

SOMMARIO

Grembiule bianco 8

Hashioki (poggiabacchette) 25

Sakura 75

Bento 125

Mortaio 131

Urushi 170

Yuzu 205

Ingredienti di base usati nel libro 77

Utensili da cucina giapponesi 126

Come tagliare le verdure 228

Cuciniamo un po' di riso 11

Come preparare il riso 12

Onigiri (polpette di riso) 13

Fare il dashi come si deve 17

Zuppa di miso con il dashi 20

Zuppa di miso con tofu e wakame 23

CARNE E PESCE 26

Maiale allo zenzero 28

Nikujaga (stufato di manzo e patate) 31

Melanzane e manzo cotti nel miso 34

Bistecca marinata al miso 37

Pollo con verdure alla moda di *Chikuzen* 40

Gratin di maccheroni 43

Pollo fritto con salsa ai porri 46

Mabo-dofu alla giapponese 49

Crocchette di manzo e patate 52

Tonkatsu (maiale impanato) 55

Sgombro cotto nel miso 58

Salmone aromatico 61

Polpette di salmone e gamberi 64

Salmone fritto marinato in salsa *nanbanzu* 67

Ebikatsu (gamberi impanati) 70



2 VERDURE 80

Insalata di carote e tonno 83
Ohitashi di pomodoro 85
Insalata di patate 88
Insalata di cavolo 91
Spinaci con salsa di arachidi 95
Carpaccio di rapa e kiwi 99
Cetrioli sottaceto facili 101
Gochiso-dofu (tofu decorato) 105
Fagiolini e macinato di maiale al salto 107
Lasagne di tofu 110
Kofuki-imo (patate dolci-salate) 114
Gratin di patate e porri 117
Verdure fritte in salsa *mentsuyu* 120

3 RISO, NOODLES & CO. 132

Gyudon (manzo sul riso) 135
Riso allo zenzero 137
Pollo e uova sul riso 140
Riso al vapore con maiale e verdure 144
Sekihan (fagioli azuki e riso) 147
Ciotola di riso ai tre colori 151
Curry di manzo 153
Katsu-don (maiale impanato sul riso) 156

Chirashi-zushi 160
Uramaki-zushi (rotolini di sushi al contrario) 167
Omelette al dashi dolce 174
Riso con curry di melanzane e uova sottaceto 177
Noodles con gamberi e verdure 180
Zaru soba (noodles soba freddi) 183
Mentsuyu (brodo per noodles) 183
Gyoza (ravioli cinesi) 186
Crostini al tonno 189
Okonomiyaki (pancakes giapponesi) 193
Pane senza impasto 195
Noodles di daikon in brodo 198
Zuppa di miso con maiale e verdure 201

4 DESSERT 208

Chiffon cake 210
Gelato *ogura* 212
Panna cotta 215
Cheesecake infallibile 218
Pancakes soffici 221
Le ciambelle di mamma 224

Indice 236



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.



ご飯の炊き方 Come preparare il riso

1. Mettete 2 tazze (200 g) di riso giapponese a chicco corto in una ciotola, riempite d'acqua fredda e mescolate delicatamente il riso con la mano, poi scolate per eliminare l'acqua torbida.
2. Strofinare delicatamente i chicchi l'uno contro l'altro con la parte del palmo vicino al polso, poi sciacquate sotto l'acqua corrente fredda e scolate. Continuate a strofinare e risciacquare finché l'acqua diventa trasparente.
3. Scolate il riso in un colino e lasciatelo riposare per 15 minuti.
4. Mettete il riso in una casseruola e aggiungete lo stesso volume d'acqua. Se volete una consistenza più morbida, aggiungete un po' più d'acqua, se preferite una consistenza più al dente, mettetene un po' meno.
5. Coprite e mettete su fuoco alto, portate a ebollizione e fate sobbollire per 10–12 minuti.
6. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10 minuti, poi togliete il coperchio e mescolate il riso.

ご飯が炊けたら おにぎりに *Onigiri* (polpette di riso)

Il riso è cotto: ora prepariamo gli *onigiri*. Queste polpette a base di riso appena cotto al vapore sono buonissime. Il mio ripieno preferito è l'alga *tsukudani* (cotta in salsa di soia zuccherata) tagliata sottile, ma ci sono molti tipi diversi di ripieni tra cui scegliere, per esempio *umeboshi* (prugne giapponesi fermentate), salmone alla griglia, uova di merluzzo, giovani sardine secche condite con pepe *sansho* e così via: sono tutti facilmente reperibili nei negozi asiatici o nei supermercati più forniti. Sperimentate e scegliete i ripieni che preferite.



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.



揚げ鶏のねぎソース
Pollo fritto con salsa ai porri

Questo piatto risveglia in me molti ricordi, perché lo preparavo per mio padre, che in genere non amava molto il pollo, ed è una delle mie ricette più apprezzate. Il segreto perché sia croccante è togliere il pollo dal frigorifero e portarlo a temperatura ambiente prima di cuocerlo, per poi rivestirlo con abbondante fecola di patate appena prima di friggerlo. Friggetelo due volte per assicurarvi che sia completamente cotto al centro.





さけの南蛮づけ
**Salmono fritto marinato
in salsa *nanbanzu***

Il *nanbanzuke* è un piatto in cui gli ingredienti vengono fritti e poi marinati in una salsa all'aceto con verdure tagliate sottili. A me piace mangiare molte verdure, quindi in questa ricetta ne uso in abbondanza.

Preparo questo piatto durante tutto l'anno e uso gli agrumi di stagione, come lo yuzu in inverno e il sudachi o il limone in estate, per rendere il piatto ancora più profumato.



La primavera in Giappone mi fa subito venire in mente i sakura (fiori di ciliegio), i miei fiori preferiti. Oggi i sakura sono amatissimi in tutto il mondo, non solo in Giappone. Quando le giornate si fanno più calde e la primavera sembra dietro l'angolo, attendo con ansia la notizia della fioritura. Una volta che i fiori si sono schiusi del tutto, i petali cadono presto a terra: durano solo una decina di giorni dopo che i boccioli si sono aperti. Anche se sono molto fragili, questi fiori sono bellissimi e in qualche modo mi sembrano quasi un balsamo per l'anima.

Durante la loro stagione, metto alcuni rami di sakura all'ingresso o nelle stanze di casa come decorazione, oppure raccolgo qualche petalo e lo metto a galleggiare in una tazza di sakè giapponese o di tè verde. A volte, raccolgo un piccolo ramoscello fiorito da un albero di sakura e lo metto in tavola per usarlo come poggiabacchette. Ora ho perfino molti tipi di stoviglie e tovaglie con motivi di fiori di ciliegio.

La primavera è il momento dell'anno che preferisco. Al mercato sono disponibili molti pesci e verdure di stagione, e quando mi imbatto in erbe profumate o verdure fresche a foglia non vedo l'ora di usarle per cucinare. Adoro assaporare ogni momento di questa stagione, così ricca e generosa!

本書で使われている主な調味料
Ingredienti di base usati nel libro



しょうゆ Salsa di soia

Questa salsa salata è essenziale per le ricette giapponesi e il suo gusto sapido è inconfondibile. È molto usata per intingere, per condire il cibo cotto e per insaporire le salse in stile giapponese. Ci sono vari tipi di salsa di soia: quella classica (*koikuchi*) è più scura e meno salata rispetto alla salsa di soia chiara (*usukuchi*).



うす口しょうゆ Salsa di soia chiara

Questa salsa di soia, amata nella zona del Kansai, è mediamente intensa sia come colore che sapore, ma è più salata di quella classica. Questa tipologia è infatti la più salata di tutte: la si usa soprattutto per piatti con verdure di colore chiaro o pesce bianco e per condire zuppe chiare, perché il suo colore si sposa meglio con il sapore e il colore naturale di questi ingredienti.



穀物酢 Kokumotsu-su (aceto di riso e cereali)

Questo è l'aceto più usato in Giappone. Si ottiene da una miscela di riso, grano e mais e dai sedimenti rimasti dalla produzione del sakè. È saporito e aspro, ed è molto usato nei piatti occidentali e cinesi, oltre che in quelli giapponesi. Con il 4,2% di acidità, è meno acido dell'aceto di vino.



料理酒 Ryori-shu (sakè da cucina)

A differenza del sakè da bere, il sakè da cucina è un po' aspro e ha un gusto particolare, ma aiuta a eliminare eventuali odori sgradevoli dal pesce e dalla carne e dà ai piatti un gusto più intenso. Alcune marche contengono sale o zucchero aggiunti. Se non avete il sakè da cucina, potete usare quello normale.

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)

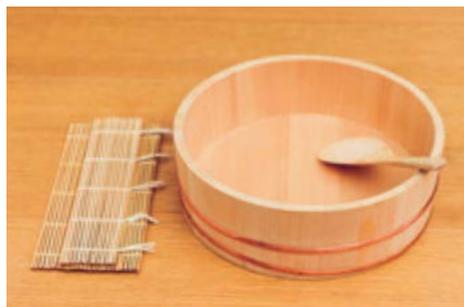
Per questo *gochiso-dofu* tutte le guarnizioni sono tagliate a pezzettini, ognuna con consistenze o sapori diversi, e in genere utilizzo quello che trovo nel frigorifero. È un piatto molto comodo e che fa davvero colpo quando abbiamo ospiti inattesi.

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.



日本の料理道具 Utensili da cucina giapponesi

Per cucinare giapponese ci sono molti tipi diversi di utensili. Ognuno è prodotto dalle mani di artigiani giapponesi con grande attenzione ai dettagli, e più li uso più sono colpita da quanto siano pratici. Ogni volta che li ho fra le mani, provo grande ammirazione verso tutti gli artigiani e le artigiane del mio Paese.



【巻きす】

Makisu (tappetino per sushi)

Fatto di bambù, è usato principalmente per fare i rotoli di sushi, ma anche i *tamago-yaki* (omelette arrotolate giapponesi) o per spremere le verdure bollite per eliminare l'acqua in eccesso, ecc.

【盤台・しゃもじ】

Handai

(ampia ciotola di legno per il riso)

Shamoji (paletta per il riso)

Sono strumenti per fare il riso per il sushi. Assorbono l'acqua in eccesso e danno un risultato delizioso.



【おろし金】

Oroshigane (grattugia)

In Giappone ci sono vari tipi di grattugie. Quella a sinistra si chiama *oni-oroshi* e si usa per grattugiare grossolanamente il daikon: in questo modo si riduce al minimo la perdita di umidità. La grattugia al centro è di rame, prodotta artigianalmente, mentre quella sulla destra è di pelle di squalo ed è usata solo per grattugiare il wasabi: usandola, il wasabi sarà arioso e cremoso.



【ごまいり】

Goma-iri

(tostatrice per sesamo)

Un utensile specifico per tostare i semi di sesamo. Si può usare una padella senza grassi, ma questo strumento consente di tostare i semi senza bruciarli, esaltandone la fragranza.

【菜箸・盛りつけ箸】

**Saibashi e
Moritsuke-bashi**
(bacchette per cucinare
e bacchette per servire)

Queste bacchette si usano per cucinare o per servire. Le *saibashi* si utilizzano per saltare e per cucinare in generale, le *moritsuke-bashi* solo per servire. L'estremità stretta ha una punta affilata, per raccogliere anche le cose più piccole. L'estremità opposta è inclinata, per usarla come spatola o per raccogliere ingredienti morbidi senza schiacciarli.



【土鍋】

Donabe (pentola di ceramica)

Questa è una pentola di ceramica usata spesso per fare piatti caldi, ma dato che trattiene benissimo il calore, è decisamente versatile: io la uso per cucinare il riso, per cuocere i piatti a fuoco lento e così via.



【蒸し器】

Mushiki (vaporiera)

Molti piatti giapponesi prevedono la cottura a vapore, quindi questo è un utensile importante, che esalta il sapore delle verdure e dà ai piatti un gusto delicato.

豚肉と野菜の
炊き込みご飯

**Riso al vapore
con maiale e verdure**

A volte ho voglia di mangiare solo un leggero *takikomi gohan* (riso al vapore con verdure, carne o pesce), anche se questa ricetta ha un sapore ricco e intenso. La carne dovrebbe essere ben condita, in modo che il suo gusto “umami” possa permeare il riso durante la cottura. Dato che in questa ricetta c’è anche la soia in aggiunta alla carne, è sostanziosa e saziante.





ちらしずし *Chirashi-zushi*

[Per 4]

[*kinshi-tamago*
(frittata a striscioline)]

2 uova

1 cucchiaino di zucchero

½ cucchiaino di sakè

sale

olio di semi

[sashimi]

1 confezione di *saku*

di tonno (magro)

1 confezione di *saku*

di pesce a polpa bianca

(orata, ecc.)

1 tentacolo di polpo cotto

sudachi,

zenzero marinato,

alga nori sbriciolata

--- per guarnire

salsa di soia,

wasabi grattugiato

--- per il sashimi

5. Preparate il *kinshi-tamago* (frittata a striscioline): sbattete le uova in una ciotola, unite lo zucchero, il sakè e il sale, mescolate bene e poi filtrate. Usando un foglio di carta da cucina, ungete una piccola padella con un po' di olio di semi, scaldatela a fuoco basso e versateci una piccola quantità di composto di uova, stendendolo per formare uno strato sottile. Prima che inizi a dorarsi, girate l'omelette e cuocete dall'altro lato, poi toglietela dalla padella e ripetete lo stesso procedimento con l'uovo rimasto. Impilate le omelette, arrotolatele insieme e tagliatele a strisce sottili. Sbrogliatele delicatamente, separandole.

6. Tagliate il sashimi a dadini di 1,5-2 cm.

7. Servite il riso per sushi su un piatto o in un bento e coprite con abbondante *kinshi-tamago*. Distribuiteci sopra i dadini di sashimi, i funghi shiitake dolci e la radice di loto all'aceto. Guarnite con sudachi, zenzero marinato a piacere e cospargete con le alghe nori sbriciolate. Servite il sashimi con wasabi e salsa di soia.



ふわふわパンケーキ

Pancakes soffici

Questi pancakes sono particolarmente soffici grazie all'aggiunta di albumi ariosi. Montare questi ultimi richiede un po' di sforzo, ma ne vale decisamente la pena. Quando ho insegnato questa ricetta al college alle Hawaii, mi hanno detto tutti di non aver mai assaggiato dei pancakes così buoni, e io ne sono stata davvero felice.

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 maneggiatelo 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.



<i>moritsuke-bashi</i> 127, 129	pastinaca 42, 201	pollo fritto con salsa ai porri 46-8	salmone	<i>uramaki-zushi</i> (rotolini di sushi al contrario) 166-9	<i>uramaki-zushi</i> (rotolini di sushi al contrario) 166-9
mortaio 130-1	patate	salmone aromatico 61-3	<i>onigiri</i> (polpette di riso) 13-6	taccole 148-52	urushi 170-3
<i>mushiki</i> 127, 129	crocchette di manzo e patate 52-4	trito fine 233, 235	polpette di salmone e gamberi 64-6	<i>tanzaku-giri</i> 228, 230	utensili da cucina 126-31, 156-7, 170-3
<i>nanbanzu</i> 67-9	curry di manzo 153-5	zuppa di miso con maiale e verdure 201-3	salmone aromatico 61-3	tappetino per sushi 128	vaporiera 129
<i>nikujaga</i> (stufato di manzo e patate) 31-3	fecola di patate 79	prosciutto 90, 106	salmone fritto marinato in salsa <i>nanbanzu</i> 67-9	<i>To-Ban-Jan</i> 79	verdure
<i>nizakana</i> 63	gratin di patate e porri 117-9	prugne (<i>umeboshi</i>) 16	salse	tofu	come tagliare le verdure 42, 228-35
noodles	insalata di patate 88-90	radice di loto 42, 163	besciamella 43	<i>abura-age</i> 137	verdure fritte in salsa <i>mentsuyu</i> 120-2
<i>mentsuyu</i> (brodo di noodles) 183-5	<i>kofuki-imo</i> (patate dolci-salate) 114-6	ragù di carne 113	salsa ai porri 48	<i>gochiso-dofu</i> (tofu decorato) 104-6	wasabi 38, 183
noodles con gamberi e verdure 180-2	<i>nikujaga</i> (stufato di manzo e patate) 31-3	<i>ran-giri</i> 229, 231	salsa al caramello 215	lasagne di tofu 110-3	yuzu 67, 69, 200, 204-7
noodles di daikon in brodo 198-200	pentola di ceramica 129	riso 11	salsa di arachidi 96	<i>mabo-dofu</i> alla giapponese 49-51	<i>zaru soba</i> (noodles soba freddi) 183
<i>zaru soba</i> (noodles soba freddi) 183-5	peperoni 122, 177	<i>chirashi-zushi</i> 160-5	salsa di soia 77, 106	zuppa di miso con tofu e wakame 23	zenzero
<i>ohitashi</i> di pomodoro 85-7	pesce 58-73	ciotola di riso ai tre colori 150-2	salsa di soia all'aglio e zenzero 182	<i>tonkatsu</i> (maiale impanato) 55-7	maiale allo zenzero 28-30
<i>okonomiyaki</i> (pancakes giapponesi) 192-4	pollo	come preparare il riso 11-2	salsa dolce-salata 66	tonno	riso allo zenzero 137-9
olio di sesamo 78	brodo di pollo cinese granulato 79	curry di manzo 153-5	salsa <i>nanbanzu</i> 67-9	crostini al tonno 189-91	salsa di soia all'aglio e zenzero 182
omelette	ciotola di riso ai tre colori 150-2	<i>donburi</i> 185	salsa <i>ponzu</i> al limone 66	insalata di carote e tonno 82-4	zenzero rosso marinato 136, 152, 194
omelette a striscioline 160, 162-3	gratin di maccheroni 43-5	<i>gyudon</i> (manzo sul riso) 134-6	salsa tartara 73	vedi anche bonito in fiocchi	zucca, verdure fritte in salsa <i>mentsuyu</i> 120-2
omelette al dashi dolce 174-6	pollo con verdure alla moda di <i>Chikuzen</i> 40-2	<i>katsu-don</i> (maiale impanato sul riso) 156-9	salsa <i>tonkatsu</i> 79	torte	zucchero 78
<i>onigiri</i> (polpette di riso) 13-6	pollo e uova sul riso 140-3	<i>onigiri</i> (polpette di riso) 13-6	<i>sasagaki-giri</i> 232, 234	cheesecake infallibile 218-20	zuppe
<i>oroshigane</i> 126, 128	pollo fritto con salsa ai porri 46-8	pollo e uova sul riso 140-3	sedano 67, 113	chiffon cake 208-11	fare il dashi come si deve 17-9
<i>otoshibuta</i> 3	polpette di salmone e gamberi 64-6	riso al vapore con maiale e verdure 144-6	<i>sekihan</i> (fagioli azuki e riso) 147-9	tostatrice per semi di sesamo 129	noodles di daikon in brodo 198-200
paletta per il riso 128	pomodoro	riso allo zenzero 137-9	semi di sesamo 131, 147, 169	uova	zuppa di miso con il dashi 20-3
pancakes	curry di manzo 153-5	riso con curry di melanzane e uova sottaceto 177-9	sgombro cotto nel miso 58-60	<i>katsu-don</i> (maiale impanato sul riso) 156-9	zuppa di miso con maiale e verdure 201-3
<i>okonomiyaki</i> (pancakes giapponesi) 192-4	<i>ohitashi</i> di pomodoro 85-7	riso per sushi 161	<i>shamoji</i> 126, 128	le ciambelle di mamma 224-6	zuppa di miso con tofu e wakame 23
pancakes soffici 221-3	<i>tonkatsu</i> (maiale impanato) 55-7	<i>sekihan</i> (fagioli azuki e riso) 147-9	<i>shichimi</i> 38, 200, 201	<i>okonomiyaki</i> (pancakes giapponesi) 192-4	
pane	porri	<i>uramaki-zushi</i> (rotolini di sushi al contrario) 166-9	<i>shiraga-negi</i> 233, 235	omelette a striscioline 160, 162-3	
crostini al tonno 189-91	fagiolini e macinato di maiale al salto 107-9	<i>ryori-shu</i> (sakè da cucina) 77	<i>shungiku</i> 61-3	omelette al dashi dolce 174-6	
pane senza impasto 195-7	gratin di patate e porri 117-9	<i>saibashi</i> 127, 129	<i>sogi-giri</i> 232, 234	pancakes soffici 221-3	
panna 215, 220	<i>mabo-dofu</i> alla giapponese 49-51	sakè da cucina 77	sottaceto	pollo e uova sul riso 140-3	
panna cotta 215-7	noodles con gamberi e verdure 180-2	sakura 76	cetrioli sottaceto facili 101-3	riso con curry di melanzane e uova sottaceto 177-9	
	noodles soba freddi 183		uova sottaceto 177	uova strapazzate 152	
			spinaci con salsa di arachidi 94-7		
			sushi		
			<i>chirashi-zushi</i> 160-5		
			riso per sushi 161		