



Le verdure

Che cos'è il washoku?

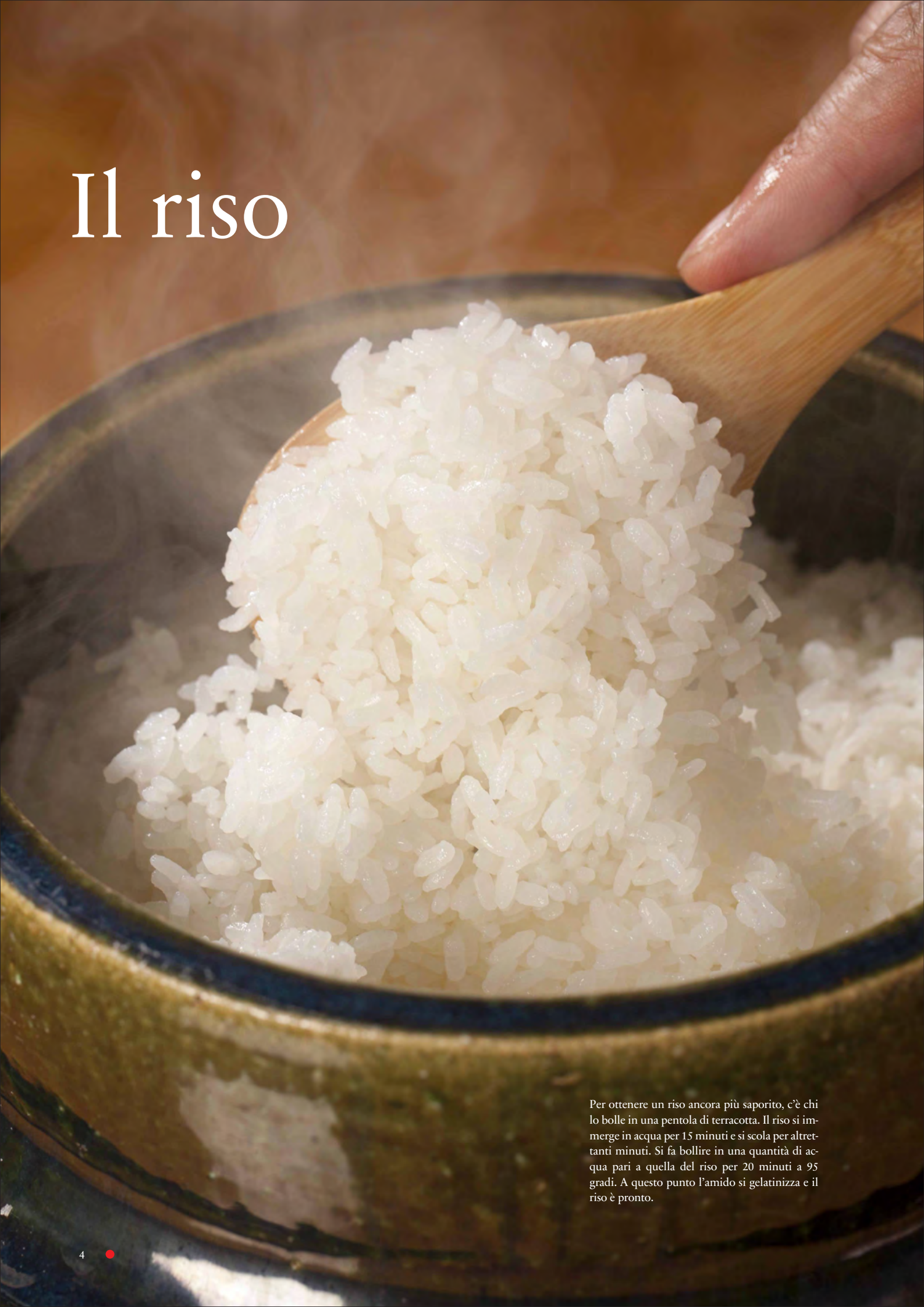
Washoku è il cibo che i giapponesi mangiano tradizionalmente e include anche tutto ciò che riguarda la cultura culinaria, l'etichetta, i rituali e l'organizzazione dell'ambiente conviviale. Prima di tutto esaminiamo la varietà di ingredienti freschi che sono alla base del *washoku* e l'organizzazione delle pietanze giapponesi.

Le verdure: un grande assortimento frutto di continui miglioramenti della qualità

W*ashoku* rappresenta lo stile culinario tradizionale giapponese, che si basa su consumo di riso, zuppa di *miso* (composto di soia fermentata), elementi di contorno e *tsukemono* (verdure in salamoia). In esso sono comprese anche l'etichetta e le cerimonie legate al cibo. La vera colonna portante del *washoku* è la vasta gamma di ingredienti. Il Giappone, caratterizzato da quattro stagioni ben distinte, ha a disposizione durante tutto l'anno ingredienti freschi, che vanno a impreziosire ulteriormente i piatti. Inoltre, le differenze climatiche e ambientali tra il nord e il sud del Paese consentono di coltivare una grande varietà di verdure. La bontà delle verdure giapponesi è dovuta innanzitutto all'utilizzo costante di acqua di ottima qualità, reperibile in qualsiasi punto del Giappone. Anche le conti-

nue ricerche per migliorare le tecniche di coltivazione, al fine di rendere la produzione delle verdure più agevole, giocano un ruolo fondamentale. Attualmente, vengono distribuite in Giappone circa 150 varietà di verdure, incluse quelle di importazione diventate di uso comune. Le cosiddette "verdure tradizionali", cioè le verdure di Kyōto (*Kyō yasai*), di Kaga (*Kaga yasai*) e di Edo (*Edo yasai*), coltivate già prima dell'introduzione delle nuove tecniche agricole, recentemente sono tornate in auge. Queste verdure sono coltivate da più di tre generazioni di contadini con metodi agricoli tipici di ciascuna regione. Attualmente si sta cercando di diffonderle tra le nuove generazioni e di aumentarne la popolarità, per arricchire ancora di più il già vasto assortimento di verdure giapponesi.

Il riso



Per ottenere un riso ancora più saporito, c'è chi lo bolle in una pentola di terracotta. Il riso si immerge in acqua per 15 minuti e si scola per altrettanti minuti. Si fa bollire in una quantità di acqua pari a quella del riso per 20 minuti a 95 gradi. A questo punto l'amido si gelatinizza e il riso è pronto.

Il riso è l'elemento principale del pasto

Il Giappone è uno dei paesi asiatici consumatori di riso. L'80% del riso mondiale appartiene alla sottospecie *Indica*, i cui chicchi rimangono separati dopo la cottura. Il riso giapponese, invece, è della sottospecie *Japonica*, che si caratterizza per la collosità. Dopo la cottura, questa varietà di riso possiede lucentezza, dolcezza e un sapore molto gradevole. Il riso bianco, privato della sua crusca, è composto all'80% da amido, per questo è molto digeribile e rappresenta gran parte della fonte energetica dei giapponesi. Essendo alla base dell'alimentazione giapponese, in epoche passate il riso era usato anche come valuta di scambio. Il riso è talmente amato che si dice che in ogni chicco alberghi una divinità. Per bollire il riso bisogna prestare attenzione a diversi fattori: il tempo di spugnatura in acqua, la quantità di acqua e la regolazione del fuoco. Tuttavia, oggi grazie ai bollitori automatici, cuocere il riso è diventata un'operazione estremamente semplice. Il riso andrebbe consumato appena bollito, ma la varietà *Japonica* ha il pregio di essere buona anche

quando si raffredda: gli *onigiri*, una sorta di polpettine di riso freddo, sono molto popolari come pranzo al sacco. La cultura del riso offre un'infinita varietà di applicazioni: infatti, questo cereale si può insaporire con pesce o verdure, condito con l'aceto diventa la base per il *sushi* e si usa anche per la preparazione del *sake* o di dolci. I *mochi* si preparano bollendo e pestando il *mochigome* (una varietà di riso ancora più viscoso) e possono essere conservati a lungo in panetti rotondi o quadrati. Tradizionalmente, i *mochi* sono considerati "magici", infatti a Capodanno vengono offerti alle divinità e in alcune regioni si utilizzano per la preparazione di zuppe. I *mochi* costituiscono anche la base di molti dolci giapponesi.

Sotto: Durante la sbramatura è importante controllare il sapore del riso. Il riso è conservato in un magazzino per cereali, dove la temperatura è mantenuta costante per tutto l'anno. Funakubo Shōten okomeno-funakubo.com



I *mochi* induriti si ammorbidiscono riscaldandoli e si mangiano con la salsa di soia e l'alga *nori*.

Sopra, sotto, a fronte: tutti i piatti sono stati forniti dal ristorante Wake Tokuyama.



Il riso bollente viene suddiviso in porzioni di circa 70 grammi e modellato a forma di triangolo. La varietà di forme e dimensioni è ampia.

Perché il riso giapponese è così buono?

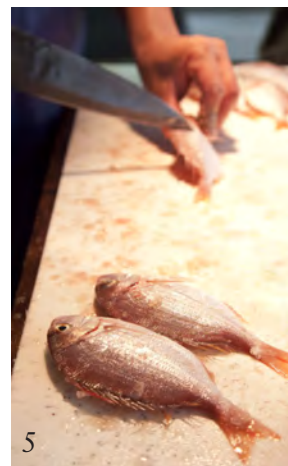
La bontà del riso giapponese si può attribuire ai seguenti fattori:

- L'utilizzo di acqua di alta qualità: le abbondanti precipitazioni giapponesi sono infatti l'ideale per la coltivazione del riso.
- Il costante miglioramento della qualità, che ha consentito di ottenere un grande numero di chicchi per ciascuna spiga e un sapore ottimo.
- I moderni bollitori per il riso, che garantiscono un risultato finale delizioso.
- Le avanzate tecniche utilizzate per separare la crusca dal riso integrale per trasformarlo in riso bianco.

Funakubo Masaaki, proprietario del negozio di riso Funakubo Shōten, dice: "Il processo di sbramatura, che consiste nell'eliminare la crusca, varia a seconda del tipo di riso. Durante questa fase, bisogna prestare attenzione a non compromettere il sapore del riso. Inoltre, io utilizzo solo depositi a umidità e temperatura controllate". Anche le tecniche di conservazione, che precedono la sbramatura, influiscono sul sapore finale.

Il pesce





Pagina a fronte: Pesce di Toyama appena pescato. I mari del Giappone abbondano di numerose varietà di pesce.

1-3: L'asta che si svolge al mattino presso il porto di Kurabe, nella prefettura di Toyama. I grossisti si aggiudicano i pesci all'asta e li spediscono nei territori di destinazione.

4-5: Recentemente è aumentata la richiesta di pesce giapponese anche all'estero, per esempio a Hong Kong. Il pesce che viene spedito al mattino dal mercato di Tsukiji, arriva nel pomeriggio a Hong Kong tramite voli internazionali ed è pronto per essere servito la sera stessa nei ristoranti giapponesi.

Le tecniche per preservare la freschezza del pesce

Il Giappone è un arcipelago dalla forma stretta e lunga e i suoi mari sono popolati da circa 4200 specie di pesci. I giapponesi amano il pesce in tutte le sue declinazioni: non consumano solo i pesci di mare, ma anche quelli di acqua dolce, come l'*ayu* (un tipo di trota) o la carpa. Il merito della bontà dei prodotti ittici giapponesi va, innanzitutto, allo sviluppo delle tecniche per la consumazione del pesce fresco. Per esempio, non basta tagliare il pesce crudo per ottenere il *sashimi*, bensì bisogna utilizzare con maestria dei coltelli a lama singola di ottima qualità per affettarlo senza compromettere il sapore delle sue carni. Anche l'eccezionale sistema di distribuzione e gestione del pesce è da menzionare. Il mercato del pesce di Tsukiji raccoglie il pescato proveniente da tutto il Giappone, eppure chiunque lo visiti si meraviglia per la totale assenza di puzza di pesce. I pesci vengono uccisi all'istante, per risparmiare loro stress, e ven-

gono privati del sangue con la tecnica *ikejime*: in questo modo, la freschezza del pesce è assicurata. Gli espedienti per conservare il pesce in modo igienico, per preservarne la freschezza e per non comprometterne il sapore sono innumerevoli: dal trasporto di acqua marina e acqua dolce direttamente nel mercato, al sapiente utilizzo di una grande quantità di ghiaccio per conservare il pesce. Harada Masaru, dell'azienda all'ingrosso Dairiki Shōten, dice: "Il pesce pescato localmente viene suddiviso per taglia dai distributori e viene spedito ai grossisti del mercato di Tsukiji. Questi, a loro volta, preparano il pesce in base a richieste ancora più specifiche e lo vendono ai negozi al minuto e ai ristoranti. Questa minuziosa suddivisione dei ruoli è un sistema tipicamente giapponese, che ha raggiunto l'attuale organizzazione dopo decenni di miglioramenti e riforme".