



## はじめに

### Prefazione

L'inglese non è mai stato il mio forte, e non pensavo che in vita mia l'avrei mai studiato. Eppure, nonostante il mio inglese stentato, ad aprile 2007 ho partecipato a "Your Japanese Kitchen", un programma televisivo del canale NHK trasmesso oltreoceano, dove presentavo la cucina casalinga giapponese. Da allora, ho continuato a studiare la lingua con l'obiettivo di poter scrivere le mie ricette in inglese e di potermi un giorno esprimere al meglio.

Ho iniziato a insegnare cucina due volte l'anno al Kapi'olani Community College dell'Università delle Hawaii nel 2014. Mi è capitato spesso di sentir dire che "la cucina giapponese è complicata e ha moltissimi procedimenti" o che "la cucina giapponese richiede molto tempo". Il mio intento è modificare questa idea e trasmettere il messaggio che cucinare giapponese è divertente.

Ripensando alle mie esperienze, ho scoperto che in un certo senso l'inglese e la cucina sono molto simili: memorizzavo le frasi inglesi che mi piacevano di più e cominciavo a usarle nella conversazione, e la stessa cosa si può applicare alla cucina. Cominciate a preparare ciò che vi piace mangiare, e vedrete che gradualmente vi interesserete alla cucina. Cucinando per la famiglia e gli amici o servendo a ospiti stranieri i piatti fatti da voi, il cibo vi aiuterà a migliorare i legami con gli altri.

Nel libro ci sono molte delle ricette che ho presentato agli stranieri grazie al programma "Your Japanese Kitchen", e quelle più apprezzate quando insegnavo alle Hawaii. Ho scelto con cura le ricette che vorrei che potesse imparare chi non vive in Giappone. Ho provato a spiegare i piatti nipponici in modo semplice, iniziando dai passaggi fondamentali, in modo che chi non ha mai provato il cibo giapponese sia in grado di capirli, e ho anche cercato di scegliere ingredienti reperibili all'estero. E mi auguro che queste ricette piacciono anche ai miei connazionali.

Oltre ai piatti, ho presentato anche gli utensili da cucina giapponesi e parlato un po' delle cose che amo nella vita quotidiana. Spero che questo libro offra a più persone possibile l'opportunità di provare la cucina casalinga giapponese.

Harumi Kurihara, maggio 2020

## この本の使い方

### Come usare il libro

- Un cucchiaino corrisponde a 15 ml, un cucchiaino a 5 ml (cucchiai e cucchiaini si intendono rasi).
- Le misure di peso sono espresse in grammi.
- Le misure di lunghezza sono espresse in cm/mm.
- "Per 4" o "Per 2" nelle quantità è da considerarsi indicativo.
- Nel libro, quando si parla di salsa di soia si intende quella classica, l'aceto è l'aceto di vino bianco, lo zucchero è quello semolato, la farina è la farina di tipo 0.
- I tempi del forno a microonde sono stimati utilizzando un modello da 600 Watt.
- Le temperature del forno sono in gradi centigradi (°C). Il forno dovrebbe sempre essere preriscaldato.
- I coperchi noti come *otoshibuta*, in genere in legno e provvisti di manico superiore per la presa, sono di diametro appena inferiore a quello interno della pentola e si usano quando si fa sobbollire qualcosa a fuoco lento, appoggiandoli direttamente sul cibo in cottura. Se ne avete uno, potete farvelo da soli: strappate un pezzo di alluminio e piegate i bordi per formare un disco leggermente più piccolo dell'interno della casseruola o della padella. Forate il disco in diversi punti, poi appoggiatelo sul cibo durante la cottura.



おいしいご飯を炊きましょう

## Cuciniamo un po' di riso

---

Mi piace il riso cucinato alla giapponese, ed è per questo che ho sperimentato tantissimi modi diversi per prepararlo in modo perfetto. In Giappone di solito si usa un cuociriso, ma si può tranquillamente utilizzare una pentola.

Ci sono vari modi di preparare il riso, ma qui vi presenterò il mio metodo personale. Mi auguro che troverete il vostro preferito sperimentando le varie possibilità, regolando la quantità d'acqua e così via.



## だしでみそ汁 Zuppa di miso con il dashi

---

Se avete fatto il dashi, ora potete preparare la zuppa di miso.

La zuppa di miso mi piace così tanto che la mangio ogni giorno, e spesso ci metto quello che mi è avanzato: prima controllo cosa c'è nel frigo e poi uso qualsiasi combinazione di ingredienti.

Qui nel libro ho incluso una ricetta per la versione più popolare in Giappone della zuppa di miso: quella con tofu e wakame.



## ポテトサラダ Insalata di patate

---

Ci sono molte varianti dell'insalata di patate, ma questa ricetta è la più semplice ed è molto amata nelle case di tutto il Giappone. Gli ingredienti sono facilmente reperibili nella maggior parte dei Paesi, quindi potete prepararla quando e dove volete. Il trucco è affettare i cetrioli leggermente più spessi per una consistenza croccante, non lasciare le cipolle affettate in acqua per troppo tempo e aggiungere delicatamente la maionese.





ごちそう豆腐  
***Gochiso-dofu*** (tofu decorato)

---

Per questo *gochiso-dofu* tutte le guarnizioni sono tagliate a pezzettini, ognuna con consistenze o sapori diversi, e in genere utilizzo quello che trovo nel frigorifero. È un piatto molto comodo e che fa davvero colpo quando abbiamo ospiti inattesi.

Per ottenere l'aspetto ordinato di questo piatto è importante fare attenzione ai dettagli, come avvolgere il tofu con carta da cucina per assorbire l'acqua in eccesso, facendo un po' sporgere la carta in modo che le guarnizioni non cadano, e versare la salsa lungo il bordo del tofu poco per volta.





## 母ドーナツ

### La ciambelle di mamma

[ Per 10 ciambelle e 10 "buchi" ]

2 uova

80 g di zucchero semolato,  
più altro per spolverare

50 ml di latte

40 g di burro fuso

250 g di farina per pane,  
più altra per spolverare

2 cucchiaini di lievito chimico

olio di semi, per friggere

cannella in polvere,  
per spolverare

*Vedi fotografia a pag. 225*

1. Rompete le uova in una ciotola grande e sbattetele, quindi aggiungete lo zucchero e mescolate bene.
2. Unite il latte e il burro fuso e continuate a mescolare bene.
3. Setacciate la farina e il lievito sul composto e mescolate bene con una spatola di gomma fino a ottenere un impasto liscio.
4. Versate l'impasto su un pezzo di carta forno infarinato. Stendetelo a uno spessore di 1,5 cm, spolverate altra farina sulla superficie e coprite leggermente con la pellicola. Fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore finché l'impasto si rassoda.
5. Toglietelo dal frigorifero e ricavate delle ciambelle con un tagliapasta infarinato, spolverandolo ogni volta. L'impasto sarà molto morbido, quindi maneggetelo con cura.
6. Scaldate l'olio a 180 °C in una casseruola e friggeteci le ciambelle, poche alla volta, girandole regolarmente per 2 minuti-2 minuti e ½, finché sono cotte e dorate. Tirate fuori prima i "buchi" delle ciambelle più piccoli perché si cuoceranno più in fretta.
7. Per ottenere ciambelle semplici, cospargetele con abbondante zucchero e giratele per assicurarvi che ne siano ben ricoperte mentre sono ancora calde. Per quelle alla cannella, cospargetele prima con lo zucchero e poi con una leggera spolverata di cannella.





*"L'impero culinario di una sola donna... Harumi ispira nei suoi fan una devozione quasi religiosa".* — **The Times**

*"Grazie ai programmi tv, ai negozi di articoli per la casa, ai libri e alle riviste di cucina, in Giappone la signora Kurihara ha raggiunto la popolarità di una rockstar. I suoi piatti hanno un delicato equilibrio di sapori e un'elegante fusione di influenze".*  
— **The New York Times**

Harumi Kurihara spiega le basi della cucina giapponese e mostra come padroneggiare i suoi piatti per far colpo su amici e familiari. Accompagnate da immagini accattivanti e fotografie che vi guideranno passo passo verso risultati infallibili, le ricette autentiche e familiari di Harumi sono suddivise in capitoli di carne e pesce, verdure, riso, noodles e dessert. In questo volume troverete anche preziose informazioni su ingredienti e utensili, su come preparare un ottimo dashi e sulle tecniche per la cottura di un riso impeccabile.



Guido Tommasi Editore  
www.guidotommasi.it

23 € IVA inclusa  
ISBN: 978 88 6753 336 7



Cucina giapponese pratica

HARUMI  
KURIHARA

栗原はるみ



栗原はるみ

# Cucina giapponese pratica

Harumi Kurihara

Guido Tommasi Editore