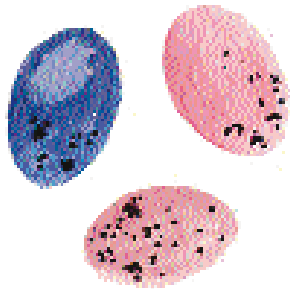
A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling warmly as she cooks. She is wearing a light blue sweater and a white apron with three green buttons. She is using dark wooden chopsticks to stir green beans in a traditional Japanese wooden steamer basket (kakigori) which is placed inside a white ceramic bowl with blue vertical stripes. The background is softly blurred, showing warm indoor lighting.

HARUMI KURIHARA

Cucina giapponese di casa

Guido Tommasi Editore



Sommario

Introduzione 10

La dispensa essenziale 16

Salse e condimenti 24

Salsa banno

Mentsuyu

Salsa ponzu

Pasta di sesamo

Pasta di miso

Marinata di aceto dolcificato
con mirin

Marinata di aceto dolcificato
senza mirin

Manzo 34

Salsa barbecue di Harumi

Zuppa con manzo

e julienne di verdure

Controfiletto marinato al miso

Pollo 40

Insalata di pollo e sedano

Pollo fritto con salsa di porri

Pollo karaage

Yakitori

Mini filetti di pollo

con maionese

Maiale 52

Crêpes con maiale brasato

Tsukune (polpettine) giapponesi
con salsa teriyaki

Tonkatsu (cotoletta di maiale)

Katsudon

Maiale allo zenzero

Fagiolini con carne di maiale tritata

Pesce 66

Zuppa di halibut e daikon

Fiocchi di sgombrò con verdure

Polpette di salmone e gamberi

Salmone nanbanzuke

Orata in umido

Insalata di tonno tataki

Frutti di mare 78

Ankake donburi di pollo e gamberi

Gamberi impanati croccanti

Capesante con alghe nori

Capesante fritte con la mozzarella

Riso 86

Riso con orata

Riso ai tre sapori

Riso con maiale e carote alla soia

Onigiri di riso con pollo

Riso e piselli

Riso con zenzero fresco

Mazesushi

Riso al salto con polpa di granchio

Noodles 108

Zuppa di noodles con anatra
Noodles soba freddi con daikon
grattugiato
Noodles udon con salsa di miso
e carne macinata
Yaki Soba (noodles al salto con
cavolo e maiale)

Uova 116

Chawan Mushi (pudding salati
al vapore)
Stracciatella giapponese

Tofu 120

Insalata di tofu con condimento
al sesamo
Mabo Dofu (tofu con salsa
alla carne piccante)
Bistecca di tofu
Tofu con copertura croccante

Miso 130

Sgombro in salsa di miso
Zuppa di miso con sesamo e tofu
Tonjiru (zuppa di miso con maiale
e verdure)
Zuppa di miso con patate e cipolle
Gratin di miso con halibut
e melanzane

Zenzero 140

Gari (zenzero marinato)

Sesamo 142

Fagiolini con condimento al sesamo
Zucca con glassa dolce al sesamo
Verdure con salsa al sesamo

Crescione 150

Crescione con salsa leggera
alle arachidi

Spinaci 152

Spinaci con salsa di soia

Cetrioli 156

Cetrioli sottaceto veloci
Cetrioli e alghe wakame con
condimento agrodolce

Asparagi 160

Shiraae di asparagi

Melanzane 162

Melanzane in salsa piccante

Pomodori 166

Pomodorini marinati

Patate 168

Purè di patate con salsa di funghi
alla giapponese
Patate novelle con gamberi e pollo
alla giapponese
Patate con salsa alla soia dolce

Carote 174

Julienne di carote e sedano marinati
Insalata croccante con carote
grattugiate e condimento
alla salsa ponzu

Cavolfiore 178

Cavolfiori piccanti marinati

Cavolo 180

Insalata di cavolo giapponese

Verdure miste 182

Porri e funghi al salto
Verdure miste in salsa mentsuyu
Insalata di verdure con condimento
al miso

Indirizzi utili 190**Crediti 192**



Introduzione

Ho affermato spesso di considerarmi una casalinga come tante, e per molti aspetti in effetti lo sono ancora. Cucino per mio marito, la mia famiglia e gli amici e non ho smesso di occuparmi della casa e delle faccende domestiche. Eppure non ci sono molte casalinghe che come me hanno avuto la possibilità di viaggiare in lungo e in largo e di incontrare così tanta gente, un'opportunità per cui sono davvero grata.

Ho potuto guardare il Giappone dal di fuori, osservare i miei connazionali e, cosa per me ancora più importante, il nostro cibo e la sua personalità. Credo sia impossibile conoscere davvero il proprio Paese senza guardarlo dall'esterno e capire come lo vedono gli altri. Lo stesso vale anche per il mio viaggio nella cucina nipponica.

I miei primi due libri prevedevano ricette pensate per i miei lettori giapponesi. Questo invece, *Cucina giapponese di casa*, è stato ideato in un modo completamente diverso, che riflette il mio viaggio personale. Cosa è successo? Credo che i viaggi, le amicizie e il lavoro mi abbiano portato a comprendere che le culture diverse funzionano come lingue diverse. Ci sono cose che si possono tradurre direttamente, mentre alcuni concetti hanno bisogno di una spiegazione. È indispensabile conoscere le basi, gli strumenti con cui lavoriamo, e spero che con questo libro scoprirete cos'è la cucina giapponese e come prepararla.

Ritengo che l'alimentazione salutare sia un principio essenziale della cucina giapponese. La nostra è una cucina più leggera di altre, povera di grassi e di latticini in particolare. Non è vegetariana ma attribuisce un'importanza cruciale alla verdura per un pasto equilibrato. Riconosce il ruolo rilevante degli ortaggi di stagione, e personalmente trovo grande soddisfazione nello scegliere con cura le verdure migliori. Ci tengo molto a inserire in ogni pasto almeno un paio di piatti che prevedano verdure, soprattutto se sono ancora belle e croccanti, e infatti nel libro troverete un'ampia gamma di deliziose ricette a base di ortaggi.

Inoltre da noi le porzioni sono ridotte, favorendo il mantenimento della linea. Se volete perdere peso, potreste adottare un'alimentazione come la nostra, in cui si mangia meno ma è previsto



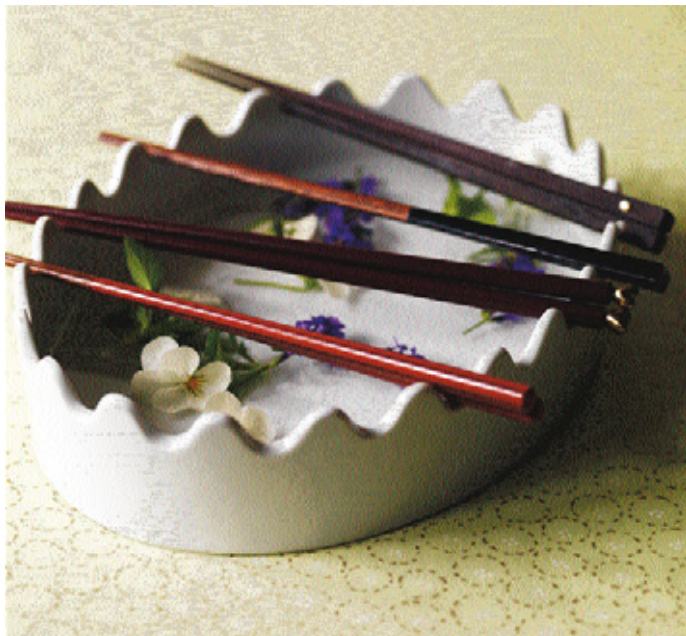
un maggior numero di alimenti salutari come le verdure: due dei principi fondamentali dell'alimentazione nipponica.

Molte delle ricette di questo libro sono i piatti principali della cucina casalinga giapponese, e riflettono il repertorio culinario della famiglia media. Sono molto semplici e spero vi aiuteranno ad accostarvi alle salse e ai condimenti tipici e a modi di cucinare che potrebbero risultarvi nuovi ma non sono per niente complicati.

In Giappone il modo in cui si mangia e si cucina differisce da quello delle culture occidentali. Credo che la caratteristica fondamentale della nostra cucina sia la varietà: una varietà di sapori e consistenze che dovrebbe guidarvi nella scelta delle ricette. Non mi sognerei mai di preparare un pasto esclusivamente a base di fritti, come non servirei mai solo piatti a base di tofu.

È anche una questione di determinati sapori e ingredienti. Molte ricette prevedono una miscela di salsa di soia, mirin, brodo dashi e sakè, e senza questi ingredienti sarebbe difficile ricreare un gusto realmente giapponese. Ho scritto questo libro in Inghilterra e mentre creavo le ricette controllavo cosa era effettivamente disponibile, cercando di rendere semplice portare in tavola cibo giapponese. Ma mentre cucinavo mi rendevo anche conto delle differenze tra gli ingredienti e scoprivo nuovi sapori.

Un altro elemento imprescindibile della cucina nipponica è la presentazione: il cibo andrebbe presentato con cura e attenzione. Personalmente mi piace cercare le ciotole o i piatti adatti in cui





servire le pietanze: desidero che i piatti complementino ed esaltino il cibo. I piatti di portata non devono essere necessariamente costosi, ma devono abbinarsi alle pietanze ed essere adeguati all'occasione.

Allo stesso modo, mi piace pensare a quale tipo di bevanda abbinare al cibo: servirò birra giapponese ghiacciata, sakè caldo o freddo, shochu o vino in base ai piatti e alla stagione.

La presentazione però non significa solo scegliere i piatti in cui servire le pietanze, bisogna anche pensare all'aspetto stesso del cibo. Mi preoccupo sempre di come si preparano gli ingredienti e di solito specifico le dimensioni in cui andrebbero tagliati. Ovviamente questo si deve in parte al fatto che tradizionalmente in Giappone si mangia con le bacchette e quindi il cibo deve essere tagliato in modo pratico, ma penso che influisca anche sul sapore dell'ingrediente. Per capire cosa intendo, vi consiglio di provare a tagliare lo zenzero fresco in vari modi: tritato, a julienne sottile, a fette o semplicemente pelato... avrete ogni volta un sapore diverso.

In giapponese esistono molti termini per indicare i diversi modi di tagliare, e devo ammettere che spesso faccio fatica a cercare i corrispettivi inglesi. In effetti, entrando in una qualsiasi libreria giapponese nell'area dei libri di cucina, scoprireste che tutti i testi per principianti prevedono una sezione dedicata ai vari modi per tagliare verdure, carne e pesce. Mi pare sia uno di quei concetti difficili da tradurre, ma se volete cimentarvi con la cucina giapponese è un buono spunto su cui lavorare.

Come a molti di coloro che amano cucinare, mi piace girare per i mercati locali e i supermercati. Anche se ero a Londra durante la lavorazione di questo libro, mi piaceva moltissimo guardarmi intorno nei negozi di alimentari per vedere cosa c'era e cosa no. Era tutto così diverso dal supermercato in cui vado di solito. L'opportunità di sperimentare nuovi ingredienti e creare nuove ricette mi è stata di grande ispirazione.

Quindi quali sono le differenze tra gli ingredienti giapponesi e quelli occidentali? Credo che una delle più evidenti sia la dimensione delle verdure. Per esempio da noi le melanzane sono molto piccole, come i cetrioli. Altre invece sono caratteristiche meno palesi: le carote e lo zenzero sono più teneri ed è più facile affettarli e grattugiarli; inoltre abbiamo una maggior varietà di funghi. I porri poi sono un caso a sé: in Giappone ne abbiamo di vari tipi, ma con la traduzione si perde la specificità dell'ingrediente.

Anche per quanto riguarda la carne la scelta è piuttosto diversa. Noi apprezziamo un po' di grasso sulla carne o al suo interno, perché ne migliora il sapore e la rende più tenera in cottura. In qualsiasi supermercato è facile trovare cosce di pollo senz'osso ma con la pelle. Anche il pollo tritato si trova senza difficoltà, mentre a Londra dovevo richiederlo appositamente dal macellaio.

Il pesce è stata una vera sorpresa. Nella capitale britannica ho trovato pesce buonissimo, e vi consiglio soprattutto lo sgombro. Tuttavia, è difficile reperire le stesse varietà di pesce che abbiamo in Giappone, in particolare quello usato per il sashimi (pesce crudo).

Mi sono anche resa conto che non sono solo gli ingredienti a essere diversi, ma anche le scelte che si fanno. Ho chiesto a molti non giapponesi “che cos’è che avete sempre in frigorifero?” e le risposte mi hanno sorpreso. Io di solito ho il daikon, il tofu e il natto (fagioli di soia fermentati), mentre a Londra sembrano più comuni i broccoli e il sedano.

Come si può quindi colmare la distanza in cucina tra il Giappone e il resto del mondo? Secondo alcuni, senza ingredienti locali è impossibile cucinare giapponese. Ho anche sentito dire che alcuni chef nipponici che lavorano all’estero importano l’acqua dalla madrepatria per ricreare cibo “autenticamente” giapponese. Mi sembra proprio un’esagerazione e non vi suggerirei mai una cosa del genere per cucinare giapponese. Di sicuro anche all’interno dei nostri confini ci sono molte differenze tra i prodotti di diverse aree geografiche, anche in base alle stagioni.

Gli ingredienti di buona qualità, indipendentemente dalla provenienza, dovrebbero essere celebrati, mangiati quando sono di stagione e trattati con rispetto durante la preparazione. Si possono usare praticamente tutti nella cucina giapponese, facendo solo attenzione a scegliere la salsa, il condimento o il tipo di preparazione adatti a quel prodotto specifico. In questo libro ho provato a presentare una vasta serie di ricette di base tipicamente giapponesi e credo che con ingredienti e metodi di cottura semplici riuscirete a creare pranzi fantastici. Tuttavia, ci sono anche alcuni prodotti e salse particolari che ritengo essenziali per cucinare giapponese e che ho elencato nelle prossime pagine. Penso valga la pena comprarli e conservarli in dispensa o in frigorifero in modo che quando volete possiate cucinare giapponese con quello che avete a disposizione. In effetti, credo che le casalinghe giapponesi, che in genere si occupano della cucina, siano le massime esperte in fatto di dispense fornite di ingredienti internazionali. Una sera possiamo cucinare giapponese e un’altra cinese, italiano o thai. Ci piace sperimentare ricette straniere e padroneggiamo le basi per creare diversi tipi di cucina. Penso di essere fortunata a vivere in una cultura che apprezza il cibo: di ogni tipo, purché sia buono!

Vorrei che tutti facessero lo stesso con la cucina giapponese e potessero dire: “stasera ho voglia di giapponese, cosa posso cucinare?” per poi passare alla pratica senza problemi.

Le ricette di questo libro sono tutti piatti che cucino nel quotidiano. Perciò, avendo in dispensa gli ingredienti essenziali (vedi pag. 17) dovrebbero essere facili e veloci anche per voi, e mi auguro che vi divertiate a prepararle almeno quanto me.





Mia figlia ha sempre amato il pollo e quindi glielo cucinavo spesso così, da portare a scuola nel suo bento box. Questi filetti si preparano velocemente e senza sforzo, e si possono mangiare sia caldi che freddi. Visto che in Giappone avere il forno in casa non è ancora la norma, di solito questo piatto si cucina in un fornetto elettrico, più piccolo di un forno normale ma molto pratico.

Mini filetti di pollo con maionese

PER 2-4

4 mini filetti di pollo senza pelle
½ cucchiaino di salsa di soia chiara
aglio grattugiato, a piacere
2 cucchiari di maionese
4 cucchiari di parmigiano grattugiato

1. Eliminate dal pollo eventuali cartilagini. Mettetelo su un piatto, copritelo con la salsa di soia chiara e l'aglio e fate marinare per 2-3 minuti.
2. Trasferite il pollo su una teglia rivestita di carta da forno e spalmateci sopra uniformemente la maionese. Completate cospargendo di parmigiano.
3. Scaldate il forno (230°C) e cuocete per 7-8 minuti, finché i filetti sono dorati.



In Giappone i noodles vengono presi molto sul serio e abbiamo molte ricette che variano in base al tipo di noodles utilizzati. Questa è una ricetta classica con i noodles soba, molto salutare e facile da preparare. Visto che i noodles soba sono i protagonisti della ricetta, assicuratevi che non scuociano e interrompete la cottura scolandoli sotto l'acqua fredda corrente. Gustatevi anche il sapore del daikon: da noi è una verdura molto utilizzata che si impiega sia cruda che cotta. Oggi è molto più facile riuscire a trovarlo anche fuori dal Giappone.

Noodles soba freddi con daikon grattugiato

PER 4

400g di noodles soba secchi
400g di daikon (ravanello bianco giapponese)
400ml di mentsuyu (vedi sotto)
alghie nori, cipollotti o porri, lavati, scolati e tritati finemente, wasabi, per guarnire

PER IL MENTSUYU:

2 pezzi di alga kombu di 10cm
300ml di salsa di soia
200ml di mirin
50g di zucchero semolato
50g di katsubushi (fiocchi di tonno secchi)

1. Per il mentsuyu: per eliminare l'eventuale salsedine dall'alga kombu, lavatela sotto l'acqua corrente e poi asciugatela tamponandola con carta da cucina o pulitela con un panno umido. Versate 800ml d'acqua in una casseruola, unite il kombu e lasciate in ammollo per 30 minuti - 1 ora, in base allo spessore dell'alga.
2. Unite la salsa di soia, il mirin e lo zucchero all'acqua con l'alga kombu e mettete su fuoco medio.
3. Appena prima che inizi a bollire, unite il katsubushi e fate bollire per 2-3 minuti, poi togliete dal fuoco e fate riposare finché tutti i fiocchi di tonno si sono depositati sul fondo della casseruola. Filtrate e versate in una bottiglia o in un barattolo, fate raffreddare e riponete in frigorifero.
4. Pelate e grattugiate finemente il daikon in modo che ricordi un purè.
5. Portate a ebollizione una pentola d'acqua e versateci i noodles soba, facendo attenzione che non si attacchino l'un l'altro. Quando riprende il bollire, aggiungete una tazza d'acqua fredda: in questo modo la cottura dei noodles sarà perfetta.
6. Portate di nuovo a ebollizione e cuocete secondo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando sono cotti, scolateli e sciacquateli sotto l'acqua fredda corrente per interrompere la cottura. Scolateli bene.
8. Dividete i noodles in ciotole individuali, distribuiteci sopra un po' di daikon grattugiato e unite il mentsuyu versandolo con cura dal bordo di ogni ciotola.
9. Guarnite con alghie nori, cipollotti affettati e wasabi.



‘Harumi Kurihara è la risposta giapponese a Delia Smith. È famosissima e le sue ricette sono semplici, casalinghe e facili da seguire.’ DELICIOUS

‘Nel suo Paese Harumi è una potenza inarrestabile.’

LAURA BARTON, THE GUARDIAN



ISBN 978 88 96621 240
25,00 € i.i.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it