i *soba*, sgusciando i semi con una macchina apposita situata in un angolo del negozio e riducendoli in farina sul mortaio di pietra. Attualmente, l'80% della materia prima utilizzata per la *soba* è importata dall'estero, ma quella giapponese è di qualità su-

periore. "Tra tutte le espressioni della cucina giapponese, i *soba* sono un piatto che per la sua semplicità risente in modo particolare della qualità delle materie prime." L'operazione manuale di trasformare la farina in spaghetti dipende dall'esperienza e dalla prontezza dei riflessi. "La cosa difficile del *sobauchi* (fare i *soba*) sta nel fatto che la farina di grano saraceno contiene poco glutine che di norma funziona da elemento collante. Siccome però io ne utilizzo una accuratamente macinata, il composto risulta compatto e pertanto è facile trasformarlo in spaghetti. A seconda della stagione occorre anche regolare la quantità d'acqua." Dopo aver aggiunto l'acqua all'impasto, occorrono 20 minuti per ottenere i tagliolini. Se si porta a termine questa fase celermente, eseguendo l'operazione in modo corretto e senza intoppi, si producono dei *soba* dal sapore delizioso e dall'ottimo profumo. Dopo averli cotti per 20 secondi, si raffreddano in acqua gelida e poi si servono sullo *zaru*, un graticcio di bambù riservato ai *morisoba*. Al momento di consumarli, si versa in una coppetta chiamata *choko* un intingolo contenuto dentro il *tokkuri*, una bottiglia in terracotta: a esso si aggiungono cipolletta tagliata sottile e *wasabi*. Successivamente, si immergono le estremità dei *soba* nell'intingolo e senza quasi masticarli si deglutiscono. Il modo caratteristico di apprezzare questo piatto consiste nel godere della fragranza dei *soba*, mediante il palato e il canale olfattivo, e della sua alta deglutibilità mentre attraversa il cavo orale. Anche l'intingolo in cui si immergono i *soba*, preparato con un *dashi* fatto con cura, è gustoso e dal sapore penetrante.



1: All'impasto si aggiunge a poco a poco una quantità d'acqua pari alla metà di quella della farina di grano saraceno, filtrandola in modo bilanciato con la punta delle dita e i palmi.

2: Si stende la palla d'impasto con il mattarello fino a ottenere uno strato sottile che si piega su più strati.

3: Si accosta alla pasta un apposito regolo e si tagliano degli spaghetti aventi lo spessore di 1 mm e la lunghezza di 50 cm.



Hosokawa Takashi. Approdato alla professione di cuoco quando aveva meno di venti anni. In quanto maestro nella preparazione dei *soba*, dà tutto se stesso per procurarsi ingredienti di prima scelta.

Edo Soba Hosokawa  
1-6-5 Kamezawa, Sumida-ku,  
Tōkyō  
Tel. 03-3626-1125



# La mensa popolare

## I sapori dei piatti quotidiani

Sugamo Tokiwa Shokudō è una mensa dove si possono gustare, oltre al riso al vapore appena cotto e a una zuppa di *miso* bollente, cinquanta tipi di

succulenti piatti. Si può comporre il proprio menù preferito: riso bianco, zuppa di *miso* e *tsukemono* serviti con la portata principale e altri contorni. Tra le portate principali: *sashimi*, pesce alla griglia o bollito, frittore e altro; per contorno: verdura bollita e condita con salsa di soia (*ohitashi*), insalata di patate, bianchetti essiccati... La mensa è caratterizzata da un'atmosfera popolare, tuttavia si presta molta attenzione agli ingredienti: infatti, si utilizza solo pesce fresco di giornata e riso proveniente da una fattoria di Akita a conduzione familiare. L'attrattiva

principale è la possibilità di poter assaporare a un prezzo modico dei piatti casalinghi di cui non ci si stanca mai, pur consumandoli ogni giorno.

1: La mensa è aperta già di prima mattina. 2: Menù fisso di pesce grigliato al sale. 3: L'interno della mensa. 4: I gamberoni fritti, un piatto molto amato della mensa.

Sugamo Tokiwa Shokudō  
3-14-20 Sugamo, Tōshima-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3917-7617  
www.kousinnduka.co.jp



# Udon

## A ciascun cliente i suoi udon

Il padrone del ristorante, Hiraoka Yoshihiro, non si limita a bollire gli *udon*, ma li prepara tenendo conto delle necessità di ciascun cliente. Nei riguardi del gentil sesso utilizza un tipo di pasta più sottile, mentre per i clienti dell'ora di pranzo ne serve un tipo più spesso. A chi non ha tempo e desidera mangiare subito, fornisce *udon* non eccessivamente al dente. Per chi invece la sera vuole consumare il pasto lentamente, mentre sorseggia *sake*, li cuoce

meno in modo che non perdano l'elasticità. "Per preparare gli *udon* si impasta la farina e la si lascia riposare un giorno intero. Il trucco è far cuocere la pasta subito dopo aver tagliato l'impasto? Gli *udon* possono essere caldi o freddi. Oltre ai *kamaage udon*, che si consumano immergendoli in un intingolo caldo, esiste anche un altro tipo di *udon* caldi, serviti in un brodo di salsa di soia e *dashi*. Spesso sugli *udon* si adagiano la *tempura* o altri ingredienti come verdure o uova.

1: Hiraoka Yoshihiro ha aperto il ristorante a Tōkyō quando aveva vent'anni. Oltre agli *udon*, arricchiscono il menù piatti alla carta e *sake*.

2: La cottura degli *udon* richiede grande attenzione. Mentre si cuociono, si deve afferrare uno spaghetti per controllare la cottura. Questa operazione va ripetuta quattro o cinque volte per una cottura accurata.

3: I *kamaage udon* costano 850 yen. Si intingono gli *udon* in un brodo a base di *dashi* fatto con *kat-suobushi*, alga *konbu* e altri ingredienti.



Kamachiku  
2-14-18, Nezu, Bunkyo-ku, Tōkyō  
Tel. 03-5815-4675  
www.kamachiku.com



1

# Anguilla

L'anguilla cotta ai ferri: soffice e tenera al palato

L'anguilla ai ferri è un piatto che consiste nella cottura di un'anguilla di grossa taglia, dopo averla sfilettata e bagnata in una salsa. È comune consumare questo piatto servendolo su un letto di riso bianco nel *jiū*, un recipiente quadrangolare, o nel *domburi*, una scodella tonda. In Giappone è un piatto estremamente popolare, perchè offre sollievo a chi soffre la calura estiva.

Ne esistono due versioni: la prima, tipica della regione del Kansai, consiste nel passare l'anguilla nella salsa e arrostirla. La seconda, tipica della regione del Kantō, nel cuocerla al vapore prima di arrostirla. Ichikawa Masayoshi lavora da oltre 40 anni nella cucina del Nodaiwa, un ristorante che vanta una lunga tradizione nella preparazione dell'anguilla nello stile Edo (stile del Kantō). “Dopo aver sfilettato l'anguilla e averla grigliata senza condimenti, la si cuoce al vapore nel *seiro*, un cestello di legno e bambù, per eliminare il grasso in eccesso. La peculiarità del no-

stro ristorante è di farla cuocere a vapore lentamente, impiegando da un'ora a un'ora e mezzo di tempo”, afferma Ichikawa. In seguito si passa alla vera fase di cottura su una brace alimentata a carbone, immergendo l'anguilla circa quattro volte in un intingolo a base di *mirin* e salsa di soia. Attraverso tale reiterazione, l'anguilla risulta ben abbrustolita e ne viene esaltato il sapore. Quando si mette in bocca è così soffice da sciogliersi a contatto con il palato.

- 1: L'anguilla arrosto è adagiata su un letto di riso bianco e servita nel *jiū*.
- 2: Gli spiedini d'anguilla si dispongono in un *seiro* capiente e si cuociono al vapore.
- 3: Sta nella bravura del cuoco cuocere l'anguilla al punto giusto.
- 4: Ichikawa Masayoshi è stato assunto 40 anni fa e ora gestisce la cucina del ristorante centrale e delle sue succursali.

Nodaiwa  
1-5-4, Higashi-Azabu, Minato-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3583-7852  
nodaiwa.co.jp



2



3



4

# Yakitori

I maghi del fuoco: capaci di rendere succulenta qualsiasi parte del pollo

Gli *yakitori* sono un esempio significativo quando si parla di cucina a base di pollame e consistono nell'infilzare su degli spiedini la carne di pollo e cuocerla a fuoco vivo. Nel ristorante Torikashin oltre alle cosce, alle ali e alle interiora, si attirano i clienti proponendo una varietà di parti che raramente sono tenute in considerazione, quali la carne intorno al coccige, il collo, il diaframma, eccetera. "La carne di pollo proviene da tre dei migliori allevamenti a livello nazionale e da esemplari fra i 70 e i 120 giorni di vita. Questa scelta assicura l'equilibrio perfetto fra la tenerezza della carne e il sapore". La carne si taglia a pezzetti di grandezza uniforme, si infilza negli spiedini e si spruzza con il *sake*. Questa operazione è molto importante per garantire una cottura uniforme senza bruciacature e accrescere la lucentezza e il sapore della carne. Normalmente come condimento si utilizza il sale. Per le parti meno saporite, come i ventrigli, dopo aver cotto la carne senza esagerare, la si passa in una salsa composta da salsa di soia, *mirin*, vino rosso e altri ingredienti. Il fuoco è alimentato dal carbone *binchōtan*, che ha al contempo un'alta temperatura di evaporazione e non fa evaporare i liquidi della carne. Per il cuoco di *yakitori* non è vitale soltanto imparare, lungo il corso della carriera, i trucchi del mestiere per una corretta cottura, ma anche sviluppare un occhio scrupoloso.



1: Per cuocere gli spiedini si utilizza il *binchōtan*, un tipo di carbone di alta qualità che non produce né fumo né odore di affumicatura, lasciando inalterato il delicato sapore della carne di pollo.

2: Prima di cuocere gli spiedini, bisogna spolverarli di sale a una distanza di 30 cm, per condirli in modo uniforme.

3: Yasuda Tadakazu ha aperto il ristorante dopo aver appreso l'arte degli *yakitori* facendo pratica presso sei locali specializzati.



Torikashin  
NETSU BLDG. B1, 3-14-1, Kita-Aoyama,  
Minato-ku, Tōkyō  
Tel.03-3499-0810



1: Polpettine fritte di *tōfu*, verdure e *kombu* (*gammodoki*), cilindri di pasta di pesce bollita (*chikuwa*), buccini, pettini di mare, patate e uova sono scaldati in una pentola di rame con divisorio.

2: Farcendo il cuore dell'involantino di cavolo con carne macinata se ne esaltarne il sapore.

3: La mostarda giapponese piccante (*karashi*) è un elemento indispensabile

per intensificare ulteriormente il sapore dell'*oden*.

4: Anche adesso che ha 84 anni Ishihara Hisashi sta in postazione davanti alla pentola insieme a Matsui Toshiaki.

Ginza Yasuko  
7-8-14 Ginza, Chūō-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3571-3467  
[www.ginzayasuko.com/](http://www.ginzayasuko.com/)

# Oden

Con i giusti ingredienti, anche il gusto semplice dell'*oden* si può elevare a piatto raffinato.

L'*oden* è un piatto caldo che si cucina bollendo in un brodo di *dashi* polpettine di pasta di pesce, verdure e altri ingredienti. Esiste una versione del Kantō di questo brodo, che assume un colore derivato dalla salsa di soia, e una del Kansai, insaporita con il sale e quindi più tenue. Il ristorante Ginza Yasuko serve un *oden* caratterizzato da un brodo di *dashi* che si abbina bene con il *sake*. Oltre agli ingredienti classici del piatto, sono una trovata seducente l'originale *kon'nyaku* al peperoncino e i bastoncini di riso pressati e tostati (*kiritanpo*). Il *daikon*, uno degli ingredienti prediletti, si sceglie ricercando la qualità e valutandone il luogo di produzione per ciascuna stagione. Non si utilizzano ingredienti troppo grassi o dal sapore troppo forte, per evitare di alterare il gusto del brodo. "Circa trenta tipi di alimenti si impregnano l'uno del sapore dell'altro e si fondono in un gusto armonico. Dal momento che l'*oden* combina verdure e pesce, si può definire la versione giapponese della *bouillabaisse*", racconta Ishihara.

# Donburi

Il gusto dei cibi esaltato da un letto di riso bianco

Il *donburi* è una ciotola di ceramica in cui vengono serviti svariati ingredienti su un letto di riso bianco, quali frutti di mare e tempura: il sapore del riso, combinato a quello degli altri ingredienti, si armonizza dando vita a un gusto ancora più ricco. Un esempio è l'*oyako donburi*, un piatto economico spesso presente nei menù dell'ora di pranzo nei ristoranti di *soba*. Utilizzando un padellino monoporzione si cuociono pollo e due uova in un *dashi* con salsa di soia e *mirin*; il tutto poi viene versato su uno strato di riso bianco. Nel ristorante Sawachō, prima si riempie il pentolino con il brodo e i condimenti, poi si aggiunge il pollo. Quando la carne è cotta, si versa un uovo. Una volta che il composto raggiunge il bollore, si aggiunge l'altro uovo e si serve. Per ottenere un *oyako donburi* delizioso, occorre fare attenzione che le uova non si solidifichino troppo e che la carne rimanga soffice e amalgamata al resto degli ingredienti.



1

1: L'*oyako donburi*, un piatto succulento in cui la squisitezza di pollo e uova impregna il riso bianco.

2: L'*oyako donburi* si prepara sul momento dopo l'ordinazione.

3: Le uova vanno versate in due tempi. Il piatto si serve prima che le uova si solidifichino completamente.



2



3

Sawachō  
5-15-11, Minami-Azabu, Minato-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3447-0557



1



2



3

# Tonkatsu

Un piatto di origini occidentali che esalta la carne di maiale combinata con il riso bollito.



4

1: Si batte con decisione una fetta di lonza dello spessore di 3 cm per appiattirla.

2: Si passa la carne nel pane grattugiato e la si fa scivolare nello strutto fuso.

3: Il contorno tipico del *tonkatsu* è la verza cruda, che ha la peculiarità di far risaltare il gusto della carne. Si condisce con una salsa piccante.

4: Shimada Yoshihiko rappresenta la quarta generazione del ristorante che vanta una storia di oltre cento anni. Il suo bisavolo era uno chef dell'imperatore.

Ponta Honke  
3-23-3, Ueno, Taitō-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3831-2351

Si passa la carne di maiale nel pane grattugiato, si frigge e si serve con della verza cruda tagliata a listarelle. Alcuni ristoranti usano anche il filetto di maiale, ma Shimada, del ristorante Ponta Honke, utilizza solo la lonza, in osservanza della tradizione familiare. Toglie tutta la parte grassa e usa lo strutto come olio per la frittura. Il risultato è una cotoletta dall'impanatura dal caratteristico colore giallo pallido, perché cotta a una temperatura di soli 120 gradi; la carne è spessa e nel contempo trasuda di liquidi succosi. Il *tonkatsu* si può considerare la massima espressione tra i piatti a base di carne che si sposano con il riso bollito e la zuppa di *miso*, non solo per la sorprendente morbidezza, ma anche per il sapore intenso conferito dal lardo.



Sapporo



Hakodate



Yamagata



Kitakata



Tokyo

# Rāmen

Un gusto che nasce dalla fusione di ingredienti variegati

Nei *rāmen* tre elementi fanno un unico piatto: il brodo, che deriva da quello utilizzato nei piatti di pasta lunga della cucina cinese, gli spaghetti e gli ingredienti di accompagnamento. La grande differenza con la cucina cinese è che in quest'ultima il brodo dei *rāmen* è un elemento onnipresente, utilizzato anche per i soffritti; in Giappone, invece, viene cucinato esclusivamente per questo piatto. Comunque, anche nel Paese del Sol Levante, sino alla prima metà dell'era Shōwa (1926-1989), il brodo era lo stesso che veniva adoperato nella cucina cinese. Da quel momento in poi però i cuochi giapponesi si adoperarono con determinazione, accumulando trovate originali per diversificare il brodo a seconda dell'area e del ristorante. Il *rāmen* stesso, inteso non solo come brodo ma come combinazione di brodo e spaghet-

ti, si è differenziato da nord a sud in svariate tipologie, le cui correnti principali si identificano attualmente nelle specialità di "rāmen locali" del Kyūshū e di Sapporo. Non finisce qui: nonostante infatti i *rāmen* del Kyūshū impieghino uno stesso tipo di brodo ricavato dalle ossa di maiale, differiscono fra loro a seconda della città di provenienza. Esistono pertanto una variante di Hakata, una di Kurume e una di Kagoshima.

Il brodo dei *rāmen* è principalmente a base di pesce e di ossa di pollo o di maiale, o si ricava dalla commistione di questi elementi; a essi vengono poi aggiunti come condimenti la salsa di soia, il *miso* e il sale. Qualunque sia la variante, si viene comunque appagati da un *dashi* ricco e saporito. La tipologia di spaghetti, classificati in molto spessi, spessi, sottili e arricciati, varia a seconda della zona e

dell'estro del cuoco. Il gusto originale tipico di ciascuna regione viene ricavato dalla complessa combinazione di brodo e spaghetti. Anche l'accostamento degli altri ingredienti, come le fettine di maiale arrosto e i *menma* (striscioline di bambù fermentate e poi lasciate ad essiccare), conferisce un tocco speciale al piatto. Inoltre, esiste anche un tipo di preparazione che consiste nel far saltare prima brodo e verdure in un wok e poi versarli sugli spaghetti, come accade per i *rāmen* di Sapporo.

Se si contano gli elementi visibili contenuti in una ciotola, essi variano dai sette agli otto ingredienti, ma esistono dei tipi di *rāmen* in cui vengono impiegati fino a 30 componenti.

Il *rāmen* è un piatto attraverso cui poter gustare il sapore profondo che nasce dall'armonia di ciascuno dei ingredienti.



Yokohama



Kyoto



Wakayama



Tokushima



Onomichi



Hakata



Tsukemen



Nabeyaki



1



2

1: Le fettine di maiale arrosto, uno degli ingredienti principali dei *rāmen*. Dopo aver lavorato il maiale per lungo tempo, lo si taglia a fettine sottili e lo si posiziona sopra gli spaghetti.  
2: Un cuoco che fa bollire gli spaghetti. La competizione fra cuochi ha contribuito in questo ventennio alla diversificazione del *rāmen* e all'incremento della sua squisitezza.

Materiali e fotografie per gentile concessione del Museo del Rāmen di Shin-Yokohama [www.raumen.co.jp](http://www.raumen.co.jp)

# Izakaya



1: Il *kinpira*, (radici di bardana e carote marinate in zucchero e salsa di soia), l'antipasto che è servito a tutti i clienti come parte del coperto. Altri antipasti: tonno salato e stagionato con *miso* e aceto; glutine di frumento alla griglia con salsa di *miso* zuccherata.

2: I clienti si fanno consigliare i piatti del giorno dal titolare o scelgono dal menù affisso sul muro. L'atmosfera è rilassata.

3: Una caraffa per il *sake* da 180 ml. A seconda delle esigenze dei clienti, può erogare un *sake* tiepido o caldo. Ci sono poi anche avventori che prediligono il *sake* freddo.

Shinsuke  
3-31-5, Yushima, Bunkyo-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3832-0469

Un luogo dove godere degli alcolici e di piatti semplici

L' *izakaya* è un'osteria dove la gente va soprattutto per bere. "Shinsuke" vanta una continuità di quattro generazioni; in questo locale vengono serviti una marca di *sake* giapponese, presenza immancabile fin dall'apertura, e birra. Qui il cibo fa da semplice accompagnamento agli alcolici e si servono solo piatti unici senza contorno, ma la scelta è varia e spazia fra oltre 40 tipi diversi di pietanze. La cosa interessante in questa *izakaya* è il lungo bancone con le sedie. Seduti al banco, tutti gli avventori cenano e condividono un'atmosfera comune, mentre si divertono a parlare con il socievole proprietario. Non importa se si entra da soli o in compagnia. L'attrattiva consiste nell'informalità di poter ordinare i propri piatti preferiti direttamente al cuoco, quando si desidera e a seconda del proprio appetito.

# Okonomiyaki

Fuori croccante, dentro ha un'anima morbida.

L' *okonomiyaki* è un tipo di fast food che si realizza cuocendo una pastella a base di farina, a cui vengono aggiunti cavolo, uova, carne e altri ingredienti. Ci sono due tipi di pasta: quella più spessa nello stile di Ōsaka e quella più sottile nello stile di Hiroshima, guarnita con i *soba*. L' *okonomiyaki* nella maniera di Hiroshima è nato nel dopoguerra come piatto tipico che si consumava nelle bancarelle all'aperto, fino ad affermarsi al giorno d'oggi come pietanza degna di essere annoverata fra le specialità di questa prefettura. Nel ristorante "Bon" di Tōkyō, si serve questo tipo di *okonomiyaki*, ribattezzato *hirosimayaki*, direttamente sulla piastra incastonata nel bancone, realizzata su misura per il ristorante. Il titolare del ristorante, Ishimatsu Mitsuru, afferma: Penso che l' *hirosimayaki* sia un piatto in cui si pos-

sa apprezzare la bontà della verza cotta al vapore? Il piatto consiste nell'adagiare verza, *soba*, carne e altri ingredienti sull'impasto cotto in modo da risultare croccante, ricoprire il tutto con un uovo spalmato sottile sulla superficie e guarnire con salsa per *okonomiyaki*. Il segreto della bontà sta anche negli ingredienti nascosti, quali la farina di pesce, i rimasugli di pastella della *tempura*, i semi di sesamo bianco e altro.

1: Si adagiano sulla pastella il cavolo e gli altri ingredienti e si fanno cuocere; successivamente si depongono sopra i *soba* cotti separatamente.

2-3: Dopo aver spalmato la salsa agrodolce, si spargono il *katsubushi* e le alghe nori e si taglia a pezzetti l' *okonomiyaki*.

Bon  
Shibata Bldg. piano B1, 8-33 Sanei-chō, Shinjuku-ku, Tōkyō  
Tel. 03-3357-9129



Ishimatsu fa cuocere lentamente il cavolo a vapore impiegando all'incirca una ventina di minuti. La prontezza nel rivoltare l' *okonomiyaki* si misura grazie ai riflessi sviluppati negli anni.



## Parole chiave

Aceto, _____	44	Makunouchi bentō, _____	35	Sashi, _____	8
Anguilla ai ferri, _____	51	Mercato di Tsukiji, _____	7	Sbramatura, _____	5
Azienda all'ingrosso, _____	7	Mirin, _____	44	Sekihan, _____	13
Azukebachi, _____	19	Mochi, _____	5	Sencha, _____	47
Bollito, _____	14	Morisoba, _____	49	Shari, _____	27
Chakaiseki, _____	14	Mukōzuke, _____	19	Shiso, _____	45
Chirashizushi, _____	36	Negi, _____	45	Shōga, _____	45
Coltelli a lama singola, _____	7	Niboshi, _____	39	Shōkadō bentō, _____	34
Dagashi, _____	46	Nigirizushi nello stile di Edo, _____	27	Toso, _____	13
Germogli di aralia, _____	9	Nori, _____	9	Umami, _____	38
Germogli di bambù, _____	9	Olio di sesamo, _____	28	Una zuppa e un elemento di contorno, _____	32
Gyokuro, _____	47	Onigiri, _____	5	Usuzukuri, _____	22
Hassun, _____	14	Omogashi, _____	46	Verdure tradizionali, _____	3
Higashi, _____	46	Osechi ryōri, _____	13	Wakame, _____	9
Honzen ryōri, _____	18	Oyako donburi, _____	53	Wasabi, _____	45
Hoshishiitake, _____	39	Pastella, _____	28	Wasanbon, _____	44
Hōtō, _____	36	Piatti che fondono la cucina giapponese e quella occidentale, _____	11	Yakimono, _____	19
Ikejime, _____	7	Riso della sottospecie Indica, _____	5	Yūtō, _____	19
Kaiseki ryōri, _____	14	Riso della sottospecie Japonica, _____	5	Yuzu, _____	45
Kakesoba, _____	49	Salsa di soia dal gusto deciso, _____	41	Zōni, _____	13
Kamaage udon, _____	50	Sanshō, _____	45	Zucchero nero, _____	44
Katsuobushi, _____	39				

**Copertina:** Pietanze di stagione servite su un piatto in lacca di Kaga, ornato da un motivo decorativo di conchiglie. Frutto di sagittaria a forma di pigna, gambero, fagioli neri infilzati con aghi di pino, noce di ginkgo biloba, granchio con uovo e riccio di mare.  
Per le fotografie si ringrazia l'hotel-ristorante Asadaya  
23, Jikkenmachi, Kanazawa, Ishikawa-ken  
Tel: 076-231-2228  
www.asadaya.co.jp

**Quarta di copertina:** Vari ingredienti giapponesi: zucca, yuzu, cachi, wasabi, rapa, uva, manzo giapponese, orata, aragosta.  
Per le fotografie si ringrazia il ristorante Kyoto Kitecho  
58, Susukinobabachō, Sagatenryuui, Ukyou-ku, Kyoto  
Tel: 075-881-1101  
www.kitecho.com/kyoto

Publicazione: Ministero dell'Agricoltura, Foreste e Pesca  
Comitato editoriale: Nishimura Yukio, Kumakura Isao, Sawa Isao, Nozaki Hiromitsu, Tokuoka Kunio, Chikuba Susan  
Redazione: Sekai Bunkasha  
Coordinamento: Mandokoro Toshiko (Gen S.p.A.)  
Fotografie: Okazaki Ryōichi, Satō Ryūichirō (copertina), Omija Hoshito, Nishiyama Wataru  
Testi: Okumura Ayao (pagg. 34-45, 47), Yamato Mako (pagg. 14-25), Matsuzaki Haruo (pag. 42), Moriyama Yayoi, Endō Yoshiko  
Styling: Yokose Tamiko (pagg. 10-12, 37, 47)  
Piatti: Kubo Kanako (pagg. 10-13, 37, 45, 47)  
Mappa: Kamiizumi Takashi  
Design: MOMENT  
Traduzione italiana, revisione: Gabriele Rebagliati  
Traduzione italiana, revisione, editing: Ilaria Melvi  
Correzione di bozze: Erika Rossi



Ministero dell'Agricoltura, Foreste e Pesca  
Governo del Giappone



**Japan.** "Oishii" to the world.  
*Washoku*