

C U C I N A  
**NIKKEI**

Ricette giapponesi in Sud America



**LUIZ HARA**

Guido Tommasi Editore

fotografie di Lisa Linder



# COS'È LA CUCINA NIKKEI?

Il nome nikkei deriva dalla parola giapponese "nikkeijin", usata per descrivere i giapponesi che sono emigrati all'estero e i loro discendenti, come me e la mia famiglia. Quella nikkei, quindi, è la cucina della diaspora giapponese. I migranti giapponesi si sono trovati a vivere tra differenti culture e in contesti diversi, ma spesso hanno mantenuto una certa lealtà verso la loro cucina tradizionale. Ciò ha richiesto adattamento alla realtà locale: la cosiddetta comunità nikkei ha abbracciato gli ingredienti del nuovo paese assimilandoli nella sua cucina con tecniche giapponesi. La cucina nikkei si incontra, quindi, in qualunque luogo del mondo in cui si trovino immigrati giapponesi o loro discendenti. Per ragioni storiche, però, i due stati con il maggior numero di immigrati rispetto al resto del mondo sono il Brasile e il Perù, motivo per cui questi paesi sudamericani sono particolarmente noti per la loro cucina nikkei.

Il Brasile ha il più alto numero di abitanti giapponesi dopo il Giappone stesso ed è qui che i miei nonni emigrarono e che io sono nato. Dal loro arrivo, la cucina nikkei ha dato un ingente contributo all'agricoltura, grazie all'introduzione di frutta e verdura giapponesi in Brasile, nonché al notevole miglioramento della coltivazione delle varietà native (un'opera ancora in atto). I nikkei dovettero adattarsi a una cucina principalmente a base di carne; dato il gran numero di migranti, però, crearono rapidamente produzioni artigianali di tofu, salsa di soia, miso (soia fermentata) e persino noodles udon per rispondere ai bisogni della comunità appena arrivata. Il Perù ha una popolazione nikkei più ridotta del Brasile, ma dato che si affaccia sul Pacifico come il Giappone (anche se dalla parte opposta) condivide con esso molte varietà ittiche. Grazie a un'agricoltura autoctona e a una tradizione culinaria più forte, il Perù è stato il crogiolo originario della vivace cultura culinaria nikkei. I piatti nikkei peruviani spesso sfruttano l'abbondanza portata dalla corrente di Humboldt, ma anche gli inconfondibili peperoncini *aji*, i lime, il mais e la manioca, per non parlare di oltre 3.000 varietà di patate.

Bisogna dire, quindi, che i nikkei migliorarono notevolmente i metodi agricoli in Brasile facendo conoscere al grande pubblico la cucina giapponese e nikkei per mezzo dei ristoranti, oggi più numerosi di quelli di barbecue brasiliani, noti come *churrascarias*, e persino delle pizzerie. Anche il cibo di strada giapponese è molto popolare in Brasile, grazie alla comunità nikkei che propone la sua versione di piatti come gyoza fritti (*pastéis*), yakisoba e takoyaki (polpette di polpo fritte), solo per citarne alcuni. All'opposto, in Perù i nikkei hanno ampliato notevolmente il repertorio dei pesci del Pacifico usati e migliorato i metodi di preparazione di piatti tradizionali, come il *ceviche*, introducendo anche nuovi modi di preparare il pesce (ne è un esempio il *tiradito*, un piatto di pesce crudo simile al sashimi e servito con una salsa *leche de tigre* agli agrumi).

## La migrazione giapponese in Sud America: la storia in breve

Dopo 300 anni di quasi totale isolamento dal mondo esterno, la Restaurazione Meiji nel 1868 vide un'apertura del Giappone all'emigrazione sia all'interno che all'esterno del paese. Questa rilevante modernizzazione della società







La salsa nanban è una creazione del sud, proveniente dall'isola giapponese di Kyushu, a base di peperoncini sudamericani introdotti dai portoghesi nel VI secolo. Ispirata alla *escabeche* portoghese, la salsa nanban è preparata con salsa di soia, aceto e peperoncini ed è ottima per accompagnare carne o pesce fritti. Questa ricetta è insolita per vari motivi: il pollo è fritto perché sia dorato e croccante, ma poi è messo in ammollo a marinare nella salsa fredda per qualche ora. Il pollo prima caldo e croccante, è servito umido e a temperatura ambiente, poiché ha assorbito la marinata diventando agrodolce.

## POLLO FRITTO NANBAN

### PER 6 PERSONE

1 porzione di salsa nanban  
(vedi pagina 238)  
1 carota  
1 costa di sedano  
1 cipolla bianca  
un pezzo di zenzero di 5 cm  
peperoncino in fiocchi o salsa  
piccante (facoltativo)  
olio vegetale per friggere  
a immersione  
750 g di cosce di pollo  
con la pelle ma senza osso  
200 g di farina per infarinare  
1 cucchiaino di sale

### Per guarnire:

1 cucchiaino di sesamo bianco  
tostato  
una manciata di foglioline  
di coriandolo

Preparate la salsa nanban seguendo le indicazioni a pagina 238.

Pelate, lavate e tagliate le carote e il sedano a bastoncini lunghi circa 4 cm e spessi 2 mm. Tagliate la cipolla in quarti e affettatela molto sottile per il lungo, poi pelate e grattugiate lo zenzero. Mettete le verdure affettate e lo zenzero in una ciotola grande abbastanza da contenere poi la salsa, le verdure e il pollo.

Versate la salsa nanban sulle verdure e lasciatele marinare a temperatura ambiente per minimo 30 minuti–1 ora. Assaggiate quella che sarà ora la marinata e aggiungete altro peperoncino o salsa piccante, se volete. Intanto, scaldate a 170 °C una quantità di olio sufficiente a friggere a immersione.

Preparate ora il pollo tagliandolo a bocconcini. Mescolate la farina e il sale in una ciotola e infarinate il pollo, scuotendo l'eccesso (trovo che per questa operazione sia utile un setaccio grande). Infarinate il pollo un po' alla volta, perché tende a trasudare se lasciato riposare e la farina a diventare umida e appiccicosa prima di cuocere.

Friggete il pollo finché non sarà ben dorato (circa 5 minuti; procedete poco alla volta). Mettetelo, quindi, su una griglia sopra una teglia per un paio di minuti. Trasferite i bocconi di pollo fritto nella ciotola con le verdure e la marinata al nanban, assicurandovi che sia ben coperto, ma senza mescolarlo troppo, o il pollo potrebbe rompersi e rovinare la presentazione.

Continuate finché non avrete fritto tutta la carne e l'avrete messa nella marinata. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare a temperatura ambiente per almeno 2 ore prima di servire (secondo me, 4–6 ore sono il tempo ideale di marinatura). Se preferite, potete lasciare il tutto in frigorifero una notte e servire il giorno dopo, per un sapore più ricco (anche se la consistenza sarà più umida). In tal caso, tiratelo fuori un paio d'ore prima di servire per fargli raggiungere la temperatura ambiente.

Per servire, usate un piatto o una ciotola abbastanza fonda. Mettete un po' di verdure a julienne al centro del piatto per creare un letto, poi adagiatevi sopra 4–5 pezzi di pollo, seguiti da un altro po' di verdure e un paio di fettine di peperoncino (della marinata). Versatevi intorno 2 cucchiaini di marinata, cospargete il piatto con il sesamo e terminate con una spolverata di foglie di coriandolo. Servite.

# INDICE ANALITICO

**açaí:** 217, 248

*aji amarillo:* 52-3, 146-7, 157, 240, 248

*aji panca:* 160-1, 248

*aji rocoto:* 76-7, 248

Alga konbu caramellata 240

*anticucho:* 72-3, 157, 241

aragosta: 104-7

*Arroz con pollo* nikkei 102-3

avocado: 54-5, 60-3, 68-9, 72-3, 80-1, 148-9, 166-7

**bacalhau:** 114-5, 249

Bisteccche di costata di manzo in padella  
marinate con miso e *aji panca* 160-1

Broccoli, piselli mangiatutto, fagiolini  
e asparagi con condimento al sesamo  
nero tostato 182-3

brodo di pollo in polvere: 243

**cachaça:** 210-1, 248

California roll maki al rovescio  
con granchio, avocado, cetriolo  
e uova tobiko 60-3

capesante: 36-7, 52-3, 56-7, 142-5

Capessant con tabbouleh di quinoa nera  
e kumquat canditi 36-7

*causa:* 42-3, 150-1

*Causa* di seppioline (ricetta di Jorge Muñoz  
e Kioko Ii) 42-3

*Causa* nikkei (ricetta di Diego Oka) 150-1

caviale: 58-9, 72-3, 98-9

*cebiche/ceviche:* 78-9, 84-5

*Cebiche* nikkei di Micha (ricetta  
di Mitsuharu Tsumura) 84-5

cetriolo: 44-5, 56-7, 60-3

*Ceviche* di spigola con latte di noci del  
Brasile, dashi al tartufo e funghi  
shiitake 78-9

Cheesecake con Oreo e tè verde 202-3

Chirashi-zushi nikkei con salmone  
al grill con *anticucho*, sashimi di salmone,  
caviale ikura, limone e avocado 72-3

*chaclo* (mais): 248

*churrasco:* 154-7

*Churrasco* brasiliano con sapori nikkei 154-7

-*Anticucho* di pollo in *aji amarillo* 157  
-Costolette di agnello con miso verde  
piccante 157

-*Picanha* di manzo con soia e lime  
e *farofa* 156-7

cocco: 212-3

Condimento al sesamo (goma-dare) 238

condimento per sushi: 243

coriandolo: 140-1, 236

costine: 20-1, 158-9

Costine di manzo brasate con sake, salsa  
di soia e brown sugar 158-9

Costolette di maiale al barbecue di Ricardo  
con marinata di miso scuro  
e lime 168-9

Crema al limone e wasabi 237

Crema all'*aji amarillo* 240

Crema di miso e *mandioquinha* con manzo  
sotto sale croccante 118-9

cuore/i di palma: 76-7, 190-1, 248

*cupuaçu:* 216, 248

**daikon:** 28-9, 66-7, 164-5, 243

daikon cress: 243

Daikon nimono niku di Toshiro al miso

(ricetta di Toshiro Konishi) 28-9

dashi: 78-9, 92-3, 124-7, 230, 231,  
243

Dashi di base 230

Dashi secondario 230

Dashi vegetariano 231

-Dashi di funghi shiitake 231

-Dashi di konbu 231

Donburi di *moqueca de camarão* e di riso  
al coriandolo 140-1

**ebi** furai: 243

**fagioli** di soia: 218-9

farina per tempura: 243

fiocchi di pesce bonito: 243

Fish and chips nikkei (tempura di guance di  
rana pescatrice con patatine di manioca  
e maionese al wasabi) 136-7

fogli per gyoza: 243

foie gras: 20-1, 32-5, 52-3, 58-9,  
164-5, 249

frutti di mare: 82-3, 124-7, 128-31,  
138-9

Funghi giapponesi al cartoccio con burro  
yuzu-pon 192-3

funghi shiitake: 78-9, 112-3, 231, 243

**galletto:** vedi Il mio galletto piri-piri nikkei

gamberi: 68-9, 140-1

gelato: 200-1, 205, 207, 210-1, 214-7,  
220-1

- Gelato ai fagioli rossi 205, 207
- Gelato al croccante di sesamo 220-1
- Gelato al rapadura con cachaça e gelatina di caffè (ricetta di Shin Koike) 210-1
- Gelato al tè verde 200-1
- granchio: 32-5, 60-3, 142-5, 148-9
- graviola: 217, 248
- Guance di maiale iberico con daikon e foie gras 164-5
- gyoza: 218-9, 243
- Gyoza con banana e Nutella® con polvere dolce di fagioli di soia tostati 218-9
- Halibut** al grill con miso bianco, *aji amarillo* e limone su purè di patate 146-7
- I** miei panini hakata nikkei (con pancia di maiale brasata, panini taiwanesi al vapore e cetriolo e peperoncino sott'aceto) 44-5
- Il mio galletto piri-piri nikkei 170-1
- Insalata di cachi, barbabietola e ravanello bianco con crema al limone e wasabi 178-9
- Insalata di granchio, avocado e cerfoglio su tofu morbido con condimento allo yuzu-pon 148-9
- Insalata di noodles di riso con melanzane e maiale con condimento piccante di soia, peperoncino e zenzero 100-1
- Insalata di pancia di maiale frita e zenzero con foglie verdi, avocado e vinaigrette al wasabi (un'insalata buta no shoga yaki nikkei) 166-7
- Insalata di pomodori antichi e cuori di palma con condimento yuzu-pon 190-1
- Insalata di somen noodles e pollo (noodles sottili, pollo e uova aromatizzate giapponesi con un cremoso condimento al sesamo) 94-5
- Insalata sottile *El Peruano* (ricetta di Jordan Sclare e Michael Paul) 184-5
- jalapeño**: 64-5, 108-9, 249
- kimchi**: 20-1
- konbu (kombu): 174-5, 240, 243
- kouji: 26-7, 243, 246
- La** notte della tempura (tempura di fiori di zucca con mousse di capesante, tofu e limone e tempura di granchio a guscio molle e verdure) 142-5
- latte di soia: 128-31
- leche de tigre*: 56-7, 64-5, 68-9, 76-7, 239
- Leche de tigre* nikkei 239
- lime: 70-1, 92-3, 156-7, 168-9
- limone: 54-5, 72-3, 74-5, 80-1, 114-5, 122-3, 142-5, 146-7, 178-9, 237
- Linguine ai ricci di mare con caviale tobiko e crema di yuzu 98-9
- lúcuma*: 217, 248
- Madeleines** al matcha 204-6
- maiale: 44-5, 48-9, 100-1, 120-1, 124-7, 162-3, 164-5, 166-7, 168-9
- maionese: 20-1, 136-7, 232, 233, 246
- Maionese allo yuzu kosho 233
- Maki acevichado peruviano al tonno, gamberi e avocado con *leche de tigre* nikkei 68-9
- mandioquinha*: 118-9, 248-9
- manioca: 136-7, 249
- manzo: 118-9, 132-3, 156-7, 158-9, 160-1
- marinata/e: 160-1, 168-9, 241
- Marinate *anticucho* nikkei 241
- per pollo 241
- per salmone 241
- matcha: 25, 200-1, 202-3, 204-6, 246
- Mayoneizu alla giapponese 232
- Melanzane al grill con miso dengaku e mozzarella 180-1
- mentaiko: 90-1, 246
- Mini burger di costine con foie gras e maionese al kimchi 20-1
- mirin: 246
- miso: 25, 28-9, 38-9, 104-7, 118-9, 120-1, 128-31, 146-7, 157, 160-1, 168-9, 180-1, 194-5, 241, 246
- noci** del Brasile: 78-9
- noodles: 92-3, 94-5, 100-1, 132-3, 246
- nori: 246
- Olio** al coriandolo 236
- olio di dendê: 249
- Omelette giapponese in tre modi (tamagoyaki semplice, con granchio e con foie gras) 32-5

- orata: 74–5, 108–9
- Orata nikkei con riso allo yuzu e jalapeño verde in pentola di terracotta 108–9
- Ostriche fresche con gelatina di ponzu e arancia (ricetta di Hajime Kasuga) 46–7
- Pancia** di maiale brasata lentamente (cotta in riso integrale e caramellata in salsa di soia, sake e zucchero) 162–3
- Pancia di maiale tripla cottura con salsa piccante 48–9
- panini: vedi I miei panini hakata nikkei
- pasta gochujang: 124–7, 246
- pasta tobanjan: 246
- Pastéis* di pollo, formaggio cremoso e olive verdi 22–3
- pepe sansho: 30–1, 172–3, 246
- pepe shichimi: 24, 186–7, 246
- peperoncino di Espelette: 86–7, 249
- peperoncino/i: 44–5, 92–3, 100–1
- picanha*: 156–7, 248
- pimientos de Padrón*: 194–5, 249
- Pimientos de Padrón* nikkei con fiocchi di sale marino di Maldon e miso rosso in polvere 194–5
- pollo: 22–3, 26–7, 40–1, 94–5, 102–3, 122–3, 157, 174–5, 241, 243
- Pollo fritto al kouji e chips di renkon con salsa nanban 26–7
- Pollo fritto nanban 40–1
- Polvere di miso rosso 241
- pompelmo: 76–7, 80–1
- ponzu: 46–7, 152–3, 188–9, 234, 235
- Popcorn in cinque modi 24–5
- al caramello e sesamo nero 24
- al miso rosso 25
- al pepe shichimi 24
- al sale al matcha 25
- al wasabi piccante 24
- Posset* allo yuzu con lamponi, menta e yuzu candito 208–9
- quinoa**: 36–7, 249
- rana** pescatrice: 128–31, 136–7, 138–9
- Rana pescatrice, frutti di mare e yuzu kosho cotti al cartoccio 138–9
- rapadura: 210–1, 249
- riso: 54–5, 100–1, 106–7, 108–9, 110–1, 114–5, 122–3, 140–1, 162–3, 224–5, 226–7, 246
- Riso all'aragosta nikkei con bisque cremosa di aragosta, zafferano e miso bianco 104–7
- Riso alle castagne (kuri gohan) 110–1
- riso bianco a chicco corto: 246
- Riso bianco al vapore 224–5
- Riso per sushi 226–7
- Robata di petto d'anatra con cipolline sott'aceto e vinaigrette al sansho (ricetta di Pedro Duarte) 172–3
- sake**: 120–1, 158–9, 162–3, 246–7
- sake kasu: 247
- sale di Maldon: 194–5
- salmone: 52–3, 54–5, 64–5, 70–1, 72–3, 86–7
- Salmone con burro al lime (ricetta di Tsuyoshi Murakami) 70–1
- salsa chifa: 52–3, 82–3, 237
- Salsa chifa (salsa piccante in stile cinese) 237
- salsa di soia: 156–7, 158–9, 162–3, 247
- Salsa Huancaína 235
- salsa nanban: 26–7, 40–1, 238
- Salsa nanban (salsa piccante agrodolce) 238
- Salsa ponzu 234
- Salsa ponzu al sesamo 234
- Salsa ponzu al tartufo 234
- Salsa ponzu piccante 235
- salsa teriyaki: 52–3, 233
- Salsa teriyaki 233
- salsa yuzu-pon: 66–7, 148–9, 190–1, 192–3, 235
- Salsa yuzu-pon 235
- sashimi: 64–5, 72–3, 80–1
- Sashimi di salmone alla sudamericana con *leche de tigre* nikkei e salsa al jalapeño 64–5
- senape verde sott'aceto del Sichuan: 186–7, 247
- Seppia al sale e pepe sansho 30–1
- seppia/e e seppioline: 30–1, 38–9, 42–3
- sesamo (olio e semi): 24, 66–7, 94–5, 182–3, 186–7, 220–1, 234, 238, 246
- Shiitake zosui 112–3
- shiso: 54–5, 247
- soia: 100–1, 132–3, 247
- Somen noodles freddi in dashi freddo con peperoncini, lime e ghiaccio 92–3
- sottaceti tsukemono: 247
- Spaghetti al mentaiko con vongole e parmigiano 90–1
- Spaghetti alla Giapponese (spaghetti di seppie con ragù piccante al miso) 38–9
- spigola: 56–7, 66–7, 78–9
- Stir-fry di riso giapponese con *bacalhau*, yuzu kosho e limone 114–5

- Stufato di pollo e zucca kabocha con konbu caramellata 174-5
- Stufato nabe con rana pescatrice e frutti di mare con brodo cremoso di miso bianco e latte di soia 130-1
- Stufato nikkei di maiale, merluzzo e frutti di mare con brodo gochujang-dashi piccante 124-7
- Sukiyaki nikkei di manzo (stufato di manzo, funghi, noodles, tofu grigliato e verdure in un ricco brodo di birra scura e soia) 132-3
- Superfrutti brasiliani e peruviani 214-7
- Gelato al *cupuaçu* e cioccolato bianco 216
  - Gelato alla graviola e cannella 217
  - Gelato alla *lúcuma* e *dulce de leche* 217
  - Sorbetto di açai e miele di fiori selvatici 217
  - Sorbetto di *cajú* e cognac 217
- sushi: 52-3, 54-5, 66-7, 82-3, 226-7, 243
- Sushi di frutti di mare al grill con salsa chifa piccante 82-3
- Sushi di salmone in due modi (salmone, avocado e crema al limone e wasabi su riso aromatizzato allo shiso) 54-5
- Sushi di spigola Gangnam Style con condimento allo yuzu-pon, daikon e carote sott'aceto, spinaci e sesamo 66-7
- Tartare** di orata con limone, erbe verdi e salsa al wasabi su mele a julienne 74-5
- Tartare di tonno con fichi freschi, caviale masago e foie gras (ricetta di Adriano Kanashiro) 58-9
- Tataki di tonno con ponzu al tartufo e nocciole tostate 152-3
- tempura: 136-7, 142-5, 228-9, 243
- tiradito*: 56-7, 86-7
- Tiradito* di capesante e spigola con salicornia, aneto, cetriolo abbrustolito e *leche de tigre* allo yuzu 56-7
- Tiradito* di salmone e frutto della passione con spaghetti di zucca croccanti e peperoncino di Espelette 86-7
- tofu: 132-3, 142-5, 148-9, 186-7, 188-9, 247
- tonno: 58-9, 68-9, 76-7, 80-1, 152-3
- Tonno con *leche de tigre* all'*aji rocoto* e pompelmo su cuori di palma 76-7
- Torta al cioccolato senza farina con prugne all'Armagnac 198-9
- Tostada* con sashimi di tonno con pompelmo rosa, avocado e crema al limone e wasabi su tortillas croccanti 80-1
- Trio di sushi nikkei "mare e monti" (foie gras abbrustolito con salsa teriyaki all'aglio, salmone con crema all'*aji amarillo* e capesante al grill chifa-zushi) 52-3
- Tutto sulla tempura 228-9
- uova/o**: 94-5, 186-7, 188-9, 242, 247
- Uova aromatizzate giapponesi (ajitsuke tamago) 242
- uova di salmone: 72-3, 247
- uova tobiko: 60-3, 98-9, 247
- uovo/a centenario/e: 186-7, 247
- Uovo centenario su tofu morbido con senape verde sott'aceto di Sichuan, sesamo e pepe shichimi 186-7
- Uovo d'anatra onsen su tofu morbido con salsa ponzu al tartufo 188-9
- vinaigrette**: 166-7, 172-3
- wasabi**: 24, 54-5, 74-5, 80-1, 136-7, 166-7, 178-9, 237, 247
- Yakisoba** San Paolo style 96-7
- yuzu: 56-7, 98-9, 108-9, 208-9, 247
- yuzu kosho: 114-5, 138-9, 232, 233, 247-8
- Yuzu kosho 232
- zenzero**: 100-1, 166-7, 248
- zucca: 86-7, 142-5, 174-5, 212-3
- Zucca kabocha al vapore ripiena di crema di cocco 212-3
- Zuppa di miso giapponese sostanziosa con sedimenti di sake, pancia di maiale e radici 120-1
- Zuppa di riso e pollo con chayote e gremolata di menta, limone e aglio (*Canja de galinha nikkei com chuchu*) 122-3





Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

**Sperimentate le uniche e deliziose ricette della cucina nikkei, il matrimonio fra la tradizione gastronomica sudamericana e quella giapponese. Mentre molti ristoranti nikkei ricevono riconoscimenti e acquistano fama internazionale, Luiz Hara riporta questa cucina alle sue originarie radici familiari. Attraverso l'affascinato sguardo di Luiz potrete scoprire l'evoluzione della cucina nikkei in Sud America e nel mondo. La selezione delle oltre 100 preparazioni proposte dall'autore e accompagnate dalle ricette di alcuni tra i più celebri chef nikkei a livello internazionale vi permetterà di realizzare i migliori piatti di questa tradizione direttamente nella vostra cucina.**

**28 € i.i.**



**ISBN: 978 88 6753 179 0**