



MAORI MURATA

FOTOGRAFIE DI AKIKO IDA E PIERRE JAVELLE

# Tokyo

## LE RICETTE DI CULTO



Guido Tommasi Editore







# INTRODUZIONE

## はじめに

Quando sono arrivata in Francia, mi sono resa conto che la cucina giapponese era abbastanza sconosciuta. Spesso era confusa con le altre cucine asiatiche oppure l'idea restava piuttosto vaga. La gente mi diceva: **“quindi a casa mangi il sushi tutti i giorni?”** No, non così spesso. È più che altro un piatto festivo preparato al ristorante da un maestro di sushi. Oppure: **“Non mi piace il tofu, è sciapo”**. Esistono diversi modi di preparare il tofu, è importante scegliere quello adatto a ciascun piatto. **“La zuppa di miso non sa di niente. È solo salata”**. Fate la zuppa con un brodo dashi come si deve e cambierete idea di sicuro! Ed è stato così che ho cominciato a tenere corsi di cucina. Non solo per il sushi e gli yakitori, ma soprattutto per quei piatti che si mangiano tutti i giorni in Giappone. Ed è stato un vero piacere sentirsi dire di rimando: **“Ma la cucina giapponese è davvero semplice! Ci sono molti sapori che non conoscevo. Quello che sembrava complicato non è così difficile!”** **“Sì, è semplice.** Bisogna soltanto imparare le tecniche di base e conoscere gli ingredienti veramente buoni. Diventare un maestro di sushi probabilmente non è alla portata di tutti, ma imparare la cucina giapponese di tutti i giorni non è difficile. Sono nata a Tokyo, dove sono cresciuta con i miei genitori appassionati di cucina. Mio padre, un *edochiano* verace e fiero di esserlo, mi portava in tutti i suoi ristoranti preferiti, dai lussuosi ristoranti di sushi ai cosiddetti yatai, chioschi ambulanti di yakitori piuttosto dimessi ma incredibilmente buoni, passando per i ristoranti di soba tradizionali nel quartiere di Asakusa. Mia madre, appassionata anche lei, mi preparava tutti i giorni un bento per la scuola. O per meglio dire, il bento più bello della classe, quello che tutti volevano assaggiare. **A casa si cucinava insieme e ogni pasto diventava oggetto di un dibattito serio!** Quindi in questo libro volevo presentare le ricette autentiche della Tokyo in cui sono cresciuta, la cucina casalinga e quella dei ristoranti. Le ricette emergono dai ricordi e dal viaggio che ho fatto appositamente per questo libro, attraverso una visita ai miei quartieri preferiti e un ritorno alle origini della mia famiglia. Spero che questo libro contribuisca a farvi scoprire i sapori autentici di Tokyo e del Giappone. **Mi farebbe molto piacere se fosse d'ispirazione per la cucina di tutti i giorni e vi trasmettesse il piacere di condividerla con qualcuno!**

*Maori*

室田 万央里

鶏がらスープ  
ラーメン  
750円



鶏がらスープ  
チャーシューラーメン  
1000円



鶏がらスープ  
肉うどん  
900円



鶏がらスープ  
うどん  
800円



天ぷらそば  
250円



天ぷらうどん  
250円



鶏がらスープ  
しらすしうどんそば  
900円



鶏がらスープ  
梅おろしそば  
850円



鶏がらスープ  
河原そば  
800円

あんみつ  
350円



白玉あんみつ  
700円



白玉あんみつ  
800円



クリーム  
あんみつ  
750円



島国の甘味にはすべて  
抹茶が併せておられます。

抹茶白玉  
900円

煎かん  
700円



抹茶せんざい  
700円



せんざい  
650円



抹茶白玉  
700円



甘酒セット  
700円



抹茶の甘酒  
700円



お抹茶セット  
700円

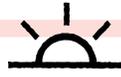


抹茶白玉  
700円



# Tokyo

SOMMARIO



1  
**ASA TEISHOKU**  
P. 9



2  
**OHIRU**  
P. 37



3  
**BENTO**  
P. 77



4  
**OYATSU**  
P. 103



5  
**IZAKAYA**  
P. 139



6  
**UCHISHOKU**  
P. 193



# I DIVERSI TIPI DI MISO

## 味噌

Il miso è uno degli ingredienti fondamentali della cucina giapponese. È prodotto con la soia cotta a cui spesso si aggiunge il riso o il grano (secondo la regione) oltre a un agente di fermentazione. Ricco di vitamina B e di proteine, sembra che abbia proprietà anticancerogene. Usato nella preparazione della zuppa di miso, un alimento quasi indispensabile per la nostra tavola, si usa anche come condimento, nelle marinade per i pesci o per la carne, nelle salse e perfino nei dolci. Poiché il colore cambia secondo la composizione e il grado di fermentazione, è possibile classificarlo in base a tre colori: il miso rosso (aka-miso), il miso scuro (tanshoku-miso) e il miso chiaro (shiro-miso). Potete mescolare tipi di miso diversi per ottenere il sapore che preferite secondo la composizione dei condimenti da abbinare, ma vi consiglio di assaggiare prima ciascun tipo di miso.

### MISO SCURO 淡色味噌

È fatto di orzo e di soia (o di riso e di soia nel sud del Giappone). Il gusto neutro della zuppa si sposa bene con qualsiasi tipo d'ingrediente, e in particolare con i legumi, il tofu, le alghe. È il miso usato maggiormente nella cucina di tutti i giorni, e quando in Giappone si parla di "miso" molto spesso ci si riferisce a questo tipo.

### MISO CHIARO 白味噌

Si tratta di un miso più giovane e che contiene meno sale. Il tempo di fermentazione è molto breve. Il sapore è zuccherino e dolce. Come zuppa, si sposa molto bene con gli ortaggi a radice, le verdure invernali o con la carne, in particolare quella di maiale. Raramente mettiamo la carne nella zuppa di miso, ma in casi eccezionali aggiungiamo un po' di carne di maiale. Poiché questo miso ha un sapore dolce, è meglio aggiungere spezie come il shichimi, lo zenzero o un po' di scorze di agrumi che ne esaltano l'aroma.

### MISO ROSSO 赤みそ

Ha un sapore più deciso rispetto agli altri due tipi di miso. Il tempo di fermentazione è più lungo. Come zuppa, molto spesso è abbinato a frutti di mare o a verdure che hanno un sapore intenso, lo shiso o le verdure grigliate.

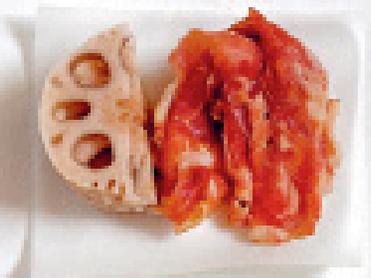
## MISO SCURO



## MISO CHIARO



## MISO ROSSO



MISO SCURO + TOFU + WAKAME  
MISO SCURO + ZUCCA + CIPOLLA  
MISO SCURO + ABURA-AGE + SHIITAKE

MISO CHIARO + DAIKON (RAVANELLO BIANCO)  
MISO CHIARO + RADICE DI LOTO + MAIALE  
MISO CHIARO + CAVOLO CINESE + ZENZERO

MISO ROSSO + GAMBERI + ERBA CIPOLLINA  
MISO ROSSO + PORRI ALLA GRIGLIA  
MISO ROSSO + OKURA (GOMBO) + SHISO



# +MISO SCURO

PER 4 PERSONE

## Base

600 ml di dashi  
4 cucchiaini di miso scuro

## TOFU E WAKAME

100 g di tofu setoso  
4 g di alga wakame

Tagliate il tofu a dadi di 1 cm. Mettete l'alga a bagno in una ciotola per 5 minuti. Scolate e tagliate a strisce lunghe 2 cm. Scaldate il dashi e portatelo a ebollizione a fuoco vivace. Abbassate la fiamma, aggiungete il tofu, e cuocete ancora per 1 minuto su fuoco medio-basso. Aggiungete l'alga wakame e sciogliete il miso nella zuppa. Togliete dal fuoco e servite.

## CIPOLLA E ZUCCA

1/4 di cipolla  
100 g di zucca

Tagliate la cipolla a fettine di 5 mm. Mondate la zucca e togliete i semi. Tagliatela a fette di 5 mm di spessore e poi a pezzetti di 2 x 3 cm circa. Scaldate il dashi in una casseruola su fuoco alto. Quando bolle, aggiungete la cipolla e la zucca e cuocete per 5 minuti circa su fuoco medio. Sciogliete il miso nella zuppa, togliete dal fuoco e servite.

## ABURA-AGE E SHIITAKE

25 g di abura-age  
2 funghi shiitake

Tagliate l'abura-age in 2 per il lungo e poi a strisce di 1 cm di larghezza. Rifilate i gambi degli shiitake e tagliate a fette di 5 mm. Portate a ebollizione il dashi in una casseruola a fuoco vivace. Aggiungete l'abura-age e gli shiitake, e proseguite la cottura per 2 minuti su fuoco medio. Sciogliete il miso nella zuppa, togliete dal fuoco e servite.

# +MISO CHIARO

PER 4 PERSONE

## Base

600 ml di dashi  
4 cucchiaini di miso chiaro

## DAIKON

4 cm di daikon (ravanello bianco)  
Tagliate il ravanello a fette sottili di 3 mm, e poi a julienne fine. Portate il dashi a ebollizione a fuoco vivace, aggiungete il daikon e cuocete per 4 minuti su fuoco medio. Sciogliete il miso nella zuppa, togliete dal fuoco e servite.

## LOTO E MAIALE

3 cm di radice di loto  
70 g di capocollo o di pancetta di maiale a fette sottili  
1 cucchiaino di olio di sesamo tostato  
Shichimi

Pelate e tagliate la radice di loto a fettine e poi a metà. Tagliate a lamelle sottili di 3 mm di larghezza. Tagliate le fette di maiale a strisce di 2 cm di larghezza. Scaldate l'olio di sesamo in una casseruola su fuoco medio, e rosolate la carne finché prende colore. Aggiungete la radice di loto e proseguite la cottura per 1 minuto. Versate il dashi e, non appena leva il bollore, abbassate la fiamma e cuocete per 3 minuti su fuoco medio-basso. Sciogliete il miso nella zuppa, togliete dal fuoco e servite. Cospargete con lo shichimi.

## CAVOLO CINESE

3 foglie di cavolo cinese  
1 cm di zenzero

Tagliate le foglie di cavolo in 3, poi a striscioline di 7 mm. Tagliate lo zenzero a julienne sottile. Scaldate il dashi su fuoco alto e non appena bolle aggiungete il cavolo cinese. Cuocete per 5 minuti circa su fuoco medio. Aggiungete lo zenzero e poi fate sciogliere il miso. Togliete dal fuoco e servite.

# +MISO ROSSO

PER 4 PERSONE

## Base

600 ml di dashi  
3 cucchiaini di miso rosso

## GAMBERI

8 gamberoni crudi (o cotti se non li trovate)

2 steli di erba cipollina  
Tritate finemente l'erba cipollina. Scaldate il dashi su fuoco alto e non appena bolle aggiungete i gamberi. Cuocete per 5 minuti circa su fuoco medio (se i gamberi sono già cotti, bastano 3 minuti). Schiumate, fate sciogliere il miso, togliete dal fuoco e servite. Cospargete con l'erba cipollina.

## PORRI

2 porri (solo la parte bianca)  
2 cucchiaini di olio di sesamo tostato  
2 steli di erba cipollina tritata

Tagliate i porri a pezzi di 2 cm. Scaldate l'olio in una casseruola su fuoco alto. Cuocete i porri finché sono ben dorati. Versate il dashi e cuocete per 5 minuti su fuoco medio. Sciogliete il miso, togliete dal fuoco e servite. Cospargete con l'erba cipollina.

## GOMBO E SHISO

5 gombo  
2 foglie di shiso

Tagliate molto finemente le foglie di shiso. Tagliate i gombo a fettine di 3 mm di spessore. Scaldate il dashi su fuoco alto e non appena bolle aggiungete i gombo. Cuocete per circa 1 minuto su fuoco medio. Sciogliete il miso, togliete dal fuoco e servite. Cospargete con lo shiso.





# NIKU UDON

## UDON CON MANZO IN AGRODOLCE

肉うどん

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 15-20 MINUTI

320 g di udon secchi (o 4 pacchetti di udon precotti)

**Per la zuppa**

1,2 l di dashi (vedi pag. 12)

3 cucchiaini di mirin

3 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di sake

**Per il manzo amani (manzo stufato in salsa dolce)**

400 g di manzo a fettine (preferibilmente grasso)

200 ml di dashi

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaio di zucchero di canna

2 cucchiaini di mirin

1 gambo di cipollotto verde tritato finemente

Tagliate la carne a pezzetti di 3 cm. Mettete in una casseruola la carne, la salsa di soia, lo zucchero e il mirin. Rosolate mescolando regolarmente su fuoco medio-basso. Aggiungete il dashi e cuocete a fuoco dolce per 5 minuti. Preparate la zuppa mettendo gli ingredienti in una casseruola e portando a ebollizione. Cuocete gli udon seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolate e distribuite nelle ciotole. Versate la zuppa sugli udon e adagiateci sopra la carne. Guarnite con il cipollotto verde e servite subito.





# BENTO HANAMI

## 花見弁当

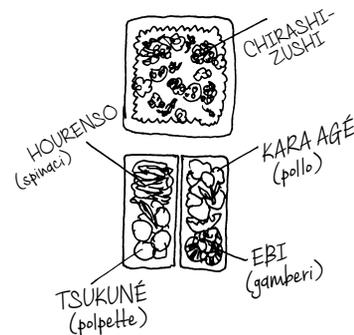
PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 1 ORA

COTTURA: 1 ORA

RIPOSO: 3 ORE

+ IL TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA DEL RISO



### CHIRASHI ZUSHI

CONDIMENTO

PER IL RISO

ちらし寿司

PREPARAZIONE: 30 MINUTI

RIPOSO: 3 ORE

COTTURA: 20 MINUTI

+ IL TEMPO DI PREPARAZIONE E DI COTTURA DEL SUMESHI

#### Per il condimento

1/2 mazzo di nano-hana\*  
o rucola

1 cucchiaino di sale

1 confezione di radici  
di loto (circa 200 g)

5-6 shiitake secchi

1 carota

3 cucchiaini di salsa  
di soia

1 cucchiaino di zucchero

2 cucchiaini di aceto  
di riso

2 cucchiaini di mirin

100 ml di dashi

100 ml d'acqua

1 cucchiaino di olio  
di sesamo di prima  
spremitura a freddo

4 uova

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di salsa di soia

1 cucchiaino di olio  
di girasole

1 vasetto di uova di  
salmone (circa 100 g)

2 cucchiaini di semi  
di sesamo tostatati

sumeshi preparato  
con 3 bicchieri di riso  
(vedi ricetta pag. 237)

Mettete a bagno i funghi shiitake in una ciotola. Coprite e lasciate a bagno almeno per 3 ore. Quando sono molli, scolateli e tenete da parte l'acqua. Potete metterli a bagno il giorno prima tenendo la ciotola nel frigorifero. Rifilate i gambi e tagliate i funghi a fette di 5 mm. Pelate e tagliate le radici di loto a fette sottili (2 mm). Mettetele in acqua con l'aggiunta di 1 cucchiaino di aceto di riso per 10 minuti. Scolate. Tagliate la carota a pezzi lunghi 3 cm e poi a julienne.

Scaldate l'olio di sesamo in una casseruola su fuoco medio. Aggiungete le radici di loto, gli shiitake e la carota. Rosolate per 1 minuto. Versate il dashi, l'acqua degli shiitake, il mirin, 3 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaino di aceto di riso. Cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto. Quando il liquido si sarà ridotto e addensato, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Rompete le uova in una ciotola. Aggiungete lo zucchero e la salsa di soia. Scaldate una padella su fuoco medio e ungetela con l'olio di girasole eliminando l'olio in eccesso. Fate delle omelette sottili come crespelle a più riprese. Sovrapponetele, tagliatele in tre e poi a strisce sottili. Mettete dei cubetti di ghiaccio in una ciotola capiente con acqua fredda. Cuocete i nano-hana per 1 minuto in una casseruola con acqua salata bollente. Scolate e trasferite nella ciotola con l'acqua ghiacciata per raffreddarli rapidamente. Scolate di nuovo e strizzate spremendo leggermente tra le mani. Tagliate a pezzi lunghi 3 cm.

Mescolate con il sumeshi 2/3 delle radici di loto, della carota e degli shiitake, il liquido delle verdure e i semi di sesamo. Mettete il sumeshi in un contenitore per bento grande. Adagiatevi sopra le verdure cotte rimaste. Guarnite con l'omelette, le uova di salmone e i nano-hana.

\* NANO HANA

= 菜花 molto simile  
al fiore della senape,  
è reperibile nei negozi  
di prodotti cinesi





# TORIDANGO NABE

## FONDUTA CON PALLINE DI POLLO

### 鶏団子鍋

\* NIRA  
蔞にか  
erba cipollina  
cinese.  
Odore d'aglio  
dolce



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

#### Per le polpette di pollo

350 g di pollo tritato  
1 uovo  
2 cucchiaini di fecola  
di patate  
1/2 cipolla  
1 pezzo di zenzero di 2 cm  
pelato e tritato finemente  
4 capesante (facoltativo)  
1 cucchiaino di salsa di soia  
pepe

#### Per la zuppa

1,2 l di dashi (vedi pag. 12)  
un pezzo di 4 cm  
di alga kombu  
100 ml di sake  
2 cucchiaini di mirin  
2 cucchiaini di salsa di soia  
1 pizzico di sale

#### Per i contorni

1 oppure 1/2 lattuga  
(canasta rossa,  
iceberg... a piacere)  
1 gambo di nira\*  
1 mazzo di acetosella  
(o di rucola)  
2 manciate di rucola  
1 porro (solo la parte  
bianca)  
400 g di tofu  
10 shiitake (funghi scuri  
giapponesi)

#### Per la salsa

4 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di aceto di riso  
1/4 di yuzu spremuto

#### Condimenti

erba cipollina tritata  
shichimi (miscela di spezie)  
yuzu koshou (confettura  
salata di yuzu  
e peperoncino)

Lavate tutte le verdure. Tagliate il porro in diagonale a pezzi di 2 cm. Tagliate la nira in 2. Separate le foglie di lattuga. Tagliate i gambi degli shiitake. Tagliate il tofu a dadi di 3 cm. Mescolate bene tutti gli ingredienti delle polpette di pollo in una ciotola e tenete in un luogo fresco.

Mettete gli ingredienti per la zuppa in una pentola munita di coperchio e scaldate su fuoco medio. Non appena leva il bollore togliete l'alga kombu. Mettete inizialmente una metà del tofu, del porro e degli shiitake. Aggiungete un terzo del pollo dopo aver formato delle polpette servendovi di 2 cucchiaini. Coprite e cuocete le polpette per 5 minuti circa. Quando sono cotte salgono su a galla nel brodo.

Portate la pentola direttamente a tavola, sopra uno scaldavivande. Aggiungete le foglie d'insalata e lasciate che ciascuno si serva la zuppa in una ciotola. Il piatto è già ben condito, ma se lo preferite potete aggiungere nella ciotola 1 o 2 cucchiaini di salsa. Scegliete i condimenti a piacere. Aggiungete poco alla volta i cibi nella pentola e ripetete man mano la cottura, secondo l'appetito dei commensali.



# INDICE DELLE RICETTE

## ASA TEISHOKU: COLAZIONE

Preparazione del riso .....	10
Dashi .....	12
I diversi tipi di miso .....	14
<b>Zuppe di miso</b>	
+miso scuro .....	16
+miso chiaro .....	16
+miso rosso .....	16
<b>Softaceti</b>	
Cavolo cinese .....	18
Rapa .....	18
Cetriolo & carota .....	18
Omelette arrotolata .....	20
Uova barzotte alla giapponese .....	22
Fagioli di soia fermentati .....	24
Salmone al sale .....	24
<b>Tofu</b> .....	28
Tofu fresco alle due salse .....	28
<b>Mercato di Tsukiji</b> .....	32

## OHIRU: PRANZO

Soba con salsa .....	38
Zuppa di soba & anatra .....	40
Udon al curry .....	42
Udon con manzo in agrodolce .....	44
Ramen .....	46
Noodles al salto .....	48
<b>Maestro di soba</b> .....	50
<b>Cottura dei soba</b> .....	52
Riso saltato alla giapponese .....	54
Ciotola di riso con pollo & omelette .....	56
Tempura sul riso .....	58
Tonno marinato e riso .....	60
Spaghetti alla napoletana .....	62
Spaghetti al Tarako .....	64
Sushi assortiti .....	66
Tofu fritto ripieno di riso .....	68
Sandwich con cotoletta .....	70
Burger di pollo teriyaki .....	72
<b>Shokuhin sanpuru</b> .....	74

## BENTO

<b>Bento hanami</b> .....	78
Condimento per il riso .....	78
Spinaci alla crema di sesamo .....	80
Gamberi al coriandolo .....	80
Tsukune .....	80
Kara-age .....	80
<b>Bento di pesce</b> .....	82
Sgombro marinato e fritto .....	82
Insalata di rapa e barbabietola gialla .....	82
Riso con i piselli .....	82
Spinaci alla senape giapponese .....	85
Insalata di zucca .....	85

Radice di loto frita al sesamo .....	85
<b>Bento di carne</b> .....	86
Omelette con cotoletta sul riso .....	86
Cetriolo marinato .....	86
<b>Bento di verdure</b> .....	90
Melanzana saltata al miso .....	90
Foglie di barbabietola saltate .....	92
Zucca al forno .....	92
Carota grattugiata .....	92
Riso con umeboshi .....	92
<b>Onigiri, polpette di riso</b> .....	94
Onigiri di maiale tritato e zenzero .....	96
Onigiri di uova e yukari .....	96
Onigiri di okaka .....	96
Onigiri di piselli .....	98
Onigiri di salmone, sale e foglie verdi .....	98
Yaki onigiri .....	98
<b>Senbei, gallette</b> .....	100

## OYATSU: MERENDA

Palline allo sciroppo .....	104
Dolcetti di riso ripieni .....	106
Cake al matcha e cioccolato bianco .....	108
Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo .....	110
Pancakes giapponesi farciti .....	112
Crème caramel .....	114
Rotolo al caffè .....	116
"Fraisier" giapponese .....	118
Chiffon cake .....	120
Cornetto di crêpe alla giapponese .....	122
<b>Crêpe</b> .....	124
<b>Gelati</b>	
Gelato al sesamo nero .....	126
Gelato al tè matcha .....	126
Gelato agli azuki .....	126
<b>Sorbetti</b>	
Sorbetto di shiso .....	128
Sorbetto di yuzu .....	128
Pasta di patate dolci .....	130
Dolcetti di zucca .....	132
<b>Flan al latte</b>	
Flan .....	134
Salsa di zucchero nero .....	134
Salsa allo zenzero e limone .....	134
Mirtilli marinati .....	134
<b>Confetteria</b> .....	136

## IZAKAYA: BAR DI TAPAS

Edamame, fagioli di soia verdi .....	140
Tofu fritto al dashi .....	142
Involtni primavera .....	144
Insalata di pasta .....	146
Riso al tè verde & salmone arrosto .....	148
Riso al tè & manzo stufato .....	148
Pollo fritto .....	150

Vongole al vapore di sake .....	152
Insalata di daikon e capesante .....	154
Tartare di tonno .....	156
Ravanello bianco stufato .....	158
<b>Ceramiche</b> .....	160
Polpo fritto con la zucca .....	162
Bollito giapponese .....	164
Tartare di sugarello .....	166
Shiitake grigliati .....	170
Asparagi al dashi .....	172
Ali di pollo al sale e shichimi .....	174
Insalata di tofu .....	176
Carne di maiale in insalata .....	178
Insalata di alghe .....	180
Chips di radici di loto .....	182
Polpette di pollo .....	184
Spiedini di pollo .....	186
Frittelle di tofu .....	188
<b>Izakaya, bar con tapas</b> .....	190

## UCHISHOKU: CUCINA CASALINGA

<b>Gyoza</b>	
Gyoza di maiale .....	194
Gyoza di agnello fritti .....	198
Gyoza di tofu, finocchio e gamberi .....	198
Maiale al salto con salsa allo zenzero .....	200
Omelette farcita .....	202
Ortaggi di stagione marinati e fritti .....	204
Orata sul riso .....	206
Sgombro stufato al miso .....	208
Cotoletta di maiale .....	210
Fonduta con palline di pollo .....	212
Zuppa con gli avanzi di nabe .....	214
Fonduta al latte di soia .....	216
Stufato di manzo .....	218
<b>Chincaglierie</b> .....	220
Crocchette di patate .....	222
Noodles con pollo & cetriolo .....	224
Stufato di manzo e patate in agrodolce .....	226
Sugarello in scapece .....	228
Maiale sotto sale con salsa di miso .....	230
Maiale all'anice stellato .....	232
Involtno di verza .....	234
<b>Serata sushi</b> .....	236
Farcitura e contorno .....	236
Vinaigrette per il sushi .....	237
Riso alla vinaigrette per il sushi .....	237
Temaki .....	238
Maki .....	239
Sashimi di orata in insalata .....	242
Noodles con condimenti assortiti .....	244
Verdura cotta nel dashi .....	246
Insalata di radici di loto e hijiki .....	248
Sashimi di palamita alle erbe .....	250
Pesce in casseruola al sake .....	252
Bistecca alla giapponese .....	254

# INDICE DEGLI INGREDIENTI

## **ALGHE, ERBE & CONDIMENTI**

### **Alghe**

Insalata di alghe ..... 180

### **Aonori (polvere di alga verde)**

Noodle al salto ..... 48

### **Coriandolo**

Gamberi al coriandolo ..... 80

Gyoza di agnello fritti ..... 198

### **Curry**

Udon al curry ..... 42

### **Hijiki (alga nera)**

Frittelle di tofu ..... 188

Insalata di radici di loto e hijiki ..... 248

### **Nori**

Maki ..... 239

Temaki ..... 238

### **Shichimi (miscela di 7 spezie)**

Ali di pollo al sale e shichimi ..... 174

Tofu fresco alle due salse ..... 28

### **Shiso**

Maiale sotto sale con salsa di miso ..... 230

Sashimi di palamita alle erbe ..... 250

Serata sushi ..... 236

Sorbetto di shiso ..... 128

Tartare di sugarello ..... 166

Tofu fresco alle due salse ..... 28

### **Shungiku (crisantemo commestibile)**

Carne di maiale in insalata ..... 178

Stufato di manzo ..... 218

### **Yukari (condimento)**

Onigiri di uova e yukari ..... 96

### **Zenzero**

Flan al latte ..... 134

Maiale al salto con salsa allo zenzero.. 200

Onigiri di maiale tritato e zenzero ..... 96

## **CARNI**

### **Agnello**

Gyoza di agnello fritti ..... 198

### **Anatra**

Zuppa di soba & anatra ..... 40

### **Maiale**

Carne di maiale in insalata ..... 178

Cotoletta di maiale ..... 210

Crocchette di patate ..... 222

Fonduta al latte di soia ..... 216

Gyoza di maiale arrosto ..... 194

Involtino di verza ..... 234

Maiale all'anice stellato ..... 232

Maiale al salto con salsa allo zenzero.. 200

Maiale sotto sale con salsa di miso ..... 230

Noodles giapponesi al salto ..... 48

Omelette con cotoletta sul riso ..... 86

Onigiri di maiale tritato e zenzero ..... 96

Ramen ..... 46

Sandwich con cotoletta ..... 70

Spaghetti alla napoletana ..... 62

Udon al curry ..... 42

### **Manzo**

Bistecca alla giapponese ..... 254

Riso al tè & manzo stufato ..... 148

Stufato di manzo ..... 218

Stufato di manzo e patate in agrodolce.. 226

Udon con manzo in agrodolce ..... 44

### **Pollo**

Ali di pollo al sale e shichimi ..... 174

Burger di pollo teriyaki ..... 72

Ciotola di riso con pollo & omelette .... 56

Fonduta con palline di pollo ..... 212

Noodles con pollo & cetriolo ..... 224

Omelette farcita ..... 202

Pollo fritto ..... 150

Polpette di pollo ..... 184

Spiedini di pollo ..... 186

## **FRUTTA & VERDURA**

### **Asparagi**

Asparagi al dashi ..... 172

Involtini primavera ..... 144

Ortaggi di stagione marinati e fritti ..... 204

### **Barbabietola**

Foglie di barbabietola saltate ..... 92

Insalata di rapa e barbabietola gialla.. 82

### **Carota**

Carota grattugiata ..... 92

Sottaceti ..... 18

### **Cavolo**

Involtino di verza ..... 234

### **Cavolo cinese**

Sottaceti ..... 18

Stufato di manzo ..... 218

### **Cetriolo**

Cetriolo marinato ..... 86

Insalata di pasta ..... 146

Insalata di tofu ..... 176

Maki ..... 239

Noodles con pollo & cetriolo ..... 224

Sottaceti ..... 18

Temaki ..... 238

Tofu fresco alle due salse ..... 28

### **Daikon (ravanello bianco)**

Bollito giapponese ..... 164

Insalata di daikon e capesante ..... 154

Ravanello bianco stufato ..... 158

### **Fagioli di soia**

Edamame, fagioli di soia verdi ..... 140

Natto, fagioli di soia fermentati ..... 24

### **Fagioli rossi**

Dolcetti di riso ripieni ..... 106

Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo.. 110

### **Finocchio**

Gyoza di tofu, finocchio e gamberi ..... 198

### **Fragole**

Cometto di crêpe alla giapponese ..... 122

"Fraisier" giapponese ..... 118

### **Limone**

Flan al latte ..... 134

### **Mandarino**

Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo.. 110

### **Mela**

Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo.. 110

### **Melanzana**

Melanzana saltata al miso ..... 90

Noodles con condimenti assortiti ..... 244

Ortaggi di stagione marinati e fritti ..... 204

Tempura sul riso ..... 58

### **Mirilli**

Flan al latte ..... 134

### **Mizuna (insalata)**

Verdura cotta nel dashi ..... 246

**Myoga (zenzero)**

Sashimi di palamita alle erbe.....250

**Nira (erba cipollina cinese)**

Fonduta al latte di soia.....216

Fonduta con palline di pollo .....212

**Nano-hana (senape dei campi)**

Condimenti per il riso .....78

**Patate**

Bollito giapponese.....164

Crocchette di patate.....222

Stufato di manzo e patate in agrodolce..226

**Patata dolce**

Pasta di patate dolci.....130

Tempura sul riso.....58

**Peperone**

Ortaggi di stagione marinati e fritti.....204

Spaghetti alla napoletana .....62

Tempura sul riso.....58

**Piselli**

Onigiri di piselli.....98

Riso con i piselli .....82

**Radice di loto**

Chips di radici di loto.....182

Condimenti per il riso .....78

Insalata di radici di loto e hijiki.....248

Ortaggi di stagione marinati e fritti.....204

Radice di loto frita al sesamo .....85

**Rapa**

Insalata di rapa e barbabietola gialla..82

Sottacetì.....18

**Shiitake (funghi)**

Condimenti per il riso .....78

Fonduta al latte di soia.....216

Fonduta con palline di pollo .....212

Shiitake grigliati.....170

**Shimeji (funghi)**

Stufato di manzo .....218

**Spinaci**

Spinaci alla crema di sesamo .....80

Spinaci alla senape giapponese.....85

**Yuzu (agrume)**

Sorbetto di yuzu.....128

**Zucca gialla**

Dolcetti di zucca.....132

Zucca al forno .....92

**Zucca Hokkaido**

Insalata di zucca.....85

Ortaggi di stagione marinati e fritti.....204

**Zucca trombetta**

Polpo fritto con la zucca .....162

**NOODLES, RISO & PASTA****Noodles cinesi**

Noodles con pollo &amp; cetriolo .....224

**Pasta**

Insalata di pasta .....146

**Ramen**

Noodles al salto.....48

Ramen .....46

**Riso**

Ciotola di riso con pollo &amp; omelette...56

Condimenti per il riso .....78

Maki.....239

Omelette con cotoletta sul riso .....86

Omelette farcita .....202

Onigiri di uova e yukari .....96

Onigiri di okaka.....96

Onigiri di maiale tritato e zenzero .....96

Onigiri di piselli.....98

Onigiri di salmone e foglie verdi.....98

Onigiri assortiti .....94

Preparazione del riso .....10

Riso alla vinaigrette per il sushi .....237

Riso al tè &amp; manzo stufato.....148

Riso al tè verde &amp; salmone arrosto.....148

Riso saltato alla giapponese.....54

Sushi assortiti .....66

Temaki.....238

Tofu fritto ripieno di riso.....68

Yaki onigiri .....98

Zuppa con gli avanzi di nabe.....214

**Shirataki (vermicelli)**

Stufato di manzo .....218

**Soba**

Soba con salsa .....38

Zuppa di soba &amp; anatra.....40

**Somen**

Noodles con condimenti assortiti .....244

**Spaghetti**

Spaghetti alla napoletana .....62

Spaghetti al Tarako .....64

**Udon**

Udon al curry .....42

Udon con manzo in agrodolce.....44

**PESCI & FRUTTI DI MARE****Capesante**

Fonduta al latte di soia.....216

Insalata di daikon e capesante.....154

**Gamberi**

Gamberi al coriandolo .....80

Gyoza di tofu, finocchio e gamberi.....198

Involtini primavera .....144

Tempura sul riso.....58

**Gamberi giganti**

Serata sushi.....236

Sushi assortiti .....66

**Orata**

Sashimi di orata in insalata .....242

Orata sul riso.....206

Sushi assortiti .....66

**Palamita**

Sashimi di palamita alle erbe.....250

**Pesce bianco**

Pesce in casseruola al sake .....252

**Polpo**

Polpo fritto con la zucca .....162

**Salmone**

Onigiri di salmone e foglie verdi.....98

Riso al tè verde &amp; salmone arrosto.....148

Salmone al sale .....24

Serata sushi.....236

**Sgombro**

Sgombro marinato e fritto.....82

Sgombro stufato al miso.....208

**Sugarello**

Sugarello in scapece .....228

Sushi assortiti .....66

Tartare di sugarello.....166

**Tonno**

Serata sushi.....236

Sushi assortiti .....66

Tartare di tonno .....156

Tonno marinato e riso.....60

**Vongole**

Vongole al vapore di sake.....152

## **SPEZIE & CO.**

### **Agar-agar**

Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo..110

### **Caffè**

Rotolo al caffè ..... 116

### **Cioccolato**

Cake al matcha e cioccolato bianco..108

### **Crema di sesamo**

Gelato al sesamo nero.....126

Spinaci alla crema di sesamo.....80

### **Dashi**

Asparagi al dashi.....172

Bollito giapponese.....164

Dashi.....12

Fonduta al latte di soia.....216

Fonduta con palline di pollo.....212

Ortaggi di stagione marinati e fritti.....204

Tofu fritto al dashi.....142

Udon al curry.....42

Udon con manzo in agrodolce.....44

Verdura cotta nel dashi.....246

Zuppa di soba & anatra.....40

Zuppe di miso.....16

### **Hanpen (pâté di pesce)**

Bollito giapponese.....164

### **Koshian (pasta di fagioli rossi)**

Dolcetti di riso ripieni.....106

### **Matcha (tè)**

Cake al matcha e cioccolato bianco..108

Dolcetti di zucca.....132

Gelato al tè matcha.....126

### **Miso**

I diversi tipi di miso.....14

Maiale sotto sale in salsa di miso.....230

Melanzana saltata al miso.....90

Sgombro stufato al miso.....208

Zuppe di miso.....16

### **Panko (pangrattato)**

Cotoletta di maiale.....210

Crocchette di patate.....222

Zucca al forno.....92

### **Sake**

Pesce in casseruola al sake.....252

Vongole al vapore di sake.....152

### **Satsuma age (torta di pesce fritto)**

Bollito giapponese.....164

### **Tarako (uova di merluzzo o di nasello)**

Spaghetti al Tarako.....64

### **Tè**

Riso al tè & manzo stufato.....148

Riso al tè verde & salmone arrosto.....148

### **Tonkatsu (salsa)**

Cotoletta di maiale.....210

Noodles al salto.....48

Sandwich con cotoletta.....70

### **Tsubuan (pasta di fagioli rossi)**

Frutta, agar-agar, fagioli allo sciroppo..110

Gelato agli azuki.....126

Pancakes giapponesi farciti.....112

### **Umeboshi (prugne salate)**

Riso con umeboshi.....92

### **Vaniglia**

Crème caramel.....114

## **UOVA & TOFU**

### **Abura-age (sfoglie di tofu fritto)**

Tofu fritto ripieno di riso.....68

Verdura cotta nel dashi.....246

### **Atsu-age (tofu fritto)**

Bollito giapponese.....164

### **Tofu**

Fonduta al latte di soia.....216

Fonduta con palline di pollo.....212

Gyoza di tofu, finocchio e gamberi.....198

Stufato di manzo.....218

Tofu.....28

### **Tofu momen**

Frittelle di tofu.....188

Tofu fritto al dashi.....142

### **Tofu setoso**

Insalata di tofu.....176

Palline allo sciroppo.....104

Tofu fresco alle due salse.....28

### **Uova**

Chiffon cake.....120

Ciotola di riso con pollo & omelette....56

Crème caramel.....114

Omelette arrotolata.....20

Omelette farcita.....202

Onigiri di uova e yukari.....96

Omelette con cotoletta sul riso.....86

Serata sushi.....236

Uova barzotte alla giapponese.....22



# Tokyo

## LE RICETTE DI CULTO

100 RICETTE DA CUCINARE COME A TOKYO. SE AVETE VOGLIA DI SUSHI, DI UNA ZUPPA DI MISO, DI GYOZA, DI RAMEN O VOLETE PREPARARVI UN BENTO... QUI LI TROVERETE.

**Maori Murota** è nata e cresciuta a Tokyo. A 17 anni va a vivere a New York, successivamente si trasferisce in Indonesia da dove riparte per stabilirsi definitivamente a Parigi nel 2003. Dopo essere stata una stilista, nel 2009 lascia il mondo della moda per dedicarsi alla cucina. Da autodidatta è diventata chef di Dûo e di Bento a La Conserverie. Oltre a occuparsi di catering per eventi e a cucinare a domicilio, Maori tiene corsi di cucina originali, ispirati alla vera cucina casalinga giapponese.



ISBN: 978 88 67530 755

