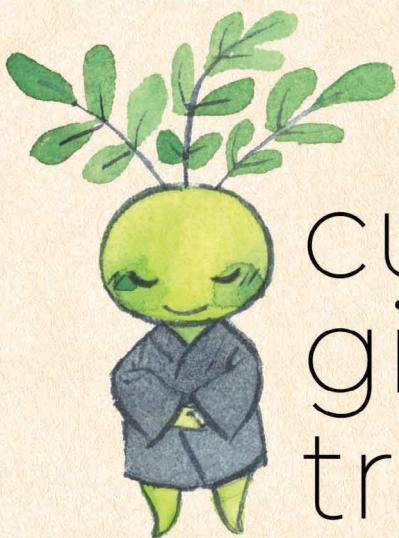




i sapori autentici del Sol Levante
con Genki



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



cucina giapponese tradizionale

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 muoversi da casa!



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



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



la foglia di Genki indica le ricette
vegetariane



la carota indica le ricette
vegane

per ricette semplici ma gustose
dal sapore davvero giapponese!



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

$\frac{1}{2}$ ciotola di riso giapponese cotto
 $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ 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 avallamento 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 essiccati), 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.



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 cucchiai di olio extravergine d'oliva
3 cucchiai di farina
2 cucchiai 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.

Scaldate 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

Scaldate 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.



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.

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 cucchiai 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.

Scaldate 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.



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.

Scaldate 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

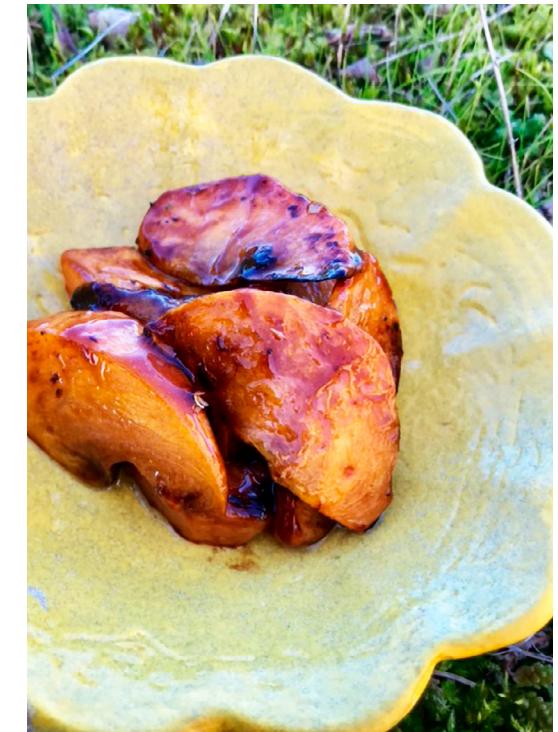
Ingredienti

1 caco mela un po' sodo
1/2 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



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

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.



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



Un antipasto simpatico e saporito!

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.

Scaldate una padella e versate 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.

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

1/4 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.

Gamberi impanati al forno

Tempo: 20-30 minuti

材料

Ingredienti

qualche gambero fresco
maionese
1/2 bicchiere di pangrattato



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

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. Inforate 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...).

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 bisteccche di manzo
olio vegetale

Per la salsa

2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di mirin
2 cucchiai di sakè
1 cucchiaio 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 cucchiai di fecola di patate
olio vegetale
un foglio di alga nori

Per la salsa

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



作り方

Preparazione

Togliete il tofu dalla confezione, asciugatelo, tagliatelo a fette e infarinatelo 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

Ricette base	38	Udon con salsa goma miso	86	
Riso giapponese	39	Udon saltati	88	
Zuppa di miso	40	Pasta alla giapponese	89	
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	
Riso	48	Zuppe	94	
Sushi	48	Zuppa di miso con pomodori interi	94	
Maki	49	Zuppa kikitama	96	
Invioltino maki	51	Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo	98	
Temaki sushi	52	Verdure	100	
Chirashi fatto in casa facile	53	Poteto sarada	100	
Chirashi estivo	54	Avocado con salsa allo yogurt	101	
Donburi	56	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	
Onigiri	62	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	
Altre ricette	68	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	
Noodles e pasta	74	Cipolla fondente al triplo umami	122	
Ramen	74	Melanze 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	
Soba	82	Melanze con salsa di miso cremosa	134	
Soba caldi alle sardine	82	Zucchina saltata con katsuobushi	136	
Soba freddi al tofu	84	Rape caramellate con yuzu koshu	137	
Udon	86			



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 sgombro 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	141
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

Indice delle ricette per ingrediente

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 marine 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 marine in salsa dolce-salata 188
- Zosui ai funghi 71
- Zuppa di miso con pomodori interi 94
- Zuppa kakitama 96
- Bistecca con salsa al wasabi 181
- Bistecca con salsa magica 182
- Calamari in fricassea 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
- Melanze marine 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 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
- Udon con salsa goma miso 86
- Udon saltati 88
- Yaki onigiri 64

Con 3 condimenti giapponesi e oltre

- Zucchina 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
- Melanze marine 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
- 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
- Udon saltati 88
- Yaki onigiri 64

- 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
- Curry giapponese 72
- Poteto sarada 100
- Donburi all'omelette 56
- Donburi di ankake 60



Okonomiyaki	127	Temaki sushi.....	52
Rape caramellate con yuzu kosho	137	Gamberi	
Riso saltato.....	68	Gamberi impanati al forno.....	140
Salmone marinato con salsa al limone.....	162	Germogli di soia	
Soba caldi alle sardine.....	82	Shio ramen	76
Soba freddi al tofu	84	Bistecca con salsa magica.....	182
Spaghetti all'alga nori.....	93	Insalata di patate	
Zosui ai funghi.....	71	con olive nere	112
Zuppa di miso	40	Poteto sarada.....	100
Zuppa di miso con pomodori interi.....	94	Tamago sando	185
Zuppa kikitama	96	Manzo	
Fagioli azuki		Bistecca con salsa al wasabi.....	181
Anko	196	Bistecca con salsa magica.....	182
Dolce al cioccolato e anko	199	Crocchette alla giapponese	168
Fagiolini		Curry giapponese	72
Fagiolini con crema di sesamo	124	Hamburger alla giapponese	166
Formaggio		Hambuger alla giapponese	166
Cipolla fondente al triplo umami	122	Polpette di carne macinata	174
Frutti di mare		Roast beef con salsa di cipolle giapponese	170
Tempura dello chef.....	46	Marron glacé	
Funghi		Palline di patate dolci e marron glacé.....	206
Insalata di valeriana con salsa al wasabi	128	Melanzane	
Rana pescatrice saltata all'aglio.....	147	Donburi di melanzana	59
Zosui ai funghi.....	71	Melananza con salsa di miso cremosa	134
Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo	98	Melananza marinata in salsa al limone	123
Gamberetti		Salmone marinato con salsa al limone	162
Avocado con salsa allo yogurt	101	Mais	
Chirashi fatto in casa facile.....	53	Miso ramen	77
Donburi di ankake	60	Udon con salsa goma miso	86
Insalata di avocado e gamberetti	114	Maiale	
		Curry giapponese	72
		Hamburger alla giapponese	166
		Scaloppine di maiale con salsa yuzu kosho	172
		Tonkatsu	164
		Yakisoba	81
		Mirin	
		Bistecca con salsa al wasabi	181
		Bistecca con salsa magica	182
		Calamari in fricassea 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
		Melananza con salsa di miso cremosa	134
		Melananza con salsa di miso cremosa	134
		Patate laccate al miso	120

Salmone marinato al mirin	151	Hiyashi chuka	78
Salmone teriyaki al limone	153	Karaage di pollo	178
Soba caldi alle sardine	82	Insalata di avocado e gamberetti	114
Soba freddi al tofu	84	Insalata di cavolo con olio di semi di sesamo	118
Spaghetti all'alga nori	93	Tonno scottato con salsa all'aglio	146
		Insalata di pollo e cetriolo	176
		Tofu teriyaki allo zenzero	195
		Insalata di pomodori al wakame	131
		Udon saltati	88
		Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata	188
		Miso	
		Filetti di pesce bianco marinati al miso	160
		Melananza con salsa di miso cremosa	134
		Miso ramen	77
		Omelette al miso	186
		Patale 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
		Ostriche impanate	139
		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
		Patate dolci	
		Insalata di patate con olive nere	112
		Patate laccate al miso	120
		Poteto sarada	100
		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	Yaki onigiri.....	64
Zuppa di miso con pomodori interi.....	94	Zosui ai funghi.....	71
Sakè			
Bistecca con salsa al wasabi.....	181	Bistecca con salsa magica.....	182
Bistecca con salsa magica.....	182	Calamari in fricassea allo zenzero	158
Donburi di melanzana.....	59	Cipolla fondente al triplo umami.....	122
Filetti di orata in umido al sakè	144	Donburi all'omelette	56
Filetti di orata in umido al sakè	144	Donburi di ankake	60
Okonomiyaki	127	Donburi di melanzana.....	59
Omelette all'alga nori	187	Fagiolini con crema di sesamo	124
Riso saltato.....	68	Filetti di sgombro grigliati con yuzu kosho	154
Salmone marinato con salsa al limone.....	162	Karaage di pollo.....	178
Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo	98	Melanzana con salsa di miso cremosa	134
Rana pescatrice			
Rana pescatrice saltata all'aglio.....	147	Polpette di carne macinata	174
Rape			
Rape caramellate con yuzu kosho	137	Polpo croccante	149
Rape saltate all'aglio	102	Rana pescatrice saltata all'aglio	147
Ravanelli			
Chirashi estivo	54	Rape caramellate con yuzu kosho	137
Riso			
Chirashi estivo	54	Roast beef con salsa di cipolle giapponese	170
Chirashi fatto in casa facile.....	53	Tofu teriyaki allo zenzero.....	195
Curry giapponese	72	Udon saltati.....	88
Donburi all'omelette	56	Zucchina saltata	136
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		
Salmone affumicato			
Chirashi estivo	54		
Salsa di ostriche			
Bistecca con salsa magica.....	182		

Sunomono di cetriolo e wakame	132	Tonno	
Temaki sushi.....	52	Tataki di tonno	142
Tofu teriyaki allo zenzero.....	195	Temaki sushi.....	52
Tonno scottato con salsa all'aglio	146	Tonno scottato con salsa all'aglio	146
Uova			
Avocado con salsa allo yogurt	101	Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata.....	188
Udon saltati.....	88	Yaki onigiri.....	64
Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata.....	188	Zosui ai funghi	71
Yaki onigiri.....	64	Hiyashi chuka	78
Zosui ai funghi	71	Involtino maki	51
Zucchina saltata con katsuobushi	136	Omelette all'alga nori	187
Zucchine saltate allo zenzero	106	Omelette al miso	186
Zuppa di wakame all'olio di semi di sesamo	98	Shoyu ramen	75
Zuppa kakitama	96	Tamago sando	185
Sardine			
Soba caldi alle sardine	82	Uova bazzotte marinate in salsa dolce-salata	188
Sgombri			
Filetti di sgombro grigliati con yuzu kosho	154	Zosui ai funghi	71
Shiso			
Insalata di pasta con pomodori e shiso	90	Zuppa kakitama	96
Insalata di valeriana con salsa al wasabi	128	Uova di salmone	
Involtino maki	51	Chirashi fatto in casa facile	53
Melanze marinate in salsa al limone	123	Daikon grattugiato e uova di salmone	116
Omelette all'alga nori	187	Pasta con uova di salmone	89
Petto d'anatra italo-giapponese	171	Valeriana	
Salmone marinato con salsa al limone	162	Insalata di valeriana con salsa al wasabi	128
Polpette di carne macinata	174	Verdure	
Polpo croccante	149	Donburi di ankake	60
Rana pescatrice saltata all'aglio	147	Miso ramen	77
Riso saltato	68	Shio ramen	76
Roast beef con salsa di cipolle giapponese	170	Tempura dello chef	46
Shoyu ramen	75	Yakisoba	81
Soba caldi alle sardine	82	Zenzero	
Soba freddi al tofu	84	Calamari in fricassea allo zenzero	158
Spaghetti all'alga nori	93	Sablé allo zenzero	200
Tofu			
Hiyayakko	192	Tofu teriyaki allo zenzero	195
Hiyayakko all'italiana	193	Vermicelli di riso	
Soba freddi al tofu	84	Bistecca con salsa magica	182
Tofu teriyaki allo zenzero	195	Wakame	
Zucchine			
Capesante al wakame	141	Capesante con polenta, dashi e wakame	152
Zucchina saltata con katsuobushi	136	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

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



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



9 788867 534630

ISBN : 978 88 6753 463 0