

Sushi



Sushi di tonno, taglio shimofuri
(parte del pesce venata di grasso).
Lo *shari* di ridotte dimensioni
denota un *sushi* raffinato.



Il *sushi* si serve direttamente sullo *tsukedai*, il bancone che sostituisce il piatto e su cui sono disposte le pietanze. Imada serve il *sushi* adattandosi alla velocità con cui i clienti mangiano.



Il *sumeshi* (o *shari*) è ciò che determina la bontà del *sushi*. Al ristorante Kyubey, il riso viene bollito, riversato in una tinozza di legno, condito con aceto e sale e mescolato grossolanamente. In seguito si rimasta con la tipica paletta (*shamoji*), eseguendo movimenti trasversali, come se lo si volesse tagliare.



Tipi principali di pesce utilizzati per il *sushi*.

L'equilibrio tra riso e pesce è la chiave per preparare un *sushi* prelibato

Esistono vari tipi di *sushi*, ma quello attualmente più conosciuto all'estero è il *nigirizushi* nello stile di Edo (antico nome della città di Tōkyō). In origine il *sushi* si preparava disponendo il pesce su uno strato di riso e lasciandolo fermentare: questa preparazione si chiama *narezushi*. In contrapposizione a quest'ultimo, durante la metà del periodo Edo nacque l'*hayazushi*, che non prevedeva la fermentazione del riso, ma utilizzava l'aceto per conferirgli il sapore acidulo. Ci sono principalmente due tipi di *hayazushi*: lo *hakozushi* e il *nigirizushi*. Il primo, tipico della regione del Kansai, prevede che il *sushi* venga disposto in una scatola (*hako*: scatola) e lasciato rapprendere. Invece per preparare il *nigirizushi*, tipico della regione del Kantō, bisogna prendere con le mani il pesce e il riso e poi comporli (*nigiri*: tenere in mano). Con il termine *nigirizushi* non si intende esclusivamente il pesce sul riso. A seconda del tipo di pesce, infatti, il cuoco escogita degli accorgimenti per esaltarne la qualità, come per esempio l'utilizzo dell'alga *konbu* per avvolgerlo. Inoltre, anche il modo in cui si maneggia lo *shari* (riso condito con aceto, chiamato anche *sumeshi*) è fondamentale. Imada Yōsuke, cuoco del famoso ristorante di *sushi* di Edo, Ginza Kyubey, afferma:

“Bisogna ottenere una compattezza tale per cui il *sushi* non si scompenga né se preso con le bacchette, né con le mani. Inoltre, lo *shari* deve risultare soffice e sciogliersi in bocca, non deve assolutamente essere duro”. Anche il modo di tagliare il pesce è importante: soltanto con una tecnica straordinaria si può creare un *sushi* di prima qualità. Imada, utilizzando dei coltelli realizzati su misura, di cui ha dettato il peso, lo spessore e la lunghezza delle lame, riesce a esaltare la bontà del pesce, regolando il taglio a seconda della sezione di pesce su cui lavora. “Saper individuare l'equilibrio perfetto tra *shari* e pesce è cruciale e dipende esclusivamente dall'intuito del cuoco”, rivela Imada. Il pesce ottimale è quello pescato a mano e non con le reti, in modo da evitare traumi eccessivi all'animale. L'arte del *sushi* è una vera e propria espressione di cultura culinaria, che ha raggiunto la sua forma attuale dopo lunghi anni, attraverso la collaborazione di diverse persone: i pescatori, i distributori, che consegnano il pesce preservandone la freschezza, e i cuochi, incaricati di trasformare il pesce in *sashimi* e *sushi*.

Ginza Kyubey
www.kyubey.jp

Tenpura



Come esaltare il profumo delle verdure e la bellezza dei colori

1

La *tenpura* è un tipo di frittura che consiste nell'avvolgere verdure e pesce in una pastella composta da farina, acqua e uova. Si è diffusa come cibo da bancarella durante il periodo Edo (1603-1867), quando il pesce pescato nella baia di Edo (attuale baia di Tōkyō) veniva fritto e servito al momento. Al giorno d'oggi è una delle pietanze principali della cucina giapponese, insieme al *sushi* o ai *soba*. Kondō Fumio, che gestisce il ristorante Tenpura Kondō a Ginza, è famoso per essere il numero uno tra i cuochi capaci di realizzare una frittura raffinata. All'epoca in cui andava di moda la *tenpura* di pesce, ebbe il coraggio di andare contro corrente, utilizzando le verdure come ingrediente principale. La *tenpura* di Kondō, che impiega verdure senza pesticidi e coltivate con concime organico, continua a ricevere larghi consensi grazie alla fragranza e alla vivacità dei suoi colori. Sebbene la preparazione della *tenpura* sia piuttosto semplice, in quanto consiste nell'immergere gli ingredienti nella pastella e friggerli, è l'abilità del cuoco a decretare il risultato finale della frittura. Kondō utilizza esclusivamente olio di sesamo, precisamente una mistura di olio di semi di sesamo crudi e tostati. Per preparare uno dei suoi piatti più famosi, la frittura di patate di Satsuma, Kondō frigge ad appena 170 gradi le patate per circa 30 minuti, ottenendo un risultato simile alla cottura al vapore. Al palato, risultano sorprendentemente croccanti all'esterno e leggere all'interno. Da segnalare anche la *tenpura* di carote, che tagliate sottili come fili, sono dapprima croccanti e poi sprigionano tutta la loro dolcezza. "Il segreto per cucinare una buona *tenpura* sta nell'esaltare il sapore naturale degli ingredienti. Ciò si ottiene preservando i liquidi al loro interno, ed è qui che il cuoco deve dimostrare la propria maestria", racconta Kondō. Questi afferma inoltre che anche per la cottura dei

gamberi e delle anguille è importante preservare la giusta quantità di liquidi. Kondō, avvalendosi della sua esperienza, regola la temperatura del fuoco e il tempo di frittura a seconda degli ingredienti ed è in grado di valutare lo stadio di cottura semplicemente ascoltando il rumore dell'olio. La sua *tenpura* non è una banale frittura, ma dona agli ingredienti una consistenza simile a quella della cottura al vapore: sapore schietto e deciso già al primo morso.



2



3



4



5

1: Un'elegante *tenpura* di gamberi. 2: Gli asparagi sprigionano i loro succhi durante la frittura. 3: Croccante frittura di sillago. 4: I fagiolini sono ammassati rapidamente prima di toglierli dall'olio. 5: La patata di Satsuma, tagliata spessa, mantiene tutta la sua dolcezza.



Le carote tagliate alla julienne sono ridotte ulteriormente in fili sottili e spolverate con la farina. Sono poi immerse nella pastella e sparpagliate. Infine si friggono in olio a 180 gradi, tenendole separate. Solo alla fine della cottura bisogna raggrupparle, prima di estrarle dall'olio.



Kondō Fumio
Dopo aver lavorato come capo cuoco presso un ristorante di *tempura* in un hotel di montagna, ha aperto a Ginza il ristorante Tenpura Kondo. Ha anche scritto dei libri, tra cui *Tenpura no zenshigoto* (Il mestiere della *tempura*).

Tenpura Kondō
Sakaguchi Bldg., 9^e piano, 5-5-13,
Ginza, Chūō-ku, Tōkyō
Tel. 03-5568-0923



Shabu shabu e sukiyaki



La carne di manzo è l'assoluta protagonista

Shabu shabu e *sukiyaki* sono i piatti a base di carne più rappresentativi della cucina giapponese. Lo *shabu shabu* consiste nell'immergere delle fettine estremamente sottili di carne cruda in una pentola di brodo bollente e scottarle rapidamente. La pentola contiene anche verdure, *tōfu*, *shirataki* (una sorta di fettuccine), e altri ingredienti. La carne cotta, di manzo o di maiale, si bagna in un intingolo acidulo o in una salsa a base di sesamo. Lo *shabu shabu* è una pietanza attraverso cui si può apprezzare il sapore naturale della carne.

Il *sukiyaki*, nato durante l'epoca Meiji (1868-1912), ancora oggi è considerato una pietanza lussuosa. Ne esistono due versioni, quella del Kansai e quella del Kantō: nella prima, la carne viene prima grigliata e poi bollita in un brodo a base di *mirin* e salsa di soia; nella seconda, invece, la carne va direttamente bollita nel brodo senza prima grigliarla. Nel famoso ristorante Echikatsu, a Tōkyō, la preparazione del *sukiyaki* è affidata alla mano esperta di Nakai. Questa versa il brodo nella pentola e vi immerge le verdure e il *tōfu*; in seguito immerge le fettine di carne tagliate sottilmente e, appena cambiano colore, le gira e le tira fuori dal brodo quando sono ancora un po' rosate. La carne va intinta in una ciotola dove è stato sbattuto un uovo fresco. Il *sukiyaki* permette di gustare a pieno la bontà della delicata carne *shimofuri* (con sottili venature di grasso).

1: Lo *shabu shabu* è un piatto salutare, in quanto elimina il grasso in eccesso della carne.

2: Al ristorante Echikatsu, Nakai prepara il *sukiyaki* davanti ai clienti.

3: Per tagliare in fettine sottili la carne per il *sukiyaki* è necessaria la mano di un cuoco esperto.

4: Data la freschezza della carne, è preferibile lasciarla leggermente rosata, per apprezzarne di più la bontà.

Echikatsu
2-31-23, Yushima, Bunkyo-ku, Tōkyō
Tel: 03-3811-5293





Sashimi, zuppa di lattume, nigokori preparato con la pelle del pesce.

Fugu, il pesce palla

1



1: Per riprodurre la corolla di un crisantemo, i sottili filetti di pesce si dispongono in cerchio, partendo dal bordo di un grande piatto fino ad arrivare al centro. 2: Tutte le parti commestibili del pesce palla: Dall'alto verso sinistra: tre pelli, corpo. Dal basso verso sinistra: pinne pettorali,



pinna dorsale, lattume, branchie, bocca. 3: Il *torafugu* pescato nel mare interno di Seto ha un ottimo sapore.



Yamamoto Kuniyoshi. Rappresenta la terza generazione di cuochi in un ristorante aperto da cento anni. Oltre ai piatti tradizionali, propone anche piatti originali, come la crêpe di lattume.

Tsukiji Yamamoto
2-15-4, Tsukiji, Chūō-ku, Tōkyō
Tel. 03-3541-7730
www8.plala.or.jp/tsukijiyamamoto/

Solo chi possiede una speciale licenza può cucinare il velenoso pesce palla

Il *torafugu* (pesce palla giapponese) è un pesce pregiato dalle carni bianche e dall'ottimo sapore, nonostante alcune delle sue parti contengano la tetrodotossina, un veleno mortale. Le parti commestibili sono rigorosamente limitate e soltanto i cuochi che posseggono una licenza speciale possono prepararlo e servirlo. Yamamoto Kuniyoshi del ristorante Tsukiji Yamamoto, possessore della suddetta licenza, è famoso per l'eleganza con cui prepara i suoi piatti. Negli ultimi anni sono molti i ristoranti che utilizzano i pesci di allevamento, ma Yamamoto utilizza solamente pesci selvatici di due anni di età e di un chilo e mezzo di peso. Inoltre, il ristorante è aperto solo da ottobre a marzo, i mesi della pesca del pesce palla. Attualmente il *torafugu*, che si pesca nel porto peschereccio di Haedomari, nella prefettura di Yamaguchi, viene inviato dai fornitori già privo delle parti ve-

nose; saperne ricavare del *sashimi*, però, è la quintessenza della tecnica culinaria. Nella prefettura di Yamaguchi, il *fugu* è considerato un alimento portafortuna, per via dell'assonanza con la parola *fuku*, che significa fortuna. La sua carne è fibrosa e può risultare dura da masticare se tagliata troppo spessa; per ovviare a questo problema, il pesce va ridotto in fettine quasi trasparenti, utilizzando dei coltelli speciali a lama ultra sottile. Molti cuochi si limitano a disporre il pesce banalmente su un piatto, ma Yamamoto si esprime sempre in composizioni tridimensionali. La qualità gelatinosa della carne del *fugu* selvatico fa sì che i filetti possano essere sollevati e modellati come dei petali di fiori. Questo metodo è molto pratico, poiché permette di prelevare un filetto alla volta agevolmente. Yamamoto possiede una tecnica tale che gli consente di utilizzare al meglio tutte le parti commestibili: la pelle per il *nigokori* (una sorta di gelatina), il lattume per la zuppa e le pinne per l'*hinezake* (pinne di pesce grigliate e immerse in *sake* caldo).



1

Cucina shōjin

Il pasto salutare dei monaci buddhisti

La cucina *shōjin*, uno stile culinario praticato nei templi *zen* durante la dinastia cinese Song (960-1279), fu introdotta in Giappone dai monaci circa 700 anni fa. Presso il tempio buddhista Daitokuji, il pranzo dei monaci apprendisti (foto a destra), consiste in una ciotola di riso e orzo bolliti, una zuppa e delle verdure bollite (schema basato su una zuppa e un elemento di contorno). I tre pasti della giornata sono umili e appena sufficienti per non soffrire la fame. Anche i pasti e la preparazione del cibo sono considerati una parte del percorso di apprendimento dei monaci. La cucina *honzen*, mostrata nella fotografia in alto, è invece una versione di cucina *shōjin* consumata dai *daimyō* (signori feudali), dai maestri del tè e dai ricchi mercanti che si recavano al Daitokuji per praticare lo *zen*, dalla fine del periodo Muromachi (1337-1573) fino al periodo Edo. A differenza del comune

menù composto solo da verdure, includeva anche *tōfu*, *yuba* (caseina di soia), *nama-fu* (conosciuto anche come *seitan*, alimento ricavato dal glutine di grano tenero), *nattō* (soia fermentata) e altri cibi lavorati; era una versione più ricca della cucina *shōjin* ed era rivolta alla gente comune. A volte i *daimyō* stessi portavano gli ingredienti da utilizzare per i banchetti delle cerimonie funebri e davano disposizioni agli inservienti del tempio affinché li cucinassero. Ancora oggi è possibile gustare lo stesso sapore di allora presso il ristorante Daikokuji Ikkyū, che ha servito per secoli il tempio Daikokuji. L'aspetto di un pasto *honzen* è molto più ricco di un normale pasto di un tempio, ma conserva l'essenza della cucina *shōjin*, cioè quella di esaltare ciascun ingrediente senza fare sprechi. Si pensa che la cucina *honzen* abbia anche influenzato la successiva cucina *chakaiseki*, ideata dai maestri della cerimonia del tè.



2



1: Presso il ristorante Daikokuji Ikkyū, che vanta una storia di oltre 500 anni, è possibile gustare la cucina *honzen*, una variante della cucina *shōjin*.

2: Pranzo consumato quotidianamente dai monaci apprendisti presso il Ryōshōji, il padiglione per la meditazione del tempio Daitokuji. Consiste in una zuppa e un solo elemento di contorno.

3: Porta del Ryōshōji, uno dei padiglioni del tempio Daitokuji.

Daitokuji Ikkyū
20 Murasakino Shimomonzencho,
Kita-ku, Kyōto
Tel: 075-493-0019
<http://www.daitokuji-ikkyu.jp>



A sinistra: I clienti possono ammirare Ueno all'opera.

A destra: L'interno del ristorante, dotato di un ampio bancone. Sono disponibili anche dei menù a prezzo fisso.

Itamae kappō

Il piacere di chiacchierare tra un piatto e l'altro

La parola *kappō* è stata introdotta dalla Cina ed è composta dagli ideogrammi che significano “tagliare” e “usare il fuoco”: in altre parole, indica la preparazione sia di cibi crudi, come il *sashimi*, sia di quelli che richiedono l'utilizzo del fuoco. L'espressione *itamae kappō* si riferisce allo stile di ristorazione secondo cui i clienti sono seduti attorno a un bancone, dietro il quale lavorano i cuochi. Questi preparano i piatti dopo aver ricevuto l'ordinazione direttamente dai clienti. Se per esempio un giorno è disponibile del buon pesce, ci si consulta con l'*itamae* (il cuoco dietro al bancone), il quale consiglierà del *sashimi*, una zuppa o una grigliata di pesce.

Ueno Osamu è il proprietario di seconda generazione del ristorante Kigawa, pioniere del genere *itamae kappō*. “Oggi giorno si possono preparare anche delle pietanze in anticipo, ma per quanto possibile preferisco cucinare dopo aver ricevuto l'ordinazione, così da offrire ai miei clienti sempre dei piatti appena cucinati”, racconta Ueno. La distanza tra i clienti e il cuoco è molto ravvicinata, consentendo così di osservare dal vivo il cuoco all'opera, mentre si gusta



1



2

del buon cibo o dell'alcool. Scambiare quattro chiacchiere con il cuoco è una delle attrattive di questo genere di ristoranti.

1: Il *sashimi* di orata, seppia, arca... è impiattato con gusto.

2: Orata grigliata in succo di rapa di Tennōji.

3: Ueno serve ai suoi clienti del pesce grigliato.



3