



CUCINA GIAPPONESE

AYA NISHIMURA
FOTOGRAFIE DI LISA LINDER

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

08. Introduzione

022. Izakaya, bar giapponese

058. Contorni

088. Noodles e riso

118. Pesce e carne

160. Condimenti

186. Dolci e bevande

202. Ricette di base

220. Idee di menu

222. Indice

224. Ringraziamenti

TATAKI DI TONNO

ツナのたたき

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE 30 MINUTI COTTURA 7 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

- 4 cipollotti affettati per il lungo
- 30 g di zenzero fresco, pelato e tagliato a fiammifero
- 200 g di daikon tagliato a fiammifero
- 3 spicchi d'aglio affettati
- 400 g di filetto di tonno (preferibilmente un pezzo lungo e sottile invece dei filetti: rivolgetevi al pescivendolo o a un alimentari giapponese)
- 4 foglie di shiso sminuzzate (o foglie di crescione giovane)

DALLA DISPENSA

- 60 ml di olio di semi di girasole
- ¼ di cucchiaino di sale marino
- 3 cucchiari di salsa ponzu (già pronta o fatta in casa, pagina 216)

Si tratta di una preparazione semplice ma squisita, con diversi sapori e consistenze: tonno, aglio croccante, zenzero e shiso si abbinano perfettamente. L'ideale è accompagnare il piatto con una bevanda alcolica.

Mettete i cipollotti, lo zenzero e il daikon in una ciotola d'acqua freddissima per renderli croccanti.

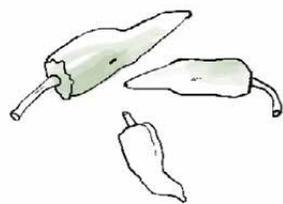
Versate l'olio di semi di girasole in una padella e doratevi l'aglio a fuoco medio. Con una schiumarola mettetelo in una ciotola, quindi asciugate l'olio dalla padella con la carta assorbente, lasciandone solo quanto basta per cuocere il tonno.

Scaldare la padella a fuoco medio-vivace. Salate il tonno e cuocetelo per 1 minuto su ogni lato. Toglietelo e fate riposare per 10 minuti prima di servirlo. Potete eseguire questa operazione in anticipo.

Sgocciolate il daikon, lo zenzero e il cipollotto e asciugateli con la carta da cucina. Mescolateli in un'insalatiera con le foglie di shiso.

Tagliate il tonno a fette dello spessore di 8 mm (per tagliare i sashimi, pagina 124).

Disponete in un piatto l'insalata di daikon e le fette di tonno. Cospargete di aglio croccante e completate con un filo di salsa ponzu.



ZUPPA DI MISO, MELANZANA GRIGLIATA E SESAMO

茄子と練りごまの味噌汁

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE 5 MINUTI COTTURA 20 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

170 g di melanzana tagliata a metà per il lungo e poi a mezzelune di 5 mm di spessore

750 ml di dashi fatto in casa (pagina 204) o in polvere, preparato secondo le istruzioni riportate sulla confezione

20 g di rucola

DALLA DISPENSA

4 cucchiaini di semi di sesamo

1 cucchiaio + 2 cucchiaini di neri-goma (pasta di sesamo) o tahina

4 cucchiari di miso rosso

In Medio Oriente si usa servire le melanzane con il sesamo. Un abbinamento delizioso, valorizzato anche in questo piatto tradizionale giapponese.

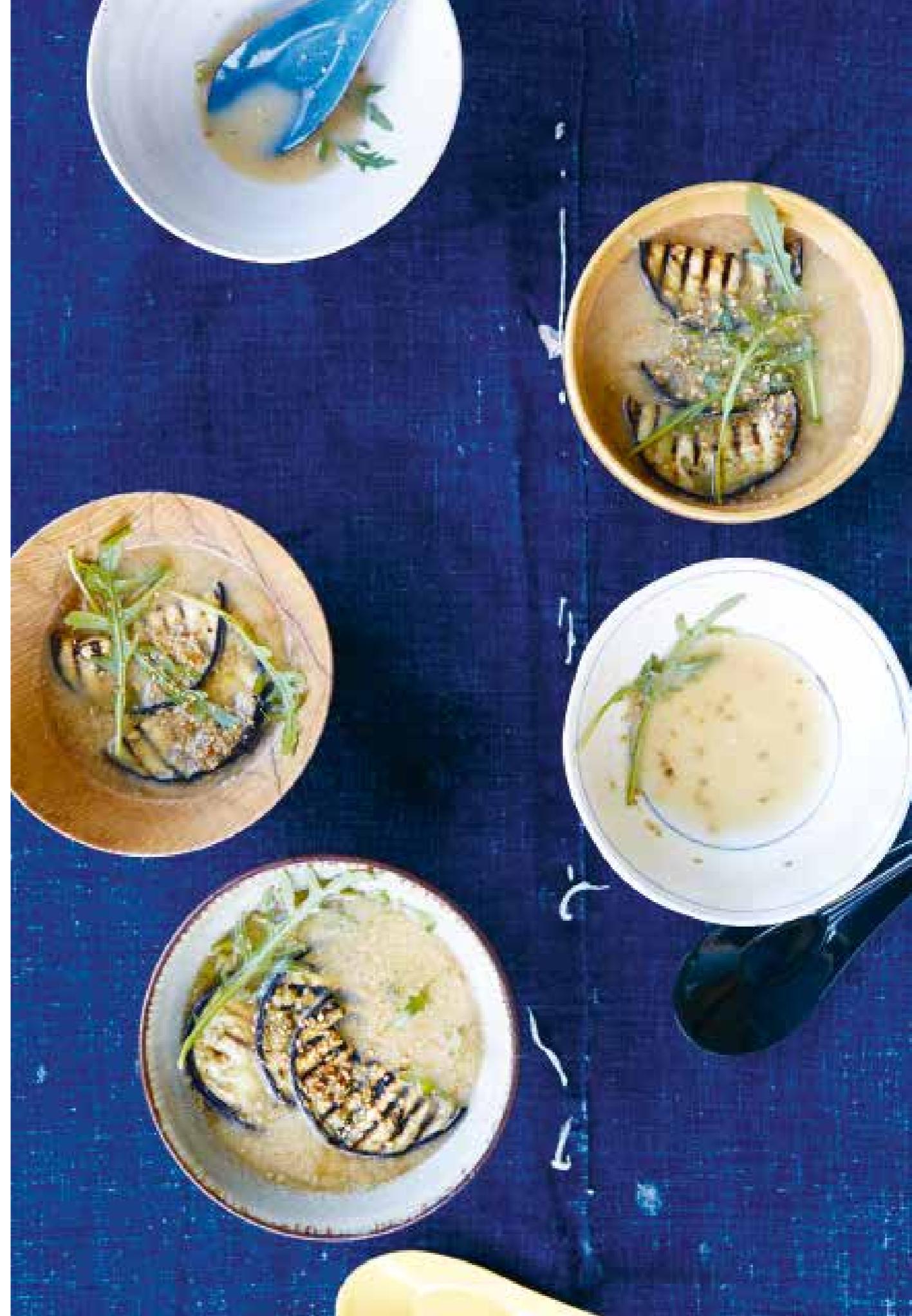
Tostate i semi di sesamo a fuoco basso muovendo ogni tanto la padella per evitare che brucino. Non appena iniziano a sfrigolare, togliete la padella dal fuoco e fate raffreddare. Trasferiteli in un *suribachi* o in un mortaio e frantumateli grossolanamente.

Grigliate su entrambi i lati le fette di melanzana in una bisticchiera per 2 minuti a fuoco vivace e tenetele da parte.

Scaldate il dashi a fuoco medio in una casseruola. Quando sta per raggiungere l'ebollizione, riducete la fiamma.

Mescolate il neri-goma e il miso in una ciotolina, quindi aggiungete 1 mestolo di dashi. Mescolate fino a sciogliere il miso e versate il composto nella casseruola. Scaldate fino a quando la zuppa sta per sobbollire, senza arrivare all'ebollizione.

Disponete le fette di melanzana nelle ciotole e copritele di zuppa. Cospargete di semi di sesamo frantumati e di rucola.



UDON FREDDI CON SALSA DI MISO AL SESAMO

冷やしうどんとゴマだれ

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE 10 MINUTI COTTURA 5 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

400 ml di dashi fatto in casa
(pagina 204) o in polvere, preparato
secondo le indicazioni riportate
sulla confezione

DALLA DISPENSA

4 cucchiaini di semi di sesamo
3 cucchiaini di cassonade blonde
4 cucchiaini di miso rosso
2 cucchiaini di neri-goma
(pasta di sesamo) o tahina
¼ di cucchiaino di salsa di soia
1 kg di udon surgelati
o 400 g di noodles secchi

Avere in frigorifero questa salsa cremosa al sesamo è molto pratico. È perfetta con un'insalata di pollo o con le verdure crude. Se volete prepararla in anticipo, non aggiungete il dashi, in modo che si conservi meglio (fino a 1 settimana in frigorifero). Completatela appena prima di servire.

Tostate leggermente i semi di sesamo in una padella piccola a fuoco basso. Muovete la padella ogni tanto per evitare che i semi brucino. Appena li sentite sfrigolare, togliete la padella dal fuoco e fate raffreddare. Frantumateli grossolanamente in un *suribachi* o un mortaio.

In una ciotola mescolate la cassonade, il miso, il neri-goma, la salsa di soia, il dashi e i semi di sesamo frantumati finché la cassonade non è sciolta.

Scaldare a fuoco vivace un tegame pieno d'acqua e cuocete gli udon secondo le indicazioni riportate sulla confezione, quindi scolateli e passateli sotto l'acqua fredda.

Distribuiteli in 4 piatti. Servite la salsa nelle ciotole individuali. Immergete gli udon nella salsa e gustate.



CHIRASHI SUSHI

ちらし寿司

PER 4-5 PERSONE PREPARAZIONE 40 MINUTI + 1 H 30 DI AMMOLLO COTTURA 10 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

80 g di carote tagliate a fiammifero sottile

80 g di taccole affettate

riso per sushi cotto, tiepido (raddoppiate le quantità della ricetta di pagina 210)

crêpes sfrangiate (raddoppiate le quantità della ricetta di pagina 76)

200 g del vostro sashimi preferito (salmone o ricciola, pagina 124)

50 g di uova di salmone (facoltativo)

zenzero sott'aceto (pagina 180) per servire

DALLA DISPENSA

20 g di shiitake secchi (circa 8 shiitake fatti essiccare interi)

2 cucchiari di salsa di soia + altra per bagnare i sushi

2 cucchiaini di cassonade blonde

2 cucchiari di semi di sesamo tostati

Perfetto per un giorno di festa! Gli ingredienti variano in base alla regione e alle tradizioni familiari. Il risultato è spettacolare e il piatto può essere preparato in anticipo.

Ideale anche per una serata.

Mettete a bagno gli shiitake per 1 h 30 in acqua calda o per tutta la notte in acqua a temperatura ambiente. Sgocciolateli, conservate il liquido di ammollo per preparare un brodo saporito. Tagliate i gambi e tritateli finemente.

Scaldare i pezzetti di shiitake con la salsa di soia e la cassonade in una casseruola a fuoco medio. Cuocete a fuoco basso per 2 minuti. Aggiungete le carote e le taccole e cuocete per altri 2 minuti. Togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Incorporate nel riso per sushi le verdure raffreddate e i semi di sesamo.

Mettete il riso in un piatto grande e copritelo di striscioline di crêpes. Adagiatevi il sashimi e aggiungete le uova di salmone. Servite con lo zenzero sott'aceto e con qualche ciotolina di salsa di soia per i sashimi.

Suggerimento Se preparate questo piatto la mattina per la sera, non incorporate nel riso le verdure e i semi di sesamo. Copritelo con un telo umido e conservatelo nella parte più fresca della casa. Completate il piatto appena prima di servire. Non riponete il riso in frigorifero perché si indurirebbe.





Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

Quella giapponese sembra una cucina complessa ma in realtà il cibo quotidiano dei giapponesi è quanto di più semplice si possa immaginare. Non servono tecniche complesse o prodotti rari: la scelta degli ingredienti e dei condimenti, l'attenzione per la consistenza e la cura dei particolari nella disposizione degli ingredienti permettono di ottenere risultati deliziosi. Il segreto della cucina giapponese è tutto qui.



30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 263 6



9 788867 532636