

# RAMEN

NOODLES GIAPPONESI E STUZZICHINI

ラーメン TOVE NILSSON



Guido Tommasi Editore

# SOMMARIO

PREFAZIONE 7

UTENSILI 10

MATERIE PRIME 14

LE BASI 18

Brodo 20

Tare 28

Noodles 36

Topping 42

Mise en place 49

RICETTE DI RAMEN 50

Miso ramen 52

Tantanmen ramen 54

Spicy miso ramen 56

Kimchi ramen 58

Tonkotsu ramen 60

Yakiniku ramen 64

Beef bone ramen 66

Short rib ramen 68

Shio ramen 70

Shoyu ramen 72

La storia del ramen 73

Green curry ramen 74

Spicy garlic ramen 76

Kotteri veggie ramen 78

Mushroom tofu ramen 82

Sichuan pork ramen 84

Chicken katsu ramen 86

Wantanmen 88

Black cod ramen 90

Corn 'n' crab ramen 92

Lemon clam ramen 94

Il ramen istantaneo 95

Cold dashi ramen 96

ALTRI NOODLES GIAPPONESI 98

Sichuan tsukemen 100

Beef broth tsukemen 102

BBQ yuzu tsukemen 104

Udon con dip sauce al sesamo 108

Udon con tempura 110

Breakfast udon 112

Soba, salsa di soia e daikon 114

STUZZICHINI 116

Fried chicken 118

Piatti a base di verdure 120

Tempura 128

Gyoza 130

Okonomiyaki 138

Tsukemono 144



## 002

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

Se volete evitare incomprensioni linguistiche, all'ingresso dei ramen bar trovate spesso una Ramen Vending Machine, un distributore automatico per scegliere da soli i vostri piatti.



# 003

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

La vostra ciotola di noodles fumanti non tarderà ad arrivare, e ora non vi resta che assaporarli. Nella foto: il tonkotsu ramen del ristorante Ippudo di Ebisu, Tokyo.

## PREFAZIONE



SONO UNA FANATICA DEL RAMEN. Da dieci anni a questa parte, ogni volta che vado all'estero mi metto in cerca dei locali che preparano il ramen. Ferma in coda fuori dai migliori ramen bar, continuo a stupirmi di quanti altri siano come me: sempre in cerca di un'altra razione.

Tutto inizia quando ti servono una grande ciotola piena fino all'orlo di brodo fumante, bollito fino a 48 ore e insaporito con funghi secchi, alghe, miso e pesce essiccato. Il brodo ha una superficie perfetta, con piccole gocce di grasso. I tagliolini, sottili ed elastici, sono adagiati in una ciotola capiente insieme a pancetta di maiale marinata (chashu), un uovo marinato in salsa di soia e altre decorazioni. Pochi piatti creano assuefazione come il ramen. Dai locali più trasandati di Tokyo ai ristoranti più cool di Los Angeles, nella ciotola si può trovare di tutto, dalle combinazioni di sapori più semplici a quelle più complesse.

Fino a qualche anno fa il ramen non era molto diffuso in Svezia, né fra le mura domestiche né al ristorante, a ecce-

zione delle confezioni di noodles istantanei lanciate negli anni '90. In realtà, già questi mi facevano impazzire e li cucinavo con l'aggiunta di verdure e qualche spezia, ma solo quando ho scoperto il ramen artigianale mi sono resa conto del suo vero sapore.

Visto che non riuscivo a trovare un ramen di qualità in Svezia, ho iniziato a prepararmelo in casa. Mi sono messa ai fornelli determinata a sperimentare: volevo preparare i migliori tagliolini e bollivo i brodi per ore con l'ambizione di ottenere un sapore insuperabile. Quando entravo in un ramen bar, osservavo con attenzione le tecniche dei cuochi, l'aspetto del brodo, il tempo di cottura dei tagliolini, le ciotole di salse tare (condimento) utilizzate, il tipo di uova servite e il livello di marinatura della pancetta chashu.

In questo libro ho raccolto tutte le mie conoscenze sul ramen, con l'intento di far capire meglio perché un piatto semplice come i tagliolini in brodo può regalare tanta soddisfazione e una tale gioia al palato.

# MISO RAMEN

*Il miso ramen è un grande classico. Nei menu dei ramen bar trovate quasi sempre un miso, un shio o un shoyu ramen. In genere tutti e tre sono preparati con lo stesso brodo di base, insaporito con tare diverse: miso, sale o soia. Per il miso ramen utilizzo spesso il brodo di maiale e pollo, mentre per il shio/shoyu preferisco un brodo di solo pollo o gallina, ma potete variare a piacere a seconda degli ingredienti che avete in casa. Se possibile, mi piace mescolare due tipi di pasta di miso: metà bianca e metà rossa. Il miso è disponibile in un'infinità di tipi, ma nei market di solito non se ne trovano più di cinque. Hanno tutti sapori molto diversi, che spaziano dal dolce al salato. La pasta rossa è un po' più saporita, mentre quella bianca conferisce al brodo un aroma più equilibrato.*

## 4 PERSONE

- 1,8 l di brodo di maiale e pollo (vedi pag. 22)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 2 cucchiaini di pasta di miso rossa
- 2 cucchiaini di pasta di miso bianca
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato fine sale

## TOPPING

- 400 g di pancetta chashu (vedi pag. 45)
- 180 g di germogli di legumi freschi
- 100 g di taccole a listarelle
- 2 pak choi piccoli a pezzetti
- 3 cipollotti a fettine
- 4 uova marinate in salsa di soia (vedi pag. 42)

1. Accendete il forno a 200 °C.
2. Tagliate la pancetta chashu a fettine e sistemate in una teglia da forno tre fettine per ogni piatto.
3. In una pentola grande, portate a ebollizione dell'acqua salata.
4. Sbollentate i germogli, le taccole e il pak choi non oltre 30 secondi. Raccoglieteli con un colino per riutilizzare l'acqua, quindi riportatela a ebollizione e cuocete i noodles. Risciacquateli in acqua fredda.
5. In un'altra pentola portate a ebollizione il brodo, quindi abbassate il fuoco e aggiungete il miso e lo zenzero mescolando. Aggiustate di sale.
6. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
7. Infornate la teglia con la carne per circa 5 minuti. Quando la sfornate potete dorarla e insaporirla con un cannello da cucina.
8. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole già piene di brodo.
9. Decorate con i germogli, le taccole, il pak choi e il cipollotto.
10. Completate con la pancetta chashu e l'uovo tagliato a metà.

# SHIO RAMEN

*In giapponese, shio significa sale. Questo tipo di ramen è uno dei più comuni e si trova in quasi tutti i ramen bar: un semplice brodo di pollo insaporito con sale marino e arricchito con un topping di pancetta chashu, germogli di legumi e cipollotti. Il topping può variare a seconda del ristorante, mentre il brodo è sempre lo stesso ed è insaporito solo con il sale.*

## 4 PERSONE

- 1,8 l di brodo di pollo o gallina (vedi pag. 25)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 4 cucchiaini di sale marino
- 4 cucchiaini di grasso di pollo, facoltativo (vedi pag. 28)

## TOPPING

- 400 g di pancetta chashu, v. pag. 45
- 100 ml di funghi secchi a listarelle (orecchie di Giuda)
- 180 g di germogli di legumi freschi
- 6 cipollotti a fettine
- 4 uova marinate in salsa di soia (vedi pag. 42)

1. Scaldare il brodo in una pentola.
2. Mettete i funghi secchi in acqua bollente salata per circa 15 minuti.
3. Accendete il forno a 200°C.
4. Tagliate la carne a fettine e sistemate in una teglia da forno tre fettine per ogni piatto. Scaldate nel ripiano alto del forno per circa 5 minuti. Prima di servire, potete anche rosolare la carne sfornata con un cannello da cucina: il grasso caramellizza esaltando il sapore della marinata di soia.
5. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
6. Scaldare quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
7. Sbollentate i germogli nell'acqua per non oltre 30 secondi.
8. Riempite le ciotole con il brodo e sbattetelo con il sale e il grasso di pollo (facoltativo).
9. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
10. Decorate con la pancetta chashu, i funghi, i germogli, i cipollotti e le uova tagliate a metà.

Shio ramen e  
shoyu ramen.

# KOTTERI VEGGIE RAMEN

*È infinitamente più buono di quanto possiate immaginare! Il brodo saporito e vellutato si abbina a uno squisito topping di funghi saltati in salsa di soia. Questo ramen contiene solo verdure e funghi, insaporiti con paprica affumicata in polvere, funghi secchi e pasta di miso. Non può mancare la melanzana. Grigliata in forno fino a diventare completamente nera, matura un aroma tostato e quasi affumicato che dona consistenza al brodo. Per il topping si possono utilizzare diverse verdure, funghi, tofu e uova.*

## 4 PERSONE

1,6 l di brodo kotteri vegetale (vedi pag. 27)  
4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)  
1 melanzana tagliata a metà per il lungo  
2 cucchiaini di olio piccante (vedi pag. 29)  
olio  
sale

## TOPPING

150 ml di funghi secchi a listarelle (orecchie di Giuda)  
2 cucchiaini di olio  
2 cucchiaini di salsa di soia giapponese  
2 cucchiaini di zenzero grattugiato fine  
1 spicchio d'aglio grattugiato fine  
2 pannocchie o 150 ml di mais surgelato  
100 g di spinaci d'acqua o normali  
3 cipollotti a fettine  
4 uova marinate in salsa di soia (vedi pag. 42)  
1 ½ cucchiaini di semi di sesamo tostati  
e pestati nel mortaio  
sale

1. Accendete il grill del forno a 250 °C.
2. Disponete la melanzana in una teglia con il lato tagliato verso l'alto, spennellate con olio, salate e grigliate al centro del forno per circa 30 minuti, finché non diventa morbida e scura.
3. Mettete in ammollo i funghi secchi in acqua calda per circa 30 minuti, scolate e saltate in padella per 5 minuti a fuoco medio con 1 cucchiaino di olio, salsa di soia e zenzero, senza abbrustolire. Aggiungete l'aglio a fine cottura.
4. Sgranate le pannocchie e saltate il mais in padella con 1 cucchiaino di olio finché non diventa dorato e salate.
5. In una pentola, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
6. Scaldare quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
7. Scaldare il brodo. Se è troppo denso, diluitelo con un po' d'acqua in modo da poterlo sorseggiare.
8. Sbollentate gli spinaci per circa 30 secondi.
9. Versate il brodo nelle ciotole e insaporitelo con ½ cucchiaino di olio piccante e 50 ml di melanzane.
10. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
11. Decorate con i funghi, il mais, i cipollotti, gli spinaci, le uova tagliate a metà e i semi di sesamo.

# GYOZA

DUMPLINGS, PIEROGI, WONTONS, ravioli, tortellini: le varietà di pasta ripiena sono infinite. In Giappone si preparano i gyoza, che sono entrati nella cucina nipponica più o meno insieme al ramen, poco dopo la seconda guerra mondiale.

Una finissima sfoglia rotonda ricca di amido, contenuto nella maizena e nella fecola di patate, avvolta con una tecnica precisa intorno a un prelibato ripieno. I ravioli possono essere saltati o cotti al vapore finché non diventano morbidi sopra e fragranti e dorati sotto.

Ripiegarli è un'arte. Gli chef realizzano delle pieghe su un lato lasciando l'altro diritto (v. figura), ma ognuno può ripiegarli come preferisce, l'importante è che non si aprano quando vengono saltati o cotti al vapore.

I gyoza vengono serviti con il lato fragrante in alto e leggermente incollati per effetto dell'amido. A tal fine devono essere disposti vicini in padella, di modo che l'amido rilasciato dalla sfoglia formi un'aderenza collosa. Il piatto diventa una meraviglia! Se preferite, potete cuocerli anche separatamente.

Spesso acquisto le sfoglie pronte per gyoza surgelate, che in genere presentano uno strato di fecola di patate o maizena. Quando ne sono prive, è difficile che i gyoza aderiscano in padella e le sfoglie non diventano fragranti come quelle ricche di amido.

I gyoza sono ideali per essere surgelati, così potrete prepararli in un attimo quando vi prende la voglia. Preparate una quantità doppia di gyoza e surgelateli separati su una pellicola per circa 4 ore prima di trasferirli in un sacchetto di plastica. Potrete metterli in padella senza scongelarli, basterà saltarli per qualche minuto in più.

## IMPASTO PER GYOZA

*Se non trovate le sfoglie per gyoza pronte, potete preparare l'impasto in casa. Forse la sfoglia non sarà sottile e perfetta come quella pronta, ma i gyoza sono irresistibili, quindi ne vale decisamente la pena.*

### CIRCA 30 SFOGLIE

200 ml d'acqua

270 g di farina di grano speciale

55 g di amido di mais (maizena)

1. Portate a ebollizione l'acqua e lasciatela raffreddare leggermente. In una terrina, impastate l'acqua e la farina in modo da ottenere un impasto omogeneo e non coloso, aggiungendo altra acqua o farina all'occorrenza. Più viene lavorato, più l'impasto diventa lucido ed elastico. Impastate per circa 10 minuti.
2. Su un tagliere, formate un rotolo di circa 2-3 cm. Cospargete il tagliere con la maizena e tagliate l'impasto in 30 parti uguali.
3. Per ogni pezzo di impasto, formate una pallina e stendetela sul tagliere con un matterello fino a ottenere una sfoglia sottile e rotonda di circa 10 cm di diametro. Mettete le sfoglie in un canovaccio umido.
4. Riempite le sfoglie con il ripieno per gyoza.





TUTTO INIZIA CON UNA GRANDE CIOTOLA PIENA di brodo fumante. Il sapore è insuperabile e il brodo ha una superficie perfetta con piccole gocce di grasso, i noodles sono elastici e vengono serviti con pancetta o pollo, un uovo marinato e altri topping. Crea assuefazione fin dal primo cucchiaino. La ricetta del ramen risale agli anni '70, con brodi e noodles preparati in casa, ed è affiancata da altri piatti quali soba, udon, gyoza, okonomiyaki e tempura.

TOVE NILSSON è una chef, food writer e sommelier. È sempre alla ricerca del brodo perfetto e dei noodles migliori. Collabora con le principali riviste gastronomiche svedesi e partecipa ad alcuni programmi televisivi. Spesso è ospitata anche in radio, dove condivide le sue ricette e discute le ultime tendenze nel mondo del cibo.

