

IL MIO CORSO DI CUCINA

LE BASI DELLA CUCINA GIAPPONESE

77 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO



Sue Quinn
Fotografie di Deirdre Rooney



Guido Tommasi Editore

LE BASI DELLA CUCINA GIAPPONESE

SUE QUINN
FOTOGRAFIE DI DEIRDRE ROONEY



Guido Tommasi Editore

INTRODUZIONE

Se la vostra esperienza della cucina giapponese si limita al pesce crudo, ai noodles e al riso, allora questo libro sarà una vera scoperta. Spero che queste ricette giapponesi classiche, insieme ad altre con un tocco occidentale, arricchiscano la vostra conoscenza della varietà, dei sapori, della freschezza e dei benefici salutari della cucina nipponica.

In genere i piatti giapponesi sono cucinati secondo le stagioni e le occasioni, e diverse regioni hanno specialità proprie. Gli ingredienti sono quasi sempre consumati crudi o appena cotti, poiché si ritiene sia il modo migliore per apprezzare il contrasto di sapori e aromi. Tuttavia, la cucina giapponese oggi integra anche ingredienti e modalità di cottura più occidentali.

La maggior parte dei piatti è estremamente facile da preparare, ma richiede ingredienti che di solito non si hanno in dispensa o in frigorifero. Vi consiglio di acquistarli nei negozi specializzati oppure online. Senza gli ingredienti giusti, non potrete apprezzare fino in fondo il sapore di alcuni di questi piatti. Inoltre, anche scoprire ingredienti sconosciuti fa parte del piacere di conoscere una cucina nuova. Seguite semplicemente le istruzioni passo a passo e vedrete che un ingrediente mai visto né assaggiato prima può essere una vera rivelazione.

SOMMARIO

1

LE BASI

2

PICCOLI PIATTI

3

SUSHI & SASHIMI

4

RISO, ZUPPE & NOODLES

5

VERDURE, INSALATE & UOVA

6

CARNE & POLLAME

7

PESCE & FRUTTI DI MARE

8

DOLCI PIACERI



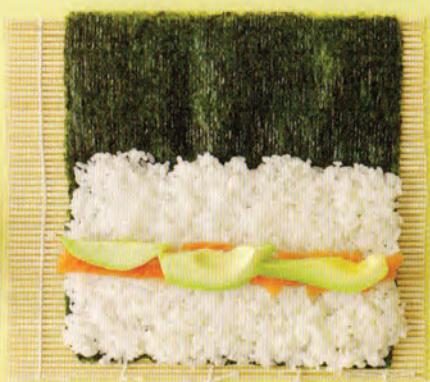
MAKI SUSHI

❖ PER 24 MAKI • PREPARAZIONE: 30 MINUTI • COTTURA: SOLTANTO LA COTTURA DEL RISO ❖

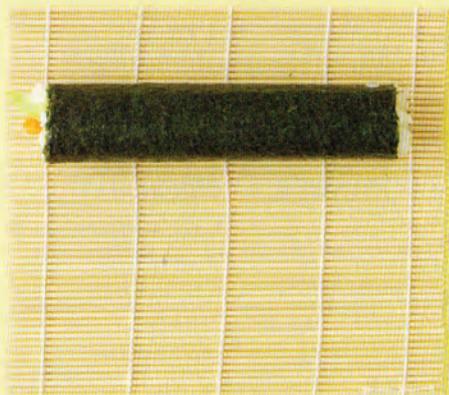
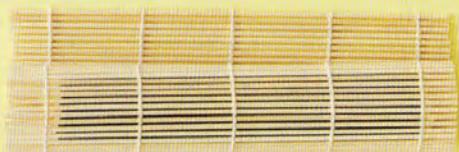
4 fogli di alga nori tostata
320 g di riso per sushi cotto e condito
(ricetta 15)

Condimenti a scelta (vedi idee
alle pagine successive)

UTENSILI:
un tappetino di bambù
una ciotola d'acqua fredda
un canovaccio umido per pulire il coltello
e le dita

1 2
3 4

1	Posate un foglio di alga nori sul tappetino, con il lato lucido rivolto verso il basso.	2	Con le mani umide, coprite metà del foglio di alga nori con 80 g di riso. Non ammucchiare troppo riso.
3	Distribuite una fila sottile di condimenti al centro del riso. Non mettetene troppi.	4	Sollevate con entrambe le mani il lato del tappetino vicino a voi e iniziate ad arrotolarlo andando verso l'alto.

5 6
7 8

5 Tenete il tappetino tra il pollice e l'indice e con le altre dita mantenete il rotolo all'interno del tappetino, stringendolo forte.

6 Una volta ottenuto il rotolo, stringete il sushi in modo che rimanga ben compatto. Tenete da parte per qualche minuto.

7 Tagliate il rotolo a metà e poi ciascuna metà in tre, servendovi di un coltello ben affilato e bagnato. Asciugate il coltello dopo ogni taglio.

8 Servite con salsa di soia, pasta wasabi e zenzero marinato.





IDEE PER I CONDIMENTI

Da sinistra a destra: salmone affumicato, avocado, cipollotto; cetriolo, sashimi di tonno, pasta wasabi; omelette dolce, semi di sesamo tostati, cipollotti; pollo teriyaki, daikon grattugiato, maionese;

sgombro crudo, cetriolo, cipollotto, pasta wasabi; fettine di tofu, carota grattugiata, fettine di funghi, pasta wasabi; granchio, daikon grattugiato, avocado, maionese.



NOODLES SOMEN FREDDI & SOIA

☞ PER 2 PERSONE • PREPARAZIONE: 10 MINUTI • COTTURA: 3 MINUTI ☞

100 g di noodles somen secchi
2 cucchiaini di olio
1 uovo sbattuto leggermente

1 dose di salsa allo zenzero (ricetta 03)
2 cucchiaini di dashi freddo
2 cipollotti affettati finemente

1 cucchiaino di semi di sesamo nero



1	Mettete i noodles in una casseruola con acqua bollente. Non appena l'acqua riprende a bollire, unite altri 250 ml d'acqua e cuocete 2 minuti.	2	Scolate e sciacquate strofinando bene i noodles con la mano per eliminare l'amido in eccesso. Trasferite in una ciotola con acqua ghiacciata.
3	Scaldate l'olio in una padella. Versateci l'uovo e cuocete su entrambi i lati, quindi tagliate l'omelette a strisce. Scolate i noodles.	4	Mescolate la salsa e il dashi. Servite i noodles in piatti fondi aggiungendo l'omelette, i cipollotti e i semi di sesamo.

TAVOLA DELLE RICETTE

LE BASI

Riso	
Preparare il riso al naturale	01
Brodo	
Preparare il dashi.....	02
Salse e condimenti	
Salsa teriyaki.....	03
Salsa allo zenzero.....	03
Salsa ponzu.....	03
Salsa al sesamo	03
Salsa alla soia.....	03
Salsa al miso	03
Yuzu kosho	03
Salsa alle prugne e sakè	03

PICCOLI PIATTI

Stuzzichini	
Edamame all'alga nori.....	04
Dadi di riso fritti	05
Peperoncini shishito.....	06
Spuntini & antipasti freddi	
Insalata di cetriolo & alghe	07
Insalata di polpo alla griglia.....	13
Cavolo & daikon marinati.....	14
Spuntini & antipasti caldi	
Melanzana alla salsa di miso	08
Gyoza (ravioli di carne).....	09
Tempura di gamberi e harusame	10
Crocchette di pesce	11
Bocconcini di pollo fritti	12

SUSHI & SASHIMI

Sashimi	16
Sushi	
Maki sushi	17
California maki	18
Temaki	19
Nigiri sushi.....	20
Onigiri sushi.....	21
Inari sushi.....	22
Chirashi sushi.....	23

RISO, ZUPPE & NOODLES

Riso	
Oyakodon (pollo sul riso)	24
Piatto di manzo e riso	25
Riso alle castagne	26
Riso glutinoso agli azuki	27

Riso & maiale	
allo zenzero	28
Riso fritto alla giapponese.....	29

Zuppe	
Zuppa di miso al tofu.....	30
Zuppa di miso ai funghi	31
Zuppa di miso alle capesante	31
Oden (zuppa di pesce)	34
Ramen alla soia	35
Stufato di mare.....	38
Zuppa di udon alle uova	39

Noodles	
Yakisoba (noodles con maiale)	32
Udon all'aglio	33
Oden (zuppa di pesce)	34
Noodles somen freddi & soia....	36
Udon al sesamo & tofu	37

VERDURE, INSALATE & UOVA

Insalate	
Insalata di daikon & carota	40
Insalata di alghe	41
Insalata di granchio & cetriolo...	42
Insalata di tonno scottato	43
Verdure	
Asparagi al miso	45
Patate dolci allo sciroppo di soia	46
Spinaci con salsa al sesamo	47
Tempura di verdure	44
Tofu	
Tofu con zenzero & soia	48
Uova	
Omelette dolce.....	49

CARNE & POLLAME

Manzo	
Manzo con maionese al wasabi...	50
Tagliata wafu	51
Sukiyaki di manzo	52
Spiedini di manzo alla griglia.....	53
Maiiale	
Shabu-shabu di maiale	54
Okonomiyaki (crêpe con maiale).....	55
Anatra & pollo	
Anatra in padella marinata	56
Curry giapponese di pollo.....	57
Polpette di pollo	58
Pollo al vapore al sakè	59

PESCE & FRUTTI DI MARE

Arrosto	
Orata in crosta di sale	60
Merluzzo nero glassato al miso ..	62
Sgombro arrosto al sale	66
Fritti	
Pesce marinato fritto	61
Dashi con orata	63
Calamari fritti croccanti	64
Coda di rospo allo zenzero	68
Stufati o marinati	
Salmone & verdure.....	65
Orata all'alga wakame	67

DOLCI PIACERI

Dessert	
Gelato al tè verde	69
Macedonia & perle di riso	71
Mochi con gelato.....	74
Dolci	
Brownies al tè verde	70
Dolce alle castagne	72
Pancakes con pasta di fagioli	73
Torta mochi	75
Bevande	
Succo di shiso	76
Matcha	77

INDICE DELLE RICETTE

A

- Anatra marinata 56
- Asparagi al miso 45

B

- Bocconcini di pollo fritti 12
- Brownies al tè verde 70

C

- Calamari fritti croccanti 64
- California maki 18
- Cavolo & daikon marinati 14
- Chirashi sushi 23
- Coda di rospo allo zenzero 68
- Crochette di pesce 11
- Curry giapponese di pollo 57

D

- Dadi di riso fritto 05
- Dashi con orata 63
- Dolce alle castagne 72

E

- Edamame all'alga nori 04

G

- Gelato al tè verde 69
- Gyoza (ravioli di carne) 09

I

- Inari sushi 22
- Insalata di alghe 41
- Insalata di cetriolo & alghe 07
- Insalata di daikon & carota 40
- Insalata di granchio & cetriolo 42
- Insalata di polpo alla griglia 13
- Insalata di tonno scottato 43

M

- Macedonia & perle di riso 71
- Maki 17
- Manzo con maionese al wasabi 50
- Matcha 77
- Melanzana alla salsa di miso 08
- Merluzzo nero glassato al miso 62
- Mochi con gelato 74

N

- Nigiri sushi 20
- Noodles somen freddi & soia 36

O

- Oden (zuppa di pesce) 34
- Okonomiyaki (crêpe con maiale) 55
- Omelette dolce 49
- Onigiri sushi 21
- Orata all'alga wakame 67
- Orata in crosta di sale 60
- Oyakodon (pollo sul riso) 24

P

- Pancakes con pasta
di fagioli 73
- Patate dolci allo sciroppo di soia 46
- Peperoncini shishito 06
- Pesce marinato fritto 61
- Piatto di manzo e riso 25
- Pollo al vapore al sakè 59
- Polpette di pollo 58

R

- Ramen alla soia 35
- Riso alle castagne 26
- Riso & maiale
allo zenzero 28
- Riso fritto alla giapponese 29
- Riso glutinoso agli azuki 27

S

- Salmone & verdure 65
- Salsa al miso 03
- Salsa al sesamo 03
- Salsa alla soia 03
- Salsa alle prugne e sakè 03
- Salsa allo zenzero 03
- Salsa ponzu 03
- Salsa teriyaki 03
- Sgombro arrosto al sale 66
- Shabu-shabu di maiale 54
- Spiedini di manzo alla griglia 53
- Spinaci con salsa al sesamo 47
- Stufato di mare 38
- Succo di shiso 76
- Sukiyaki di manzo 52

T

- Tagliata wafu 51
- Temaki 19
- Tempura di gamberi
e harusame 10
- Tempura di verdure 44
- Tofu con zenzero & soia 48
- Torta mochi 75

U

- Udon al sesamo & tofu 37
- Udon all'aglio 33

Y

- Yakisoba (noodles con maiale) 32
- Yuzu kosho 03

Z

- Zuppa di miso ai funghi 31
- Zuppa di miso al tofu 30
- Zuppa di miso alle capesante 31
- Zuppa di udon alle uova 39

INDICE DEGLI INGREDIENTI

A

- alge: vedi nori, wakame, kombu
- Insalata di alghe 41
- anatra
- Anatra marinata..... 56
- asparagi
- Asparagi al miso 45

B

- bonito
- dashi..... 02
- branzino
- Chirashi sushi..... 23

C

- calamaro
- Calamari fritti croccanti..... 64
- capesante
- Stufato di mare..... 38
- Zuppa di miso alle capesante .. 31
- carota
- Insalata di daikon & carota 40
- castagna
- Dolce alle castagne..... 72
- Riso alle castagne 26
- cavolo
- Cavolo & daikon marinati..... 14
- Gyoza (ravioli di carne)..... 09
- cetriolo
- Insalata di cetriolo & alghe 07
- Insalata di granchio
- & cetriolo 42
- Sgombro arrosto al sale 66
- cioccolato
- Brownies al tè verde 70
- coda di rospo
- Coda di rospo allo zenzero..... 68
- crêpe
- vedi pancake

D

- daikon
- Cavolo & daikon marinati..... 14
- Insalata di daikon & carota 40
- dashi 02
- Dashi con orata 63
- dolci cotti in forno
- Brownies al tè verde 70
- Dolce alle castagne..... 72
- Torta mochi 75

E

- edamame
- Edamame all'alga nori..... 04

F

- fagioli azuki
- Riso glutinoso agli azuki 27
- funghi
- Shabu-shabu di maiale 54
- Zuppa di miso ai funghi..... 31

G

- gamberi
- Crocchette di pesce 11
- Gyoza (ravioli di carne)..... 09
- Stufato di mare..... 38
- Tempura di gamberi
- e harusame 10
- gelato
- Gelato al tè verde 69
- Mochi con gelato..... 74
- granchio
- Insalata di granchio
- & cetriolo 42

H

- harusame (noodles)
- Tempura di gamberi
- e harusame 10

I

- insalata
- Insalata di alghe 41
- Insalata di cetriolo & alghe 07
- Insalata di daikon & carota 40
- Insalata di granchio
- & cetriolo 42
- Insalata di polpo alla griglia... 13
- Insalata di tonno scottato 43

K

- kombu (alga)
- dashi 02

M

- maiale
- Gyoza (ravioli di carne)..... 09
- Okonomiyaki (crêpe
- con maiale)..... 55

Ramen alla soia 35

Riso & maiale allo zenzero 28

Shabu-shabu di maiale 54

Yakisoba (noodles
 con maiale)..... 32

maionese 11

Manzo con maionese
 al wasabi 50

manzo

Manzo con maionese
 al wasabi 50

Piatto di manzo e riso 25

Spiedini di manzo alla griglia.. 53

Sukiyaki di manzo 52

Tagliata wafu 51

matcha 77

 Brownies al tè verde 70

 Gelato al tè verde 69

 Mochi con gelato..... 74

melanzana

 Melanzana alla salsa di miso ... 08

merluzzo nero

 Merluzzo nero glassato
 al miso 62

miso

 Asparagi al miso 45

 Melanzana alla salsa di miso ... 08

 Merluzzo nero glassato

 al miso 62

 Salsa al miso 03

 Zuppa di miso ai funghi..... 31

 Zuppa di miso al tofu..... 30

 Zuppa di miso alle capesante .. 31

n

noodles

 Noodles somen

 freddi & soia..... 36

 Ramen alla soia 35

 Shabu-shabu di maiale 54

 Tempura di gamberi
 e harusame 10

 Udon al sesamo & tofu 37

 Udon all'aglio 33

 Yakisoba (noodles con
 con maiale)..... 32

nori

 California maki 18

 Edamame all'alga nori..... 04

 Inari sushi..... 22

Maki sushi	17
Temaki	19
○	
orata	
Dashi con orata	63
Orata all'alga wakame.....	67
Orata in crosta di sale	60
P	
pancake/crêpe	
Okonomiyaki (crêpe con maiale)	55
Pancakes con pasta	
di fagioli	73
pasta di fagioli	
Pancakes con pasta di fagioli	73
patata dolce	
Patate dolci allo sciroppto di soia.....	46
peperoncino	
Peperoncini shishito.....	06
pesce	
Crocchette di pesce	11
Oden (zuppa di pesce)	34
Pesce marinato fritto.....	61
Sashimi.....	16
pollo	
Bocconcini di pollo fritti	12
Curry giapponese di pollo	57
Oyakodon (pollo sul riso)	24
Pollo al vapore al sakè	59
Polpette di pollo.....	58
polpo	
Insalata di polpo alla griglia	13
R	
ramen (noodles)	
Ramen alla soia	35
ravanello	
Cavolo & daikon marinati.....	14
Insalata di daikon & carota	40
riso	
Dadi di riso fritti	05
Manzo e riso.....	25
Oyakodon (pollo sul riso)	24
Preparare il riso al naturale	01
Riso alle castagne	26
Riso & maiale allo zenzero	28
Riso fritto alla giapponese.....	29
Riso glutinoso agli azuki	27
Macedonia & perle di riso.....	71
Shabu-shabu di maiale.....	54
vedi anche riso per sushi	
riso per sushi	
California maki	18
Chirashi sushi.....	23
Inari sushi.....	22
Maki sushi.....	17
Nigiri sushi	20
Onigiri sushi	21
Riso per sushi	15
Temaki	19
S	
sakè	
Pollo al vapore al sakè	59
Salsa alle prugne e sakè	03
Salsa teriyaki.....	03
salmone	
Salmone & verdure.....	65
salse	
Salsa al miso	03
Salsa al sesamo	03
Salsa alla soia.....	03
Salsa alle prugne e sakè	03
Salsa allo zenzero.....	03
Salsa ponzu.....	03
Salsa teriyaki	03
Yuzu kosho	03
sesamo	
Edamame all'alga nori.....	04
Salsa al sesamo	03
sgombro	
Sgombro arrosto al sale	66
somen (noodles)	
Noodles somen freddi & soia ...	36
spinaci	
Salmone & verdure.....	65
Spinaci con salsa al sesamo	47
T	
tè	
Brownies al tè verde	70
Gelato al tè verde	69
Matcha	77
tempura	
Tempura di gamberi e harusame	10
Tempura di verdure	44
tofu	
Shabu-shabu di maiale	54
Stufato di mare	38
Tofu con zenzero & soia	48
Udon al sesamo & tofu	37
Zuppa di miso al tofu.....	30
tonno	
Chirashi sushi.....	23
Insalata di tonno scottato	43
U	
udon (noodles)	
Shabu-shabu di maiale	54
Udon al sesamo & tofu	37
Udon all'aglio	33
Zuppa di udon alle uova	39
umeboshi	
Salsa alle prugne e sakè	03
uova	
Omelette dolce.....	49
Oyakodon (pollo sul riso)	24
Zuppa di udon alle uova	39
V	
verdure	
Salmone & verdure.....	65
W	
wakame	
Insalata di alghe	41
Insalata di cetriolo & alghe	07
Orata all'alga wakame	67
wasabi	
Manzo con maionese al wasabi	50
Z	
zenzero	
Coda di rosso allo zenzero	68
Salsa allo zenzero.....	03
Tofu con zenzero & soia	48
zuppe	
Oden (zuppa di pesce)	34
Zuppa di miso ai funghi.....	31
Zuppa di miso alle capesante ..	31
Zuppa di miso al tofu	30
Zuppa di udon alle uova	39

1
LE BASI

2
PICCOLI PIATTI

3
SUSHI & SASHIMI

4
RISO, ZUPPE & NOODLES

5
VERDURE, INSALATE & UOVA

6
CARNE & POLLAME

7
PESCE & FRUTTI DI MARE

8
DOLCI PIACERI



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

ISBN 978 88 67530 984

25,00€ i.i.

A standard barcode graphic with the number "9 788867 530984" printed horizontally below it. The number "9" is positioned to the left of the barcode, and "788867 530984" is to its right.