

Guido Tommasi Editore



ADRIEN MARTIN

RICETTE GIAPPONESI IN 4 PASSI

PIATTI TRADIZIONALI
IN TEMPI RECORD



40
料理法
(ricette)



ADRIEN MARTIN

RICETTE GIAPPONESI IN 4 PASSI

PIATTI TRADIZIONALI
IN TEMPI RECORD



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

08 / INTRODUZIONE

10 / GLI UTENSILI INDISPENSABILI
PER CUCINARE GIAPPONESE

12 / I 20 INGREDIENTI DI BASE
DELLA CUCINA GIAPPONESE

16 / RISO GIAPPONESE A MODO MIO
(CON CUOCIRISO ELETTRICO)

18 / RISO GIAPPONESE A MODO MIO
(SENZA CUOCIRISO ELETTRICO)

20 / LA MIA PASTELLA
PER TEMPURA FACILE

22 / FRITTATA ALLA GIAPPONESE

24 / COME PREPARARE GLI TSUKEMONO

26 / SENMAIZUKE

UN BUON INIZIO

30 / ONIGIRAZU

33 / FOCUS:
LE ALGHE NORI

34 / CHIRASHI-ZUSHI

36 / MAKI

38 / ZUPPA DI MISO

40 / OKONOMIYAKI

42 / FOCUS CULTURA:
IL KANSAI, CUORE
GASTRONOMICO DEL GIAPPONE

NOODLES

46 / SOBA CON TEMPURA

48 / FOCUS:
GLI SPAGHETTI DI SOBA

50 / ANKAKE YAKISOBA

52 / YAKI UDON

54 / FOCUS:
LE MILLE E UNA PASTA

56 / ZARU SOBA

VEGAN FRIENDLY

60 / VERDURE CON GOMA-AE

62 / INSALATA DI CETRIOLI
ALLA GIAPPONESE

64 / ZUCCHINE NO NIMONO

66 / TEMPURA DI VERDURE

69 / FOCUS:
TEMPURA

70 / CHAWANMUSHI

72 / TAMAGO SANDO

A BASE DI TOFU

76 / TOFU SALTATO AL SESAMO

79 / FOCUS:
IL TOFU IN TUTTE
LE SUE FORME

80 / YUDOFU

82 / AGEDASHI TOFU

84 / YUBA SALTATO

86 / OKARA KOROKKE

A BASE DI PESCE

90 / IKA GESO KARAAGE

92 / SABA SHIOYAKI

94 / MAGURO TATAKI

96 / UNAGI DON

98 / FOCUS:
DONBURI, LA CIOTOLA
DELLE MERAVIGLIE

100 / TEMPURA DI GAMBERI

102 / EBI FURAI

A BASE DI CARNE

106 / KATSU CURRY

108 / BUTA NO SHOGAYAKI

110 / GYUDON

112 / GYOZA DI MAIALE

114 / TONKATSU

116 / NIKUJAGA

118 / GOYA CHAMPURU

120 / OYAKODON

122 / YAKITORI

124 / POLLO TERIYAKI

DOLCI

128 / ICHIGO DAIFUKU

130 / DORAYAKI

132 / MATCHA LATTE

134 / FOCUS:
IL TÈ MATCHA

136 / TAIYAKI

139 / CONCLUSIONE

140 / L'ILLUSTRATORE

INTRODUZIONE



Se amate i sapori autentici e siete appassionati di cucina, questo libro fa al caso vostro! Entrate nel vivo della gastronomia giapponese grazie a 40 ricette dolci e salate che si possono preparare in soli 4 passi. Che siate cuochi alle prime armi o grandi chef in erba, queste ricette vi consentiranno di esplorare con facilità la ricchezza della gastronomia tradizionale giapponese.

Il Giappone è famoso per la sua cucina sofisticata, bilanciata e ricca di senso estetico. Ogni boccone racconta una storia in equilibrio fra tradizione, armonia e semplicità. Nel realizzare questo volume ho avuto cura di scegliere anche alcune ricette originali oltre ai piatti più iconici, per accompagnarvi in un vero e proprio viaggio nel gusto. Che ami il raffinato sushi, le zuppe sostanziose o i dolci giapponesi, queste ricette sono al tempo stesso un omaggio al patrimonio culinario nipponico e un invito a creare momenti di piacere nella cucina di casa vostra.

Le illustrazioni che accompagnano ogni ricetta sono opera del talentuoso artista Adrien Martin. I passaggi chiari e sintetici, insieme alle illustrazioni, faranno della preparazione di queste specialità un'esperienza non solo estremamente gradevole ma anche appagante dal punto di vista estetico.

Le pagine denominate "Focus" vi daranno inoltre modo di approfondire la vostra conoscenza della cultura giapponese, fornendovi informazioni sugli ingredienti chiave, sulle tecniche di preparazione e sulla storia all'origine di ogni piatto.

Siete pronti a cimentarvi nell'arte culinaria nipponica in 4 passi? E allora mettetevi il grembiule, preparate gli ingredienti e fatevi accompagnare da questo libro in un gustoso viaggio nel cuore della cucina giapponese.

I 20 INGREDIENTI DI BASE DELLA CUCINA GIAPPONESE

Vi basterà avere in cucina 20 ingredienti per iniziare a cimentarvi con le ricette giapponesi. Vi sembrano tanti? In realtà non lo sono, se considerate che servono a preparare il 99% dei piatti, di cui sono elementi fondamentali.

1

RISO PER SUSHI

Il riso a chicco corto è un ingrediente fondamentale della cucina giapponese. Si usa come base per sushi, onigiri, chirashi (ovvero una ciotola contenente riso ricoperto da fette di pesce crudo), donburi (ovvero una ciotola contenente riso su cui vengono distribuiti i vari ingredienti) e numerosi altri piatti giapponesi. Per imparare a cucinarlo alla perfezione, vi propongo due ricette infallibili da scoprire a pagg. 16–18.

2

SALSA DI SOIA (SHOYU)

Sicuramente conoscete già la *shoyu*, una salsa sapida ottenuta dalla fermentazione di soia e grano. Si usa come condimento e per esaltare il sapore dei piatti. È ideale anche fare provvista di salsa per tempura e salsa per okonomiyaki, che si possono reperire nei negozi di alimentari asiatici.

3

ACETO DI RISO

Aceto delicato e leggermente dolce, utilizzato per condire il riso per il sushi e altri piatti.

4

ALGHE NORI

Essiccate e vendute in pratici fogli, le alghe nori sono molto apprezzate per il ricco sapore umami e la consistenza croccante. Svolgono un ruolo fondamentale nella creazione di vari tipi di sushi e di altre gustose pietanze.

5

DASHI

Il dashi giapponese, autentica pietra miliare della cucina nipponica, è un brodo dal forte sapore umami. Ottenuto dalla combinazione di ingredienti quali flocchi di tonnetto essiccato (*katsuobushi*) e alghe kombu, il dashi conferisce a molti piatti giapponesi una profondità di sapore ineguagliabile. Il suo ruolo è così cruciale che viene spesso paragonato a quello di una frase melodica in una composizione musicale. Utilizzato come base per zuppe, salse e marinate, il dashi rivela la prelibatezza della cucina giapponese tradizionale, in cui equilibrio, semplicità e umami si coniugano armonicamente, dando vita a una straordinaria esperienza di gusto.

6

MIRIN

Vino di riso zuccherino e delicato che esalta i sapori e conferisce un gusto dolce.

7

SAKÈ DA CUCINA

Questo tipo di sakè, concepito per l'uso in cucina, serve ad aromatizzare e rendere più tenera la carne.

8

PASTA DI MISO

La pasta di miso è un ottimo ingrediente fermentato che conferisce ai piatti una buona dose di sapore umami. Ottenuta da soia fermentata, in associazione a orzo o riso, è reperibile in due varianti principali, la pasta di miso rosso (*aka*) e quella di miso bianco (*shiro*). Il miso rosso, più intenso e salato, viene frequentemente aggiunto a zuppe e stufati, mentre il miso bianco, più dolce, è perfetto per preparare salse e condimenti. Lungi dall'essere un semplice insaporitore, la pasta di miso, con il suo aroma intenso e complesso, rappresenta l'essenza della cucina giapponese.

9

WASABI

Salsa verde piccante ottenuta dalle radici del ravanello giapponese (*wasabi*), usata come condimento per sushi e altri piatti.

10

ZENZERO MARINATO (GARI)

Fettine di radice di zenzero marinate in aceto e zucchero e servite con il sushi per ripulire il palato.

11

SPAGHETTI GIAPPONESI (UDON, SOBA, RAMEN)

Ne esistono vari tipi, con farine e spessori diversi. Gli udon sono grossi spaghetti di grano tenero, i soba sono di grano saraceno e sono più sottili, mentre i ramen, i più diffusi, sono spaghetti molto sottili di farina di frumento simili ai vermicelli.

12

TOFU

Ingrediente di base della gastronomia giapponese, viene ricavato dalla lavorazione della soia e disponibile in varie consistenze, compatto o morbido. Viene usato spesso in molti piatti e dolci.

13

OLIO DI SESAMO

Olio aromatico usato per insaporire i piatti e condire le insalate.

14

PESCE FRESCO

La cucina nipponica ha un debole per il pesce, cotto e crudo. Niente di strano per un arcipelago. Benché quasi tutte le specie consumate in Giappone, come tonno, salmone, orata e sgombrò, siano reperibili anche in Italia, altre da noi sono introvabili.

15

CIPOLLE VERDI

Dei *negi*, molto simili ai cipollotti, si usa spesso la parte verde sminuzzata per guarnire i piatti.

16

UOVA

Si usano per preparare le tipiche frittate giapponesi e le salse, ma anche come contorno o guarnizione.

17

VERDURE

Alcune verdure utilizzate nelle ricette che seguono, come carote e cetrioli, ci sono familiari, altre invece, come il daikon e la zucca amara, sono tipicamente giapponesi e si trovano solo nei negozi di alimentari specializzati. Si consumano crude, cotte o marinate.

18

ANKO

L'anko è una pasta dolce a base di fagioli rossi azuki simile a una marmellata. Decantato da secoli in Giappone, si ottiene cuocendo i fagioli a fuoco lento finché assumono una consistenza liscia e cremosa. Utilizzato per preparare vari dolci tradizionali come i dorayaki (pancake ripieni), i mochi o i taiyaki (dolcetti a forma di pesce), il vellutato anko è un delicato accostamento di gusto dolce e sapore di fagioli.

19

SHICHIMI TOGARASHI

Detta anche "sette spezie", è una miscela di spezie della tradizione giapponese che conferisce ai piatti un gusto piccante e aromatico. Composta in genere da peperoncini rossi, semi di sesamo, scorze d'arancia, semi di papavero, semi di canapa, alga nori e zenzero macinato, questa miscela si usa per esaltare il sapore di noodles, riso, zuppe, tempura e carne.

20

TÈ MATCHA

Polvere di tè verde utilizzata per preparare il famoso tè matcha, ma anche torte, dessert e dolcetti.



●●●
Per **2 persone**
Preparazione: **20 min**

ZUPPA DI MISO

Preparata con pasta di miso, alghe e vari altri ingredienti, la zuppa di miso incarna il sottile equilibrio tra sapore umami e tradizione culinaria giapponese. Senza contare che fa benissimo alla salute!

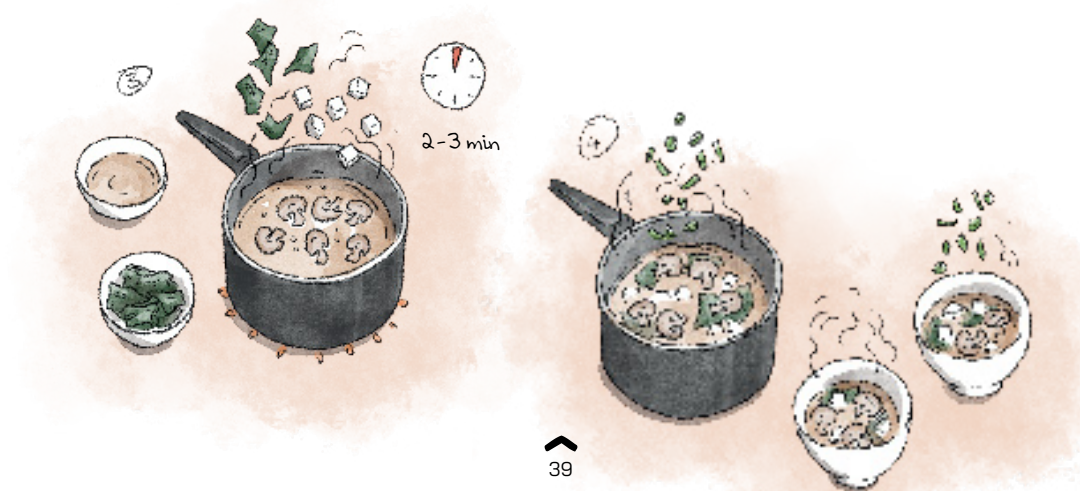
Ingredienti ●●●

4 tazze d'acqua	1 o 2 cucchiari di alghe wakame essiccate fatte rinvenire in acqua	1 o 2 funghi shiitake secchi fatti rinvenire e affettati	cipollotto, parte verde ben sminuzzata (per guarnire, facoltativo)
2 cucchiari di pasta di miso bianco o rosso	1 cipollotto, parte bianca a fettine	½ cucchiaino di salsa di soia (facoltativo)	
1 panetto di tofu compatto tagliato a cubetti			



×PASSI×

- 1 Portate a ebollizione 4 tazze d'acqua in una casseruola, poi aggiungetevi i funghi shiitake fatti rinvenire e affettati. Fate sobbollire per circa 5 minuti affinché diano sapore alla zuppa.
- 2 Mettete la pasta di miso in una ciotolina e versatevi un po' di brodo caldo. Mescolate bene per farla sciogliere evitando la formazione di grumi.
- 3 Versate il contenuto della ciotolina nella casseruola con il brodo e i funghi. Aggiungete il tofu tagliato a cubetti e le alghe wakame fatte rinvenire. Lasciate sobbollire per circa 2-3 minuti per riscaldare il tofu. In base al vostro gusto, aggiungete ½ cucchiaino di salsa di soia per conferire maggiore sapidità.
- 4 Togliete dal fuoco la casseruola e aggiungete alla zuppa la parte bianca del cipollotto tagliata a fettine. Servite la zuppa di miso calda in ciotole individuali. Guarnite a piacere con la parte verde del cipollotto ben sminuzzata.



GLI SPAGHETTI DI SOBA

FOCUS

Si sente spesso parlare dei ramen, ma che cosa sono gli spaghetti di soba? Si tratta di un tipo di pasta lunga tradizionale giapponese prodotta con farina di grano saraceno (*soba*); alcune varietà possono contenere anche una piccola quantità di farina di frumento. Gli spaghetti di soba sono famosi per il sapore delicato e la consistenza lievemente più compatta rispetto ad altri tipi di pasta lunga, come ad esempio gli spaghetti di grano tenero. Si distinguono dai noodles classici, in confronto ai quali sono più scuri e leggermente più sottili.

In genere d'estate gli spaghetti di soba si consumano freddi, accompagnati da una salsa detta *tsuyu*, mentre d'inverno si servono in brodo. Elemento fondamentale della cucina giapponese, sono apprezzati per il sapore e la versatilità. Si possono gustare in vari modi, per esempio in abbinamento a verdure, pesce, carne di manzo o uova e perfino sotto forma di tempura.

Gli spaghetti di soba giapponesi hanno una lunga storia, iniziata secoli orsono. La loro nascita è legata all'impiego della farina di grano saraceno,

una coltura essenziale nelle regioni montuose del Paese. Per via del costo contenuto e della lunga durata di conservazione, gli spaghetti di soba erano in origine un alimento molto diffuso tra i contadini e i viaggiatori.

Il consumo di questo tipo di pasta lunga è strettamente legato ad alcune solennità e tradizioni giapponesi. Per esempio, è uso mangiare gli spaghetti di soba la sera dell'ultimo dell'anno (*toshikoshi soba*), una tradizione che richiama la rottura di vecchi legami per lasciare il posto a nuove opportunità. C'è anche la credenza che mangiare gli spaghetti di soba, lunghi e sottili e dunque simbolo di longevità, sia garanzia di lunga vita.

Il simbolismo degli spaghetti di soba ha anche una dimensione spirituale, poiché la loro flessibilità raffigura la capacità di piegarsi senza spezzarsi, una qualità alla quale la cultura giapponese attribuisce un grande valore, spesso utilizzata come metafora della capacità di superare le prove della vita.

Esistono svariati tipi di spaghetti di soba.

SOBA DI GRANO SARACENO AL 100%

Ottenuti da farina di grano saraceno puro, non miscelata con altre farine, questi spaghetti di colore tendente al bruno hanno un marcato sapore di nocciola.

SOBA VERDI (CHA SOBA)

Spaghetti contenenti ingredienti come polvere di tè matcha o spinaci che conferiscono loro il colore verde. Hanno un sapore lievemente diverso rispetto a quelli tradizionali e vengono spesso serviti freddi.

SOBA SALTATI (YAKISOBA)

A dispetto del nome, gli yakisoba non sono spaghetti di soba tradizionali, bensì spaghetti di grano tenero che vengono saltati con verdure e carne e in genere conditi con un'apposita salsa.

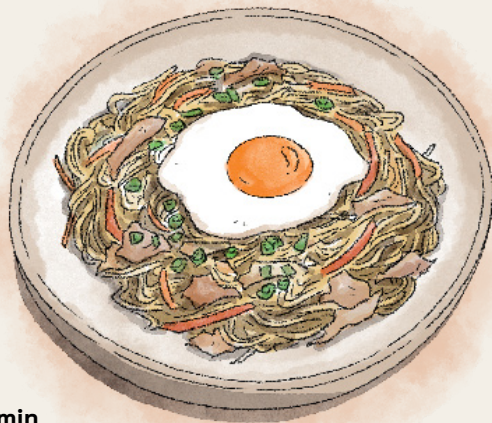
SOBA CON AMARANTO

Questi spaghetti soba contengono una miscela di farina di grano saraceno e farina di amaranto, che conferisce loro un colore più scuro e un sapore molto particolare.

SOBA Istantanei

Come per molti altri tipi di noodles, sono disponibili versioni istantanee anche degli spaghetti di soba, che si possono quindi preparare a casa in poco tempo.

Gli spaghetti di soba sono spesso considerati un alimento sano e nutriente per via del loro elevato contenuto di proteine, fibre e vitamine. In ogni regione del Giappone si trovano variazioni sul tema degli spaghetti di soba, che si differenziano in base alle tradizioni gastronomiche e agli ingredienti locali, creando una grande ricchezza di piatti e sapori diversi in tutto il Paese.



●●●
Per 2 persone
Preparazione: 25 min

ANKAKE YAKISOBA

Piatto iconico a base di spaghetti al salto arricchiti con una salsa densa e saporita. Pronti a padroneggiare l'arte di preparare questa gustosa specialità giapponese?

Ingredienti ●●●

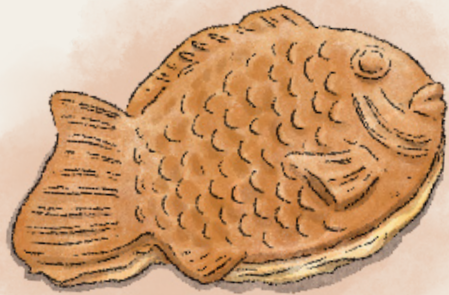
200 g di spaghetti yakisoba (se possibile precotti)	1 peperone tagliato a striscioline	2 cucchiai di salsa di soia	1 cucchiaio di amido di mais diluito in 3 cucchiai d'acqua
150 g di carne a scelta tra maiale e pollo, oppure gamberi tagliati a tocchetti	1 cipolla a fette sottili	2 cucchiai di ketchup	2 uova all'occhio di bue
1 carota tagliata a striscioline	2 tazze di cavolo cappuccio a fette molto sottili	1 cucchiaio di mirin (oppure un po' di zucchero)	cipollotto o erba cipollina (per guarnire)
	2 cucchiai di olio di riso o di semi		



×PASSI×

- 1 Amalgamate la salsa di soia, il ketchup, il mirin e l'amido di mais precedentemente diluito in acqua in una ciotolina. Mettete da parte la salsa *ankake*.
- 2 Scaldate a fuoco medio-alto una padella grande o un wok, poi versatevi 1 cucchiaio d'olio. Aggiungete la carne tagliata a tocchetti e cuocetela finché è ben rosolata. Toglietela dalla padella e tenetela da parte.
- 3 Versate nella stessa padella il secondo cucchiaio d'olio. Aggiungete la cipolla e fatela appassire finché diventa trasparente, poi unite la carota e il peperone. Fate saltare le verdure per qualche minuto per farle ammorbidire leggermente. Aggiungete il cavolo cappuccio a fettine sottili e fate saltare tutte le verdure insieme finché risultano tenere ma ancora croccanti. Versate gli spaghetti yakisoba precotti e poi la salsa *ankake* preparata in precedenza. Mescolate il tutto per distribuire uniformemente il condimento.
- 4 Rimettete nella padella la carne cotta e mescolatela con gli spaghetti e le verdure. Dopo avere amalgamato bene gli ingredienti e fatto addensare la salsa, togliete dal fuoco e servite in due piatti separati. Su ciascun piatto disponete un uovo all'occhio di bue e guarnite con cipollotto o erba cipollina.





●●●

Per 4 persone

Preparazione: 30 min

TAIYAKI

Il taiyaki è una ghiottoneria giapponese dall'inconfondibile forma di pesce, da cui prende il nome. *Tai* infatti significa "orata", mentre *yaki* vuole dire "cotto alla piastra".

Ingredienti ●●●

1 sacchetto di preparato per taiyaki (in vendita nei negozi specializzati)

100 g di anko (o altro ripieno a vostra scelta)

olio di riso o di semi



×PASSI×

- 1 Preparete l'impasto per i taiyaki seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- 2 Ungete con dell'olio l'intera superficie della speciale doppia piastra per taiyaki e scaldatene entrambi i lati. Versate un po' di impasto negli incavi a forma di pesce su un lato e al centro mettete una cucchiata di anko.
- 3 Coprite con dell'altro impasto e chiudete la piastra.
- 4 Cuocete i taiyaki su entrambi i lati, capovolgendo la piastra a metà cottura, finché sono ben dorati. Fateli intiepidire prima di estrarli.



CONCLUSIONE



Facendovi scoprire queste ricette giapponesi in 4 passi, mi auguro di essere riuscito a mostrarvi la cucina nipponica sotto una nuova luce: molti pensano sia complessa e richieda decine di ingredienti ma non è così. Ogni piatto, preparato con cura e semplicità, racconta una storia dell'arte di vivere giapponese, che esalta l'armonia degli ingredienti e la raffinatezza della preparazione... il tutto semplificato per adattarsi al vissuto quotidiano!

Che vi abbiano trasportato nelle vie animate di Tokyo o nei placidi giardini zen di Kyoto, queste ricette incarnano l'essenza stessa della cucina giapponese, equilibrata e rispettosa dei prodotti della natura. Il mio auspicio è che questa avventura culinaria continui a stupirvi, nutrirvi e mettervi in relazione con una cultura ricca e stimolante. Che ogni piatto preparato seguendo le indicazioni di questo libro vi trasporti verso quegli orizzonti lontani e che possiate condividerlo con chi vi sta a cuore, creando ricordi preziosi intorno alla tavola.

BUON APPETITO!

© Edizione originale: Hachette-Livre (Hachette Pratique)
Titolo originale: Recettes japonaises en 4 étapes

Illustrazioni: Adrien Martin
Progetto grafico: Chloé Madeline

Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2024
58, rue Jean-Bleuzen
92178 Vanves Cedex
France

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore,
marchio editoriale di Datanova S.r.l., 2025
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

Traduzione: Anna Isnardi

Revisione: Valeria Cecilia Barbon

Grafica edizione italiana: Leida Federico

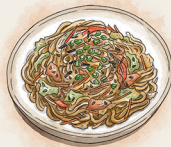
Coordinamento editoriale: Anita Ravasio

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

ISBN: 978 88 6753 407 4
Stampato in Cina

40 RICETTE IN 4 PASSI

Ricette autentiche
in tempi record



Per 1 persona
Preparazione: 20 min

YAKI UDON

Meno noti degli yakisoba, gli yaki udon sono un piatto sostanzioso e abbastanza versatile, che potete preparare con le vostre verdure preferite.

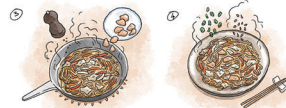
Ingredienti

150 g di spaghetti udon cotti e scolati	verdure a tocchetti, a scelta ad esempio tra peperoni, carote o cipolle	1 cucchiaino d'olio di riso o di semi di sesamo macinato	alga nori in flocchi, cipollotto e semi di sesamo tostati (facoltativi)
50 g di bocconcini di pollo, manzo, maiale o gamberietti	2 cucchiaini di salsa di soia		



4 PASSI

- 1 Scaldate una padella a fiamma media e versatevi l'olio. Aggiungete la carne tagliata a bocconcini e lasciatela sul fuoco finché risulta ben cotta e leggermente dorata. Toglietela dalla padella e tenetela da parte.
- 2 Disponete nella stessa padella la verdura tagliata a tocchetti e cuocetele per qualche minuto per farle ammorbidire. Aggiungete gli spaghetti udon già cotti e mescolate accuratamente. Versate la salsa di soia sugli spaghetti e sulle verdure e mescolate per distribuire uniformemente il condimento.
- 3 Rimettete la carne cotta nella padella e mescolate. Se lo gradite, insaporite con pepe nero macinato. Dopo un'ultima mescolata, e quando gli spaghetti sono ben caldi, togliete la padella dal fuoco.
- 4 Al momento di servirvi, potete completare il piatto con alga nori in flocchi, la parte verde di un cipollotto ben sminuzzato o semi di sesamo tostati.



Ingredienti facili
da trovare per un'esperienza
culinaria alla portata di tutti

Tappe illustrate
per capire le ricette
a colpo d'occhio

Consigli utili e pagine FOCUS
per scoprire i prodotti giapponesi

19,90 € IVA inclusa

ISBN 978 88 6753 407 4



9 788867 534074



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it