

# Onigiri

*Polpette di riso  
giapponesi*

# おにぎり

**Ai Watanabe  
Samuel Trifot**



Guido Tommasi Editore

Fotografie  
**Akiko Ida**



## Cos' è un onigiri?

### UNO SPUNTINO POPOLARE

Gli appassionati di Giappone e di manga conoscono sicuramente questa polpetta di riso leggermente salata, di forma triangolare, dai ripieni incredibilmente variegati, il più delle volte rivestita da un foglio di alga nori (che in base ai gusti può essere tanto croccante quanto morbida).

L'onigiri (o omusubi, secondo le regioni) si presenta infatti in una moltitudine di forme – pallina, triangolo, cilindro o rettangolo – e di ripieni. Si mangia freddo o caldo. È ricco di fibre, sodio e glucidi e ha poche calorie: 150-200 kcal, a seconda del ripieno.



Facilmente digeribile, regola l'appetito. Per questo può essere gustato a tutte le ore del giorno e in Giappone è sempre in bella mostra sugli scaffali dei konbini, i piccoli supermercati aperti senza interruzione. Si dice che un giapponese su dieci mangia un onigiri al giorno!

### BUONO PER L'UOMO E PER IL PIANETA

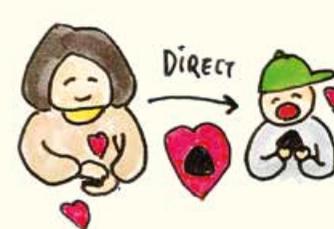
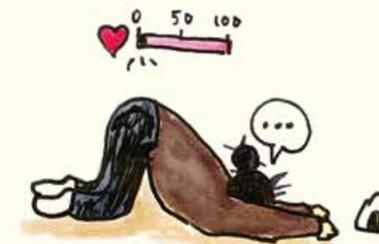
L'onigiri è uno spuntino sostenibile, ecologico e responsabile, che può rispondere a più problematiche contemporanee.

È **inclusivo**: si adatta a ogni tipo di alimentazione e piace a tutte le età!

È **poco costoso** da realizzare.

È preparato con riso locale, e l'acqua del riso può essere **riciclata**.

Per confezionarlo si può usare il **furoshiki**, una tecnica tradizionale giapponese che prevede l'uso di un tessuto, quindi né plastica né stoviglie...



# La cottura del riso

Ci sono diversi modi di cuocere il riso. Qui vi illustriamo quello standard con una casseruola, ma lo stesso metodo si applica con un cuociriso o un *donabe* (pentola di coccio). Potete anche guardare il procedimento per immagini su YouTube nel tutorial che abbiamo realizzato per voi.

- ① Sciacquate il riso con acqua fredda per 10 secondi. Scolate rapidamente.
- ② Lavatelo diverse volte mescolandolo con movimenti circolari e tenendo la mano chiusa come fosse una "zampa di gatto" (vedi a fianco) finché l'acqua non è quasi trasparente. Questa fase permette di eliminare l'eccesso di amido e rimuovere le impurità legate al raccolto.
- ③ Scolate bene il riso per dosare l'acqua con precisione d'ora in poi.
- ④ Mettete il riso in una casseruola e aggiungete l'acqua, preferibilmente filtrata: per 150 g di riso, calcolate 200 ml d'acqua.
- ⑤ Lasciate il riso nell'acqua fredda purificata per almeno 30 minuti. Se non avete l'acqua già purificata, utilizzate il binchotan (vedi pagina 10). Durante questo tempo di ammollo, il riso si impregnerà d'acqua: la cottura sarà più rapida e la consistenza più pastosa, una texture "fuwa fuwa", come dicono i giapponesi.
- ⑥ Coprite la casseruola e portate a ebollizione. Attenzione, non sollevate il coperchio per tutta la durata della cottura!
- ⑦ Una volta raggiunto il bollore, riducete la fiamma e cuocete a leggera ebollizione, finché l'acqua non è completamente assorbita.
- ⑧ L'assenza di vapore e un piccolo suono sibilante indicheranno la fine della cottura. Togliete la casseruola dal fuoco e lasciate che il riso assorba la condensa per 10 minuti.
- ⑨ Mescolate delicatamente il riso ossigenandolo bene. La densità sarà migliore. Copritelo perché non si asciughi.

**Curiosità: potete riciclare l'acqua di risciacquo del riso come dopo shampoo, berla in caso di problemi intestinali (se il riso è bio), usarla come diserbante o come smacchiatore.**



# Salmone

🍱 × 6

**300 g di riso**  
**70 g di salmone**  
**2 cucchiai di sakè**  
**1 cucchiaio di mirin**  
**1 cucchiaio di olio**  
**di sesamo tostato**  
**1 cucchiaio di semi**  
**di sesamo**  
**Sale**

## Preparazione

Cuocete il riso (vedi pagina 12) e fatelo raffreddare.

Scaldate una padella a fuoco medio, disponetevi il salmone e versate il sakè e il mirin.

Sbriciolate la polpa del salmone prima che sia completamente cotto. Salate e proseguite la cottura fino alla completa evaporazione del liquido.

Incorporate l'olio di sesamo e togliete subito dal fuoco.

Mescolate brevemente il riso, il salmone e i semi di sesamo. Modellate gli onigiri.

Sostituendo l'olio di sesamo con un altro olio, otterrete una ricetta completamente diversa. Olio di oliva, burro, olio di cocco... tutto è possibile. Provate liberamente le combinazioni che vi piacciono.



# Kombu

🍱 × 6

**300 g di riso**  
**1 cucchiaio di riso**  
**nero di Camargue**  
**1 cucchiaio di riso**  
**rosso di Camargue**  
**100 g di alga kombu**  
**utilizzata per**  
**un brodo**  
**3 cucchiai**  
**di salsa di soia**  
**1 cucchiaio**  
**di aceto di riso**  
**2 cucchiaini di sakè**  
**2 cucchiaini di mirin**  
**2 cucchiaini**  
**di zucchero**

## Preparazione

Lavate insieme i diversi tipi di riso e metteteli a bagno in acqua per 30 minuti prima di cuocerli.

Tagliate l'alga kombu a pezzi di 2 cm di larghezza (privilegiate la parte centrale che è più spessa).

Mettete l'alga kombu e tutti i condimenti in una casseruola e scaldate a fuoco medio. Una volta raggiunta l'ebollizione, riducete la fiamma e proseguite la cottura.

Quando la salsa si è ristretta, togliete dal fuoco e fate raffreddare. Sgocciolate l'alga kombu.

Una volta che i diversi tipi di riso sono cotti, mescolateli delicatamente con la salsa.

Disponete l'alga kombu al centro degli onigiri e modellateli.

Al contrario del riso bianco, quello nero e quello rosso contengono vitamine, minerali, proteine e antociani, ottimi per la salute. I chicchi tengono meglio la cottura e resisteranno di più sotto i denti: la consistenza e l'esperienza gustativa del riso bianco saranno quindi diverse. In Giappone questo genere di mix

di cereali è molto apprezzato dalle giovani donne e da chi ha a cuore la propria salute. Il riso bianco si sposa molto bene anche con cereali o semi come la quinoa, i semi di sesamo o i semi di zucca.



# Goma edamame

🍱 × 6

**300 g di riso**  
**120 g di edamame**  
**2 cucchiai**  
**di semi di sesamo**  
**1 cucchiaio di olio**  
**di sesamo tostato**  
**1 cucchiaino di sale**  
**Un po' di pepe**

## Preparazione

Cuocete il riso (vedi pagina 12) e fatelo raffreddare.

Sbollentate gli edamame e sbucciateli.

Mescolate i semi di sesamo, l'olio di sesamo, sale e pepe.

Mettete gli edamame in una ciotola e rivestiteli con la preparazione precedente. Aggiungete il riso e mescolate bene. Modellate gli onigiri.

A causa della presenza dell'olio di sesamo, quando si formano gli onigiri gli edamame tendono a cadere. Cercate di rivestirli il più possibile di riso. Possono tuttavia sfuggire anche se premete il riso con tutte le vostre forze, il che rende l'operazione difficile. Nel caso, utilizzate la pellicola.



# Asparagi e bacon

🍱 × 6

**300 g di riso**  
**3 fette sottili**  
**di pancetta**  
**affumicata**  
**6 asparagi verdi**  
**Sale, pepe**

## Preparazione

Cuocete il riso (vedi pagina 12) e fatelo raffreddare.

Eliminate dagli asparagi la parte dura (il quarto inferiore). Pelate il gambo con il pelapatate e tagliate gli asparagi a metà.

Tagliate a metà le fette di pancetta affumicata e avvolgete ogni mezza fetta intorno a 2 pezzetti di asparagi.

Scaldare una padella a fuoco medio e adagiare i rotolini, con l'estremità della fetta di pancetta verso il basso. Girateli, e quando entrambi i lati sono leggermente dorati abbassate la fiamma e proseguite la cottura con il coperchio per altri 2-3 minuti. Se necessario, insaporite con sale e pepe e togliete dal fuoco.

Disponete i rotolini in piedi al centro degli onigiri e modellate questi ultimi in modo che la punta degli asparagi fuoriesca leggermente.

Per provare un'altra versione di questa ricetta, tagliate gli asparagi a pezzetti e formate gli onigiri mescolandoli al riso, con il bacon al posto del foglio di nori.

Potete anche preparare dei rotolini tipo sushi, circondando l'asparago con il riso e avvolgendo tutto con il bacon.



# Zuppa di miso

🍲 × 2

**12 g di katsuobushi  
(scaglie di palamita  
essicata)**

**500 ml d'acqua**

**1 cucchiaio di miso**

**3 g di alga wakame  
essicata**

**50 g di tofu**

**20 g di cipollotto**

## Preparazione

Mettete a bagno in acqua l'alga wakame e sgocciolatela bene.

Sminuzzate il cipollotto e tagliate il tofu a cubetti di 2 cm.

Portate a ebollizione i 500 ml d'acqua in una casseruola e versatevi il katsuobushi. Cuocete per circa 3 minuti finché il katsuobushi è totalmente immerso, poi spegnete il fuoco.

Filtrate il brodo attraverso un colino rivestito di un foglio di carta assorbente.

Versate di nuovo il brodo nella casseruola e rimettetelo sul fuoco.

Aggiungete l'alga wakame, il cipollotto e il tofu, e cuocete fino all'ebollizione.

Incorporate il miso. Quando è completamente sciolto, togliete dal fuoco. Non fate mai bollire la zuppa.



**Chef Shigeaki Yoshie,**  
**Onigiri café Risaku,**  
**quartiere Sendagi, Tokyo**



## Tsukune di pollo

**120 g di pollo tritato**  
**8 g di miso**  
**2 g di sakè**  
**1,5 g di salsa**  
**di soia chiara**  
**12 g di radice di loto**  
**1 uovo**  
**14 g di cipolla**  
**2 g di fecola di patate**  
**2 cucchiaini di salsa**  
**di soia scura**  
**1 cucchiaino di mirin**  
**1 cucchiaino di sakè**  
**1 cucchiaino di**  
**zucchero semolato**  
**La parte verde**  
**del cipollotto**  
**Zenzero affettato**  
**finemente**

Mescolate il pollo con il miso, il sakè e la salsa di soia chiara. Massaggiate bene per evitare che la carne si screpoli durante la cottura e per preservarne la succosità. Incorporate in quest'ordine: la radice di loto, l'uovo, la cipolla e la fecola.

Questa salsa può essere utilizzata come salsa teriyaki o costituire la base per un mizoreni (piatto di carne o di pesce in un brodo con daikon grattugiato). Basta diluire la salsa con l'acqua e aggiungervi il daikon. La carne del pollo contiene vitamina A ed è molto più magra del manzo o del

Cuocete a fuoco medio fino a colorazione. Riducete la fiamma, aggiungete il resto dei condimenti, il cipollotto e lo zenzero e cuocete con il coperchio.

Il ripieno è pronto quando lo zucchero è sciolto e la salsa si è leggermente addensata.

maiale (anche tritata è grassa la metà). Per preparare uno tsukune, il café Chisaku utilizza l'Ôyama, un pollo ruspante allevato ai piedi delle montagne della prefettura di Tottori. In Italia ci sono alternative succulente tra quelli allevati con il metodo biologico.



## Uova dashimaki

**2 uova**  
**4 cucchiaini**  
**di katsuodashi**  
**(brodo dashi**  
**con palamita)**  
**5 g di salsa di soia**  
**10 g di zucchero**  
**Olio**

In una casseruola, scaldate il katsuodashi, la salsa di soia e lo zucchero. Non appena lo zucchero è sciolto, trasferite tutto in un recipiente e fate raffreddare. Incorporate le uova.

Scaldate una padella piccola a fuoco medio. Spennellatela con un filo di olio e versatevi un terzo della preparazione. Quando le uova iniziano a cuocere, mescolate delicatamente con

delle bacchette per ottenere una cottura omogenea. Arrotolate l'omelette verso di voi prima che sia completamente cotta.

Spostate l'omelette verso il lato opposto della padella e versate il secondo terzo della preparazione. Sollevate leggermente il primo strato per farvi scivolare sotto il secondo. Cuocete come al passaggio precedente. Ripetete l'operazione con l'ultimo terzo.

Assomiglia a un'omelette, ma contrariamente a questa il dashimaki deve essere ben cotto e non spumoso. Nella cucina giapponese il brodo

utilizzato è naturalmente il dashi di kombu o di bonita, ma potete preparare questa ricetta anche con il brodo vegetale.



Grazie a Gili-Gili scoprirete tutto sugli onigiri, le palline di riso farcite arrivate direttamente dal Giappone! Con tonno e maionese, allo yuzu e al branzino, ai funghi shiitake o al formaggio: onigiri fatti in casa da portare con voi dappertutto!

Nel 2018 Ai Watanabe e Samuel Trifot, appassionati di onigiri – il millenario spuntino nipponico – hanno aperto il loro negozio a Parigi. Rivisitando questo cibo tradizionale, propongono onigiri giapponesi classici, le cui ricette variano con le stagioni.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

17 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 335 0



9 788867 533350