

GUIDA ALLA CUCINA GIAPPONESE

Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

Cerca il colore! Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito mondoguide.altervista.org, dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

© MONDO GUIDE Giugno 2019 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata

*Non c'è posto al mondo che io ami più della cucina.
Non importa dove si trova, com'è fatta: purché sia una cucina,
un posto dove si fa da mangiare, io sto bene.
Se possibile le preferisco funzionali e vissute.
Magari con tantissimi strofinacci asciutti e puliti e le piastrelle bianche che scintillano.*

(Banana Yoshimoto 'Kitchen')

INDICE GENERALE

LO SAPEVI CHE...?

DIZIONARIO INDISPENSABILE PER LA CUCINA GIAPPONESE

PASTA

SOBA

- Zaru soba
- Tempura-soba
- Yakisoba
- Oroshi soba
- Tsukimi soba
- Tori Nanban

UDON

- Chikara udon
- Kake udon
- Kare udon
- Kinoko no ankake udon
- Nabeyaki udon
- Natto udon
- Niku udon
- Odamaki-mushi
- Udon suki
- Come fare il Kamaboko in casa

RAMEN

- Ramen pasta base
- Shoyu ramen
- Tonkotsu ramen
- Wonton ramen
- Chukamen
- Otaku ramen

IL RISO

METODO PER CUCINARE IL RISO GOHAN

- Onigiri
- Ochazuke
- Hijiki gohan
- Takenoko gohan
- Matsutake Gohan
- Sakura gohan ai fiori di ciliegio
- Katsudon
- Tonkatsu – cotoletta di maiale fritta
- Oyako don

PESCE

SUSHI, SASHIMI E NIGIRI – CONOSCI LA DIFFERENZA?

SUSHI

- Utensili indispensabili per cucinare il sushi
- Sushi meshi (riso per il sushi)
- Sushi-su (condimento per il riso)

MAKIZUSHI

- Futomaki
- Hosomaki
- Kappamaki
- Temaki
- Uramaki
- Nigirizushi

E ANCORA...

Chirashizushi (o barazushi)

Inarizushi

Oshizushi

BENTO

Come creare il proprio bento

Bento rotolini di carne

Bento con riso e uova

Bento riso e asparagi

Bento con pollo e tofu

Bento maiale e wonton

Bento pollo e alghe nori

Bento riso gamberetti e funghi

Bento alle verdure con riso per sushi

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO...

COLLANE DI MONDO GUIDE

LO SAPEVI CHE...?



La prima distinzione importante che va fatta, quando si parla di cucina giapponese, è proprio relativa alle basi.

Il nome giapponese della cucina tradizionale, infatti, è 日本料, che si pronuncia nihon-ryōri, o 和食, che si pronuncia washoku.

Con questi nomi si parla del tipo di cucina che viene prima del cosiddetto 'periodo Meiji'.

Dopo quel periodo in Giappone si diffuse un altro tipo di cucina, chiamato 洋食, yōshoku, che sta invece per cucina occidentale.

Con questo cambiamento si voleva mettere fine a qualcosa di più profondo dei gusti alimentari.

Fino a quel momento si viveva in Giappone un periodo definito di 'sakoku', cioè di 'paese chiuso'.

Fu a quel tempo che dall'Occidente vennero importate numerose pietanze, che vennero comunque adattate alle tradizioni locali.

Un'altra precisazione molto importante che va fatta per capire la cucina giapponese riguarda le pietanze che vengono servite.

Mentre in Occidente si parla di antipasto, primo, secondo, contorno, frutta e così via, in Giappone tutti i piatti vengono messi in tavola contemporaneamente e consumati senza un ordine prestabilito.

In Giappone vige il principio della condivisione, e questo vale anche per la tavola. I commensali, naturalmente nelle abitazioni private, possono servirsi direttamente dalle pentole.

Terzo punto importante per capire la cucina giapponese risiede nella conformazione del territorio stesso.

Il Giappone è un arcipelago di isole che si estendono per più di 3.500 chilometri, e per questo motivo i cibi che si trovano nel nord del Paese differiscono notevolmente da quelli che si possono trovare ad esempio al sud.

Ancora, e questo è un punto che può essere interpretato in positivo o in negativo a seconda delle proprie convinzioni, il Giappone ha modificato notevolmente il proprio aspetto culinario dopo la seconda guerra mondiale.

Con la presenza degli americani nel paese, si è diffusa a macchia d'olio la cucina 'fast food'. Numerosi sono infatti i vari McDonald's e Burger King. Tuttavia il Giappone ha saputo bilanciare

entrambe le cucine, e per questo sono nate catene che servono piatti tradizionali ma su scala nazionale, appunto a imitazione del modello del franchise occidentale.

Tre sono i pasti principali che si consumano in Giappone:

- colazione
- pranzo
- cena

Ciascuno di questi presenta delle caratteristiche precise.

La colazione viene consumata utilizzando sia pietanze tradizionali sia utilizzando prodotti all'occidentale.

Nel primo caso si parla di 朝ご飯(asa gohan), e si compone di riso, o zuppa di miso, tofu, ravanelli (takuan) o prugne (umeboshi), ma anche di pesce, crudo o affumicato.

Il pranzo, a causa dell'organizzazione del sistema lavorativo e scolastico del Giappone, viene consumato in fretta. Si compone solitamente di pasti preparati e conservati nei 'bentō', le tradizionali scatole apposite per il cibo.

I giapponesi sono molto affezionati anche al tipico spuntino detto お菓子 (o-kashi), composto da qualcosa da bere e qualcosa da mangiare. Bevanda rigorosamente analcolica e uno stuzzichino.

È alla cena che i giapponesi dedicano più cura, tempo e rispetto delle tradizioni. Il fatto che venga consumata spesso negli 'izakaya' (ristoranti o bar) e agli 'yatai' (bancarelle) non la rende meno rispettosa delle tradizioni, al contrario.

Il pasto tipico si basa sul concetto dell'ichijū sansai (一汁三菜) che significa 'una zuppa e tre piatti'.

Il pasto principale è quindi riso o zuppa, a cui si uniscono tre contorni, gli okazu (御膳菜 / 御菜). I contorni si scelgono in base a un principio molto pratico ma non per questo meno suggestivo:

qualcosa di bollito (nimono)

qualcosa con aceto (sumono o namasu)

qualcosa alla griglia (yakimono)

qualcosa di crudo, solitamente strisce di sashimi o verdura (namamono)

qualcosa al vapore (mushimono)

qualcosa di fritto, di solito il tempura (agemono)

qualcosa in salamoia (tsukemono)

Un'ultima cosa prima di voltare pagina

La cucina giapponese, nonostante le influenze occidentali non sempre salutari, rimane una delle cucine più bilanciate e salutari del mondo. Non a caso gli studi sulla longevità attribuiscono alla cucina giapponese la capacità di allungare la vita in senso sano. Il pesce, le verdure, le radici e il tè verde ampiamente diffusi, sono stati anche messi in relazione alla resistenza a varie forme tumorali.

Basti pensare che nel 2013 la cucina giapponese è entrata a far parte dei 'Patrimoni orali e immateriali dell'umanità', grazie all'UNESCO.

DIZIONARIO INDISPENSABILE PER LA CUCINA GIAPPONESE



Di seguito la terminologia essenziale dei piatti e di tutto quello che serve per cucinare giapponese.

Agar-agar (o Kanten): polisaccaride ricavato da alghe rosse, usato come gelificante naturale

Amiyaki: cioè preparato su una griglia di metallo

An: conserva dolce di fagioli

Anmitsu: è un dolce fatto con cubetti di gelatina (l'agar-agar) che vengono mischiati con acqua o succo di frutta e serviti in una ciotola assieme a una marmellata dolce di fagioli

Awasezu: aceto di vino condito, a cui sono aggiunti il sakè o i mirin, il sale e lo zucchero. Questo tipo di aceto è di solito utilizzato per condire il riso del sushi dopo la cottura

Battera-zushi: sushi di sgombro pressato e modellato in stampo

Bento: sono i tipici contenitori di bambù usati come porta pranzo

Cha: thé verde giapponese

Chanko-nabe: frutti di mare e verdure stufate

Chawan: ciotola di riso

Chawan mushi: antipasto composto da crema a base di uova e brodo di pesce, condita con verdure e pollo o gamberi.

Chazuke: piatto ottenuto versando thé verde sul riso condito con salse

Chikuwa: composto di pesce tritato e fatto a forma di tubo vuoto

Daikon: varietà orientale del ravanello

Dashi: brodo di pesce indispensabile per cucinare. Si prepara con acqua, alga kombu, **katsuobushi** (tonno striato essiccato, fermentato e affumicato)

Ebi Su: gamberi cotti con alghe in aceto di riso

Edamame: fagioli di soia cotti, salati, e usati come accompagnamento ai piatti

Gari: zenzero affettato in salamoia

Gunkan: polpettina di riso avvolta da una fettina di pesce crudo e guarnita in modi differenti

Harusame: spaghetti di soia

Hosomaki: (rotoli sottili) è una polpettina cilindrica con il nori all'esterno

Ikura: uova di salmone avvolte da un foglio di alga

Karashi: senape piccante usata come salsa

Katsudon: base di riso ricoperta da una cotoletta di maiale tagliata a pezzettini e da un uovo strapazzato

Carne kobe: carne pregiata di bovino dal manto nero allevato a Hyōgo

Konnyaku: è un alimento che si ottiene dal tubero di 'konjac'. Non ha un gusto particolare ma assorbe molto bene i sapori

Koromo: è la pastella che si usa per la tempura

Maki: rotolini di riso condito con zucchero e aceto, avvolto in alga nori e ripieno di pesce o verdura

Makisu: tradizionale stuoia di bambù che serve nella preparazione del sushi per arrotolare l'alga

Mirin: sake dolce alcolico a base di riso

Miso: pasta di soia fermentata

Naruto: è un tipo di surimi con spirale rosa o rosso all'interno

Nighiri: (sushi modellato a mano), è una polpettina simile al sushi pressato o arrotolato, fatta usando un makisu (tappeto di bambù) o oshibako (forma di legno)

Nori: alghe

Okonomiyaki: piatto agro-dolce simile al pancake americano

Onigiri: polpette di riso di forma triangolare, tenute insieme da un'alga

Oshi-Sushi: è la ciotola di riso su cui viene poggiato il pesce

Ponzu: piccolo limone verde

Ramen: zuppa di pasta, mezzo uovo bollito, fettine di maiale arrosto o di pesce

Salsa Ponzu: salsa dal sapore agrumato a base di aceto di riso, alga kombu e mirin (sake dolce), fiocchi di katsuobushi (pesce essiccato, affumicato e fermentato), succo di yuzu e salsa di soia

Sake: liquore molto alcolico ottenuto dalla fermentazione del riso

Sashimi: pesce o molluschi freschissimi, tagliati in fettine sottilissime e servito solo con una salsa (salsa di soia con wasabi o salsa ponzu) e un semplice abbellimento (come radici di daikon tagliata in filamenti)

Shabu shabu: stufato di carne e verdure mangiato come una fonduta

Shiitake: specie di fungo

Shirataki: è un alimento che si ottiene dal tubero di 'konjac'. Non ha un gusto particolare ma assorbe molto bene i sapori

Soba: spaghetti di grano saraceno serviti freddi

Somen: spaghetti molto simili a quelli italiani, fatti con farina di grano

Sushi: cibo a base di riso cotto con aceto di riso, zucchero e sale e combinato con un ripieno o guarnizione di pesce, vegetali o uova. Il ripieno può essere crudo, cotto o marinato

Sushi-su: il condimento a base di aceto di riso, zucchero e sale che si usa per condire il riso per il sushi cotto quando è ancora caldo

Temaki: (rotoli mano), sono polpette a forma di cono, con il nori all'esterno e gli ingredienti che sporgono dall'estremità larga

Tempura: verdure o pesce impastellati e fritti

Teryiaki: salsa agrodolce usata per condire anguilla e carni

Tofu: formaggio ottenuto dalla soia

Tonkatsu: cotoletta di maiale alta uno o due centimetri, impanata e fritta in abbondante olio

Udon: tipo di pasta fatto con farina di grano

Uramaki: polpetta cilindrica di dimensioni medie con due o più ripieni. Differisce da altri maki perché il riso è all'esterno ed il nori all'interno

YakiTori: spiedini di pollo con salsa terijaki

Carne wagyu: carne di bovino giapponese, geneticamente selezionata per le speciali marmorizzazioni (venature simili al marmo)

Wasabi: salsa di rafano, di colore verde acceso e dal sapore piccante

Yakitori: spiedini di pollo accompagnati da una salsa dolce

Yaki Udon: spaghetti di grano tenero piuttosto grossi, serviti in brodo

PASTA



Lo sapevi che...?

Ci sono due tipi di pasta in Giappone:

SOBA: si tratta della pasta scura, che viene ottenuta dal grano saraceno. È un tipo di pasta particolarmente diffusa nella zona di Tokyo

UDON e SOMEN: si tratta della pasta bianca, diffusa invece nelle province di Kyoto e di Osaka. È la pasta fatta con la farina di frumento

Un'ultima cosa prima di voltare pagina

Esistono anche i 'Sobaya', che sono locali specializzati proprio nei vari tipi di pasta.

SOBA



Lo sapevi che...?

Al contrario di quello che si potrebbe credere, sembra proprio che i Soba trovino le proprie origini in Cina. Furono poi i monaci buddisti a portare questo piatto in Giappone durante quello che viene definito il 'periodo Jomon'.

Inizialmente i Soba venivano chiamati 'Sobamugi', che significa cibo di emergenza. Si narra ad esempio che durante la terribile carestia dell'ottavo secolo dopo Cristo, si prepararono delle fettuccine con il grano saraceno per sfamare il popolo che stava morendo di fame.

A seguire la modalità base per la preparazione dei soba, che vengono poi utilizzati nelle diverse ricette spiegate nelle pagine successive.

Ingredienti per 4

500 gr di farina di grano saraceno

125 gr di farina di grano

100 gr di uchiko (se non si trova utilizzare 50/50 di farina di soba e di amido di mais)

acqua da aggiungere 300 cc (almeno la metà comunque rispetto al totale di farina)

Preparazione

Cominciate con il predisporre gli utensili che vi occorrono per il procedimento.

Vi servirà:

una ciotola di legno grande o di acciaio inossidabile

una spianatoia

un coltello speciale



Come prima cosa setacciate le due farine e mettetele nella ciotola, poi mescolatele con le mani. Versate adesso a filo e lentamente circa l'80% dell'acqua e impastate tutto, facendo attenzione a recuperare tutta la farina nella ciotola.



Fate il gesto del 'lavare le mani' per lavorare la farina. Strofinatevi le mani come se doveste appunto lavarvele. In questo modo toglierete i grumi di farina dalle dita e recupererete tutto.



Aggiungete il resto dell'acqua e continuate a mescolare finché l'impasto non ha raggiunto una consistenza morbida (che ricordi ad esempio il lobo dell'orecchio).

A questo punto comincia il vero e suggestivo tradizionale impasto.

Cominciate con l'arrotolare l'impasto verticalmente e orizzontalmente; il procedimento deve essere eseguito per tradizione 100 volte.



A questo punto arrotolate l'impasto su se stesso come nella figura indicata in basso.



Adesso dovrete premere la pasta fino a farle assumere una forma a goccia, come nella foto sottostante.



Adesso premete la pasta con questa forma particolare partendo dalla cima finché non prende la forma di una cupola.

Continuate a premere fino a che l'impasto non diventa un disco di circa 30 cm di diametro.

È il momento di prendere il mattarello e di spianare il disco fino a farlo raddoppiare di diametro.



Continuate adesso a spianare arrotolando e srotolando l'impasto intorno al bastone fino a che non triplica il diametro (circa 90 cm).

Lo spessore dovrà essere all'incirca di 1,5 mm.

Fate attenzione a questo passaggio.



Srotolate la pasta e datele una forma quadrata, poi piegatela su se stessa. Poi ripetete il passaggio ripiegando il rettangolo su se stesso.

Ogni volta che piegate mettete sui lati la polvere di uchiko.

Mettete infine la polvere di uchiko sulla spianatoia, posizionatevi sopra la pasta arrotolata, e cominciate a tagliare i soba con uno spessore di circa 2 mm.

Se non dovete consumare subito i soba, metteteli in un vassoio e copriteli con la pellicola trasparente.

Si conservano in frigorifero per qualche giorno.

Vediamo adesso diverse ricette con cui possono essere preparati i Soba.

Un'ultima cosa prima di voltare pagina

Il grano saraceno ha alte qualità nutritive ed in particolar modo è ricco di vitamina B.

FINE ANTEPRIMA...ACQUISTA IL LIBRO PER LEGGERLO TUTTO!

COLLANE DI MONDO GUIDE

Ogni mese pubblichiamo nuovi libri.

Resta sempre aggiornato sul nostro sito mondoguide.altervista.org.

COLLANA CUCINA – COLORE ARANCIONE

Guida alla Pizza - Storia, preparazione e ricette del piatto italiano più famoso al mondo (Gratuito)

Guida alla cucina Siciliana - Ricette tradizionali spiegate passo passo tra storia e curiosità (anche in inglese)

Guida alla cucina Giapponese – Ricette spiegate passo tra storia e curiosità

Guida alla cucina Cinese - 300 ricette della cucina più famosa del mondo spiegate passo passo

Guida alla cucina Cucina Araba - Più di 100 ricette spiegate passo passo tra storia e curiosità

Guida alla cucina Messicana – 100 ricette della cucina più gustosa e colorata spiegate passo passo

Guida ai liquori fatti in casa - Semplicissime ricette per liquori classici o originali

Guida ai cocktail – Semplicissime ricette per preparare deliziosi cocktail

COLLANA AMORE & SEDUZIONE – COLORE ROSSO

Kamasutra illustrato - Le posizioni dell'amore per raggiungere il piacere di entrambi (anche in portoghese)

COLLANA CASA & HOBBIES – COLORE VERDE

Guida al restauro mobili – Semplice guida per cominciare a restaurare i tuoi mobili

1.000 frasi per ogni occasione – Lasciati ispirare dalle massime dei grandi scrittori

Casa Green – Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente

COLLANA BELLEZZA & SALUTE – COLORE VIOLA

Guida illustrata alla ricostruzione unghie e nail art – Ricostruisci le tue unghie e poi decorale (Illustrato)

Guida illustrata del perfetto trucco e make up – Come truccarsi valorizzando i propri pregi e nascondendo i difetti (Illustrato)