

HIROHIKO SHODA



L'ARTE DELLA
CUCINA GIAPPONESE
TECNICHE E STRUMENTI

 GIUNTI

和
WASHOKU
食

HIROHIKO SHODA

和
WASHOKU
食

L'ARTE DELLA CUCINA GIAPPONESE

TECNICHE E STRUMENTI

Testi

Hirohiko Shoda, Letizia Castroni

Foto

Alberto Blasetti

(dove non diversamente indicato)

Progetto grafico, impaginazione e redazione

Pier Paolo Puxeddu+Francesca Vitale

Grafica di copertina

Silvia Virgilio • puntuale

Referenze fotografiche

Shutterstock: © 809xia p. 208; © Vassamon Anansukkasem p. 46; © anko70 p. 8; © Benoist p. 192; © blew_s p. 271; © Kajohnwit Boonsom p. 300; © bonchan p. 134 basso; © decoplus p. 200; © Dpongvit p. 110-111; © gjee p. 78; © javarman p. 122-123; © jazz3311 pp. 11, 240; © Jinning Li p. 137; © K321 p. 79; © karipfoto p. 268-269; © Kenishirotie p. 301; © neil langan p. 136; © Mach Photos p. 293; © Nattakorn_Maneerat p. 152-153; © marinatakano p. 186-187; © Wako Megumi p. 41; © mimi-Tokyo p. 298-299; © Mthanaphum p. 76-77; © Nishihama pp. 162, 193, 245; © NJ photograph p. 113; © norikko pp. 98-99, 101; © Alexsander Ovsyannikov p. 23; © Sean Pavone pp. 160-161, 288; © PixHound p. 175 basso; © sasaken p. 270; © Shawn.ccf p. 13; © martinho Smart p. 292; © Torychemistry p. 263; © yasuihiro amano p. 135; © yukihipo p. 290-291.

www.piattoforte.it

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788809895119

Prima edizione digitale: ottobre 2019



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Sommario

Avvertenze	6	HASSUN	158
Introduzione alla cucina giapponese	9	KOME (RISO GIAPPONESE)	160
Gli ingredienti principali	14	Processo di cottura del riso	162
I coltelli	22	Meshi o gohan	163
Tipologie di coltelli	26	Donburi	174
Tecniche di affilamento	28	MEN (PASTA GIAPPONESE)	186
Tecniche di taglio delle verdure	30	Processo di lavorazione della pasta e strumenti	188
Tecniche di preparazione del pesce	33	Kaeshi	191
WASHOKU		Soba	192
L'ARTE DELLA CUCINA GIAPPONESE		Udon	200
SUSHI	38	RAMEN	206
Strumenti per sushi	42	AGEMONO (FRITTO)	222
Preparazione del riso		YAKIMONO (GRIGLIATO)	240
e condimenti per sushi	45	Agrumi giapponesi	244
Accompagnamenti per sushi e sashimi	46	WAGYU (MANZO GIAPPONESE)	260
SASHIMI (CRUDO)	76	NIMONO (STUFATO)	268
DASHI (BRODO)	98	BENTO	286
MUSHIMONO (VAPORE)	110	STREET FOOD	290
NABEMONO (LESSO)	122	WAGASHI (DOLCI GIAPPONESI)	298
YASAI TO TOFU (VERDURE E TOFU)	132	Glossario	307
TAMAGO (UOVA)	152	Indice delle ricette	314
		Lo chef	316

Avvertenze

Per la trascrizione dei termini giapponesi, si adotta il Sistema Internazionale Hepburn, sistema di traslitterazione dei suoni della lingua giapponese in caratteri latini (*romaji* per i giapponesi), elaborato dal medico missionario americano James Curtis Hepburn (1815-1911), trasferito in Giappone a partire dal 1859. Egli trascrisse i suoni uditi secondo la comprensione occidentale, pronunciando le consonanti in lingua inglese e le vocali in latino (identiche a quelle della lingua italiana).

Si noti che:

- CH** è un'affricata, dolce, si pronuncia come la C di cielo in italiano.
- F** è una bilabiale, si pronuncia quasi come H, soffiando tra le labbra.
- G** è sempre velare, dura come in gatto.
- H** è sempre aspirata, come in inglese, non muta come in italiano.
- J** è un'affricata, si pronuncia come la G di gioco.
- K** è dura, come in cocco.
- S** è sorda, come in sasso.
- SH** è una fricativa, dolce, si pronuncia come SC di scimmia.
- TS** è dura, si pronuncia come Z di mazzo.
- Y** è consonantica, si pronuncia come la I di ieri.
- W** è consonantica, si pronuncia come una U molto breve e rapida.
- Z** è dolce, si pronuncia come la S di rosa. Se è iniziale oppure situata dopo la n, si pronuncia come Z di zona.

Tutte le altre lettere si pronunciano come in lingua italiana.

La lettera N è l'unica consonante con cui può terminare un termine giapponese. Quando è seguita da M, H, P, B, viene pronunciata M per eufonia. Nella trascrizione si può conservare la lettera N, oppure, direttamente M.

Sulle vocali U, O e più raramente sulla A si può trovare talvolta un breve tratto orizzontale (ˉ), detto *macron*, che indica la pronuncia lunga della vocale stessa. La differenza di suono lungo o breve di una stessa vocale determina la pronuncia del vocabolo e il suo relativo significato, distinguendolo da parole simili.



Per facilitare la lettura, nei testi e nelle ricette alcuni termini giapponesi sono stati volutamente suddivisi o sillabati (es. nigiri zushi anziché nigirizushi; kaki age anziché kakiage) e privati dei trattini di separazione e del *macron*.

Per il significato dei termini si rimanda al Glossario in fondo al volume.

Per semplificare l'esecuzione delle ricette, tutte le dosi sono state calcolate per due persone.



INTRODUZIONE ALLA CUCINA GIAPPONESE

Con il termine *washoku* si indicano il cibo e la cultura dell'alimentazione giapponesi, compresi gli aspetti sociali e spirituali che riguardano l'arte del servire, la concezione del rispetto, della convivialità, dell'accoglienza e le regole legate all'etichetta e allo stile di vita.

Oltre all'infinita varietà degli ingredienti freschi, delle tecniche di cucina e dei metodi di cottura, il termine ampio di *washoku* comprende anche tutti i fattori connessi all'organizzazione, alla cura della presentazione e al rispetto del cibo. Espressioni come *itadakimasu* (termine molto educato con il significato di "ricevere", ovvero l'apprezzamento nell'accettare qualcosa da qualcuno e il senso di gratitudine verso il cibo, le persone e la natura), *mottainai* (esclamazione che esprime il rammarico per lo spreco del cibo) e *gochisosama* (espressione di cortesia e di riconoscenza al termine del pasto) fanno parte della cerimonialità legata al cibo e riflettono lo spirito del popolo giapponese.

Nel concetto ampio di *washoku* si includono anche le tecniche di lavorazione tradizionali giapponesi di conservazione e valorizzazione dei prodotti e le attività di protezione e promozione delle materie prime provenienti dalle diverse regioni del Giappone.

La cultura del *washoku*, infine, svolge un ruolo importante di rafforzamento e coesione sociale del popolo giapponese, fornendo un senso di identità e di appartenenza.

Per tutti questi motivi, il 4 dicembre 2013, l'organismo mondiale dell'UNESCO ha ufficialmente inserito la cucina tradizionale giapponese *washoku* nella lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità.

La formula di base del *washoku* si definisce *ichiju sansai*, dove *ichi* significa "uno", *ju* significa "zuppa", *san* significa "tre" e *sai*

si riferisce ai piatti, quindi letteralmente “una zuppa, tre piatti”. Il pasto è infatti composto da riso, una zuppa, un contorno principale, due secondari e delle verdure sottosale. A volte si può iniziare il pasto con uno stuzzichino di benvenuto stagionale, detto *torizakana*, da gustare in un boccone come simbolo beneaugurale.

Nella quotidianità solitamente questi piatti vengono serviti tutti contemporaneamente, in un unico vassoio.

Si parte con la crudità, massima espressione del *kasshu hoju*, letteralmente *ka(tsu)* = tagliare, *shu* = principale, *ho* = cottura, *ju* = seguire, ovvero la filosofia che attribuisce all'atto del taglio un'importanza prevalente rispetto all'atto del cuocere. Si prosegue con i piatti cucinati secondo i diversi metodi di cottura: cibo grigliato, a vapore, lessato, fritto, stufato.

Elemento di base principale per quasi tutte le preparazioni è il *dashi*, brodo composto da ingredienti e condimenti specifici, senza i quali non si può parlare di cucina giapponese.

Tutti gli ingredienti e le stoviglie sono in perfetta armonia con la stagione corrente, nel gusto, nel colore e nelle forme. Per la stagione primaverile si usano solitamente ceramiche sottili e poco profonde e spesso i cibi vengono intagliati e incisi a ricordare, ad esempio, i petali del fiore di ciliegio (*sakura*). In estate, la stagione delle piogge, si utilizza spesso il vetro e le verdure verdi possono assumere talvolta forma di tuono o di serpente. In autunno si utilizzano ceramiche più spesse e profonde e le verdure vengono spesso tagliate a forma di foglia di acero (*momiji*). In inverno di solito i cibi si servono in ciotole con coperchio e, in occasione del nuovo anno, si associano spesso i colori augurali rosso e bianco.

Si usano inoltre scodelle laccate e dipinte da cui si può bere direttamente. Tutto il pasto può essere accompagnato da bevande alcoliche come sake, shochu e awamori, oppure analcoliche come tè verde, sencha, gyokuro, genmaicha, bancha e hojicha.

Le origini della *ichiju sansai* risalgono al periodo Heian (794-1185), quando l'aristocrazia usava consumare cibo in banchetti sontuosi chiamati *daikyo ryori* (*daikyo* significa “banchetto”, *ryori* significa “cucina”). Successivamente, nel periodo medioevale Muromachi (1336-1573), la classe guerriera dei samurai



introdusse la *honzen ryori* (*honzen* significa cerimoniale), in cui il cibo veniva servito su diversi vassoi provvisti di piedini. Le pietanze erano numerose e si susseguivano secondo un rituale prestabilito, il pasto poteva durare anche un'intera giornata. Questo tipo di banchetto era in netto contrasto con lo *shojin ryori* (*shojin* significa “pratica dello spirito”, “catarsi”), lo stile di vita e di alimentazione dei monaci buddhisti, basato, fin dal periodo Kamakura (1185-1333), sul divieto fondamentale di “prendere la vita”, quindi di uccidere qualsiasi essere vivente. In questo periodo si sviluppa una cucina a base di verdure, riso, fagioli di soia e derivati, del tutto priva di carne; vengono onorati altresì tutti i rituali a essa correlati, dalla cerimonia del tè, allo sviluppo delle tecniche di lavorazione del riso e della salsa di soia.

Va ricordato il monaco Sen no Rikyu (1522-1591), il primo ad applicare alla cerimonia del tè (*cha no yu*) la filosofia della *wabi cha*, un insieme di regole fondate sulla semplicità e sulla sobrietà, in perfetta armonia con l'insegnamento zen e in contrapposizione al fasto della cucina *honzen*. Tra le regole,

Ichiju sansai.

introdusse anche quella di far precedere al tè un piccolo pasto, con lo scopo di valorizzare al massimo il gusto e i benefici della bevanda.

Nel periodo Azuchi Momoyama (1573-1603) viene perfezionata la cucina di accompagnamento alla cerimonia del tè, chiamata *chakaiseki ryori* (*chakaiseki* significa “pasto prima della cerimonia del tè”), che può considerarsi l’espressione più elevata del principio giapponese dell’*omotenashi*, l’ospitalità e l’accoglienza disinteressata e autentica riservata agli ospiti.

Nel periodo Edo (1603-1867) nasce la *kaiseki ryori* (per *kaiseki* si intende pasto con molte portate), che può considerarsi un’evoluzione sia della cucina *honzen* dell’epoca dei samurai, per la moltitudine delle portate, sia della cucina *chakaiseki*, per la concezione del pasto nel pieno rispetto della stagionalità e dell’ospitalità. La cucina *kaiseki* prevede numerose portate servite nell’ordine con cui sono cucinate, l’una dietro l’altra (a differenza della *ichiju sansai* in cui tutti piatti vengono serviti insieme), da degustare in accompagnamento al sake. Anche l’ordine delle portate della *kaiseki ryori* è diverso rispetto al passato: zuppa e riso si portano alla fine, al contrario della *ichiju sansai* e della *chakaiseki* in cui si servono a inizio pasto.

La cucina *kaiseki*, applicando la filosofia *wabi cha* dell’equilibrio e dell’armonia, rispecchia fortemente la visione giapponese del mondo e ne rappresenta l’estetica e l’essenza, la ricerca della perfezione nell’imperfezione.

Tale cucina ha fondato le basi della cucina giapponese moderna e ha avuto un enorme sviluppo nell’ambito della ristorazione. Esistono prestigiosi ristoranti specializzati o locande tradizionali (*ryokan*) che propongono questo tipo di cucina che, a oggi, può essere considerata a tutti gli effetti l’espressione più raffinata, accurata e significativa della gastronomia giapponese.

Il *washoku* fa parte della vita quotidiana dei giapponesi, ma è legato anche a festività, cerimonie e ricorrenze annuali e in queste occasioni la scelta degli ingredienti corrisponde a una precisa simbologia beneaugurale e propiziatoria. Si definisce *osechi ryori* la cucina tradizionale proposta in occasione del Capodanno (Oshogatsu). Si definisce *yusoku ryori* la cucina preparata in occasione di cerimonie e banchetti.

In quest'ambito occorre sottolineare anche la grande attenzione del popolo giapponese per l'artigianalità che spesso produce vere e proprie opere d'arte. La maestria manuale giapponese è un valore da proteggere ed è alla base, oltre che della cucina stessa, di numerosi mestieri tradizionali tra i quali possiamo ricordare le lavorazioni dei maestri della ceramica, del legno, del vetro, delle lacche, della carta, dei tessuti, tutti manufatti che da secoli subiscono un costante e minuzioso perfezionamento, senza dimenticare mai le tradizioni tramandate dal passato.

Periodi storici del Giappone

PREISTORICO

Periodo Kyusekki	(circa 15.000 a.C.)
Periodo Shinsekki	(circa 15.000 - 12.000 a.C.)
Periodo Jomon	(circa 12.000 - 400 a.C.)
Periodo Yayoi	(circa 400 - 350 a.C.)
Periodo Kofun (o Yamato)	(circa 350 a.C. - 592 d.C.)

CLASSICO O ANTICO

Periodo Asuka	(592 - 710)
Periodo Nara	(710 - 794)
Periodo Heian	(794 - 1185)

MEDIOEVO

Periodo Kamakura	(1185 - 1333)
Periodo Muromachi	(1333 - 1573)

PRE MODERNO

Periodo Azuchi Momoyama	(1573 - 1603)
Periodo Edo	(1603 - 1868)

MODERNO

Periodo Meiji	(1868 - 1912)
Periodo Taisho	(1912 - 1926)
Periodo Showa	(1926 - 1989)
Periodo Heisei	(1989 - 30 Aprile 2019)
Periodo Reiwa	(1° Maggio 2019 - oggi)

Reiwa, l'attuale era del Giappone, periodo detto "della bella armonia".



GLI INGREDIENTI PRINCIPALI

Il Giappone è circondato dall'oceano da nord a sud. È un arcipelago che si sviluppa in lunghezza percorrendo una vasta area caratterizzata da una situazione climatica molto varia e da un ciclo di quattro stagioni ben distinte. Le sorgenti d'acqua sono numerose e le precipitazioni abbondanti. Il territorio si estende tra zone di montagna e foresta, fino a regioni con clima subtropicale. Tale morfologia incide anche sulla biodiversità alimentare: verdure, frutta, pesce, frutti di mare e alghe sono alimenti alla base della cultura gastronomica giapponese e consumati in grande quantità.

Per un lungo periodo, fino alla restaurazione Meiji (1868-1912), il consumo di carne era vietato per motivi religiosi legati al buddhismo, pertanto gli allevamenti di bestiame e le relative produzioni casearie non ebbero in passato grande rilievo. Anche l'uso di olio e di spezie non si diffuse per molto tempo.

Alla base della cucina giapponese, oltre al dashi, un brodo composto da *katsuobushi* e alga *kombu*, impiegato in quasi tutte le preparazioni e cotture, si possono individuare altri cinque condimenti principali che non possono mai mancare, sintetizzati verbalmente con un unico termine che ne richiama l'ordine corretto di utilizzo, "sa-shi-su-se-so":

sa (*sato*) = zucchero

shi (*shio*) = sale

su (*komezu*) = aceto di riso

se (*shoyu*, dall'antica pronuncia *seuyu*) = salsa di soia

so = miso

Questi condimenti possono essere impiegati singolarmente o tutti insieme. In questo secondo caso occorre seguire un ordine preciso di utilizzo, in base alla loro resistenza al calore e in base al loro sapore: dal più morbido (zucchero) al più intenso (miso). Se non si segue questo ordine, i sapori più delicati non



possono penetrare nel cibo e il sapore finale non raggiungerà la perfetta intensità.

In ordine di elenco, la salsa di soia e il miso sono i più soggetti a essere modificati dalle alte temperature, quindi occorre aggiungerli alla fine; talvolta il miso può essere addirittura inserito a fuoco spento.

Lo zucchero invece è l'elemento che più difficilmente penetra negli elementi, quindi è importante aggiungerlo all'inizio.

Per conferire il tono dolce, nella cucina giapponese si usano altresì il sake e il mirin, che vanno inseriti sempre a inizio cottura non solo per infondere il gusto dolce, ma anche per far evaporare l'alcool che contengono.

Ingredienti caratterizzanti | Nella foto sono illustrati alcuni tra gli ingredienti principali della cucina giapponese: 1. mirin; 2. tamari; 3. komezu; 4. sake; 5. usukuchi; 6. koikuchi; 7 e 9. katsuobushi; 8. umeboshi; 10. sansho; 11. sichimi togarashi; 12. miso bianco, rosso e giallo. Le alghe (kombu, wakame, nori, aonori), i funghi shiitake, lo shiso e il goma sono illustrati alle pagine 18-20.

L'intento della cucina giapponese è quello di valorizzare i sapori naturali, non di modificarli, pertanto anche il corretto metodo di applicazione dei vari condimenti contribuisce a esaltarne al massimo il sapore del piatto.

Gli ingredienti

Questi sono i principali ingredienti della cucina giapponese, che caratterizzano e ricorrono in molte preparazioni.

Shoyu

Salsa di soia. Tradizionale condimento ottenuto dal processo di fermentazione di un composto a base di fagioli di soia, grano e *koi*, a cui si aggiunge acqua e sale. Il *koi* (*Aspergillus oryzae*), è un microrganismo della categoria dei funghi o muffe, allevato su vari tipi di cereali, tra cui la soia, il riso e l'orzo, i cui enzimi trasformano l'amido e le proteine in zuccheri e aminoacidi, processo alla base della fermentazione di vari prodotti come shoyu, miso e sake.

Lo shoyu si produce in cinque tipologie principali:

- **Koikuchi**, salsa di soia scura. Ha avuto origine nella regione Nord-est del Giappone e si è sviluppata come condimento nel periodo Edo. Ha un profumo caratteristico e un colore scuro. Il rapporto tra soia e grano è circa 1:1.
- **Usukuchi**, salsa di soia chiara. È molto usata nel distretto di Kinki, nelle regioni Centro-sud del Giappone. È caratterizzata da un colore trasparente che valorizza al massimo l'aspetto e il sapore dell'ingrediente a cui viene abbinata. Rispetto alla salsa di soia *koikuchi*, il grano viene tostato di meno e viene aggiunto il sake. È ridotta la quantità di *koi* ed è maggiore la quantità di sale.
- **Tamari**, salsa di soia antica. Prodotta con metodi classici e tradizionali, è ricca di gusto, sapore e colore. I fagioli di soia sono l'ingrediente principale, il grano non si usa affatto o in minima quantità.
- **Saijikomi** o **saishikomi**, salsa di soia intensa, adatta per sashimi. È una salsa di soia ricca di sapore e colore. Si ottiene con una doppia fermentazione, aggiungendo ulteriore salsa di soia invece dell'acqua salata. Questa salsa è particolarmente pregiata e prodotta in quantità ridotte.



Shoyu.

■ **Shiro**, salsa di soia bianca. Ha un colore ambrato chiaro. Il gusto è caratterizzato da una forte dolcezza. Principalmente prodotta col grano, i fagioli di soia non si usano affatto o in minima quantità.

Sono presenti anche salse di soia a basso contenuto salino:

■ **Genenshoyu**, in cui la proporzione di salinità è ridotta di circa il 50% rispetto alle altre salse classiche.

■ **Usushioshoyu**, in cui la proporzione di salinità è ridotta di circa il 20% rispetto alle altre salse classiche.

Sake

Vino di riso. Bevanda alcolica tradizionale giapponese ottenuta dal processo di fermentazione (non di distillazione) di un composto a base di riso, acqua e *koji*. Il contenuto alcolico varia tra i 15° e i 16°.

Mirin

Vino di riso dolce ottenuto dal processo di fermentazione di un composto a base di *mochigome*, *koji* e alcool, principalmente *shochu* (distillato giapponese derivato da orzo, patate dolci o riso), poi lasciato fermentare per circa 60 giorni a temperatura ambiente. È un liquido ambrato e dolce, contenente circa il 40-50% di zucchero e circa il 14% di alcool. Contribuisce a conferire lucentezza ai cibi.

Miso

Condimento ottenuto dal processo di fermentazione di un composto a base di fagioli di soia e *koji*, a cui si aggiunge il sale. Nel processo tradizionale si trasferisce il composto in grandi contenitori di legno, lo si pressa con delle pietre apposite e lo si lascia fermentare a lungo in acqua salata, fino a uno o due anni. Il processo industriale, invece, riduce a ore la durata di fermentazione, prevede una pastorizzazione ed eventuali aggiunte di additivi per la stabilizzazione del composto.

Esistono tre principali tipologie di miso:

■ **Mame miso**, deriva principalmente dalla fermentazione dei fagioli di soia con *koji* e sale.

■ **Kome miso**, in cui si aggiunge il riso alla fase di fermentazione.

■ **Mugi miso**, in cui si aggiunge l'orzo alla fase di fermentazione.



Sake.



Mirin.



Miso.

**Katsuobushi.**

In base alla durata e alla temperatura presenti in fase di fermentazione, o alla regione di produzione, il miso può assumere diversi gradi di intensità del gusto e diverse colorazioni: bianco (*shiro miso*), dal gusto dolce e delicato; giallo (miso classico), dal gusto dolce e intenso; infine rosso (*aka miso*), dal sapore forte e deciso.

Katsuobushi

Alimento conservato a base di filetto di tonnetto striato (*Katsuwonus pelamis*). I filetti di pesce vengono bolliti, affumicati e lasciati essiccare. La consistenza risulta molto tenace, di colore molto scuro all'esterno e più roseo all'interno. Se ne ottengono fiocchi di varie dimensioni, simili a trucioli, grazie a un apposito strumento chiamato *katsuobushi kezuriki*, una sorta di scatola di legno composta da un coperchio contenente una lama, simile a una mandolina, e da un cassetto di legno per conservare i fiocchi ottenuti.

Shiitake

Specie di fungo giapponese, dal cappello tondo color marrone scuro, striato di venature più chiare. È coltivato in ambiente controllato su tronchi di latifoglie e largamente consumato sia fresco sia essiccato. Caratteristico il suo sapore ricco di umami.

Shiitake.

Shiso

Erba aromatica giapponese dalla caratteristica foglia dentellata e appuntita, che si distingue per l'acidità e il profumo aromatico, leggermente agrumato, che ricorda l'anice stellato e la melissa. In cucina vengono usati spesso i germogli; i boccioli (*hojiso*) sono molto utilizzati come finitura per il sashimi, i semi per la produzione di olio, le foglie fresche si consumano sia crude sia cotte. Viene classificato in shiso rosso o verde in base al colore della foglia.



Shiso verde e rosso.

Umeboshi

Comunemente chiamate prugne (*ume*) giapponesi, sono in realtà una varietà di albicocche. Vengono raccolte in fase di maturazione nel mese di giugno e lasciate marinare sottosale alcuni giorni. Vengono poi sottoposte a un processo di essiccazione naturale e successiva macerazione sottosale insieme alle foglie di shiso rosso, assumendone il caratteristico colore rosso intenso e il tipico sapore acidulo, salmastro.



Umeboshi.

Komezu

Aceto di riso ottenuto tradizionalmente dalla fermentazione del riso prodotta dai sedimenti della produzione del sake. Ha un'acidità tenue e un colore molto chiaro, quasi trasparente.

Goma

Semi di sesamo. Principalmente usati per la produzione di olio, vengono utilizzati anche in cucina, tostati, pestati oppure ridotti a crema come condimento. Si classificano in base al colore:

- **Shirogoma**, semi dal colore bianco, dal sapore delicato.
- **Kigoma**, semi dal colore giallo, molto profumati e dal sapore intenso.
- **Kurogoma**, semi dal colore nero, dal profumo intenso.

Kaiso (alghe giapponesi)

■ **Kombu**, cresce principalmente in Hokkaido, la regione settentrionale del Giappone, e può raggiungere dimensioni notevoli, formando vere e proprie foreste di mare. Dopo la raccolta, le alghe kombu sono sottoposte a un processo di essiccazione naturale all'aperto e poi di stagionatura controllata che varia da uno a dieci anni. Ricche di fibre, contengono gli elementi che determinano l'umami, uno dei sapori caratteristici della cucina giapponese.



Komezu.



Kaiso (alghe giapponesi).

■ **Wakame**, alga bruna dalle proprietà ricostituenti e stimolanti. È tra le alghe commestibili più consumate in Giappone. Si può utilizzare fresca, da aggiungere a zuppe o brodi, oppure secca. Inserita spesso anche in pasti legati a ricorrenze, come simbolo beneaugurale.

■ **Nori**, alghe simili a un muschio di mare. Dopo la raccolta, vengono sottoposte a un processo di lavorazione da cui si ricava un composto denso da stendere in appositi telai predisposti per l'essiccazione, da cui si ricavano fogli sottili ampiamente utilizzati in cucina. Vengono consumate anche fresche da stufare, candire o aggiungere a diverse preparazioni.

■ **Aonori**, alghe simili a un muschio di mare. Dopo la raccolta, vengono sottoposte a un processo di essiccazione e poi ridotte in polvere. Esistono tre principali tipologie di alga aonori:

- *aonori*, molto pregiata, dal profumo intenso e dalla particolare scioglievolezza al gusto;
- *hitoegusa* o *aosanori*, utilizzata principalmente per essere stufata e candita (*tsukudani*) in salsa di soia e mirin;
- *anaaosa* o *aosa*, prodotto più economico, dal profumo e gusto meno intensi, si utilizza spesso per piatti veloci e street food.

Goma.



Koshinryo (spezie giapponesi)

■ **Ichimi togarashi**, peperoncino rosso in polvere, introdotto in Giappone dai portoghesi nel 1542. Da qui trae origine la cultura del cibo piccante largamente diffusa in Asia, soprattutto in Corea. La più grande produzione di peperoncino rosso in Giappone è a Tokyo.

■ **Sansho**, comunemente chiamato pepe giapponese per la somiglianza con la bacca di pepe nero, sebbene in realtà non ci sia alcun legame tra le due spezie. Il sansho si ottiene dalla buccia della bacca matura di *Zanthoxylum piperitum*, ha un gusto piccante, leggermente agrumato e rinfrescante. In Giappone si utilizzano anche le foglie (*kinome*), i fiori (*hanazansho*) e la bacca acerba (*aozansho*).

■ **Shichimi togarashi**, è una miscela di sette spezie miste, selezionate in base alla regione di provenienza. Gli ingredienti principali sono *ichimi togarashi*, *shiso*, *sansho*, pepe nero, pepe bianco, buccia di mandarino, alga aonori, zenzero, semi di papavero. La più grande produzione di sette spezie è a Tokyo e a Kyoto.



Koshinryo (spezie giapponesi).
Qui sopra e in basso,
da sinistra, *ichimi togarashi*,
sansho e *shichimi togarashi*.



I COLTELLI

I coltelli da cucina che si usano in Giappone hanno una storia antica. Fondano le loro origini nel profondo medioevo giapponese, epoca in cui i numerosi scontri fra i signori intensificarono la produzione e la tecnica di forgiare spade affilate come rasoi, le famose katane, destinate ai celebri guerrieri samurai. Durante il periodo del rinnovamento Meiji (1868-1912), nel tentativo di dare inizio a un periodo di pace e modernizzazione, venne proibito ai samurai di portare con sé le spade e il calo di richieste spinse gli artigiani a concentrare la propria attività sulla produzione di coltelli per tagliare il tabacco, coltivazione introdotta dai portoghesi, che all'epoca rappresentava un commercio nuovo e fiorente. Da allora cominciò a diffondersi e svilupparsi il mercato del coltello da cucina.

La produzione dei coltelli giapponesi, grazie alla lunga storia e tradizione, è considerata una vera e propria arte, ricopre un ruolo fondamentale a livello nazionale ed è anche riconosciuta e apprezzata a livello internazionale.

Per la realizzazione dei coltelli giapponesi si impiegano tuttora antiche tecniche di forgiatura della lama utilizzate per le katane tradizionali, così da ottenere massima efficacia, affilatura e tenuta nel tempo.

Tradizionalmente le katane venivano prodotte con acciaio al carbonio chiamato *tamahagane*. Questo acciaio si otteneva mischiando carbonio e polvere di ferro in una fornace chiamata *tatara*. Il procedimento tradizionale per ottenere il *tamahagane* risulta molto complesso e costoso, per questo le katane sono da considerarsi oggetti di alto valore storico e artistico, spesso da esposizione o da collezione.

La forgiatura tradizionale delle lame veniva prodotta mediante un processo a più fasi definito “a pacchetto”. Il pacchetto

**Nella pagina
a fronte, katane
tradizionali.**



era formato da due strati di acciaio lavorato preventivamente in due modi diversi così da avere diversa struttura. Piegatura e battitura si ripetevano infinite volte ottenendo innumerevoli stratificazioni, fino a che i due acciai si univano generando un nucleo più duro ad alto contenuto di carbonio all'interno, ricoperto da uno spesso strato di acciaio più duttile e flessibile all'esterno, cosicché l'acciaio duro venisse esposto soltanto sul filo tagliente.

I coltelli prodotti da maestri artigiani secondo l'antica tecnica di forgiatura delle katane (*honyaki*) e prodotti in acciaio 100% si chiamano *yasuki hagane* e sono i più pregiati e ricercati dagli chef giapponesi. Oggi si producono coltelli di alta gamma con acciaio di prima scelta più reperibile (*shirogami* e *aogami*), oppure di acciaio inossidabile (*gingami*).

Una volta realizzata la lama, il processo di pulitura e lucidatura della stessa, mediante particolari tecniche di abrasione, permette di evidenziare gli strati delle diverse piegature che danno vita a un tipico motivo chiamato *hamon* o *kasumi*.

L'acciaio dei coltelli giapponesi presenta un alto livello di durezza che permette un'affilatura perfetta e di lunga durata. Una estrema durezza determina tuttavia anche una minore flessibilità della lama, aumentando il rischio di spezzarsi o scheggiarsi all'uso.

**Coltelli artigianali
giapponesi
da cucina.**





L'ossidabilità inoltre fa sì che i coltelli giapponesi siano molto più vulnerabili alla ruggine. Rendendo un acciaio inossidabile (cosa che si ottiene aggiungendo una percentuale di metalli), si favorisce una maggiore resistenza alla corrosione, ma si abbassa il livello di durezza della lama.

È necessaria pertanto una manutenzione meticolosa e una pulizia costante dei coltelli giapponesi che vanno lavati, asciugati accuratamente dall'umidità e lubrificati dopo ogni uso.

Il coltello giapponese è anche caratterizzato da una lama a filo singolo, ossia affilata solo da un lato, che consente tagli più netti e precisi, ma che richiede anche estrema abilità e grande esperienza.

Il manico del coltello giapponese è generalmente di legno, in particolare di magnolia obovata (detta comunemente magnolia giapponese) oppure di ciliegio o palissandro. In altri casi il manico può essere di corno di bufalo. La forma del manico è detta "a D" o "a castagna" per la caratteristica forma ovale arrotondata sul fondo; in altri casi può essere modellata e tagliata in sezione trasversale ottagonale.

I coltelli giapponesi vengono spesso riposti in un fodero di legno, chiamato saya.

Hamon o kasumi, tipico motivo ondulato ottenuto dal processo di lavorazione della lama.

Tipologie di coltelli

Il termine “coltello da cucina” in giapponese deriva dalla parola *hocho* (*ho* = cucina, *cho* = cuoco).

La maestria con cui si effettuano i vari tagli è fondamentale nella cucina giapponese, il taglio determina il valore aggiunto dello chef per esaltare la naturalità di un ingrediente e il suo sapore. Esistono varie tipologie di coltelli giapponesi, che si differenziano per una serie di caratteristiche, come la lunghezza e la forma della lama, il materiale, la destinazione d'uso e la località di provenienza.

Deba bocho

Coltello a lama spessa, a filo singolo, utilizzato principalmente per pulire e diliscare il pesce. La lama, a forma di triangolo, è piuttosto pesante in modo che non possa flettersi o piegarsi anche se viene applicata una certa forza durante l'uso. Le dimensioni di questo coltello variano da 10 cm a 30 cm. Esistono varianti e dimensioni in base alla tipologia di pesce da lavorare.

Usuba bocho

Coltello a lama sottile, a filo singolo, utilizzato principalmente per tagliare le verdure. Nel Nord del Giappone la lama ha forma rettangolare, nel Sud è leggermente curvata.

Per la lavorazione delle verdure si usa una tipica tecnica di taglio chiamata *katsuramuki*. Con questa pratica si ricavano da alcune verdure, come ad esempio il daikon o il cetriolo, sfoglie lunghe e sottili, quasi trasparenti, che ricordano la purezza delle acque correnti di cui il Giappone è ricco.

Sashimi bocho

Coltello a lama lunga utilizzato per tagliare il pesce crudo. Per favorire un taglio unidirezionale del pesce e fare in modo che la polpa non venga danneggiata, la lama di questo tipo di coltello è particolarmente lunga.

Il tipo di coltello *yanagiba*, tipico delle regioni del Sud del Giappone, ha una lama particolarmente appuntita.

Il tipo di coltello *takohiki*, tipico delle regioni del Nord del Giappone, ha una lama con bordo dritto, leggermente più sottile.



1. *Maguro bocho*, coltello per tonno.
2. *Sashimi bocho*, coltello per pesce crudo.
3. *Usuba bocho*, coltello a lama sottile e a filo singolo per verdure. Lama rettangolare tipica del Nord del Giappone.
4. *Usuba bocho*, coltello a lama sottile e a filo singolo per verdure. Lama curva tipica del Sud del Giappone.

5. *Deba bocho*, coltello a lama spessa a filo singolo, utilizzato principalmente per pulire e diliscare il pesce.
6. *Unagi saki*, coltello per anguilla.
7. *Men kiri*, coltello per pasta (soba, udon, ramen).