

# CUCINA GIAPPONESE FACILE

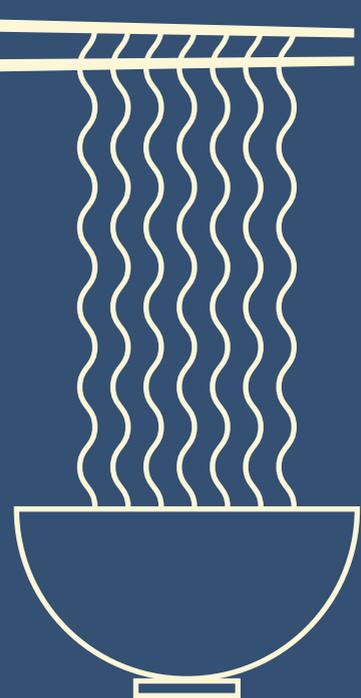
日  
本  
の  
家  
庭  
料  
理

100 ricette, tecniche  
e consigli per cucinare  
a casa propria come in Giappone

と  
そ  
の  
作  
り  
方

オ  
リ  
ジ  
ナ  
ル  
レ  
シ  
ピ

家  
庭  
で  
出  
来  
る  
百  
の



MAORI MUROTA  
FOTOGRAFIE DI AKIKO IDA

Guido Tommasi Editore

# Shoyu ramen

(RAMEN DI TOKYO)

醬  
油  
ラ  
ー  
メ  
ン

Per 4 persone  
Preparazione: 15 minuti  
Cottura: 5 minuti

280-320 g di noodles per ramen  
secchi o freschi (p. 20)  
1,6 l di brodo di carne per ramen  
(p. 24)

## Condimento

180 ml di marinata di cha-shu  
(p. 25)  
1 cucchiaino di salsa di ostriche  
2 cucchiaini di lievito maltato  
Sale

## Guarnizione

2 manciate di fagioli mungo  
sbollentati per 1 minuto in acqua  
bollente e sgocciolati  
4 uova bio per realizzare  
gli ajitsuke tamago (p. 25),  
poi tagliati a metà  
8 fettine di maiale marinato  
cha-shu (p. 25)  
1 cipollotto tagliato a rondelle  
sottili  
½ foglio di alga nori tagliato  
in 4 rettangoli  
Pepe  
Ra-yu (p. 139) (facoltativo)

Preparate la zuppa. Versate il brodo, la marinata del  
cha-shu, la salsa di ostriche e il lievito in una casseruola.  
Scaldate a fuoco medio e regolate con un pizzico di sale.

Cuocete i noodles in una grande casseruola di acqua  
bollente seguendo le indicazioni sulla confezione  
o la ricetta di p. 21. Scolate bene e distribuite in  
4 ciotole grandi. Versate la zuppa calda, aggiungete la  
guarnizione e gustate subito.

## TRUCCO

Se acquistate noodles “cinesi” in un negozio di prodotti  
asiatici, sceglieteli sottili e leggermente gialli. Quelli che  
preparate in casa saranno comunque sempre migliori!

粉  
物

FARINA

22



# Ripieni per i gyoza

餃子のタネ

## Ripieno di maiale 豚肉餃子

Per 4-6 persone (40 gyoza)

Preparazione: 30 minuti

Ammollo: 3 ore

Riposo: 20 minuti

300 g di coppa di maiale bio macinata

7 g di funghi shiitake secchi

150 g di cavolo a punta o di cavolo cinese + ½ cucchiaino di sale

1 spicchio d'aglio grattugiato

5 g di zenzero fresco pelato e tritato finemente

½ cipolla piccola tritata finemente

1 cucchiaino di salsa di soia

½ cucchiaino di salsa di ostriche

1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Pepe

Preparate il ripieno di maiale. Reidratate gli shiitake immergendoli per 3 ore in 300 ml d'acqua. Scolateli, eliminate i gambi e tritateli finemente. Tagliate sottilmente il cavolo, salate, mescolate, lasciate trasudare l'acqua di vegetazione per 20 minuti e strizzate con le mani per eliminarla. Mescolate la carne di maiale con l'aglio e lo zenzero finché l'impasto si compatta. Incorporate il cavolo e la cipolla, poi la salsa di soia, la salsa di ostriche e l'olio di sesamo. Pepate, mescolate e conservate in frigorifero.

### TRUCCO

Se non preparate la pasta in casa ma l'acquistate, non confondete la sfoglia per gyoza (rotonda e bianca) con la pasta per wonton (quadrata e spesso gialla).

## Ripieno di verdure 野菜餃子

✳️ VEGANA

Per 4-6 persone (40 gyoza)

Preparazione: 20 minuti

Ammollo: 3 ore

Cottura: 10 minuti

150 g di cavolo a punta, riccio o cinese

7 g di funghi shiitake secchi

1 zuccina grande + 1 cucchiaino di sale

1 carota

250 g di tofu compatto

1 scalogno

1 spicchio d'aglio tritato

5 g di zenzero fresco tritato finemente

1 cucchiaino d'olio di semi neutro

1,5 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di lievito maltato

1 cucchiaino di zucchero non raffinato

1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

2 cucchiaini di fecola di patate

o amido di mais

Reidratate gli shiitake immergendoli per 3 ore in 300 ml d'acqua. Scolateli conservando l'acqua di ammollo, eliminate i gambi e tritate finemente i funghi. Grattugiate la zuccina con una grattugia per formaggio (a fori grandi), salate, lasciate trasudare l'acqua di vegetazione per 20 minuti e strizzate con le mani per eliminarla. Grattugiate anche la carota. Sbollentate in abbondante acqua bollente le foglie di cavolo per 1-2 minuti, scolatele e strizzatele con le mani, poi tritatele. Scaldare l'olio di semi, lo scalogno, l'aglio e lo zenzero in una padella. Quando gli aromi iniziano a sprigionarsi, aggiungete la zuccina e la carota, saltatele per 2-3 minuti finché la carota è cotta. Incorporate il cavolo e gli shiitake e cuocete a fuoco vivo per 2 minuti. Unite la salsa di soia, il lievito, lo zucchero, l'olio di sesamo, la fecola. Mescolate e lasciate raffreddare.

粉物

FARINA

40





# Donburi

AL PESCE MARINATO E TUORLO CRUDO

漬  
け  
丼

Per 4 persone  
Preparazione: 10 minuti  
Marinatura: 15 minuti

480 g di filetti di pesce senza pelle  
e senza lisce, di qualità sashimi\*

½ cipolla rossa piccola

540 ml di riso bianco crudo\*\*,  
cotto in 650 ml d'acqua  
(vedi cottura del riso p. 56)

4 uova extra fresche

## Marinata

4 cucchiaini di salsa di soia

3 cucchiaini di mirin

1 cucchiaino di semi di sesamo  
tostati

*\*Assicuratevi dal vostro pescivendolo  
che il pesce sia sufficientemente  
fresco per essere consumato crudo.*

*\*\*Utilizzate l'indicazione per i "liquidi"  
del vostro bicchiere dosatore.*

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente seguendo le fibre. Tagliate il pesce a fettine sottili. Mescolate la salsa di soia, il mirin e il sesamo in una ciotola grande, quindi aggiungete il pesce e lasciatelo marinare per 15 minuti.

Distribuite il riso in 4 ciotole grandi per donburi (più grandi di una ciotola di riso). Aggiungete sul riso le fette di pesce marinato e la cipolla. Adagiate al centro un tuorlo. Versate 1 cucchiaino di marinata e servite.

## TRUCCO

Questa ricetta mi piace particolarmente con l'orata selvatica, ma vanno bene tutti i pesci indicati per il sashimi: salmone, tonno, sardine (vedi p. 178 per sfilettarli), sugarello o anche tonno bonita. L'importante è che siano freschissimi. Sentirete che bontà!

米

RISO

84



# Zuppe di miso assortite

味噌汁



発酵保存食

MISO ROSSO O MAME MISO  
(per 4 persone)

## Vongole

200 g di vongole  
1 cucchiaino di sale  
700 ml di dashi (p. 166)  
2,5 cucchiaini di miso rosso  
o mame miso

Spurgate le vongole immergendole in 200 ml d'acqua e 1 cucchiaino di sale per 2-3 ore. Lavatele, mettetele in una casseruola con il dashi, scaldate a fuoco dolce e portate a ebollizione. Schiumate se necessario. Quando tutte le vongole si sono aperte, spegnete il fuoco e diluite il miso.

## Natto

4 cucchiaini di natto (p. 100)  
1 cipollotto a fettine sottili  
700 ml di dashi (p. 166 o 122)  
3 cucchiaini di miso rosso o mame miso

Versate il dashi in una casseruola e portatelo a ebollizione a fuoco medio. Spegnete il fuoco, aggiungete il natto e diluite il miso. Unite il cipollotto. Potete anche aggiungere cubetti di tofu compatto o qualche fungo. L'aroma intenso e l'aspetto colloso del natto scompaiono nella zuppa di miso e quindi lo rendono più gradevole. E sì, è delizioso!

*Per un dashi non vegano, vedi p. 166. Per un dashi vegano, vedi p. 122.*

MISO SCURO  
(per 4 persone)

## Verdure saltate

80 g di daikon (o ravanello nero)  
1/3 di carota  
1/4 di cipolla  
1/2 zucchina piccola  
60 g di topinambur (o patata)  
60 g di funghi  
3 g di zenzero fresco pelato e tagliato a fettine  
1 cucchiaino d'olio di semi  
700 ml di dashi (p. 166 o p. 122)  
3 cucchiaini di miso scuro

Pelate le verdure e tagliatele a cubetti. Scaldate a fuoco medio l'olio e lo zenzero in una casseruola, unite le verdure e saltatele per 1 minuto. Versate il dashi e lasciate sobbollire per 5 minuti, finché le verdure diventano tenere. Togliete dal fuoco e diluite il miso.

## Zuppa fredda di miso

1/4 di cetriolo tagliato a fettine + 1 pizzico di sale  
8 pomodori ciliegini tagliati a metà  
2 foglie di shiso tritate finemente (facoltativo)  
700 ml di dashi (p. 166 o 122) raffreddato e conservato al fresco  
3 cucchiaini di miso scuro

Spolverate il cetriolo con il sale, lasciatelo spurgare per 15 minuti, quindi premetelo fra le mani per eliminare l'acqua. Distribuite il cetriolo e i mezzi pomodorini nelle ciotole. Diluite il miso nel dashi freddo. Versate nelle ciotole e cospargete con le foglie di shiso.

MISO CHIARO  
(per 4 persone)

## Rape

4 rape piccole fresche, intere e con le foglie  
1/2 cucchiaino di salsa di soia  
4 pezzettini di scorza di yuzu o di lime  
750 ml di dashi (p. 166 o 122)  
3 cucchiaini di miso chiaro

Pelate le rape e lavate le foglie. Sbollentate le foglie per 1 minuto in acqua bollente e scolatele strizzandole con le mani. Tagliatele a pezzetti di 3 cm. Portate a ebollizione il dashi, le rape e la salsa di soia e lasciate sobbollire finché le rape diventano tenere. Spegnete il fuoco e diluite il miso. Distribuite le rape e le foglie in 4 ciotole, versate la zuppa e aggiungete la scorza di agrume.

## Tofu setoso

150 g di tofu setoso  
60 g di wakame reidratato secondo le indicazioni sulla confezione  
700 ml di dashi (p. 166 o 122)  
3 cucchiaini di miso chiaro  
Peperoncino in polvere o shichimi (miscela di 7 spezie giapponesi)

Tagliate il wakame a pezzettini. Portate a ebollizione il dashi e aggiungete il wakame. Spegnete il fuoco e diluite il miso. Distribuite il tofu in 4 ciotole con un cucchiaino, versate lentamente la zuppa calda e cospargete con il peperoncino.

# Curry giapponese

ル  
ー  
か  
ら  
作  
る  
カ  
レ  
ー



A

Per 4 persone  
Preparazione: 20 minuti  
Cottura: 1 ora

## Roux

2 cosce di pollo ruspante disossate e tagliate a bocconcini  
1 spicchio d'aglio tritato  
3 cm di zenzero fresco tritato  
2 cipolle tritate finemente  
1 carota grattugiata  
1 gambo di sedano tritato finemente  
1 mela tritata finemente o grattugiata  
240 g di pomodori tagliati a dadini  
3 cucchiaini di curry in polvere  
4 cucchiaini di farina  
2 cucchiaini d'olio di semi neutro



B

600 ml di dashi (p. 166), brodo di pollo o dashi shojin (p. 122)

## Condimento

1 cucchiaino di salsa Worcester o tonkatsu  
1 cucchiaino di lievito maltato  
1 cucchiaino di salsa di soia  
2-3 cucchiaini di sale

## Accompagnamento

2 patate pelate e tagliate in 4  
½ melanzana  
½ zucchina  
½ peperone  
8 fagiolini verdi  
1 cucchiaino d'olio per friggere  
Riso cotto per 4 persone (p. 56)



C

Preparate il roux del curry. Scaldate 1 cucchiaino d'olio in una padella profonda a fuoco medio, aggiungete i bocconcini di pollo mettendo la pelle a contatto con il fondo della padella e cuoceteli per 1 minuto su ogni lato (A). Togliete il pollo, unite al succo di cottura 1 cucchiaino d'olio e dorate la cipolla, l'aglio e lo zenzero, finché sono quasi caramellati. Aggiungete il sedano, la carota e la mela e cuocete per 10 minuti (B). Togliete dal fuoco, incorporate il curry in polvere e mescolate. Rimettete sul fuoco, versate i pomodori e lasciate sobbollire per 2 minuti mescolando. Togliete dal fuoco e incorporate la farina. Rimettete su fuoco medio e mescolate per 1-2 minuti. Unite il brodo un po' alla volta, aggiungete il pollo, le patate e tutti gli ingredienti del condimento; lasciate sobbollire per 20 minuti a fuoco medio-dolce (C).



D

Tagliate la melanzana a cubetti grossi, le zucchine a rondelle di 1 cm e il peperone a lamelle. Eliminate il picciolo dei fagiolini (lasciate le punte). Scaldate 3 cm d'olio a 180°C in una padella, e dorate le verdure.

Distribuite il riso in 4 piatti, aggiungete il curry a lato e le verdure (D).

## VERSIONE ANCORA PIÙ GOLOSA

Sostituite il curry di pollo con tonkatsu di maiale (p. 206).

## VERSIONE VEGANA

Preparate il curry senza usare le cosce di pollo.

肉

# Soba manju

(DOLCETTI DI GRANO SARACENO)

蕎  
麦  
饅  
頭

Per 6 manju  
Preparazione: 15 minuti  
Cottura: 10 minuti

250 g di anko (confettura di fagioli rossi, p. 224), di tsubu-an confezionato (anko con fagioli interi) o di koshi-an (anko cremoso)  
50 ml d'acqua  
70 g di zucchero non raffinato  
½ cucchiaino di lievito in polvere  
50 g di farina  
50 g di farina di grano saraceno

Dividete l'anko in 6 porzioni e formate le palline.

Versate l'acqua in un'insalatiera, unite lo zucchero e fatelo sciogliere.

Aggiungete il lievito e le farine e mescolate. Infarinare il piano di lavoro. Dividete l'impasto in 6 panetti, quindi formate delle palline e appiattitele leggermente.

Adagiate 1 pallina di anko al centro di ogni sfoglia e richiudete la pasta, poi girate assicurandovi di mettere il lato sigillato rivolto verso il basso. Appoggiate ogni soba manju su quadrati di carta forno leggermente più grandi.

Preparate il cestello per la cottura a vapore, disponete i dolci e cuoceteli a vapore per 10 minuti a fuoco vivo.

VEGANA

お  
茶  
の  
お  
供



Partite per un viaggio nel cuore della cucina giapponese casalinga: una cucina fusion, con alternative vegane, che amalgama tradizione e influenze diverse, rimanendo semplice e accessibile. Spaghetti con melanzane e peperoni in salsa al miso, donburi, patata dolce al forno, insalata di soba, pollo arrosto alla citronella, onigiri, hot-dog, curry giapponese, torta alle noci al vapore, castella...

## 100 ricette per imparare a cucinare giapponese a casa propria.

Maori Murota è nata e cresciuta a Tokyo. Trasferitasi a New York a 17 anni, si è poi spostata in Indonesia, prima di stabilirsi definitivamente a Parigi nel 2003. Dopo un periodo in cui ha fatto la stilista, ha abbandonato il mondo della moda nel 2009 per dedicarsi alla cucina, diventando chef al termine di un percorso da autodidatta. Oltre a organizzare catering per eventi e cucinare a domicilio, Maori tiene corsi di cucina decisamente originali. È autrice del libro *TOKYO LE RICETTE DI CULTO* pubblicato da Guido Tommasi Editore nel 2015.



Guido Tommasi Editore

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

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 375 6



9 788867 533756