

RICETTE
GIAPPONESI
CLASSICHE
E
MODERNE
DA
FARE
A
CASA



J A P A N E A S Y

TIM ANDERSON

Guido Tommasi Editore

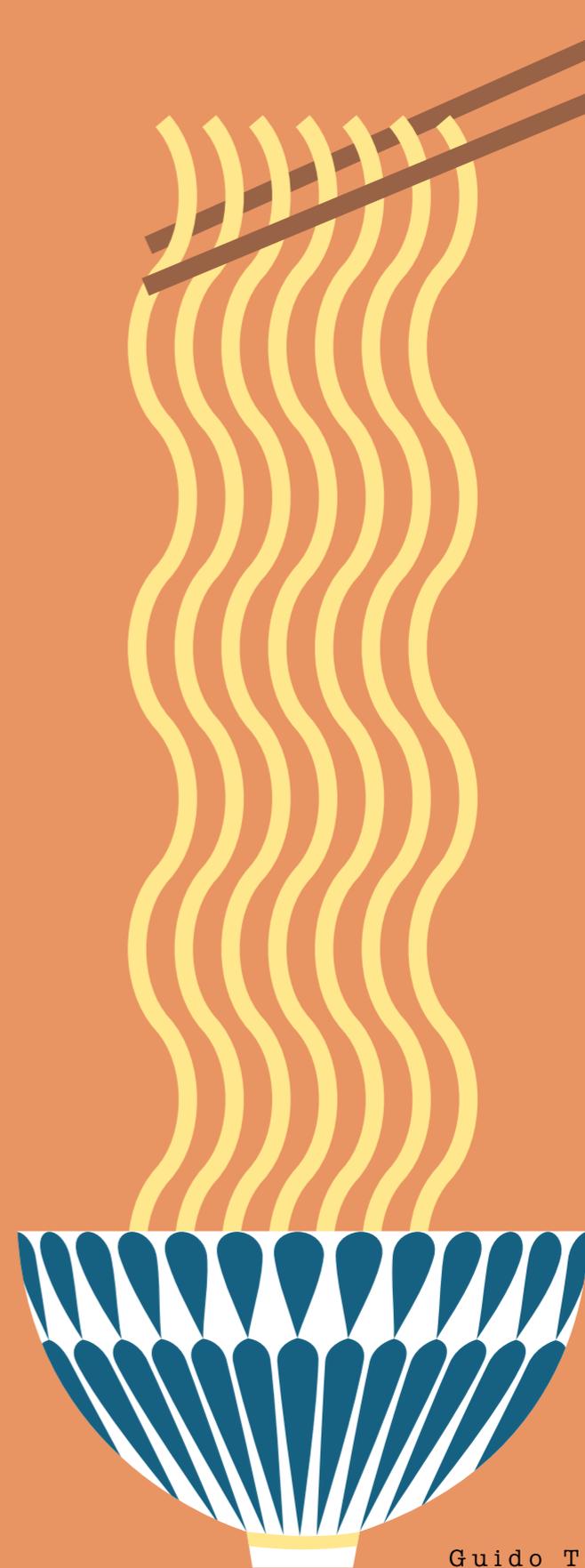


F
O
T
O
G
R
A
F
I
E

D
I

L
A
U
R
A

E
D
W
A
R
D
S



**J
A
P
A
N
E
A
S
Y**

TIM ANDERSON

Guido Tommasi Editore



GYOZA

PER CIRCA 40 GYOZA

Sono lontani cugini dei ravioli. Fratellastri persi di vista dei fagottini anglosassoni. Pronipoti di terzo grado delle empanadas. Sì, i gyoza giapponesi fanno parte di una nobile famiglia internazionale di carne succosa racchiusa in un disco di pasta ripiegata. Ma sono più strettamente legati ai *jiaozi* cinesi (dai quali in realtà sono quasi indistinguibili), e in particolare ai *guotie*, quelli brasati. La differenza principale tra i gyoza e i loro antenati cinesi è lo spessore della pasta: quella per gyoza viene stesa fino a diventare molto sottile, mentre quella per jiaozi è un po' più spessa. In ogni caso, sono buonissimi.

I gyoza sono divertenti e facili da fare a casa, e ancora più facili se trovate i dischi già pronti: li si trova surgelati nei negozi asiatici. Poi è una semplice questione di mettere insieme il ripieno, assemblare e cuocere. Se non riuscite a procurarvi i dischi di pasta, non è comunque difficile farli, ma ci vorrà un po' più di tempo e di sforzo. Fare i gyoza è un compito piacevolmente meditativo e ripetitivo se li fate da soli, ma io preferisco farli in compagnia. Si va più veloci e diventa un'esperienza divertente e di socialità. Nei grandi ritrovi in Giappone è comune vedere un gruppo di vecchie signore sedute intorno a un tavolo a preparare gyoza e scambiarsi pettegolezzi.

PROCEDIMENTO

Per i dischi di pasta, setacciate la farina e il sale in una ciotola. Aggiungete l'acqua alla farina, poca per volta, incorporandola con un cucchiaino o una spatola. Quando avrete aggiunto tutta l'acqua, iniziate a lavorare l'impasto con le mani: quando il tutto sta insieme, il composto dovrebbe essere morbido ma per niente appiccicoso. Spargete un po' di maizena sul piano di lavoro e rovesciateci l'impasto. Lavorate per circa 10 minuti, finché è liscio. Se avete una planetaria con il gancio per impastare, utilizzatela pure, ma assicuratevi con le mani che l'impasto sia bello morbido e asciutto.

Formate con la pasta due salsicciotti paffuti di circa 3 cm di diametro. Avvolgete ognuno nella pellicola e lasciate riposare in frigorifero per 30-60 minuti. Togliete la pellicola e spargete un po' di maizena sul vostro piano di lavoro, poi tagliate ogni salsicciotto a pezzi di circa 1 cm di spessore: dovrete ottenere circa 20 pezzi da ognuno.

Con le mani formate una pallina con ogni pezzo, poi usate un mattarello spolverato di maizena per stendere ogni pallina in un disco piatto. Cercate di farli molto sottili, ma non così sottili da renderli difficili da lavorare: 1 mm di spessore è un buon obiettivo, ma 2 mm andranno bene. In realtà, probabilmente andranno bene anche 3 mm: basta che li facciate sottili quanto vi sembra fattibile!

Spolverate ogni disco con la maizena e impilateli man mano, coprendo la pila con un canovaccio pulito umido per evitare che si seccino. Oh, e non preoccupatevi se non sono cerchi perfetti: potete ancora dargli

DIFFICOLTÀ

Non sono difficili
ma può volerci un po' di pratica,
non scoraggiatevi!!!



olio, quanto necessario
per friggere
salsa di soia, aceto
e olio al peperoncino,
per servire

Per i dischi di pasta
280 g di farina
½ cucchiaino di sale
120 ml d'acqua
appena fatta bollire
maizena per spolverare

Per il ripieno
500 g di carne di maiale macinata
(non magra)
½ porro mondato
e tagliato a dadini molto piccoli
2 cm di zenzero fresco pelato
e tritato molto finemente
6-10 spicchi d'aglio (in base
ai vostri gusti) tritati molto
finemente
¾ di cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe macinato
(nero va bene, bianco è meglio)





KANI KURIMU KOROKKE

CROCCHETTE CREMOSE DI GRANCHIO

PER 16-20 CROCCHETTE

Queste pepite di bontà marinara non sono particolarmente giapponesi per sapore o tecnica, ma sono tra le voci più comuni dei menu degli *izakaya* (una specie di pub con cucina). Il che ha senso, in realtà: ottime da condividere, ottime con il saké e ottime semplicemente così.

Qui potete usare qualsiasi tipo di polpa di granchio (surimi compreso) ma per valore e sapore vi consiglio un mix 50-50 di polpa bianca e scura. I supermercati e le pescherie le vendono spesso già mescolate in vaschette. La polpa scura dà un piacevole e deciso gusto di granchio.

PROCEDIMENTO

Sciogliete il burro in una casseruola e soffriggeteci la cipolla finché è morbida, poi unite la farina e cuocete a fuoco medio-basso, mescolando spesso, finché il roux è ambrato e aromatico. Versate il latte a filo lento e costante, sbattendo di continuo, poi unite la crème fraîche e portate a bollore su fiamma bassa. Mescolateci la polpa di granchio, il sale, il pepe e il peperoncino, poi assaggiate e regolate il condimento.

Continuate a cuocere la salsa per 5 minuti circa, mescolando spesso, finché sarà molto densa. Versate in un contenitore, trasferite in frigorifero e lasciate raffreddare del tutto.

Quando la besciamella al granchio è del tutto fredda, si solidificherà in un composto spesso. Strofinare un po' di olio tra le mani, prendete dei mucchietti di composto e formate delle crocchette di circa 5 cm di lunghezza e 2 cm e ½ di diametro (le crocchette giapponesi sono più grandi e oblunghe delle tipiche *croquetas* spagnole).

Passate le crocchette nella farina, 3 o 4 alla volta, per ricoprirle del tutto. Immergetele nelle uova sbattute, poi rotolatele nel panko per ricoprirle completamente (consiglio: usate una schiumarola o una forchetta per trasferirle dall'uovo al panko per evitare di impiasticciarvi le dita).

Mettete le crocchette su un vassoio e rimettere in frigo per 15-20 minuti per farle rassodare di nuovo prima di friggerle. Se non le cuocete subito, congelatele in un unico strato su un vassoio: una volta rassodate, trasferitele in un contenitore e si conserveranno in freezer per diversi mesi.

Versate l'olio in una casseruola o in una pentola larga e molto profonda, senza superare la metà delle pareti e, se le crocchette sono in frigo, scaldate l'olio a 180°C. Se sono surgelate, scaldate l'olio a 160°C. Fatele cadere con cura nell'olio caldo e frigatele per 6-7 minuti (di più se sono congelate) finché sono dorate. Potreste doverle girare una volta durante la cottura per garantire una doratura uniforme. Recupérate le crocchette con una schiumarola e scolatele su carta da cucina. Guarnite con erba cipollina e servite con salsa ponzu o tonkatsu.

DIFFICOLTÀ

Possono essere un po' rognose, ma non difficili



- 60 g di burro
- 1 cipolla a dadini piccoli
- 6 cucchiaini di farina, più altra per infarinare
- 450 ml di latte intero o panna acida
- 3 cucchiaini di crème fraîche
- 200 g di polpa di granchio (tutta bianca, tutta surimi, o un mix di bianca, surimi e/o scura)
- un pizzico di sale
- un pizzico di pepe nero macinato fresco
- un pizzichino di peperoncino in polvere
- 2 uova sbattute
- 250 g di panko
- olio per friggere (circa 1 litro)
- ½ mazzetto di erba cipollina tritata finemente per guarnire
- salsa ponzu o tonkatsu (pag. 176 e 182), per servire





TATAKI DI SALMONE CON SALSA PONZU E PEPERONCINI VERDI

PER 2-4

Amo la consistenza setosa e il sapore fresco e dolce del salmone crudo, ma ovviamente amo anche il gusto denso e carnoso del salmone alla griglia: questo piatto concentra il meglio di entrambi i mondi, la salsa ponzu pungente e peperoncini verdi che attenuano la ricchezza del pesce.

PROCEDIMENTO

Ungete leggermente una teglia con olio di sesamo e disponeteci il salmone. Grigliate sotto il grill a temperatura molto alta finché comincia a dorarsi. Spostate il salmone in base alla necessità per garantire un colore uniforme. Girate e ripetete sull'altro lato. Togliete da sotto il grill e lasciate raffreddare, poi affettate il salmone sottile e disponetelo su dei piattini. Versateci sopra la salsa ponzu e aggiungete il peperoncino verde e i semi di sesamo. Condite con qualche goccia di olio al peperoncino sulla superficie.

DIFFICOLTÀ

Difficile?
Nooooooo



- olio di sesamo, per ungere
- 200 g di salmone, privato delle lische e della pelle (se potete, prendete il trancio invece del filetto intero)
- 100 ml di salsa ponzu (pag. 176)
- 1 peperoncino verde affettato molto finemente
- 2 cucchiaini di semi di sesamo tostato
- qualche goccia di olio al peperoncino, per servire





NIKUJAGA

STUFATO GIAPPONESE DI MANZO E PATATE

PER 4

La traduzione letterale di questo classico comfort food la dice tutta: “carne-patate”. È la risposta giapponese allo stufato di manzo e patate, ma ha un brodo leggero a base di dashi e soia invece di un sugo denso. È appagante e sostanzioso ma non troppo pesante; oh, ed è molto più facile da fare (e da scrivere) di un tradizionale boeuf bourghingnuon (!?!).

PROCEDIMENTO

Mettete la carne di manzo a rassodare in freezer per 30–45 minuti, poi affettatela il più sottile possibile perpendicolarmente alle fibre. Tagliate le carote e le patate a spicchi, affettate sottilmente la cipolla o le cipolle e tagliate il porro in obliquo in 4 pezzi.

Scaldare a fuoco medio l'olio in una pentola profonda o in una pirofila che vada sulla fiamma, aggiungete la cipolla e soffriggetela finché inizia ad ammorbidirsi, poi aggiungete tutte le verdure tranne le taccole. Aggiungete il dashi e/o il brodo, il mirin, la salsa di soia, la salsa Worcester o la salsa tonkatsu, il sakè e lo zucchero. Portate a ebollizione moderata, poi coprite con un disco di carta forno o con un coperchio e continuate a far sobbollire per circa 10–15 minuti, finché tutte le verdure sono tenere. Aggiungete le taccole e cuocete per un altro minuto, poi togliete dal fuoco e aggiungete la carne: dato che è così sottile, si cuocerà nel brodo caldo. Eliminate eventuale schiuma dalla superficie con un mestolo o un piccolo setaccio. Servite sui noodles o con il riso a parte.

DIFFICOLTÀ

Per niente
difficile



- 250–300 g di scamone, lombatello o filetto di manzo
- 2 carote raschiate
- 2 patate grandi pelate
- 1 cipolla grande o 2 piccole sbucciate
- 1 porro lavato e mondato
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 200 g di taccole
- 500 ml di dashi o brodo di manzo o un mix di entrambi
- 50 ml di mirin
- 50 ml di salsa di soia
- 1 cucchiaio di salsa Worcester o salsa tonkatsu (pag. 182)
- 1 cucchiaio di sakè
- 1 cucchiaio di zucchero semolato (extrafine) o granulato
- 4 porzioni di riso cotto (300 g da crudo) o noodles



KARE RAISU

RISO AL CURRY

PER 2-4

La storia del curry giapponese è quella della nascita e della caduta degli imperi. Prima della fine del XIX secolo, in Giappone il curry non esisteva. Non è arrivato dall'India, dal Bangladesh, dalla Thailandia, dalla Malesia o da qualsiasi altro posto che si possa ritenere il suo luogo di origine, ma dalla Gran Bretagna. A quell'epoca, il curry dell'Asia meridionale era già stato inserito nell'alimentazione imperiale, e furono gli ufficiali militari e i diplomatici inglesi a farlo conoscere ai giapponesi. Il curry britannico, non molto piccante e addensato con la farina, prese piede in particolare nella marina e nell'esercito giapponesi, dove fu celebrato come modo economico e gustoso per sfamare centinaia di militari affamati.

Il curry resta uno dei comfort food preferiti in Giappone, delizioso seppur insolitamente non più legato alle sue origini asiatiche. Mentre un curry indiano sarà denso di natura grazie a una purea di cipolle/pomodori/peperoncini e a un mucchio di spezie, quello giapponese è a base di un roux di farina e burro che addensa una salsa a base di brodo leggermente speziata. Amo il curry giapponese, ma anche i curry dell'Asia meridionale, con la loro vivacità e i sapori stratificati. Questa ricetta li combina. Il mio è vegetariano, perché lo trovo appagante così, ma volendo potete aggiungere pollo, manzo o maiale. In realtà, potete metterci ciò che volete (al ristorante ci mettiamo prosciutto e formaggio ed è favoloso).

(Nota: se volete sperimentare a casa un curry giapponese davvero autentico e DAVVERO facile, comprate una confezione di curry giapponese istantaneo in un negozio asiatico. No, davvero: è buono, economico e veloce, e non c'è niente di più autentico!).

PROCEDIMENTO

Per la salsa, frullate l'olio, la cipolla, lo zenzero, il peperoncino, l'aglio, i pomodori, la mela, la banana, il curry e il garam masala in un robot da cucina per avere una pasta. Versate in una casseruola e cuocete a fuoco medio-alto, mescolando spesso, finché il composto inizia a caramellare e le spezie rilasciano l'aroma. Unite il brodo e portate a bollore.

Intanto, sciogliete il burro in un'altra casseruola e sbattete la farina. Cuocete a fuoco basso per circa 8 minuti, mescolando di continuo, finché il roux si addensa e diventa marrone dorato. Versate la miscela con il curry nel roux, un po' alla volta, sbattendo di continuo per incorporarla. Unite il ketchup e la salsa di soia. Cuocete finché è abbastanza denso, poi trasferite in un frullatore o usate un frullatore a immersione per ridurlo a una purea molto liscia. Assaggiare e regolare di sale.

Mettete la cipolla, le carote e le patate in una casseruola e coprite d'acqua. Portate a ebollizione, unite il cavolfiore e abbassate la fiamma per far sobbollire. Cuocete per circa 10 minuti, finché tutto è tenero. Scolate, rimettete in pentola e versate la salsa al curry. Riportate il tutto a bollore accennato e servite con il riso.

DIFFICOLTÀ

Probabilmente il curry meno difficile che abbiate mai fatto



- 1 cipolla tagliata a pezzetti
- 2 carote raschiate e tagliate a spicchi
- 400 g di patate farinose sbucciate e tagliate a pezzi comodi da mangiare
- ½ cavolfiore diviso a cimette comode da mangiare
- 4 porzioni di riso cotto (300 g da crudo)

Per la salsa al curry

- 4 cucchiaini di olio
- 1 cipolla grande tagliata grossolanamente
- 2 cm di zenzero fresco pelato e affettato sottile
- 1 peperoncino verde tagliato grossolanamente
- 2 spicchi d'aglio pelati
- 2 pomodori
- ½ mela Golden Delicious, o simile, sbucciata e tagliata a pezzetti
- ½ banana
- 30 g di curry Madras mediamente piccante
- 2 cucchiaini di garam masala
- 750 ml di brodo di pollo o di manzo
- 60 g di burro
- 6 cucchiaini di farina
- 2 cucchiaini di ketchup
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- sale





KAKIAGE

FRITTELLE DI TEMPURA

PER 8-10 FRITTELLE

Questi deliziosi pacchetti croccanti sono una delle guarnizioni più popolari per udon e soba in Giappone, ed è facile capire perché. All'inizio sono croccanti e dolci, e con il tempo la pastella assorbe il brodo trasformandoli in bocconi favolosamente succosi.

PROCEDIMENTO

Mescolate in una ciotola la carota, il porro, il mais, i fagiolini e i calamari o i gamberi, se li usate, con la farina e il sale. Mescolate per rivestire e mettete da parte per circa 20 minuti in modo che il sale ammorbida leggermente le verdure.

Scaldare un po' di olio in una padella profonda o in una casseruola larga. Se le cuocete con poco olio, deve essere su fuoco medio-alto; se le frigate, l'olio deve essere a 180°C.

Versate un po' di pastella per tempura sulle verdure miste, quanto basta per ricoprirle. Mescolatele per rivestirle uniformemente con la pastella, poi usate una schiumarola per raccogliere le verdure pastellate, lasciando scolare bene la pastella in eccesso prima di friggerle: assicuratevi di usare il minimo indispensabile di pastella per tenere insieme le verdure. Usate un cucchiaio o le bacchette per far cadere delicatamente le verdure dalla schiumarola nell'olio, facendo attenzione a tenerle insieme in mucchietti dalla forma arrotondata.

Cuocete le frittelle per 5-6 minuti, girandole una volta durante la cottura, finché sono dorate. Scolate su carta da cucina e immergetele a metà nel vostro brodo con i noodles.

DIFFICOLTÀ

Piacevolmente
facili



- 1 carota a julienne
- 1 porro a julienne
- 75 g di mais
- 50 g di fagiolini
tagliati a bastoncini di 3 cm
- 100 g di calamari affettati
sottili o gamberi tagliati
grossolanamente (facoltativo)
- 2 cucchiai di farina
- una bella presa di sale
- 1 dose di pastella per tempura
(pag. 100)
- olio per friggere o per la cottura



INDICE

A

acciughe

aceto di riso 12

alghe *vedi* hijiki, nori, wakame

incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158-60

anatra

petto d'anatra in padella 152

arachidi

banana split con butterscotch al miso 193

asparagi

la migliore zuppa di miso 29

spiedini di asparagi avvolti nel bacon 74

verdure verdi bollite

con condimento al sesamo 32

avocado

insalata mista con condimento dolce

alla cipolla e zenzero 36

roll con salmone, avocado e cetriolo 95

B

bacon

ramen con capesante, bacon e uova 163

riso al salto 136

spiedini di asparagi avvolti nel bacon 74

yakisoba 156

yakiudon 156

banana

banana split con butterscotch al miso 193

riso al curry 128

beni shoga 17

birra 207

bok choy

hot pot sumo 111

incredibile e sorprendente ramen al miso

da un'ora 158-60

broccoli

tempura 100

verdure verdi bollite

con condimento al sesamo 32

brodo dashi da zero 170

bulgur

riso multicereali 47

C

calamari

calamari grigliati 62

frittelle di tempura 154

capesante

gratin di riso giapponese

con frutti di mare 142

la migliore zuppa di miso 29

ramen con capesante, bacon

e uova 163

carbonara giapponese 126

carote

frittelle di tempura 154

insalata di patate giapponese 39

riso al curry 128

riso al salto 136

riso pilaf con funghi alla giapponese 139

sottaceti giapponesi veloci 30

stufato giapponese di manzo e patate 113

sukiyaki party 110

yakisoba 156

yakiudon 156

castella 189

cavolfiore

riso al curry 128

cavolo

cavolo con aceto dolce allo zenzero 42

cotoletta di maiale giapponese 120

hot pot sumo 111

maiale al salto con salsa allo zenzero 17, 114

spicchi di patate dolci caramellati 43

sukiyaki party 110

yakisoba 156

yakiudon 156

cavolo riccio

la miglior zuppa di miso 29

verdure verdi bollite

con condimento al sesamo 32

ceetriolini

insalata di patate giapponese 39

ceetriolo

insalata di patate giapponese 39

insalata di ramen

con condimento al sesamo 164

insalata mista con condimento dolce

alla cipolla e zenzero 36

roll con salmone, avocado e cetriolo 95

sottaceti giapponesi veloci 30

champignon

ciotola di riso con manzo, cipolla

e soia dolce 135

ciotola di riso con pollo e uova 134

condimento al sesamo 32

cosce di pollo in padella 152

cotoletta di maiale giapponese 120

riso al salto 136

cozze

la migliore zuppa di miso 29

crecione

crocchette cremose di granchio 67

crocchette di patate dolci e sesamo 68

insalata mista con condimento dolce

alla cipolla e zenzero 36

sukiyaki party 110

D

daikon

- hot pot sumo 111
- sukiyaki party 110

dashi 12, 17

- brodo dashi da zero 170

E

enoki 15–16

- hot pot sumo 111
- riso pilaf con funghi alla giapponese 139
- eringi 15–16

F

fagioli azuki

- pancakes farciti di fagioli azuki dolci 196

fagioli di Spagna

- verdure verdi bollite
- con condimento al sesamo 32

fagiolini

- frittelle di tempura 154
- verdure verdi bollite
- con condimento al sesamo 32

finocchio

- sottaceti giapponesi veloci 30

flocchi d'avena

- riso multicereali 47
- frittelle alla moda di Okinawa
- con sciroppo allo zucchero di canna 198
- frittelle di tempura 154
- funghi *vedi* champignon, enoki, eringi, pleurotus, shiitake, shimeji
- funghi in padella
- con burro alla soia e aglio 48
- furikake 184

G

gamberi

- frittelle di tempura 154
- gamberi fritti con maionese allo shichimi 64
- gratin di riso giapponese
- con frutti di mare 142
- hot pot sumo 111
- tempura 100

Glebionis coronaria

- sukiyaki party 110

granchio

- crocchette cremose di granchio 67
- gratin di riso giapponese
- con frutti di mare 142

grano saraceno

- gratin di riso giapponese
- con frutti di mare 142
- gyoza 57–8
- riso multicereali 47

H

hamburger giapponese 123

hijiki 15

hiyayakko *vedi* tofu freddo con salsa di soia, zenzero e katsuobushi 81

hot pot sumo 111

I

i migliori edamame 27

ikura

carbonara giapponese 126

incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158–60

indivia

- insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
- ingredienti per cucinare giapponese 11–17
- insalata di patate giapponese 39
- insalata di ramen
- con condimento al sesamo 164
- insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36

K

katsu curry 130

katsuobushi 12, 17

- brodo dashi da zero 170
- furikake 184
- riso al salto 136
- tofu freddo con salsa di soia, zenzero e katsuobushi 81
- yakisoba 156
- yakiudon 156

kombu 12, 16–17

- brodo dashi da zero 170
- riso pilaf con funghi alla giapponese 139
- sottaceti giapponesi veloci 30
- sukiyaki party 110
- sushi pressato con sgombro marinato 96
- kushiyaki di pancetta di maiale 75

L

la migliore zuppa di miso 29

lattuga

- frittelle di tempura 154
- gamberi fritti con maionese allo shichimi 64
- insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
- liquori 207

M

maiale, *vedi anche* bacon, prosciutto cotto

cotoletta di maiale giapponese 120

gyoza 57–8

incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158–60

kushiyaki di pancetta di maiale 75

maiale al salto con salsa allo zenzero 17, 114

pancetta brasata alla soia dolce

e birra stout 118

mais

frittelle di tempura 154

manzo

- ciotola di riso con manzo, cipolla e soia dolce 135
- hamburger giapponese 123
- stufato giapponese di manzo e patate 113
- sukiyaki party 110
- tataki di manzo 82

melanzane

melanzane glassate al miso dolce 52

mele

riso al curry 128

merluzzo

merluzzo grigliato al miso dolce 107

tempura 100

mirin 11

miso 13, *vedi anche* salsa di miso dolce

- banana split con butterscotch al miso 193
- incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158–60
- la migliore zuppa di miso 29
- melanzane glassate al miso dolce 52
- merluzzo grigliato al miso dolce 107

N

noci

- noodles *vedi* ramen, shirataki, soba, somen, udon
- nori 15
- banana split con butterscotch al miso 193

O

- olio al peperoncino stile locale di ramen 178
- olio di sesamo 17

P

pancakes farciti di fagioli azuki dolci 196

pancetta brasata alla soia dolce

e birra stout 118

pangrattato *vedi* panko

panko 17

pasti giapponesi, come servirli 20

patate

- insalata di patate giapponese 39
- riso al curry 128
- stufato giapponese di manzo e patate 113

patate dolci

- crocchette di patate dolci e sesamo 68
- spicchi di patate dolci caramellati 43

peperone

- insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
- pesce, *vedi anche* acciughe, calamari, capesante, cozze, gamberi, granchio, ikura, merluzzo, platessa, rombo, salmone, sgombro, sogliola, tonno
- dove acquistarlo 91
- pesce intero grigliato con salsa tsuyu e ravanello grattugiato 104
- petto d'anatra in padella 152
- udon al curry 147

platessa

pesce intero grigliato con salsa tsuyu e ravanello grattugiato 104

pleurotus

- carbonara giapponese 126
- funghi in padella
- con burro alla soia e aglio 48
- hot pot sumo 111
- riso pilaf con funghi alla giapponese 139
- sukiyaki party 110
- tempura 100

pollo

- ciotola di riso con pollo e uova
- cosce di pollo in padella 152
- hot pot sumo 111
- insalata di ramen
- con condimento al sesamo 164
- katsu curry 130
- pollo fritto giapponese 61
- yakitori di cosce di pollo e cipollotti 72
- yakitori di polpette di pollo 73

pomodoro

- insalata di pomodori con salsa ponzu 44
- insalata di ramen
- con condimento al sesamo 164
- insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
- riso al curry 128

porro

- frittelle di tempura 154
- gyoza 57–8
- incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158–60
- ramen con capesante, bacon e uova 163
- stufato giapponese di manzo e patate 113
- sukiyaki party 110

prosciutto cotto

- insalata di patate giapponese 39
- insalata di ramen
- con condimento al sesamo 164

Q

quinoa

- riso multicereali 47

R

ramen 16

banana split con butterscotch al miso 193
hot pot sumo 111
incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158-60
insalata di ramen
con condimento al sesamo 164
olio al peperoncino stile locale di ramen 178
ramen con capesante, bacon e uova 163
yakisoba 156
yakiudon 156

rape

rape cotte con salsa di miso dolce 51
riso pilaf con funghi alla giapponese 139
sottaceti giapponesi veloci 30
sukiyaki party 110

ravanelli

insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
sottaceti giapponesi veloci 30
riso 13, vedi anche riso per sushi
ciotola di riso con manzo, cipolla e soia dolce 135
ciotola di riso con pollo e uova 134
come cuocere il riso giapponese 18
gratin di riso giapponese con frutti di mare 142
hot pot sumo 111
katsu curry 130
riso al curry 128
riso al salto 136
riso con trito di tacchino brasato alla soia 140
riso multiceraleali 47
riso pilaf con funghi alla giapponese 139
stufato giapponese di manzo e patate 113

riso per sushi 89

roll con salmone, avocado e cetriolo 95
roll con tonno piccante 94
sushi pressato con sgombro marinato 96
roll con salmone, avocado e cetriolo 95
roll con tonno piccante 94

rombo

pesce intero grigliato con salsa tsuyu e ravanello grattugiato 104

rucola

insalata di ramen con condimento al sesamo 164
insalata mista con condimento dolce alla cipolla e zenzero 36
sukiyaki party 110

S

sakè 12, 203-5

salmerino alpino

merluzzo grigliato al miso dolce 107

salmone, vedi anche ikura

merluzzo grigliato al miso dolce 107

roll con salmone, avocado e cetriolo 95
tataki di salmone con salsa ponzu e peperoncini verdi 84

salsa di miso dolce 175

melanzane glassate al miso dolce 52
merluzzo grigliato al miso dolce 107
rape cotte con salsa di miso dolce 51

salsa di sesamo 183

verdure verdi bollite con condimento al sesamo 32

salsa di soia 11

salsa di soia dolce 17, 173

ciotola di riso con manzo, cipolla e soia dolce 135
pancetta brasata alla soia dolce e birra stout 118
sgombro grigliato in stile kabayaki 78
yakitori di cosce di pollo e cipollotti 72
yakitori di polpette di pollo 73

salsa ponzu 176

crocchette cremose di granchio 67
crocchette di patate dolci e sesamo 68
hot pot sumo 111
insalata di pomodori con salsa ponzu 44
tataki di salmone con salsa ponzu e peperoncini verdi 84

salsa tonkatsu 182

cavolo con aceto dolce allo zenzero 42
cotoletta di maiale giapponese 120
crocchette cremose di granchio 67
crocchette di patate dolci e sesamo 68
udon al curry 147
yakisoba 156
yakiudon 156

salsa tsuyu 176

pesce intero grigliato con salsa tsuyu e ravanello grattugiato 104
tempura 100

semi di sesamo tostatati 15

sgombro

sgombro grigliato in stile kabayaki 78
sushi pressato con sgombro marinato 96

shichimi togarashi 180

ciotola di riso con pollo e uova 134
gamberi fritti con maionese allo shichimi 64
sgombro grigliato in stile kabayaki 78

shiitake 15

carbonara giapponese 126
ciotola di riso con pollo e uova 134
hot pot sumo 111
riso al salto 136
riso pilaf con funghi alla giapponese 139
sukiyaki party 110
yakisoba 156
yakitori di polpette di pollo 73
yakiudon 156

shimeji 15-16

hot pot sumo 111

shirataki 16

hot pot sumo 111

shochu 207

soba 16

udon o soba caldi 146
udon o soba freddi con salsa calda 150

sogliola

pesce intero grigliato con salsa tsuyu e ravanello grattugiato 104

somen 16

sottaceti giapponesi veloci 30

merluzzo grigliato al miso dolce 107
spicchi di patate dolci caramellati 43
spiedini di asparagi avvolti nel bacon 74
stufato giapponese di manzo e patate 113
sukiyaki party 110
sushi pressato con sgombro marinato 96

T

tacchino

riso con trito di tacchino brasato alla soia 140

taccole

stufato giapponese di manzo e patate 113
sukiyaki party 110

tataki di manzo 82

tataki di salmone con salsa ponzu

e peperoncini verdi 84

tè 208

tempura 100

tofu 15

hot pot sumo 111
insalata di ramen con condimento al sesamo 164
tofu freddo con salsa di soia, zenzero e katsuobushi 81

tonno 12, 17

roll con tonno piccante 94

U

udon 16

hot pot sumo 111
udon al curry 147
udon o soba caldi 146
udon o soba freddi con salsa calda 150
yakisoba 156
yakiudon 156

uova di quaglia

insalata di patate giapponese 39

uova marinate alla soia 166

incredibile e sorprendente ramen al miso da un'ora 158-60
ramen con capesante, bacon e uova 163

V

vasetti al mascarpone e matcha 190
verdure verdi bollite con condimento al sesamo 32

W

wakame 15

la migliore zuppa di miso 29
whisky 208

Y

yakisoba 17, 156
yakitori di cosce di pollo e cipollotti 72
yakitori di polpette di pollo 73
yakiudon 156

Z

zenzero marinato 17, *vedi anche* beni shoga

zucca

la migliore zuppa di miso 29

zucchine

la migliore zuppa di miso 29
tempura 100

SAYO NARA





RAMEN, GYOZA, BIRRA C'È UNA FELICITÀ PIÙ GRANDE DEL CIBO GIAPPONESE?

Ammettetelo: amate il cibo giapponese. Ma è troppo difficile prepararlo a casa, vero? SBAGLIATO. In *JapanEasy*, Tim Anderson ci svela che molte ricette giapponesi non richiedono ingredienti introvabili e che è possibile realizzarle con i prodotti disponibili al supermercato.

JapanEasy è un'introduzione alla cucina giapponese tramite alcuni dei suoi piatti più accessibili eppure autentici. Tim parte da alcune salse e marinade di base che "giapponesizzano" in un attimo qualsiasi pasto, per poi passare ai piatti più amati, come gyoza, sushi, yakitori, ramen e tempura. Le ricette sono spiegate in modo chiaro e valutate in base alla difficoltà, così è facile seguirle e ancora più facile realizzarle in maniera corretta.

Se siete alla ricerca di piatti giapponesi divertenti, semplici, relativamente veloci ma buonissimi, da preparare con regolarità, avete tra le mani il libro che fa per voi.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

34 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 317 6



9 788867 533176