



i sapori autentici del Sol Levante  
con Genki



# cucina giapponese tradizionale

Guido Tommasi Editore

Hiroko Kikuchi-Bouquillon

Fotografie e ceramiche di Francis Bouquillon

Illustrazioni di Alice Picard



i sapori autentici del Sol Levante  
con Genki



Guido Tommasi Editore

Hiroko Kikuchi-Bouquillon

Fotografie e ceramiche di Francis Bouquillon

Illustrazioni di Alice Picard

# Gli autori

Hiroko Kikuki-Bouquillon è una giornalista e cronista di *tendenze francesi* per la stampa giapponese e vive in Francia da oltre trent'anni.

Adora il buon cibo e particolarmente quello del suo paese natale, il Giappone. Per condividere la sua esperienza di cuoca giapponese a casa, ha dato vita a *genkicooking.com*, un sito web di cucina giapponese semplice e salutare, con la collaborazione del marito Francis, ceramista. È lui che ha creato le stoviglie in cui sono presentate le ricette del sito e di questo libro.

Questo progetto nasce anche dall'incontro con Alice Picard, celebre disegnatrice di fumetti, che ha prestato penna e colori per queste illustrazioni originali in stile manga, con la tecnica pittorica sumi-e. Insieme, hanno realizzato questo libro utile e divertente che avevano sognato.

Buon viaggio culinario nel Giappone moderno... senza muovervi da casa!



<b>Introduzione</b>	<b>7</b>	<b>100 ricette</b>	<b>37</b>
Chi è Genki?	7	Ricette base	38
Che cosa trovate in questo libro?	8	Riso	48
		Sushi	48
		Donburi	56
		Onigiri	62
		Altri piatti	68
<b>13 condimenti giapponesi</b>	<b>9</b>	<b>Noodles e pasta</b>	<b>74</b>
Condimenti base	10	Ramen	74
Salsa di soia	10	Soba	80
Miso	12	Udon	86
Aceto di riso	14	Pasta alla giapponese	89
<b>Il sapore umami</b>	<b>16</b>	<b>Zuppe</b>	<b>94</b>
Che cos'è l'umami?	16	<b>Verdure</b>	<b>100</b>
Dashi	18	<b>Pesce e crostacei</b>	<b>138</b>
Katsuobushi	20	<b>Carne</b>	<b>164</b>
Kombu	22	<b>Uova e tofu</b>	<b>184</b>
<b>Il sapore dolce</b>	<b>24</b>	Uova	184
Mirin	24	Tofu	192
Sakè	26	<b>Dessert</b>	<b>196</b>
<b>Alghe</b>	<b>28</b>		
Nori	28	<b>Epilogo</b>	<b>209</b>
Wakame	30		
<b>Spezie e oli</b>	<b>32</b>		
Wasabi	32		
Olio di semi di sesamo	34	<b>Indice delle ricette</b>	<b>213</b>
Yuzu kosho	36	<b>Indice delle ricette per numero di condimenti</b>	<b>215</b>
		<b>Indice per ingrediente</b>	<b>217</b>





## Chi è Genki?

Buongiorno, mi chiamo Genki, che si pronuncia  
"Ghenchi" e in giapponese significa "vitalità".  
Nel linguaggio quotidiano, "Genki?"  
vuol dire "Stai bene?".

Sono un noce nato nel grande giardino  
di un'antica fattoria in Dordogna.  
Quando ero molto piccolo, sembra mi sia capitato  
più volte di essere investito da un trattore prima  
che Francis, il proprietario, mi salvasse.  
Ora ho 15 anni, sono alto 12 metri e ogni anno  
produco noci eccezionali. Hiroko, la moglie di  
Francis, mi ha soprannominato Genki per la mia forza  
vitale e poi ha scelto il mio nome per il suo  
sito di cucina giapponese.

Alice Picard, famosa fumettista,  
mi ha trasformato in un personaggio  
simpatico e divertente.

Insieme, mi hanno incaricato di guidarvi attraverso  
il libro con i miei amici condimenti. Andiamo!



# Che cosa trovate in questo libro?

## L'ABC dei condimenti giapponesi

I 13 condimenti giapponesi fondamentali per realizzare ricette giapponesi semplici e varie ma dal vero sapore tradizionale, da scoprire in 6 punti.

Che cos'è?

Come si prepara?

Quali varietà ci sono?

Come si utilizza in cucina?

Perché fa bene alla salute?

Consigli per l'acquisto e la conservazione

## 100 ricette semplici, deliziose e salutari

Le ricette proposte sono semplici, abbinano ingredienti freschi ai classici condimenti giapponesi (salsa di soia, miso, aceto di riso...) che aggiungono il vero sapore nipponico, e sono considerati alimenti salutari grazie al loro eccezionale valore nutritivo.

Si tratta di ricette deliziose: si dice che la cucina giapponese sia leggera per natura. In linea di principio questo è vero, ma esistono gustose eccezioni, come ad esempio tutti i tipi di frittelle che troverete qui e che sono vere squisitezze (e creano dipendenza!), che appartengono alla cucina giapponese oggi più popolare! Tradizionalmente, ci sono molte ricette di verdure, pesce e frutti di mare ma anche proposte del tutto vegetariane, riconoscibili dalla fogliolina di Genki, o vegane, segnalate con la carota.

Non è prevista nessuna tecnica specifica o complicata. Chiunque può mettersi alla prova senza timori.



## 13 condimenti giapponesi

per ricette semplici ma gustose  
dal sapore davvero giapponese!



la foglia di Genki indica le ricette  
**vegetariane**



la carota indica le ricette  
**vegane**





# Miso 味噌

**Un alimento classico dello slow food giapponese dalla storia millenaria.**

Il miso è una pasta di fagioli di soia fermentati con sale e koji, che è il prodotto ottenuto dalla fermentazione di cereali e altre piante cotti a vapore (riso, orzo, soia ecc.) con il fungo *Aspergillus oryzae*.

La sua origine risale all'antica Cina. Fu introdotto in Giappone con il buddismo nel VII secolo. L'opera storica più antica in cui appare la parola "miso" è datata 901. In seguito, l'*ichijiru issai*, un pasto modesto composto da zuppa di miso, riso bianco e verdure, divenne la base per i samurai durante il periodo Kamakura (1185-1333). Ancora oggi il miso è un alimento classico della cucina giapponese. Nel periodo Edo (1603-1868) era diventato un condimento popolare e ogni produttore vendeva il proprio preparato in casa. La produzione è stata industrializzata con la modernizzazione del Paese nell'era Meiji (1868-1912). Grazie al riconoscimento del *washoku* (cucina giapponese tradizionale) come patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO nel 2013, il miso si è guadagnato una solida reputazione all'estero come alimento caratteristico dello slow food giapponese.

## Come si utilizza in cucina?

È utilizzato nella famosa zuppa di miso ma anche per marinare carne e pesce prima della cottura. La zuppa di miso e il riso bianco si completano a vicenda perché contengono aminoacidi essenziali. È il simbolo del pasto vegetariano dei monaci buddisti in Giappone. Il miso è presente anche nelle salse di accompagnamento in diversi piatti.

## Perché fa bene alla salute?

Il miso è una fonte straordinaria di proteine vegetali! La fermentazione trasforma le proteine della soia in aminoacidi. Il miso contiene nove aminoacidi essenziali, gli stessi presenti nelle uova e nella carne! Contiene anche diverse vitamine, tra cui B2, E e K.

## Quali varietà ci sono?

In tutto il Giappone esistono diversi tipi di miso tradizionale locale, realizzati a seconda del territorio. Ognuno ha le sue specificità: gli ingredienti, le tecniche, il sapore, la storia...  
E ogni regione offre le proprie ricette di cucina tradizionale con il miso. L'avvento di internet ha favorito questo movimento. In linea di massima, si può distinguere il miso in tre modi:

### Secondo il tipo di koji utilizzato:

- *Kome miso* (miso di riso) che è il più comune (80% del miso consumato);
- *Mugi miso* (miso d'orzo);
- *Mame miso* (miso puro di soia).

### Secondo il sapore:

- *Ama miso* (miso dolce);
- *Amakuchi miso* (miso abbastanza dolce);
- *Karakuchi miso* (miso abbastanza salato).

Il sapore del miso varia in base alla quantità di sale e alla percentuale di koji rispetto alla soia (ingrediente principale del miso). A parità di quantità di sale, più alta è questa percentuale, più delicato sarà il miso.

### Secondo il colore:

- *Shiro miso* (miso bianco);
- *Awairo miso* (miso giallo ocra);
- *Aka miso* (miso rosso o bruno).

Il colore del miso si deve al tempo di fermentazione: quanto più è lungo, tanto più il colore è scuro.

## Come si prepara?

### *Kome miso* (miso di riso) e *mugi miso* (miso d'orzo):

Per preparare il koji (di riso o d'orzo) si versano il *tane koji* (spore d'*Aspergillus oryzae*) sul riso (o sull'orzo) cotto al vapore. Si lasciano sviluppare le spore per 40 ore. Si schiacciano i fagioli di soia puliti, cotti e raffreddati. Si mescolano bene il koji e la soia con il sale. Si lascia fermentare e maturare in una botte o in un tino per diversi mesi.

### *Mame miso* (miso di soia pura):

- Si lasciano i fagioli di soia in ammollo in acqua per una notte intera. Poi si cuociono a vapore e si lasciano raffreddare.
- Si modellano alcune palline con i fagioli di soia, si coprono con il *tane koji* e si lasciano sviluppare le spore in un luogo a 30-35°C.
- Si schiacciano le palline di soia e si mescolano con acqua salata.
- Si lascia fermentare e maturare in una botte.

## アドバイス Consigli

Acquistate un miso senza additivi e preferibilmente biologico.

Conservate il miso nella confezione chiusa per evitare il contatto con l'aria, in frigorifero o, in alternativa, in un luogo fresco.



# Yuzu kosho

## 柚子胡椒



### Pasta magica e universale.

Lo yuzu kosho è un condimento originario di Kyushu, l'isola meridionale del Giappone. Lo yuzu è un famoso agrume asiatico, ormai molto conosciuto anche in Europa. Il termine kosho (pepe in giapponese) ha in questo caso specifico un significato diverso: indica il peperoncino piccante, secondo l'abitudine di Kyushu.

Si tratta di una pasta verde simile al wasabi, prodotta con la scorza di yuzu e peperoncini piccanti tritati, pestati con il sale e poi lasciati maturare per diversi giorni. È semplice da realizzare e alcuni giapponesi lo preparano in casa.

Esiste anche lo yuzu kosho rosso, ricavato dal peperoncino rosso piccante. Lo yuzu kosho verde è più comune.

### Come si utilizza in cucina?

È un condimento universale che si può utilizzare in molti piatti: pesce, carne, verdure, pasta, insalate ecc. ma anche nelle ricette occidentali. Si associa bene con le proteine e la vitamina C.

Il sapore è fresco, leggermente piccante ed esalta magicamente i piatti! Ecco qualche esempio:

- Come la senape con il pollo arrosto, le bistecche, il petto d'anatra...
- Mescolato con salse diverse e aggiunto a insalate, crudité, teriyaki...
- Aggiunto in zuppe di noodles (ramen, udon...).

### Perché fa bene alla salute?

È ricco di vitamine C, E, B6, potassio e sodio. Il contenuto di sale dello yuzu kosho è in media del 20%, superiore a quello della salsa di soia. Potete quindi eliminare o ridurre la quantità di sale quando utilizzate questo condimento.

### アドバイス Consigli

È in vendita nei negozi di alimentari giapponesi (anche online). Esistono due tipi di confezione: in vasetto di vetro o in tubetto. Dopo l'apertura, conservate in frigorifero.



## 100 ricette

Prodotti freschi  
+  
Condimenti giapponesi  
+  
Ricette giapponesi  
semplici  
=

Piatti deliziosi per la vostra tavola!



# Onigiri

Tempo: 3 minuti

## 材料

### Ingredienti

Per 1 onigiri

½ ciotola di riso giapponese cotto

¼ o ½ foglio di alga nori quadrato

farcitura a scelta

sale

acqua

## 作り方

### Preparazione

Iniziate preparando la farcitura che preferite (vedi consiglio 1). Inumidite leggermente le mani (vedi consiglio 2). Raccogliete un po' di sale con due o tre dita e distribuitelo sui palmi delle mani. Con il riso caldo (ma non troppo) formate una pallina come fareste con la pasta per modellare.

Create un avvallamento con il pollice al centro del riso, inserite la farcitura e richiudete con poco riso. Se fuoriesce un po', non c'è problema.

Formate l'onigiri (vedi consiglio 3). Avvolgete l'onigiri in un foglio di alga nori, in tutto o in parte. Invece dell'alga nori, potete cospargere l'onigiri con semi di sesamo o furikake (vedi consiglio 4), oppure mescolateli con il riso in una ciotola prima di modellare gli onigiri.



**Questa ciotola di riso farcito e avvolto con l'alga nori è un piatto molto comune in Giappone. Si consuma come un sandwich. È in vendita ovunque e tutti preparano i propri onigiri in casa. Ecco una ricetta base. Divertitevi!**

## アドバイス

### Consigli di Genki

**1.** Esistono diversi tipi di onigiri, classici e moderni. I giapponesi continuano a innovare basandosi su questa ricetta tradizionale.

Ecco alcune idee per la farcitura

con prodotti disponibili in Italia:

- salsa di soia + katsuobushi (scaglie di palamita essiccata), un grande classico;
- tonno + maionese;
- salmone cotto;
- avocado + gamberetti + maionese.

Riassumendo, potete usare ciò che preferite purché ci stia in un onigiri, oppure fare a meno della farcitura.

**2.** Tradizionalmente, l'oginiri si modella con le mani. Se non volete toccare direttamente il riso, potete aiutarvi utilizzando la pellicola.

**3.** Formare gli onigiri

A triangolo: depositate una pallina di riso sul palmo della mano sinistra, appoggiateci la mano destra piegata a "V" e premete con decisione ma non troppo forte per formare l'angolo dell'onigiri. Ripetete l'operazione per i tre angoli e perfezionate la forma. Rotondi: mettete una pallina di riso sul palmo della mano sinistra\*, appoggiateci la mano destra\* a semicerchio e formate l'onigiri girando le mani più volte. Potete variare la dimensione delle palline.

**4.** Furikake

È un prodotto giapponese composto da uno o più ingredienti (sesamo, nori, katsuobushi, shiso rosso essiccato o yukari, uova essiccate, frutti di mare essiccati ecc.) e condimenti (sale, condimenti umami ecc.). Aggiunge sapore e valore nutrizionale al riso bianco. Ci sono molti furikake, sia industriali sia artigianali. Sono in vendita nei negozi di alimentari giapponesi.

\* Per i mancini è l'opposto, naturalmente!





# Curry giapponese

Tempo: 1 ora

## 材料

### Ingredienti

300 g di carne a scelta (manzo, maiale, pollo...)  
1 o 2 cipolle secondo la dimensione  
2 patate  
1 carota  
1 pomodoro  
1 o 2 spicchi d'aglio  
1 pezzo di zenzero  
olio vegetale e 700 ml d'acqua  
1 dado da brodo (verdure, pollame, manzo...)  
sale e pepe

### Per il roux fatto in casa

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
3 cucchiaini di farina  
2 cucchiaini di miscela di spezie per curry

## 作り方

### Preparazione

Tagliate la carne a bocconcini, salate e pepate. Affettate la cipolla per il lungo e tagliate le patate, la carota e il pomodoro. Riducete l'aglio e lo zenzero a pezzetti. Soffriggete la cipolla in una padella con un filo d'olio finché scurisce.

Scaldare l'olio in una casseruola con il fondo spesso. Soffriggete lo zenzero e l'aglio, unite la carne, le patate, la carota e lasciate rosolare. Unite la cipolla soffritta, il pomodoro, l'acqua, il dado e proseguite la cottura a fuoco medio, schiumando di tanto in tanto, per 20 minuti.



### Preparare il roux

Scaldare l'olio in un padellino, aggiungete la farina, continuate a scaldare mescolando bene finché il composto diventa dorato e cremoso. Spegnete il fuoco, versate la miscela di spezie per curry giapponese e mescolate. Aggiungete il roux alla carne. Proseguite la cottura a fuoco lento finché la consistenza diventa densa e cremosa. Servite con il riso giapponese.



## アドバイス

### Consiglio di Genki

Esistono diversi tipi di roux al curry giapponesi già pronti in vendita nei negozi di alimentari giapponesi.

Il *kare raisu* (riso al curry in giapponese), un piatto nazionale giapponese di origine inglese e indiana. In linea di massima, il curry giapponese è molto più dolce di quello indiano e si serve sempre con il riso giapponese! Ecco una ricetta base che potete declinare a piacere.





# Yakisoba

Tempo: 20 minuti

Gli yakisoba, noodles saltati di origine cinese, sono una proposta di *street food* molto comune in Giappone. Semplice, economica e conviviale!

## 材料

### Ingredienti

noodles per ramen  
 verdure: cavolo, germogli di soia,  
 carote, peperoni, funghi...  
 150-200 g di scaloppine di maiale  
 sale  
 olio vegetale  
 5 cucchiaini di salsa Worcestershire  
 katsuobushi

## 作り方

### Preparazione

Cuocete i noodles per ramen seguendo le istruzioni sulla confezione e scolateli.

Tagliate le verdure grossolanamente e le scaloppine di maiale a bocconcini.

Scaldare l'olio in una padella e rosolate la carne a fuoco medio. Quando è cotta, aggiungete le verdure, salate e proseguite la cottura.

Unite i noodles e mescolate. Condite con la salsa Worcestershire e girate di nuovo, quindi spegnete il fuoco. Cospargete con un po' di katsuobushi.

## アドバイス

### Consigli di Genki

La carne di maiale e i germogli di soia si sposano bene con gli yakisoba. Aggiungete un po' di ketchup o di salsa di soia alla salsa Worcestershire... secondo il vostro gusto.





# Rape saltate all'aglio 🌿

Tempo: 15 minuti

## 材料

### Ingredienti

2 rape  
1 spicchio d'aglio  
olio extravergine d'oliva  
burro (facoltativo)  
sale e pepe

## 作り方

### Preparazione

Sbucciate le rape e tagliatele a fettine sottili. Schiacciate lo spicchio d'aglio con il lato piatto del coltello.

Scaldare l'olio a fuoco medio in una padella e aggiungete l'aglio. Quando l'olio inizia a profumare, cuocete le rape finché diventano ben dorate. Condite con un po' di burro, mescolate e spegnete il fuoco.

## アドバイス

### Consiglio di Genki

Servite con qualche macinata di pepe.



**Rape semplicemente saltate con l'aglio. Se lasciate il picciolo e una parte delle foglie, sono anche un piatto molto grazioso!**

# Caco cotto dolce-salato 🥕

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

1 caco mela un po' sodo  
½ cucchiaino di aceto balsamico  
un po' di pepe nero

## 作り方

### Preparazione

Grigliate al forno il caco tagliato a fette spesse in forno oppure in padella con la carta forno per dorarlo. Condite con l'aceto balsamico e un po' di pepe.



**Un piccolo antipasto dolce-salato da gustare in inverno (nella stagione dei cachi mela).**

# Cipolla fondente al triplo umami

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

1 cipolla bianca grande e tenera  
2 fette di formaggio a pasta cotta  
(tipo comté o cheddar)  
katsuobushi  
salsa di soia

## 作り方

### Preparazione

Eliminate le estremità della cipolla e tagliatela a metà. Cuocetela nel forno a microonde per 10 minuti in un apposito recipiente di vetro coperto con pellicola.

Appoggiate una fettina di formaggio sulla cipolla calda, coprite con l'alluminio e lasciate che fonda. Cospargete con un po' di fiocchi di katsuobushi e condite con salsa di soia.



Godetevi la sinfonia dei tre sapori degli ingredienti umami: formaggio, katsuobushi e salsa di soia. Una vera delizia!



# Melanzane marinate in salsa al limone

Tempo: 15 minuti

## 材料

### Ingredienti

2 o 3 melanzane  
qualche pomodoro ciliegino  
olio extravergine d'oliva

### Per la salsa

2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di aceto di riso  
un po' di succo di limone

## 作り方

### Preparazione

Tagliate le melanzane a fettine o nel senso della lunghezza, immergetele in una ciotola d'acqua per 10 minuti per eliminare l'amaro. Mescolate gli ingredienti della salsa.

Scaldare una padella e versare un po' d'olio. Quando è caldo, grigliate le fette di melanzane. Una volta dorate, immergetele via via nella salsa.

Mescolate e lasciate raffreddare. Aggiungete qualche pomodorino e servite.



Un antipasto simpatico e saporito!

## アドバイス

### Consiglio di Genki

Potete conservare il piatto in frigorifero. È squisito anche freddo!





*Okonomi* significa "ciò che si ama" e *yaki* "cuocere".  
L'okonomiyaki è una specie di pancake da preparare con tutto quello che ci piace. Un piatto popolare e divertente!

# Okonomiyaki 🥕

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

¼ di cavolo piccolo  
1 porro  
un po' di aonori\*  
o di alga nori in polvere  
o in fiocchi

### Per l'impasto

100 g di farina  
100 ml d'acqua  
1 uovo  
2 cucchiaini di dashi in polvere  
(vedi pag. 19)

## 作り方

### Preparazione

Tagliate a fettine il cavolo e il porro. Amalgamate gli ingredienti dell'impasto e incorporate tutte le verdure.

Versate 1 mestolo di composto nella padella unta d'olio e riscaldata, cospargete con l'aonori. Cuocete sui due lati finché il pancake diventa ben dorato.

Servite l'okonomiyaki con una salsa a scelta (Worcestershire, maionese, ketchup...).



## アドバイス

### Consigli di Genki

Questa ricetta prevede cavolo e porro, ma potete usare qualsiasi altro ingrediente: carne macinata, frutti di mare a pezzetti, formaggio grattugiato ecc. Divertente è anche preparare un unico grande pancake da tagliare a metà o in quarti, oppure diversi pancake più piccoli. Ungete sempre bene la padella in modo che l'impasto non si attacchi.

\* Aonori: polvere di alga verde condita, utilizzata soprattutto per okonomiyaki e altri piatti giapponesi.



# Gamberi impanati al forno

Tempo: 20-30 minuti

## 材料

### Ingredienti

qualche gambero fresco  
maionese  
½ bicchiere di pangrattato

## 作り方

### Preparazione

Sgusciate i gamberi ed eliminate il filo nero. Spennellateli con la maionese e ricopriteli con il pangrattato.

Disponete la carta forno sulla teglia da forno e adagiateci i gamberi. Infornate per 10-20 minuti a 180°C per dorarli bene.

## アドバイス

### Consiglio di Genki

Potete preparare questa ricetta utilizzando filetti di pesce (salmone, pesce bianco...) e di carne (pollo, maiale...).



**Una ricetta semplice e veloce di gamberi grigliati al forno con la maionese!**

# Capesante al wakame

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

alcune capesante  
1 cucchiaino di wakame essiccato  
olio vegetale

## 作り方

### Preparazione

Pulite le capesante.

Immergete il wakame essiccato in acqua fredda per qualche minuto per reidratarlo, quindi versatelo in un colino, sciacquatelo e scolatelo strizzandolo fra le mani.

Cuocete le capesante in padella come siete abituati. Aggiungete il wakame e mescolate.



**Un bell'abbinamento: il wakame regala alle capesante un sapore iodato. Un'idea per un piatto simpatico in un'occasione festosa!**







Una ricetta per una bistecca tipicamente giapponese.

# Bistecca con salsa al wasabi

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

2 bistecche di manzo  
olio vegetale

### Per la salsa

2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di mirin  
2 cucchiaini di sakè  
1 cucchiaino di wasabi

## 作り方

### Preparazione

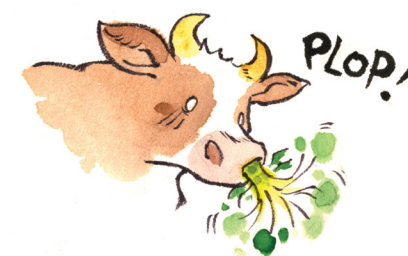
Cuocete la bistecca in una padella unta d'olio, quindi avvolgetela in un foglio di alluminio per mantenerla calda.

Eliminate l'olio di cottura nella padella con della carta assorbente. Versateci gli ingredienti della salsa e cuocete a fuoco medio finché è caramellata. Regolate il sapore aggiungendo un po' di wasabi, se necessario. Versate la salsa sulla bistecca.

## アドバイス

### Consigli di Genki

Potete sostituire il sakè con vino rosso o bianco e il manzo con pollo o maiale.







Tofu teriyaki in versione saporita!

# Tofu teriyaki allo zenzero

Tempo: 20 minuti

## 材料

### Ingredienti

1 o 2 panetti di tofu compatto  
3-4 cucchiaini di fecola di patate  
olio vegetale  
un foglio di alga nori

### Per la salsa

2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di mirin  
2 cucchiaini di sakè  
1-2 cucchiaini di zenzero

## 作り方

### Preparazione

Togliete il tofu dalla confezione, asciugatelo, tagliatelo a fette e infarinatele con la fecola.

Dorate le fettine di tofu su ogni lato in una padella calda e unta d'olio. Eliminate l'olio rimasto con la carta assorbente. Versate gli ingredienti della salsa e mescolate finché si addensa.



## アドバイス

### Consigli di Genki

Gustatelo con il riso bianco giapponese.





Un dessert franco-giapponese, ottimo esempio di cucina fusion.  
Il cioccolato e l'anko si sposano benissimo!

# Dolce al cioccolato e anko 🌿

Tempo: 1 ora

## 材料

### Ingredienti

150 g di cioccolato fondente per pasticceria  
60 g di olio di cocco (o 100 g di burro)  
500 g di anko  
3 uova

## 作り方

### Preparazione


Preparate l'anko (vedi pag. 196). Spezzettate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria. Aggiungete l'olio di cocco o il burro. Mescolate per ottenere un composto omogeneo. Unite l'anko un po' alla volta, sbattendo con la frusta. Incorporate le uova sbattute.

Versate il composto in uno stampo imburrato e rivestito con carta forno. Scaldate il forno a 160°C e infornate per 40–50 minuti verificando la cottura con un coltello: se inserite la lama nel dolce, deve uscirne asciutta.





# Indice delle ricette

<b>Ricette base.....</b>	<b>38</b>	Udon con salsa goma miso .....	86	
Riso giapponese .....	39	Udon saltati.....	88	
Zuppa di miso .....	40	<b>Pasta alla giapponese .....</b>	<b>89</b>	
Riso per sushi.....	43	Pasta con uova di salmone .....	89	
Dashi fatto in casa.....	44	Insalata di pasta con pomodori e shiso .....	90	
Tempura dello chef.....	46	Spaghetti all'alga nori.....	93	
<b>Riso .....</b>	<b>48</b>	<b>Zuppe.....</b>	<b>94</b>	
<b>Sushi.....</b>	<b>48</b>	Zuppa di miso con pomodori interi .....	94	
Maki .....	49	Zuppa kakitama .....	96	
Invioltino maki.....	51	Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo .....	98	
Temaki sushi.....	52	<b>Verdure .....</b>	<b>100</b>	
Chirashi fatto in casa facile.....	53	Poteto sarada.....	100	
Chirashi estivo .....	54	Avocado con salsa allo yogurt .....	101	
<b>Donburi .....</b>	<b>56</b>	Rape saltate all'aglio .....	102	
Donburi all'omelette .....	56	Caco cotto dolce-salato .....	103	
Donburi di melanzana .....	59	Gomadofu .....	104	
Donburi di ankake .....	60	Zucchine saltate allo zenzero .....	106	
<b>Onigiri .....</b>	<b>62</b>	Daikon marinato all'aceto di riso.....	109	
Onigiri.....	62	Zenzero marinato all'aceto di riso.....	110	
Yaki onigiri.....	64	Insalata di patate con olive nere .....	112	
Onigiri sale e pepe .....	66	Insalata di avocado e gamberetti .....	114	
<b>Altre ricette .....</b>	<b>68</b>	Cetriolo all'olio di semi di sesamo .....	115	
Riso saltato.....	68	Daikon grattugiato e uova di salmone .....	116	
Zosui ai funghi.....	71	Insalata di cavolo con olio di semi di sesamo .....	118	
Curry giapponese .....	72	Patate laccate al miso.....	120	
<b>Noodles e pasta.....</b>	<b>74</b>	Cipolla fondente al triplo umami .....	122	
<b>Ramen .....</b>	<b>74</b>	Melanzane marinate in salsa al limone .....	123	
Shoyu ramen .....	75	Fagiolini con crema di sesamo .....	124	
Shio ramen .....	76	Okonomiyaki .....	127	
Miso ramen.....	77	Insalata di valeriana con salsa al wasabi .....	128	
Hiyashi chuka .....	78	Insalata di pomodori al wakame .....	131	
Yakisoba .....	81	Sunomono di cetriolo e wakame .....	132	
<b>Soba .....</b>	<b>82</b>	Melanzana con salsa di miso cremosa .....	134	
Soba caldi alle sardine.....	82	Zucchina saltata con katsubushi .....	136	
Soba freddi al tofu .....	84	Rape caramellate con yuzu kosho.....	137	
<b>Udon .....</b>	<b>86</b>			



la foglia di Genki indica le ricette  
**vegetariane**



la carota indica le ricette  
**vegane**





# Indice delle ricette per numero di condimenti

**Pesce e crostacei ..... 138**  
Ostriche impanate .....139  
Gamberi impanati al forno.....140  
Capesante al wakame..... 141  
Tataki di tonno.....142  
Filetti di orata in umido al sakè .....144  
Tonno scottato con salsa all'aglio.....146  
Rana pescatrice saltata all'aglio..... 147  
Polpo croccante .....149  
Salmone marinato al mirin..... 151  
Capesante con polenta, dashi e wakame .....152  
Salmone teriyaki al limone..... 153  
Filetti di sgombero grigliati con yuzu kosho .....154  
Insalata di salmone e peperoni .....156  
Calamari in fricassea allo zenzero .....158  
Filetti di pesce bianco marinati al miso .....160  
Salmone marinato con salsa al limone.....162

**Carne..... 164**  
Tonkatsu .....164  
Hamburger alla giapponese.....166  
Tartine di pollo al miso .....167  
Crocchette alla giapponese.....168  
Roast beef con salsa di cipolle giapponese .....170  
Petto d'anatra italo-giapponese ..... 171  
Scaloppine di maiale con salsa yuzu kosho .....172  
Polpette di carne macinata ..... 174  
Insalata di pollo e cetriolo.....176  
Karaage di pollo.....178  
Bistecca con salsa al wasabi..... 181  
Bistecca con salsa magica.....182

**Uova e tofu ..... 184**  
**Uova .....184**  
Tamago sando .....185  
Omelette al miso .....186  
Omelette all'alga nori .....187  
Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata.....188  
Carote saltate alle uova.....190  
**Tofu .....192**  
Hiyayakko .....192  
Hiyayakko all'italiana.....193  
Tofu teriyaki allo zenzero.....195

**Dessert ..... 196**  
Anko .....196  
Dolce al cioccolato e anko .....199  
Sablé allo zenzero..... 200  
Arancia confit allo zucchero..... 202  
Salsa al tè verde matcha..... 204  
Palline di patate dolci e marron glacé..... 206

Questo libro si concentra  
sui condimenti giapponesi  
che regalano sapore alla cucina,  
ma non è necessario averli  
tutti in dispensa. Con uno,  
due, tre... o senza nessuno  
di loro potete realizzare ricette  
deliziose dall'autentico sapore  
giapponese.

Questo indice vi invita a divertirvi  
con i loro abbinamenti!

**Senza condimento  
giapponese**  
Anko .....196  
Arancia confit allo zucchero.....202  
Avocado con salsa  
allo yogurt..... 101  
Caco cotto dolce-salato.....103  
Chirashi estivo ..... 54  
Chirashi fatto in casa facile..... 53  
Crocchette alla giapponese .....168  
Curry giapponese ..... 72  
Dolce al cioccolato e anko .....199  
Gamberi impanati al forno.....140  
Gomadofu .....104  
Hamburger alla giapponese .....166  
Onigiri sale e pepe ..... 66  
Ostriche impanate .....139  
Palline di patate dolci  
e marron glacé..... 206  
Poteto sarada..... 100  
Rape saltate all'aglio .....102  
Riso giapponese ..... 39  
Sablé allo zenzero.....200  
Salsa al tè verde matcha.....204  
Tamago sando .....185  
Tonkatsu .....164

**Con 1 condimento  
giapponese**  
Capesante al wakame .....141  
Cetriolo all'olio  
di semi di sesamo ..... 115  
Daikon grattugiato  
e uova di salmone..... 116  
Daikon marinato  
all'aceto di riso .....109  
Dashi di katsuobushi ..... 44  
Dashi di kombu ..... 45  
Filetti di orata in umido  
al sakè .....144  
Insalata di avocado  
e gamberetti ..... 114  
Insalata di patate  
con olive nere ..... 112  
Omelette al miso .....186  
Onigiri..... 62  
Pasta con uova di salmone..... 89  
Petto d'anatra italo-giapponese..171  
Polpette di carne macinata ..... 174  
Riso per sushi..... 43  
Scaloppine di maiale  
con salsa yuzu kosho ..... 172  
Shio ramen .....76  
Tataki di tonno .....142  
Yakisoba .....81  
Zenzero marinato  
all'aceto di riso ..... 110  
Zucchine saltate allo zenzero...106





## Con 2 condimenti giapponesi

Capesante con polenta, dashi e wakame.....	152
Carote saltate alle uova.....	190
Cipolla fondente al triplo umami.....	122
Dashi di kombu e katsuobushi ..	45
Fagiolini con crema di sesamo.....	124
Hiyayakko.....	192
Insalata di cavolo con olio di semi di sesamo.....	118
Insalata di pasta con pomodori e shiso.....	90
Insalata di pollo e cetriolo.....	176
Insalata di valeriana con salsa al wasabi .....	128
Involtino maki.....	51
Maki .....	49
Melanzane marinate in salsa al limone .....	123
Miso ramen.....	77
Okonomiyaki .....	127
Patate laccate al miso.....	120
Polpo croccante .....	149
Rana pescatrice saltata all'aglio.....	147
Riso saltato.....	68
Salmone marinato al mirin.....	151
Salmone teriyaki al limone.....	153
Tartine di pollo al miso .....	167
Tonno scottato con salsa all'aglio.....	146
Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata.....	188
Zosui ai funghi.....	71
Zuppa di miso con pomodori interi.....	94
Zuppa kakitama .....	96

## Con 3 condimenti giapponesi e oltre

Bistecca con salsa al wasabi.....	181
Bistecca con salsa magica.....	182
Calamari in fricasea allo zenzero.....	158
Donburi all'omelette .....	56
Donburi di ankake .....	60
Donburi di melanzana.....	59
Filetti di pesce bianco marinati al miso.....	160
Filetti di sgombro grigliati con yuzu kosho .....	154
Hiyashi chuka .....	78
Hiyayakko all'italiana.....	193
Insalata di pomodori al wakame .....	131
Insalata di salmone e peperoni.....	156
Karaage di pollo.....	178
Melanzana con salsa di miso cremosa .....	134
Omelette all'alga nori .....	187
Rape caramellate con yuzu kosho .....	137
Roast beef con salsa di cipolle giapponese.....	170
Salmone marinato con salsa al limone.....	162
Shoyu ramen .....	75
Soba caldi alle sardine.....	82
Soba freddi al tofu .....	84
Spaghetti all'alga nori.....	93
Sunomono di cetriolo e wakame.....	132
Temaki sushi.....	52
Tofu teriyaki allo zenzero.....	195
Udon con salsa goma miso .....	86
Udon saltati.....	88
Yaki onigiri.....	64

Zucchini saltata con katsuobushi .....	136
Zuppa di miso .....	40
Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo .....	98

## Aceto di riso

Daikon marinato all'aceto di riso .....	109
Hiyashi chuka .....	78
Hiyayakko all'italiana.....	193
Insalata di pasta con pomodori e shiso.....	90
Insalata di patate con olive nere .....	112
Insalata di pollo e cetriolo.....	176
Insalata di pomodori al wakame .....	131
Insalata di salmone e peperoni.....	156
Melanzane marinate in salsa al limone.....	123
Riso per sushi.....	43
Roast beef con salsa di cipolle giapponese .....	170
Salmone marinato con salsa al limone.....	162
Sunomono di cetriolo e wakame.....	132
Zenzero marinato all'aceto di riso .....	110

## Agar-agar

Gomadofu .....	104
----------------	-----

## Alga nori

Daikon grattugiato e uova di salmone.....	116
Insalata di cavolo con olio di semi di sesamo .....	118
Involtino maki.....	51
Maki .....	49
Okonomiyaki .....	127
Omelette all'alga nori .....	187
Onigiri.....	62
Pasta con uova di salmone.....	89
Shoyu ramen .....	75

# Indice delle ricette per ingrediente

Spaghetti all'alga nori.....	93
Tartine di pollo al miso .....	167
Temaki sushi.....	52
Tofu teriyaki allo zenzero.....	195
Udon con salsa goma miso .....	86

## Anatra

Petto d'anatra italo-giapponese.....	171
--------------------------------------	-----

## Arance

Arancia confit allo zucchero.....	202
-----------------------------------	-----

## Avocado

Avocado con salsa allo yogurt ..	101
Insalata di avocado e gamberetti .....	114
Temaki sushi.....	52

## Bevanda alla soia

Gomadofu .....	104
----------------	-----

## Cachi

Caco cotto dolce-salato.....	103
------------------------------	-----

## Calamari

Calamari in fricasea allo zenzero.....	158
--	-----

## Capesante

Capesante al wakame.....	141
Capesante con polenta, dashi e wakame .....	152

## Carote

Carote saltate alle uova.....	190
Curry giapponese.....	72
Poteto sarada.....	100

## Cavolo cappuccio

Insalata di cavolo con olio di semi di sesamo .....	118
Okonomiyaki .....	127
Omelette all'alga nori .....	187
Tonkatsu.....	164

Udon saltati.....	88
-------------------	----

## Cetrioli

Cetriolo all'olio di semi di sesamo .....	115
Chirashi estivo .....	54
Chirashi fatto in casa facile.....	53
Hiyashi chuka .....	78
Insalata di pollo e cetriolo.....	176
Maki .....	49
Poteto sarada.....	100
Sunomono di cetriolo e wakame.....	132
Temaki sushi.....	52

## Cioccolato fondente

Dolce al cioccolato e anko .....	199
----------------------------------	-----

## Cipolle

Cipolla fondente al triplo umami.....	122
---------------------------------------	-----

## Crema di sesamo

Gomadofu .....	104
Fagiolini con crema di sesamo.....	124

## Daikon

Daikon grattugiato e uova di salmone.....	116
Daikon marinato all'aceto di riso .....	109

## Dashi

Capesante con polenta, dashi e wakame .....	152
Carote saltate alle uova.....	190
Donburi all'omelette .....	56
Donburi di ankake .....	60





Okonomiyaki ..... 127

Rape caramellate  
con yuzu kosho ..... 137

Riso saltato..... 68

Salmone marinato  
con salsa al limone.....162

Soba caldi alle sardine..... 82

Soba freddi al tofu ..... 84

Spaghetti all'alga nori..... 93

Zosui ai funghi.....71

Zuppa di miso ..... 40

Zuppa di miso  
con pomodori interi..... 94

Zuppa kakitama ..... 96

**Fagioli azuki**  
Anko ..... 196

Dolce al cioccolato e anko ..... 199

**Fagiolini**  
Fagiolini con crema  
di sesamo ..... 124

**Formaggio**  
Cipolla fondente  
al triplo umami ..... 122

**Frutti di mare**  
Tempura dello chef..... 46

**Funghi**  
Insalata di valeriana  
con salsa al wasabi ..... 128

Rana pescatrice saltata  
all'aglio..... 147

Zosui ai funghi..... 71

Zuppa di wakame all'olio di semi  
di sesamo ..... 98

**Gamberetti**  
Avocado con salsa  
allo yogurt..... 101

Chirashi fatto in casa facile..... 53

Donburi di ankake ..... 60

Insalata di avocado  
e gamberetti ..... 114

Temaki sushi..... 52

**Gamberi**  
Gamberi impanati al forno.....140

**Germogli di soia**  
Shio ramen .....76

Bistecca con salsa magica.....182

**Katsuobushi**  
Cipolla fondente  
al triplo umami .....122

Dashi di katsuobushi ..... 44

Dashi di kombu e katsuobushi... 45

Hiyayakko .....192

Soba freddi al tofu ..... 84

Udon saltati..... 88

Yaki onigiri..... 64

Yakisoba .....81

Zucchina saltata  
con katsuobushi.....136

**Kombu**  
Dashi di kombu ..... 45

**Limone**  
Insalata di salmone  
e peperoni..... 156

Melanzane marinate  
in salsa al limone..... 123

Salmone marinato  
con salsa al limone.....162

Salmone teriyaki  
al limone..... 153

**Mais**  
Miso ramen.....77

Udon con salsa goma miso ..... 86

**Maiale**  
Curry giapponese ..... 72

Hamburger alla giapponese.....166

Scaloppine di maiale  
con salsa yuzu kosho ..... 172

Tonkatsu ..... 164

Yakisoba .....81

**Maionese**  
Avocado con salsa  
allo yogurt..... 101

Gamberi impanati al forno.....140

Insalata di patate  
con olive nere ..... 112

Poteto sarada..... 100

Tamago sando ..... 185

**Manzo**  
Bistecca con salsa al wasabi..... 181

Bistecca con salsa magica.....182

Crocchette alla giapponese .....168

Curry giapponese ..... 72

Hamburger alla giapponese.....166

Polpette di carne macinata ..... 174

Roast beef con salsa di cipolle  
giapponese ..... 170

**Marron glacé**  
Palline di patate dolci e marron  
glacé..... 206

**Melanzane**  
Donburi di melanzana ..... 59

Melanzana con salsa  
di miso cremosa..... 134

Melanzane marinate  
in salsa al limone..... 123

**Mirin**  
Bistecca con salsa al wasabi..... 181

Bistecca con salsa magica.....182

Calamari in fricasea  
allo zenzero ..... 158

Donburi all'omelette ..... 56

Donburi di ankake ..... 60

Donburi di melanzana ..... 59

Fagiolini con crema  
di sesamo ..... 124

Filetti di pesce bianco  
marinati al miso.....160

Melanzana con salsa  
di miso cremosa..... 134

Patate laccate al miso.....120

Salmone marinato al mirin ..... 151

Salmone teriyaki al limone..... 153

Soba caldi alle sardine..... 82

Soba freddi al tofu ..... 84

Spaghetti all'alga nori..... 93

Tonno scottato  
con salsa all'aglio..... 146

Tofu teriyaki allo zenzero..... 195

Udon saltati..... 88

Uova bazzotte marinate  
in salsa dolce-salata.....188

**Miso**  
Filetti di pesce bianco  
marinati al miso.....160

Melanzana con salsa di miso  
cremosa ..... 134

Miso ramen.....77

Omelette al miso .....186

Patate laccate al miso.....120

Tartine di pollo al miso ..... 167

Udon con salsa goma miso ..... 86

Zuppa di miso ..... 40

Zuppa di miso con  
pomodori interi..... 94

**Mozzarella**  
Chirashi estivo ..... 54

**Noodles ramen**  
Hiyashi chuka ..... 78

Miso ramen.....77

Shio ramen .....76

Shoyu ramen ..... 75

Yakisoba ..... 81

**Noodles soba**  
Soba caldi alle sardine..... 82

Soba freddi al tofu ..... 84

**Noodles udon**  
Udon con salsa goma miso ..... 86

Udon saltati..... 88

**Olio di semi di sesamo**  
Carote saltate alle uova.....190

Hiyashi chuka ..... 78

Karaage di pollo..... 178

Insalata di avocado  
e gamberetti ..... 114

Insalata di cavolo  
con olio di semi di sesamo ..... 118

Insalata di pollo e cetriolo..... 176

Insalata di pomodori  
al wakame .....131

Miso ramen.....77

Omelette all'alga nori ..... 187

Shio ramen .....76

Shoyu ramen ..... 75

Tataki di tonno .....142

Tempura dello chef..... 46

Yaki onigiri..... 64

Zuppa di wakame  
all'olio di semi di sesamo ..... 98

**Olive nere**  
Insalata di patate  
con olive nere ..... 112

**Orata**  
Filetti di orata in umido  
al saké .....144

**Ostriche**  
Ostriche impanate ..... 139

**Pancarrè**  
Tamago sando .....185

**Pangrattato**  
Gamberi impanati al forno.....140

Polpette di carne macinata ..... 174

**Panko**  
Crocchette alla giapponese .....168

Onigiri sale e pepe ..... 66

Ostriche impanate ..... 139

Tonkatsu ..... 164

**Patate**  
Crocchette  
alla giapponese..... 168

Curry giapponese ..... 72

Insalata di patate  
con olive nere ..... 112

Patate laccate al miso.....120

Poteto sarada..... 100

**Patate dolci**  
Palline di patate dolci  
e marron glacé..... 206

**Pasta**  
Insalata di pasta  
con pomodori e shiso..... 90

Pasta con uova di salmone..... 89

Spaghetti all'alga nori..... 93

**Peperoni**  
Insalata di salmone  
e peperoni.....156

Riso saltato..... 68

Udon saltati..... 88

**Pesce bianco**  
Filetti di pesce bianco  
marinati al miso.....160

Temaki sushi..... 52

**Polenta**  
Capesante con polenta,  
dashi e wakame .....152

**Pollo**  
Curry giapponese ..... 72

Karaage di pollo..... 178

Insalata di pollo e cetriolo..... 176

Tartine di pollo al miso ..... 167

**Polpo**  
Polpo croccante .....149

**Pomodori**  
Curry giapponese ..... 72

Hiyashi chuka ..... 78

Hiyayakko all'italiana..... 193

Insalata di pasta  
con pomodori e shiso..... 90

Insalata di pomodori  
al wakame .....131





Melanzane marinate  
in salsa al limone..... 123  
Zuppa di miso  
con pomodori interi..... 94

**Porri**

Calamari in fricasea  
allo zenzero .....158  
Filetti di orata in umido  
al sakè .....144  
Okonomiyaki ..... 127  
Omelette all'alga nori .....187  
Riso saltato..... 68  
Salmone marinato  
con salsa al limone.....162  
Zuppa di wakame all'olio di semi  
di sesamo ..... 98

**Rana pescatrice**

Rana pescatrice saltata  
all'aglio..... 147

**Rape**

Rape caramellate  
con yuzu kosho ..... 137  
Rape saltate all'aglio .....102

**Ravanelli**

Chirashi estivo ..... 54

**Riso**

Chirashi estivo ..... 54  
Chirashi fatto in casa facile..... 53  
Curry giapponese ..... 72  
Donburi all'omelette ..... 56  
Donburi di ankake ..... 60  
Donburi di melanzana ..... 59  
Involtino maki.....51  
Maki ..... 49  
Onigiri..... 62  
Onigiri sale e pepe ..... 66  
Riso giapponese ..... 39  
Riso per sushi..... 43  
Riso saltato..... 68  
Temaki sushi..... 52

Yaki onigiri..... 64  
Zosui ai funghi..... 71

**Sakè**

Bistecca con salsa al wasabi..... 181  
Bistecca con salsa magica.....182  
Donburi di melanzana ..... 59  
Filetti di orata in umido  
al sakè .....144  
Filetti di pesce bianco  
marinati al miso.....160  
Filetti di sgombro grigliati  
con yuzu kosho .....154  
Karaage di pollo.....178  
Melanzana con salsa di miso  
cremosa .....134  
Polpette di carne macinata ..... 174  
Polpo croccante .....149  
Rana pescatrice saltata  
all'aglio..... 147  
Rape caramellate  
con yuzu kosho ..... 137  
Roast beef con salsa di cipolle  
giapponese .....170  
Tofu teriyaki allo zenzero .....195  
Udon saltati..... 88  
Zucchina saltata  
con katsuobushi.....136

**Salmone**

Chirashi fatto in casa facile..... 53  
Insalata di salmone  
e peperoni.....156  
Salmone marinato con salsa  
al limone.....162  
Salmone marinato al mirin..... 151  
Salmone teriyaki al limone.....153  
Temaki sushi..... 52

**Salmone affumicato**

Chirashi estivo ..... 54

**Salsa di ostriche**

Bistecca con salsa magica.....182

**Salsa di soia**

Bistecca con salsa al wasabi..... 181  
Bistecca con salsa magica.....182  
Calamari in fricasea  
allo zenzero .....158  
Cipolla fondente  
al triplo umami.....122  
Donburi all'omelette ..... 56  
Donburi di ankake ..... 60  
Donburi di melanzana..... 59  
Fagiolini con crema  
di sesamo .....124  
Filetti di sgombro grigliati  
con yuzu kosho .....154  
Hiyashi chuka ..... 78  
Hiyayakko .....192  
Hiyayakko all'italiana.....193  
Karaage di pollo.....178  
Insalata di pasta  
con pomodori e shiso..... 90  
Insalata di pomodori  
al wakame .....131  
Insalata di salmone  
e peperoni.....156  
Insalata di valeriana  
con salsa al wasabi .....128  
Involtino maki.....51  
Melanzane marinate in salsa  
al limone.....123  
Omelette all'alga nori .....187  
Petto d'anatra  
italo-giapponese.....171  
Polpette di carne macinata ..... 174  
Polpo croccante .....149  
Rana pescatrice saltata  
all'aglio..... 147  
Riso saltato..... 68  
Roast beef con salsa di cipolle  
giapponese .....170  
Shoyu ramen ..... 75  
Soba caldi alle sardine..... 82  
Soba freddi al tofu ..... 84  
Spaghetti all'alga nori..... 93

Sunomono di cetriolo  
e wakame..... 132  
Temaki sushi..... 52  
Tofu teriyaki allo zenzero .....195  
Tonno scottato  
con salsa all'aglio..... 146  
Udon con salsa goma miso ..... 86  
Udon saltati.....88  
Uova bazzotte marinate in salsa  
dolce-salata.....188  
Yaki onigiri..... 64  
Zosui ai funghi..... 71  
Zucchina saltata  
con katsuobushi..... 136  
Zucchine saltate allo zenzero ...106  
Zuppa di wakame  
all'olio di semi di sesamo ..... 98  
Zuppa kakitama ..... 96

**Sardine**

Soba caldi alle sardine..... 82

**Sgombri**

Filetti di sgombro grigliati  
con yuzu kosho .....154

**Shiso**

Insalata di pasta con pomodori  
e shiso ..... 90

**Spezie per curry giapponese**

Curry giapponese ..... 72

**Surimi**

Temaki sushi..... 52

**Tè matcha**

Salsa al tè verde matcha..... 204

**Tofu**

Hiyayakko .....192  
Hiyayakko all'italiana.....193  
Soba freddi al tofu ..... 84  
Tofu teriyaki allo zenzero.....195

**Tonno**

Tataki di tonno .....142  
Temaki sushi..... 52  
Tonno scottato  
con salsa all'aglio.....146

**Uova**

Avocado con salsa  
allo yogurt..... 101  
Carote saltate alle uova.....190  
Donburi all'omelette ..... 56  
Hiyashi chuka ..... 78  
Involtino maki.....51  
Omelette all'alga nori .....187  
Omelette al miso .....186  
Shoyu ramen ..... 75  
Tamago sando .....185  
Uova bazzotte marinate  
in salsa dolce-salata.....188  
Zosui ai funghi..... 71  
Zuppa kakitama ..... 96

**Uova di salmone**

Chirashi fatto in casa facile..... 53  
Daikon grattugiato  
e uova di salmone..... 116  
Pasta con uova di salmone..... 89

**Valeriana**

Insalata di valeriana  
con salsa al wasabi .....128

**Verdure**

Donburi di ankake ..... 60  
Miso ramen.....77  
Shio ramen .....76  
Tempura dello chef..... 46  
Yakisoba .....81

**Vermicelli di riso**

Bistecca con salsa magica.....182

**Wakame**

Capesante al wakame.....141  
Capesante con polenta,  
dashi e wakame .....152

Insalata di pomodori  
al wakame .....131  
Soba freddi al tofu ..... 84  
Sunomono di cetriolo e wakame 132  
Temaki sushi..... 52  
Zuppa di miso ..... 40  
Zuppa di wakame  
all'olio di semi di sesamo ..... 98

**Wasabi**

Bistecca con salsa al wasabi..... 181  
Insalata di valeriana  
con salsa al wasabi .....128  
Maki ..... 49  
Soba freddi al tofu ..... 84  
Temaki sushi..... 52

**Yogurt**

Avocado  
con salsa allo yogurt..... 101

**Yuzu kosho**

Filetti di sgombro grigliati  
con yuzu kosho .....154  
Hiyayakko all'italiana.....193  
Insalata di salmone  
e peperoni.....156  
Rape caramellate  
con yuzu kosho ..... 137  
Scaloppine di maiale con salsa  
yuzu kosho ..... 172  
Soba freddi al tofu ..... 84

**Zenzero**

Calamari in fricasea  
allo zenzero ..... 158  
Sablé allo zenzero..... 200  
Tofu teriyaki allo zenzero.....195  
Zenzero marinato  
all'aceto di riso ..... 110  
Zucchine saltate allo zenzero ...106

**Zucchine**

Zucchina saltata con katsuobushi136  
Zucchine saltate allo zenzero ...106



# "Le stoviglie sono il kimono della cucina"

Rozanjin (1883-1959), artista, ceramista e gastronomo.

Una caratteristica fondamentale della cucina giapponese è l'importanza delle stoviglie. Naturalmente, le cucine di tutti i paesi prestano attenzione a questo aspetto. Ma in nessun altro posto il legame tra cibo e piatto è così stretto.

In Giappone peraltro non esiste un vero e proprio piatto grande, ma una successione di piccoli piatti, piattini, ciotole di dimensioni, forme e colori incredibilmente vari, pensati per dare risalto a ciò che si mangia.

Francis Bouquillon, ceramista, ha creato le stoviglie per presentare le ricette di questo libro. Vi accorgerete di come anche i piatti più semplici possono essere maggiormente valorizzati e di quanto sia fondamentale il ruolo dei colori.

Un solo colore può bastare per stimolare l'appetito!



## Ringraziamenti



Un libro è un incontro ogni volta unico. Ci auguriamo che questo libro vi abbia fatto sorridere pur essendo pratico e utile.

Desideriamo ringraziare i tre chef e Michiko (sorella di Hiroko a Tokyo) che hanno contribuito ad arricchire le ricette.

Tutta la nostra gratitudine per Rose-Marie e il suo gruppo di lavoro per aver dato vita a questo incontro.

Hiroko, Francis e Alice



© **Edizione italiana: Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2026.**

Tutti i diritti riservati

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

Il Codice della Proprietà Intellettuale vieta le copie o le riproduzioni destinate all'uso collettivo. Qualsiasi rappresentazione o riproduzione, totale o parziale, effettuata con qualsiasi procedimento, senza il consenso dell'autore o dei suoi aventi causa, è illecita e costituisce una violazione punibile legalmente.

Traduzione: Maurizia De Martin

Revisione: Zino Malerba

Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Cordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

@ Edizione originale:

Éditions First, un marchio di Édi8, 2023

92 avenue de France / 75013 Parigi – Francia

con il titolo "La cuisine populaire japonaise avec Genki"

Testi: Hiroko Kikuchi-Bouquillon

Fotografie e ceramiche: Francis Bouquillon

Illustrazioni: Alice Picard

ISBN 978 88 6753 463 0

Stampato nell'Unione Europea



Seguite Genki, e i suoi amici condimenti per scoprite l'autentica cucina nipponica!

Questo libro raccoglie 100 ricette tradizionali, semplici e veloci da realizzare, adatte davvero a tutti: troverete tra le tante proposte, molti piatti vegetariani e vegani.

Ramen, onigiri, tonkatsu, zuppa di miso... Preparate in casa i piatti iconici della cucina del Sol Levante, scoprite i segreti dei 13 condimenti principali presenti sulle tavole giapponesi: come il miso, il dashi o il mirin, per portare in tavola l'inconfondibile sapore umami!

Illustrato in stile sumi-e, tecnica pittorica tradizionale, questo libro si gusta anche con gli occhi: vi immerge in un universo colorato, evocativo e coinvolgente.

Buon viaggio gastronomico, in Giappone!



Guido Tommasi Editore

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



Questo libro è il frutto della complicità di tre autori: **Hiroko Kikuchi-Bouquillon** (testi), giornalista giapponese che vive in Francia da 30 anni, **Francis Bouquillon** (fotografie e ceramiche), creatore ceramista con cui ha creato il sito *genkicooking.com*, e **Alice Picard** (illustrazioni), disegnatrice e fumettista. Tutti amano ciò che è buono, bello e particolare. Ciascuno ha aggiunto i propri "ingredienti" per creare questo libro di cucina di un genere nuovo.

25 € IVA INCLUSA



ISBN : 978 88 6753 463 0