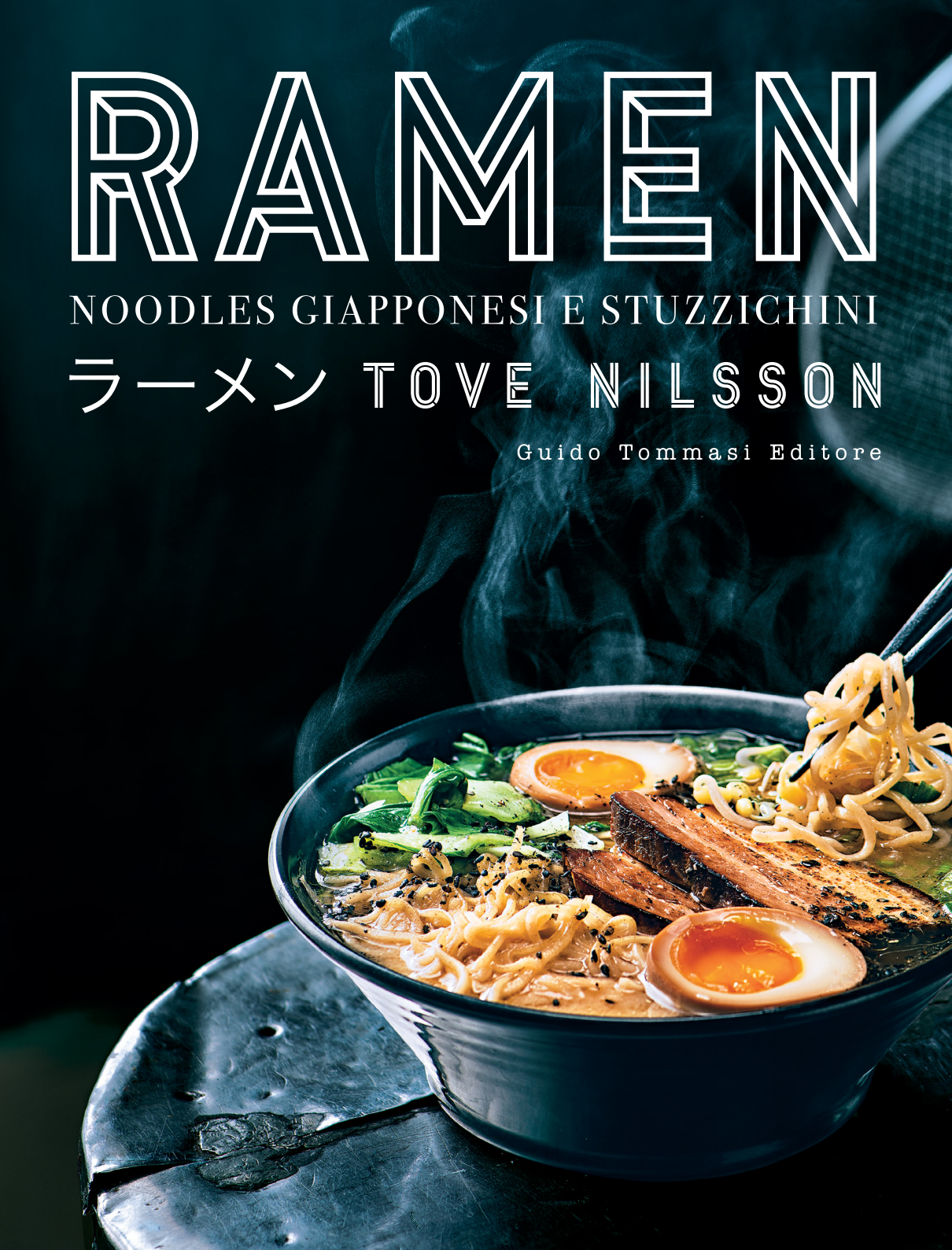
RAMEN

NOODLES GIAPPONESI E STUZZICHINI

ラーメン

TOVE NILSSON

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

PREFAZIONE 7
UTENSILI 10
MATERIE PRIME 14

LE BASI 18
Brodo 20
Tare 28
Noodles 36
Topping 42
Mise en place 49

RICETTE DI RAMEN 50
Miso ramen 52
Tantanmen ramen 54
Spicy miso ramen 56
Kimchi ramen 58
Tonkotsu ramen 60
Yakiniku ramen 64
Beef bone ramen 66
Short rib ramen 68
Shio ramen 70
Shoyu ramen 72
La storia del ramen 73
Green curry ramen 74
Spicy garlic ramen 76
Kotteri veggie ramen 78
Mushroom tofu ramen 82
Sichuan pork ramen 84
Chicken katzu ramen 86
Wantanmen ramen 88
Black cod ramen 90
Corn'n'crab ramen 92
Lemon clam ramen 94
Il ramen istantaneo 95
Cold dashi ramen 96

ALTRI NOODLES GIAPPONESI 98
Sichuan tsukemen 100
Beef broth tsukemen 102
BBQ yuzu tsukemen 104
Udon con dip sauce al sesamo 108
Udon con tempura 110
Breakfast udon 112
Soba con salsa di soia e daikon 114

STUZZICHINI 116
Fried chicken 118
Contorni 120
Tempura 128
Gyoza 130
Okonomiyaki 138
Tsukemono 144



002

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

Se volete evitare incomprensioni linguistiche, all'ingresso dei ramen bar trovate spesso una Ramen Vending Machine, un distributore automatico per scegliere da soli i vostri piatti.



003

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

La vostra ciotola di noodles fumanti non tarderà ad arrivare, e ora non vi resta che assaporarli. Nella foto: il tonkotsu ramen del ristorante Ippudo di Ebisu, Tokyo.

PREFAZIONE

SONO UNA FANATICA DEL RAMEN. Da dieci anni a questa parte, ogni volta che vado all'estero mi metto in cerca dei locali che lo preparano. Ferma in coda fuori dai migliori ramen bar, continuo a stupirmi di quanti altri siano come me: sempre in cerca di un'altra razione.

Tutto inizia quando ti servono una grande ciotola piena fino all'orlo di brodo fumante, bollito fino a 48 ore, una superficie perfetta, con piccole gocce di grasso e insaporito con funghi secchi, alghe, miso e pesce essiccato. I tagliolini, sottili ed elastici, sono adagiati in una ciotola capiente insieme a pancetta di maiale marinata (chashu), un uovo marinato in salsa di soia e altre decorazioni. Pochi piatti creano assuefazione come il ramen. Dai locali più trasandati di Tokyo ai ristorantini più cool di Los Angeles, nella ciotola si può trovare di tutto, dalle combinazioni di sapori più semplici a quelle più complesse.

Fino a qualche anno fa il ramen non era molto diffuso, né fra le mura domestiche né al ristorante, a eccezione delle confezioni di noodles istantanei lanciate negli anni '90. In realtà, già questi mi facevano impazzire: cucinavo con l'aggiunta di verdure e spezie, ma solo quando ho scoperto il ramen artigianale mi sono resa conto del suo vero sapore.

Visto che non riuscivo a trovare un prodotto di qualità, ho iniziato a prepararmelo in casa. Mi sono messa ai fornelli determinata a sperimentare: volevo preparare i migliori tagliolini e bollivo i brodi per ore con l'ambizione di ottenere un sapore insuperabile. Quando entravo in un ramen bar, osservavo con attenzione le tecniche dei cuochi, l'aspetto del brodo, il tempo di cottura dei tagliolini, le ciotole di salse tare (condimento) utilizzate, il tipo di uova servito e il livello di marinatura della pancetta chashu. In questo libro ho raccolto tutte le mie conoscenze sul ramen, con l'intento di far capire meglio perché un piatto semplice può regalare tanta soddisfazione e una tale gioia al palato.


1.
ハナマルキ
おかあさん
ハナマルキ 田舎みそ
いなか 田舎みそ
芳醇な香りとコク
2.
3.
4.
SHRIMP PASTE
5.
Yeo's
Pure Huile De Sésame
香蒜油
100% 純正
100% Sesam Oil
100% Sesamolie
375 mL
6.
REFRIGERATE AFTER OPENING
辣豆瓣醬
CHILI BEAN SAUCE
7.
8.
KIKKOMAN
Soijaasa
Soijakastike
9.
珠江橋牌
PEARL RIVER BRIDGE
Mushroom Flavoured Superior Dark
Soy Sauce
草菇老抽
10.
11.
12.
13.
14.
mizkan
ほんでり
HONTERI
みん風調味料
MIRIN
SWEET COOKING SEASONING
ASSAISONNEMENT SUCRÉ
710 ml
15.
16.
生貯蔵酒
Dewatsuru
17.
18.
19.
和洋中料理
あんかけ
トロ味
カラ揚げ
もち取粉
馬鈴薯澱粉 100%
北海道特産
片栗粉
内容量 150g
20.
21.
Sempio
태양초
쌀고추장
Gochu-jang
Hot Pepper Paste
100%
500g

MATERIE PRIME

Oggi i supermercati forniti offrono parecchie materie prime per il ramen, ma a volte per trovare il necessario dobbiamo entrare nei market asiatici. Può essere difficile trovare materie prime giapponesi, come il bonito essiccato (katsuobushi), la maionese giapponese e la salsa okonomiyaki.

1. MISO BIANCO E ROSSO

Fra le tante varietà di miso disponibili, io utilizzo soprattutto quello bianco e quello rosso, a volte combinandoli nello stesso piatto. Il miso bianco è più delicato e dolce, mentre quello rosso è più intenso.

2. KATSUOBUSHI

Pezzo intero di tonno affumicato essiccato. Durissimo, si grattugia solo con l'apposita mandolina. Il suo prelibato gusto umami conferisce al brodo un sapore intenso e lievemente affumicato.

3. CORIANDOLO

Il coriandolo fresco migliore si trova nei market asiatici, che lo vendono completo di radice. Questa è ottima anche tritata nelle paste di spezie, nel brodo o tagliata a listarelle come topping.

4. PASTA DI GAMBERETTI

Gusto umami e "vivace" sapore di pesce.

5. OLIO DI SESAMO

Utilizzate l'olio di sesamo tostato, quello non tostato ha tutt'altro carattere.

6. PASTA DI FAGIOLI E CHILI

Pasta fermentata cinese.

7. SCAGLIE DI BONITO

Scaglie finissime di katsuobushi, tonno affumicato essiccato, ideali per decorare ramen, okonomiyaki o per aromatizzare il sale.

8. SALSA DI SOIA GIAPPONESE

Salsa di soia più chiara di quella cinese, con un fantastico sapore sapido e umami.

9. SALSA DI SOIA CINESE

Salsa di soia scura fermentata, con intenso sapore sapido e retrogusto di bruciato.

10. MAIONESE KEWPIE

Maionese giapponese leggermente più acidula di quelle normali. Insuperabile sull'okonomiyaki o nei rotoli di sushi.

11. YUZU

Frutto con il sapore e l'aroma del limone fresco e profumate note di mandarino. La stagione dello yuzu è breve, se riuscite a procurarvelo utilizzate sempre sia la scorza che il succo. In commercio si trova anche il succo di yuzu, perfetto per preparare la salsa ponzu e per insaporire il brodo.

12. ALGHE

Le alghe che prediligo sono kombu, wakame e nori. Le kombu si fanno bollire per esaltare l'umami; le wakame si servono in brodi e zuppe; le nori sono perfette nei brodi, per decorare l'okonomiyaki, gli udon, lo tsukemen e per aromatizzare il sale.

13. SHICHIMI TOGARASHI

Miscela di spezie che contiene, pepe del Sichuan, chili e semi di sesamo.

14. MIRIN

Il mirin è un vino di riso dolce che tradizionalmente deve la propria dolcezza all'azione dei lieviti e non all'aggiunta di zuccheri. Il "vero" mirin è difficile da trovare e dobbiamo accontentarci di un aceto dolce.

15. SALSA OKONOMIYAKI

La salsa è un must per l'okonomiyaki. Potete prepararla in casa (vedi pag. 139).

16. SAKÈ

Il sakè è una bevanda alcolica di riso, non un'acquavite. Il contenuto di alcol non supera mai il 20% e la produzione è più simile a quella della birra che alla distillazione.

17. SEMI DI SESAMO

Ai semi di sesamo bianchi o neri, la tostatura a conferisce carattere: una volta tostati, possono essere macinati o pestati per sprigionare sapori e aromi insuperabili.

18. CHILI COREANO ESSICCATO

Un chili coreano essiccato da utilizzare in quantità senza andare a fuoco (gochugaro). Aggiunge un sapore di paprica e un colore rosso a oli, paste di spezie e salse.

19. FECOLA DI PATATE

Per ottenere dei noodles perfetti, utilizzo la fecola di patate o l'amido di mais (maizena).

20. SHIITAKE SECCHI

Shiitake, spugnole e orecchie di Giuda sono i funghi migliori poiché insaporiscono e sono ottimi marinati o come topping.

21. PASTA DI CHILI COREANA

Questa pasta coreana fermentata non può mancare. Piccante al punto giusto, leggermente dolce, ottima nel kimchi ramen (vedi pag. 58).

001
LE BASI

Il ramen è un piatto piuttosto semplice: noodles, brodo e topping. Questa apparente semplicità richiede però la massima cura nei dettagli. I noodles di grano devono avere la consistenza e lo spessore giusti, il brodo deve essere intenso e aromatico, il topping semplice ma adatto e preparato con cura. In questo capitolo imparerete come prepararlo in casa. Nelle foto: cestelli per ramen e piatti pronti avvolti nella plastica nel grande mercato Kappabashi, la mecca degli appassionati di cucina nell'area nord di Tokyo.





NOODLES

PREPARARE I NOODLES È UN'ARTE. In Cina esistono corsi di formazione triennali per apprendere questa tecnica raffinata poiché quasi tutti i noodles che troviamo in Giappone sono nati la.

Molti confondono i ramen noodles con i noodles all'uovo, ma i "veri" ramen noodles, detti noodles alcalini, si preparano solo con farina di grano, acqua e kansui. Il kansui infatti è un ingrediente estremamente basico che, a contatto con farina di grano e acqua, altera la composizione chimica delle proteine del glutine nella farina, rendendo i noodles gommosi ed elastici. Per effetto di questa reazione, l'impasto diventa giallo. Nei noodles industriali, il colore viene spesso ricreato con un colorante, ma i noodles al kansui sono inconfondibili. Il kansui conferisce ai noodles l'elasticità per resistere al brodo senza diventare troppo morbidi o scotti e gli attribuisce un sapore speciale, leggermente alcalino, come quando si aggiunge troppo lievito nella torta. Naturalmente è difficile da trovare. Al suo posto si può utilizzare il lievito chimico tostato in forno: la tostatura cambia la composizione del lievito rendendolo un sale basico molto simile al kansui.

Gli udon, che in Giappone esistono da secoli, sono più spessi rispetto ai soba e ai ramen noodles. L'impasto, a base di farina di grano e acqua, viene lavorato a lungo per ottenere la consistenza soda e gommosa che li caratterizza. Si dice che i migliori chef di udon inizino la giornata di lavoro con una passeggiata di qualche ora, camminando sull'impasto, a piedi scalzi. Sanno esattamente come distribuire il peso del loro corpo e per quanto tempo lavorarlo.

Il modo migliore per preparare gli udon a casa è lavorare prima l'impasto in un robot da cucina, quindi metterlo in un sacchetto di plastica e pestarlo con i piedi. Quando l'impasto diventa piatto, dovete piegarlo in tre parti e pestarlo di nuovo. Alla fine deve risultare liscio come la seta e duro come una pallina di gomma.

Uno degli aspetti che più mi affascina degli udon è il loro colore bianco, quasi impossibile da ottenere. Gli chef utilizzano una farina per udon speciale super raffinata e bianchissima, assolutamente priva di crusca.

Soba significa grano saraceno in giapponese. Nella cucina nipponica, il grano saraceno è utilizzato da secoli. I noodles tradizionali, detti juwari soba, si preparano esclusivamente con grano saraceno. Versando acqua bollente sulla farina, il cereale rilascia la propria gelatina rendendo l'impasto più lavorabile. La farina deve essere di grano saraceno giovane macinata al momento. I soba possono essere preparati anche con un mix di grano saraceno e grano tenero e, in tal caso, sono detti ni-hachi soba. Io utilizzo due dosi di grano saraceno e una di grano tenero. Se si mescolano le farine, l'impasto diventa lavorabile ma bisogna comunque essere veloci perché si asciuga facilmente sfaldandosi.



Gli udon, leggermente più larghi (nella pagina successiva), e i soba, più sottili.

MISCELA DI SPEZIE GIAPPONESE SHICHIMI TOGARASHI

Miscela di spezie i cui ingredienti possono variare, ma contiene sempre pepe del Sichuan, peperoncino e semi di sesamo.

CIRCA 100 ML

2 cucchiai di pepe del Sichuan
2 cucchiai di peperoncino in polvere coreano (gochugaru)
1 cucchiaio di peperoncino essiccato
1 pezzo di scorza d'arancia essiccata grattugiata fine
1 cucchiaino di zenzero essiccato macinato
1 foglia di alga nori
1 cucchiaino di semi di papavero neri
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati bianchi e neri

1. Pestate nel mortaio le spezie tranne i semi di sesamo fino a ottenere una miscela fine.
2. Aggiungete i semi di sesamo e pestate brevemente, lasciandone alcuni interi.

SCALOGNO FRITTO

Ideale per decorare il ramen.

CIRCA 4 PERSONE

4 scalogni tagliati a fettine
300 ml di olio
sale

1. Scaldate l'olio a 150 °C.
2. Friggete gli scalogni per 5 minuti finché diventano dorati e croccanti. Fate asciugare sulla carta da cucina.

FURIKAKE

Una miscela davvero irresistibile da spolverizzare su riso bianco, insalate, tartine all'avocado, zuppe e naturalmente sul ramen. Insaporisce e rende tutto più gustoso.

CIRCA 250 ML

3 scalogni tagliati a fettine
300 ml di olio
3 foglie di alghe nori
4 g di scaglie di bonito (katsuobushi)
60 g di semi di sesamo tostati neri e bianchi
2 cucchiaini di fiocchi di sale

1. Scaldate l'olio a 150 °C.
2. Friggete gli scalogni per circa 5 minuti a fiamma costante finché diventano dorati e croccanti. Fate asciugare sulla carta da cucina.
3. Macinate le foglie di alghe nori, le scaglie di bonito, metà semi di sesamo e il sale in un robot da cucina o in un macinaspezie elettrico.
4. Aggiungete gli scalogni con cura e frullate brevemente, in modo che rimangano a pezzettoni.
5. Unite i semi di sesamo rimasti e conservate il condimento in un vasetto.

MISE EN PLACE

SERVIRE IL RAMEN significa combinare in una ciotola tutti gli ingredienti: brodo, tare, noodles e topping. Per assicurarsi che tutto sia pronto al momento giusto è importante organizzare il lavoro in cucina e la mise en place.

Dovrete bollire il brodo, brasare la carne e marinare le uova, quindi è necessario iniziare i preparativi il giorno prima. Leggete la ricetta con attenzione, in modo da riuscire ad acquistare le materie prime e cucinare senza fretta.

Io ho una scorta di brodo in congelatore, ma se ad esempio invito a cena qualche amico per il venerdì, preparo il brodo fresco mercoledì o giovedì. Se metto in menu il tonkotsu, un brodo di maiale che deve bollire almeno 12 ore, inizio a prepararlo il weekend precedente, poi lo conservo in frigorifero o in congelatore.

Se non ho noodles in congelatore, in genere li preparo il giorno o la settimana prima. Si conservano per una settimana in frigorifero e fino a 5 mesi in congelatore. Lascio la carne in forno nella notte di mercoledì o giovedì e metto a marinare le uova giovedì sera, in modo che restino in ammollo 12 ore e acquistino la consistenza che preferisco. A volte preparo un pezzo di carne più grande di quanto mi occorre e metto in congelatore la parte che mi rimane già brasata. Controllate che cosa avete nella dispensa e procuratevi in anticipo gli ingredienti che vi mancano.

Se avete poco tempo per il brodo, sceglietene uno che deve bollire meno a lungo, ad esempio quello di pollo, il dashi o il brodo vegetale.

Poco prima di servire il ramen, dovrete tagliare il cipollotto a fettine, tostare i semi di sesamo, preparare la tare, scongelare o realizzare i noodles, togliere il brodo dal congelatore e verificare di avere tutte le ciotole necessarie. In tal modo, quando dovrete riempire le ciotole non vi resterà che combinare gli ingredienti.

PREPARAZIONE DELLA CIOTOLA

1. In una pentola capiente, portate a ebollizione l'acqua per i noodles.
2. Scaldate il brodo e aggiungete il sale a seconda del tipo di tare utilizzato.
3. Tagliate la carne e scaldatela in forno.
4. Scaldate le ciotole con acqua calda. Una volta eliminata l'acqua, sbattete la tare con un po' di brodo nelle ciotole.
5. Cuocete i noodles e scolateli, disponeteli nelle ciotole e apriteli nel brodo per evitare che si incollino, poi versate il resto del brodo.
6. Completate il piatto con il topping.
7. Servite subito. Se aspettate qualche minuto a portare in tavola la ciotola, il brodo si raffredda e i noodles si scuociono.

002
RAMEN

Come tutti i piatti economici da fast food che possono essere preparati con cura e qualità, il ramen è diventato popolarissimo.

Al pari di pizza e hamburger, ha raccolto sempre più consenso. A differenza di altri piatti giapponesi che sono serviti in un'unica versione, il ramen può essere rivisitato in mille modi e davanti ai migliori ristoranti si formano lunghe file. Nelle foto: in una serata uggiosa, niente è meglio di una ciotola di noodles in un brodo fumante. I ramen bar più economici hanno clienti di ogni tipo, che sorseggiano il brodo rumorosamente con la testa china sulla loro ciotola, una vera coccola per il palato.





SHIO RAMEN

In giapponese, shio significa sale. Questo tipo di ramen è uno dei più comuni e si trova in quasi tutti i ramen bar: un semplice brodo di pollo insaporito con sale marino e arricchito con un topping di pancetta chashu, germogli di legumi e cipollotti. Il topping può variare a seconda del ristorante, mentre il brodo è sempre lo stesso ed è insaporito solo con il sale.

4 PERSONE

- 1,8 l di brodo di pollo o gallina (vedi pag. 23)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 4 cucchiaini di sale marino
- 4 cucchiai di grasso di pollo (facoltativo, vedi pag. 28)

TOPPING

- 400 g di pancetta chashu (vedi pag. 45)
- 100 ml di funghi secchi a listarelle (orecchie di Giuda)
- 180 g di germogli di legumi freschi
- 6 cipollotti a fettine
- 4 uova marinate in salsa di soia (vedi pag. 42)

1. Scaldate il brodo in una pentola.
2. Mettete i funghi secchi in acqua bollente salata per circa 15 minuti.
3. Accendete il forno a 200 °C.
4. Tagliate la carne a fettine e sistemate in una teglia da forno tre fettine per ogni piatto. Scaldate nel ripiano alto del forno per circa 5 minuti. Prima di servire, potete anche rosolare la carne sfornata con un cannello da cucina: il grasso caramellizza esaltando il sapore della marinata di soia.
5. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
6. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
7. Sbollentate i germogli nell'acqua per non oltre 30 secondi.
8. Riempite le ciotole con il brodo e sbattetelo energicamente con il sale e il grasso di pollo (facoltativo).
9. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
10. Decorate con la pancetta chashu, funghi, germogli, cipollotti e uova tagliate a metà.



GREEN CURRY RAMEN

Nel mondo gli chef non si limitano ai sapori giapponesi tradizionali, ma sperimentano sconfinano spesso in altre culture gastronomiche come ad esempio quella thailandese: paste di curry speziate, limone e yuzu nei brodi, ma anche okra, pepe e panna di cocco.

12–16 PERSONE

1,8 l di brodo di pollo o gallina (vedi pag. 23)
16 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
6 cucchiai di panna di cocco

PASTA DI CURRY VERDE

6 spicchi d'aglio sbucciati
2 cucchiai di radice di galanga tritata
1 cucchiaio di semi di coriandolo
2 steli di lemongrass
5 foglie di lime kaffir essiccate
10 peperoncini thai piccoli o 5 spagnoli
60 g di coriandolo fresco con le radici
2 scalogni
1 cucchiaio e ½ di salsa di pesce

TOPPING

300 g di pollo bollito
3 cucchiai di aceto di riso
2 cucchiai di salsa di soia giapponese
2 cucchiaini di olio di sesamo
8 fagioli asparago o 150 g di fagiolini
2 carote a julienne
15 cm di zenzero a fettine
1 mazzetto di basilico thai
1 mazzetto di coriandolo
4 porzioni di scalogno fritto (vedi pag. 48)

1. Frullate gli ingredienti per la pasta di curry in un robot da cucina.
2. Tagliate il pollo a straccetti e conditeli con aceto, salsa di soia e olio di sesamo.
3. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
4. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
5. Sbollentate i fagioli per circa 1 minuto.
6. Sbattete 2 cucchiai di panna di cocco e ½ cucchiaio di pasta di curry verde con un po' di brodo nelle ciotole, quindi aggiungete il resto del brodo.
7. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
8. Decorate con i fagioli, le carote, lo zenzero, le erbe aromatiche, un tocchetto di pasta di curry verde, il pollo e lo scalogno fritto.



KOTTERI VEGGIE RAMEN

È infinitamente buono! Il brodo saporito e vellutato si abbina a uno squisito topping. Contiene verdure e funghi, insaporiti con paprica affumicata e pasta di miso. Non può mancare la melanzana grigliata con un aroma tostato e quasi affumicato.

4 PERSONE

- 1,6 l di brodo kotteri vegetale (vedi pag. 26)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi. pag. 38)
- 1 melanzana tagliata a metà per il lungo
- 2 cucchiai di olio piccante (vedi pag. 29)
- olio
- sale

TOPPING

- 25 g di funghi secchi a listarelle (orecchie di Giuda)
- 2 cucchiai di olio
- 2 cucchiai di salsa di soia giapponese
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato fine
- 1 spicchio d'aglio grattugiato fine
- 2 pannocchie o 130 g di mais surgelato
- 100 g di spinaci d'acqua o normali
- 3 cipollotti a fettine
- 4 uova marinate in salsa di soia (vedi pag. 42)
- 1 cucchiaio e ½ di semi di sesamo tostati e pestati
- sale

1. Accendete il grill del forno a 250 °C.
2. Disponete la melanzana in una teglia con il lato tagliato verso l'alto, spennellate con olio, salate e grigliate al forno per circa 30 minuti, finché diventa morbida.
3. Mettete in ammollo i funghi secchi in acqua calda per 30 minuti, scolate e saltate in padella per 5 minuti con 1 cucchiaio di olio, salsa di soia e zenzero, senza abbrustolire. Aggiungete l'aglio a fine cottura.
4. Sgranate le pannocchie e saltate il mais in padella con 1 cucchiaio di olio finché diventa dorato e salate.
5. In una pentola, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
6. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
7. Scaldate il brodo. Se è troppo denso, diluitelo con un po' d'acqua.
8. Sbollentate gli spinaci per circa 30 secondi.
9. Versate il brodo nelle ciotole e insaporitelo con ½ cucchiaio di olio piccante e 35 g di melanzane.
10. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. Scolateli e disponeteli nelle ciotole di brodo.
11. Decorate con funghi, mais, cipollotti, spinaci, uova tagliate a metà e sesamo.



WANTANMEN RAMEN

I wantan o wonton sono fagottini ripieni che vengono serviti fritti o in brodo. Questi fagottini possono essere farciti con diversi ripieni. A me piace servirli in un brodo di pollo insaporito con salsa di soia, con un ripieno di carne e gamberi, in stile surf'n'turf!

4 PERSONE

- 1,6 l di brodo di pollo o gallina (vedi pag. 23)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 6 cucchiai di salsa di soia giapponese
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco

WONTON

- 300 g di sfoglie per wonton surgelate
- 2 cipollotti a fettine
- 2 cucchiai di olio
- 150 g di gamberi rossi crudi sgusciati
- 150 g di macinato di maiale
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato fine
- ½ spicchio d'aglio grattugiato fine
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ½ cucchiaino di sale

TOPPING

- 4 cipollotti a fettine
- 4 cucchiaini di furikake (vedi pag. 48)
- semi di sesamo tostati
  - se possibile bianchi e neri

1. Scongelate le sfoglie per wonton lasciandole in frigorifero per una notte.
2. Mettete in ammollo 4 cipollotti a fettine in acqua ghiacciata per renderli croccanti.
3. Appassite in padella 2 cipollotti con 2 cucchiai di olio.
4. Mescolate i gamberi tritati fini con carne macinata, cipollotti, zenzero, aglio, olio di sesamo e sale.
5. Mettete 1 cucchiaio di ripieno su ogni sfoglia e inumidite i bordi con le dita bagnate, quindi formate il fagottino e schiacciate i bordi.
6. Scaldate il brodo in una pentola.
7. In una pentola, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
8. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi. Eliminate l'acqua prima di servire.
9. Bollite i wonton per 1 minuto e ½ e scolateli.
10. In ogni ciotola, sbattete 1 cucchiaio e ½ di salsa di soia e 1 cucchiaino di aceto con il brodo, quindi versatevi i wonton.
11. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
12. Decorate con i cipollotti, la furikake e i semi di sesamo.



Corn'n'crab ramen
e lemon clam ramen.

CORN'N'CRAB RAMEN

Brodo di pollo agrumato con topping di granchio reale e daikon croccante. Nel brodo potete spremere lo yuzu fresco, se è di stagione, oppure aggiungere il succo di yuzu o limone disponibile in commercio. Se non trovate la mizuna in negozio, come purtroppo spesso accade, potete sostituirla con gli spinaci o il coriandolo.

4 PERSONE

1,8 l di brodo di pollo o gallina
(vedi pag. 23)
o 1,8 l di dashi (vedi pag. 22)
4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
4 cucchiai di spremuta fresca di limone
o yuzu
sale marino

TOPPING

2–3 chele di granchio reale
con guscio circa 400 g
150 g di ravanello anguria fresco
o daikon bianco a listarelle
1 pannocchia fresca tagliata a fette
4 cipollotti a fettine
2 uova marinate in salsa di soia
(vedi pag. 42)
80 g di mizuna o spinaci o coriandolo

1. Sgusciate il granchio. Mettete metà guscio nel brodo di pollo o gallina e fatelo sobbollire per circa 15 minuti, quindi togliete il guscio.
2. Mettete in ammollo il daikon bianco in acqua ghiacciata per almeno 15 minuti per renderlo più croccante e sfizioso.
3. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
4. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
5. Bollite il mais a fette nell'acqua per circa 2 minuti.
6. Insaporite il brodo con il sale e il succo di limone, quindi versatelo nelle ciotole.
7. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
8. Decorate con il granchio, il daikon, il mais, i cipollotti, le uova tagliate a metà e la mizuna.

UDON CON TEMPURA

La tempura con gli udon è una combinazione tradizionale. Entrando in un udon bar sarete accolti dal rumore della fragrante tempura calda che viene appoggiata sul dashi prima di essere servito. Gli udon si servono caldi in un dashi insaporito con salsa di soia e daikon, con un topping di gamberi croccanti e cipollotti. Dovrete mangiare subito i gamberi, prima che la loro croccantezza si dissolva nel brodo. I pezzetti di pastella per tempura fritti accompagnano spesso il piatto e si preparano prima di friggere i gamberi immergendo la pastella nell'olio bollente finché diventa croccante. Raccogliete i pezzetti di pastella con un mestolo forato e asciugateli sulla carta da cucina.

4 PERSONE

1,6 l di dashi (vedi pag. 22)
4 porzioni di udon (vedi pag. 39)
2 cucchiai di daikon fresco grattugiato fine
6 cucchiai di salsa di soia giapponese
4 cipollotti a fettine

TEMPURA DI GAMBERI

8 gamberi rossi freschi
2 l di olio per friggere
pastella per tempura (vedi pag. 129)

1. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
2. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
3. Scaldate il brodo in un'altra pentola.
4. In una terza pentola, scaldate l'olio a 180 °C.
5. Tagliate il carapace dei gamberi in modo che la polpa si sfili facilmente una volta fritti. Se i carapaci sono troppo duri, eliminateli del tutto ma lasciate la coda.
6. Preparate la pastella per la tempura (vedi pag. 129).
7. Intingete i gamberi nella pastella e friggeteli per circa 1 minuto finché diventano croccanti.
8. Nelle ciotole, aggiungete al brodo il daikon e la salsa di soia mescolando.
9. Cuocete i noodles per circa 2 minuti, scolateli e versateli nel brodo.
10. Decorate con i cipollotti e i gamberi appena fritti.





Insalata di daikon croccante e gamberi, tofu al sesamo, cetriolo al miso, mais in salsa ponzu, spinaci saltati al sesamo e zucca bollita nel dashi.

CONTORNI

FRIED CHICKEN

Il nagoya tebasaki è il pollo fritto giapponese. Il pollo deve marinare fino a due giorni prima di essere fritto. Le parti del pollo migliori da friggere sono le cosce, i fusi e le alette: lasciando l'osso, la carne diventa più saporita!

4 PERSONE

- 1 kg di pollo (cosce, fusi e alette)
- 2 l di olio per friggere

MARINATA

- 200 ml di panna acida
- 50 ml di salsa di soia giapponese
- 2 cucchiai di miso bianco
- 2 cucchiai di zenzero grattugiato fine
- 1 spicchio d'aglio grattugiato fine
- 2 cucchiai di aceto di riso
- 2 cucchiai di peperoncino (gochugaru)
- 1 cucchiaino e ½ di sale

PASTELLA PER FRITTURA

- 180 g di farina di grano
- 110 g di amido di mais (maizena)
- 1 cucchiaio di lievito chimico
- 1 cucchiaino e ½ di sale
- 3 uova
- 2 cucchiai d'acqua

SALSA

- 3 cucchiai di salsa di soia giapponese
- 2 cucchiai di mirin
- 2 cucchiai d'acqua
- 3 cucchiai di salsa al peperoncino (gochujang)
- 2 cucchiai di aceto di riso
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ½ spicchio d'aglio sbucciato
- 1 cucchiaio di zenzero tritato fino
- 1 cucchiaio e ½ di semi di sesamo tostati bianchi e neri

1. Circa 1–2 giorni prima preparate la marinata unendo gli ingredienti, mettetela in un sacchetto di plastica insieme al pollo e lasciate marinare per 1–2 giorni in frigorifero.
2. Bollite gli ingredienti della salsa (tranne il sesamo) per 5 minuti, spegnete il fuoco e frullate per ottenere una crema. Aggiungete i semi e frullate (devono rimanere quasi interi).
3. Scaldate l'olio a 170 °C in una pentola o in una friggitrice.
4. Unite farina, maizena, lievito e sale. A parte, sbattete le uova con l'acqua.
5. Passate il pollo nella farina, poi nella pastella all'uovo e nuovamente nella farina.
6. Friggete i pezzi per 10–12 minuti finché sono dorati, girandoli ogni 2 minuti. L'olio non deve diventare troppo caldo, altrimenti il pollo potrebbe bruciarsi.
7. Raccogliete i pezzi con un mestolo forato e fate asciugare sulla carta da cucina.
8. Cospargete il pollo con la salsa e servite.



INDICE

Albicocche marinate **142–143, 144**
BBQ yuzu tsukemen **104, 105**
BBQ pork **46**
Beef bone broth **25**
Beef bone ramen **66, 67**
Beef broth tsukemen **102, 103**
Black cod **90**
Black cod ramen **90, 91**
Brasato di maiale allo zenzero **58**
Breakfast udon **112, 113**
Brodo
- dashi **22**
- di funghi **26**
- di maiale e pollo **22**
- di ossa di manzo **25**
- di pollo o gallina **23**
- kotteri vegetale **26-27**
- tonkotsu **23, 25**

Cetrioli marinati **142–143, 145**
Cetrioli marinati piccanti **142–143, 145**
Chashu **44, 45**
Chicken katzu **86**
Chicken katzu ramen **86, 87**
Cold dashi ramen **96, 97**
Coppa di maiale al barbecue **46**
Corn'n'crab ramen **92, 93**
Costine alle cinque spezie **68**
Costine brasate al chili **85**
Daikon croccante e gamberi **120–121, 123**
Dashi **22**
Dip sauce
- chili e zenzero **136**
- pasta di miso **136**
- ponzu **136**
- salsa di soia e aceto **136**
- salsa di soia e aglio **136**
- salsa di soia e daikon **129**
- sesamo e limone **136**

Fried chicken **118, 119**
Furikake **48**
Gamberi e daikon croccante **120-121, 123**
Gari – zenzero marinato **142–143, 144**
Grasso
- di maiale **28**
- di pollo **28**

Green curry ramen **74, 75**
Gyoza **130, 131**
Gyoza alla carne **131, 134, 135**
Gyoza ai gamberi **132**
Gyoza ai funghi **133**
Impasto per gyoza **130, 131**
Kimchi ramen **58, 59**
Kotteri veggie ramen **78, 79**
Lemon clam ramen **92, 94**
Lievito chimico tostato **38**
Macinato di maiale croccante **54**
Mais in salsa ponzu **120–121, 122**
Mayu **30**
Miscela di spezie giapponese **14–15, 17, 48**
Miso ramen **52, 53**
Mushroom tofu ramen **82, 83**
Noodles
- ramen **36, 38**
- soba **39, 40–41**
- udon **39, 40–41**

Okonomiyaki **138, 139**
Okonomiyaki di Hiroshima **141**
Okonomiyaki di Osaka **138, 140**
Olio piccante **29**
Olio all'aglio nero **30**
Onsen tomago **46**
Pancetta chashu **44, 45**
Pasta all'aglio forte **76**
Pasta di chili
- alle cinque spezie **31**
- del Sichuan **29**

Pasta di curry verde **75**
Pomodori al forno **47**
Ponzu con mais **120-121, 122**
Ramen noodles **36, 38**
Sale
- al bonito e al sesamo **129**
- al matcha e al limone **129**

Salsa okonomiyaki **138,139**
Scalogno fritto **48**
Shichimi togarashi **48**
Shiitake marinati in salsa di soia **142–143, 145**
Shio ramen **70, 71**
Short rib ramen **68, 69**
Shoyu ramen **72**
Sichuan pork ramen **84, 85**
Sichuan tsukemen **100, 101**
Soba **39, 40–41**
Soba con salsa di soia e daikon **114, 115**
Sostituto del kansui **38**
Spicy garlic ramen **76, 77**
Spicy miso ramen **56, 57**
Spinaci saltati al sesamo **120–121, 122-123**
Tantanmen ramen **54, 55**
Tare di miso e sesamo **31**
Tempura **111, 128, 129**
- dip sauce e sale **129**

Tempura di gamberi **110**
Tofu al sesamo **120–121, 122**
Tonkotsu ramen **60, 61**
Tsukemen
- BBQ yuzu **104, 105**
- beef broth **102, 103**
- Sichuan **100, 101**

Tsukemono **142–143, 144, 145**
- albicocche marinate **142–143, 144**
- cetrioli marinati **142–143, 145**
- cetrioli marinati piccanti **142–143, 145**
- shiitake marinati in salsa di soia **142–143, 145**
- zenzero marinato **142–143, 144**

Tuorli marinati in salsa di soia **47**
Udon **39, 40–41**
Udon con dip sauce al sesamo **108, 109**
Udon con tempura **110, 111**
Umeboshi **142–143, 144**
Uova
- cotte a 64 °C **46**
- onsen con dashi **124, 125**
- marinate in salsa di soia **42, 43**

Wantanmen ramen **88, 89**
Wonton **89**
Yakiniku **64**
Yakiniku ramen **64, 65**
Zenzero marinato **142–143, 144**
Zucca bollita nel dashi **120-121, 125**

ラーメン

© Edizione italiana:
Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2026
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Testi © Tove Nilsson, 2016
Fotografie delle ricette: Roland Persson
Fotografie degli ambienti e styling: Jonas Cramby

Traduzione: Deborah Rabitti
Revisione: Giusy Marzano
Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico 2ª edizione italiana: Leida Federico

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Edizione originale: "Ramen"
© Natur & Kultur, 2016
Stoccolma
www.nok.se

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto,
in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione
scritta dell'editore.

Prima edizione: ottobre 2019
Seconda edizione: ottobre 2026

ISBN: 978 88 6753 488 3
Stampato in Unione Europea

GRAZIE!

A Natur & Kultur, la migliore casa editrice svedese. Alla mia editor Maria Nilsson, che controlla con occhio critico piatti, bevande e ricettari. Al fotografo Roland Persson, che ha scattato le splendide foto dei piatti e assapora sempre con gioia anche gli ultimi avanzi di brodo e noodles. Al designer Jonas Cramby che, oltre ad aver reso bellissimo il libro, è andato a Tokyo, ha mangiato il ramen e ha scattato le splendide foto degli ambienti. A Niklas, che prepara il ramen più buono del mondo e mi rende sempre felice. Agli amici e alla mia famiglia, che hanno mangiato, sperimentato e provato a cucinare i piatti di questo ricettario. TOVE NILSSON