

Il Giappone attraverso le strade del gusto

Sebbene il Giappone sia un paese di superficie modesta, si estende dalla zona subpolare fino alla zona subtropicale: ne consegue che al suo interno coesistano diverse realtà climatiche, a cui corrispondono particolari ingredienti, condimenti e piatti. È affascinante visitare le varie zone del paese e scoprirne il gusto caratteristico e esclusivo.

Bentō

Un universo in miniatura racchiuso in una scatola

Oggigiorno il *bentō*, il cestino per il pranzo, è popolare in tutto il mondo. Per esempio, in paesi come la Francia è di moda prepararsi il pranzo imitando gli eleganti e graziosi cestini giapponesi. Il *bentō* originariamente nacque in Cina durante la Dinastia Song e designava un tipo di cibo comodo perché facilmente trasportabile. Alla fine del 1300 questa usanza fu trasmessa a Kyōto, dove ebbe una grande fioritura. Attualmente tra i *bentō* che esprimono la varietà del cibo locale, c'è un'accesa disputa per contendersi il titolo di migliore cestino a livello nazionale. All'inizio il contenitore del *bentō* era costituito da tre scatole fatte di fili di bambù intrecciati, sovrapposte l'una all'altra e riempite con il cibo. Si portava con sé quando si andava a vedere i pruni in inverno, i fiori di ciliegio in primavera, in occasione della raccolta dei funghi *matsutake* e quando ci si recava ad ammirare le foglie colorate in autunno.

Dalla fine del 1500, periodo che corrisponde all'epoca Azuchi-Momoyama (1568-1600), cominciarono a essere utilizzate delle tavolette di legno per fabbricare i contenitori. Così nacquero i *sagejū*, scatoline che contenevano un set per il *sake* e piccoli piatti che venivano distribuiti fra i commensali. Questa tradizione continuò nell'epoca Edo e diede origine a vari tipi di *bentō*. Verso la fine del 1600, nell'era Genroku, durante gli spettacoli di *kabuki*, gli spettatori preparavano e portavano a teatro un cestino per il pranzo: questo tipo di *bentō* iniziò a essere venduto a Edo intorno alla metà dell'Ottocento sotto il nome di *makunouchi bentō*.

Nell'epoca Meiji (1868-1912), per rendere piacevole il viaggio dei passeggeri del treno a vapore, fecero la loro comparsa dei punti vendita di *bentō* nelle stazioni (*ekiben*, *bentō* della stazione). Ancora oggi nelle stazioni esistono molti negozi

che servono cestini il cui contenuto valorizza le specialità locali.

Infine nel 1937, nell'ambito dell'alta gastronomia di Ōsaka, nacque il cestino di forma quadrata e suddiviso all'interno in quattro parti chiamato *Shōkadō bentō*. In origine era un contenitore in cui i contadini tenevano i semi. Successivamente fu elevato a contenitore di cibi, ispirandosi alla leggenda secondo cui Shōkadō Shōjō, un pittore dell'inizio del periodo Edo, lo utilizzava come portacolori. I suoi scomparti si riempiono con riso al vapore che mantiene la sua bontà anche se freddo, *sashimi*, cibi alla griglia, bolliti e assaggiati. È un'opera d'arte culinaria, che sposa il pensiero e la fine sensibilità giapponese nei riguardi delle quattro stagioni e si attualizza nell'uso degli ingredienti caratteristici di ciascuna di esse e di una gamma di colori che copre il rosso, il giallo, il verde il bianco e il nero.

Hassun

Bianchetti
marinati in aceto

Komatsuna

Frittata

Gamberi

Bollito dolce di
lingua di mucca,
ecc.

Verdure bollite

Bambù

Alghe wakame

Farfaraccio

Fave

Germogli di
sanshō

Sashimi

Salmone

Calamari

Nagaimo
(patata di montagna)

Mizuna (verdura)

Zucca

Funghi con lamina
d'oro

Wasabi

Riso

Riso
bianco

Sesamo
bianco



Makunouchi bentō nello stile di Edo. Negozio situato all'interno dell'edificio del teatro Kabuki.



Ekiben: Sushi di trota della prefettura di Toyama.



Ekiben con carne macinata di pollo.

La cucina locale

Una varietà sconfinata di gusti

Il Giappone è un arcipelago a forma arcuata situato all'estremità orientale del continente euroasiatico nella parte nord-ovest dell'Oceano Pacifico. Si estende da nord a sud a partire dalla zona subpolare fino a quella subtropicale. In più è uno dei pochi paesi a godere di correnti marine fredde e calde. Per tutte queste ragioni, si può distinguere con chiarezza l'affascinante passaggio delle quattro stagioni. Inoltre, a seconda della regione, mutano le caratteristiche climatiche e con le stagioni, insieme al paesaggio, cambiano anche i prodotti che vi si possono raccogliere. I frutti della terra sono perciò estremamente vari. Ed è proprio il fatto di adattare il sapore ricavato da tali prodotti ai gusti degli abitanti di ciascuna regione a costituire l'espressione della cucina locale. Una cucina che, per gamma di sfumature, ricorda la varietà dei dialetti. Tra i piatti locali se ne annoverano alcuni, comuni in tutto il paese, che vengono serviti in occasioni solenni come le festività. Un esempio è il *sashimi*, un piatto semplice: muniti di coltello, si tagliano con eleganza fettine di pesce la cui freschezza è stata opportunamente controllata per prevenire eventuali intossicazioni. La fase successiva consiste nel disporre il pesce con grazia su un vassoio. Il *sashimi* si differenzia da regione a regione per il tipo di pesce usato. Ciò che ha reso possibile in Giappone questo tipo di cultura legata al *sashimi* è la presenza e la distribuzione di un'acqua sana e buona: essa è generata dalle foreste che

coprono il 67% del paese. Un altro cibo, cucinato in tutto il paese in occasione di festività quali il Capodanno, la festa delle bambine in primavera o quella della raccolta d'autunno, è il *sushi*. Questo piatto consiste in riso trattato con aceto e zucchero accompagnato solitamente da altri ingredienti. Ne esistono molte versioni: il *chirashizushi*, un letto di riso sul quale vengono adagiati pezzi di pesce crudo, il *makizushi*, riso arrotolato in una striscia d'alga insieme ad altri ingredienti e poi tagliato a fette, l'*oshizushi*, riso pressato in un apposita forma di legno, il *kirizushi*, un tipo di *oshizushi* tagliato in pezzettini della dimensione di un boccone, tipico della regione di Iwakuni; il *tsutsumizushi*, riso avvolto in foglie di bambù nano o di caco, l'*innōzushi*, *tōfu* fritto, *kon'nyaku*, o germogli di bambù imbottiti con *sushi*, il *narezushi*, riso fatto fermentare naturalmente per lungo tempo, eccetera. Proprio per la sua varietà questo piatto è considerato la massima espressione della cucina locale. Anche il sapore del riso è legato alla zona in cui viene cucinato in quanto viene cotto al vapore insieme ad altri ingredienti che differiscono a seconda del luogo di produzione. Questo piatto, normalmente aromatizzato alla salsa di soia, in alcune regioni è chiamato *ajimeshi*. Nella cucina giapponese locale le pietanze che accompagnano il riso sono zuppe ricche di ingredienti di produzione locale, pescagione del posto e verdure, cibi secchi, cotture di alimenti derivati dal-

la soia come il *tōfu* fritto o surgelato e contorni a base di verdure e alghe insaporite con sesamo, noci, *tōfu*, *miso* e aceto. A questi si aggiungono gli *tsukemono*. Il piatto che costituisce la pietanza principale è cotto in un brodo (*dashi*) preparato con ingredienti gustosi come scaglie di tonno essiccato (*katsuobushi*), alghe *konbu* e acciughe essiccate (*niboshi*) e condito con salsa di soia, *miso*, *mirin*, e zucchero. La caratteristica principale di questo piatto è la possibilità di consumarlo anche freddo poiché mantiene inalterata la sua bontà. Nella cucina locale si fa, inoltre, ampio uso di radici e alghe.

In inverno, invece, in tutto il Giappone si usa cucinare un piatto unico. Si cuociono in una sola pentola le verdure locali, condite con *miso* e salsa di soia. Questo piatto viene diviso tra tutti i commensali che mangiano chiacchierando: un ottimo modo di consumare un pasto equilibrato. Ci sono poi zone in cui il riso bollito è sostituito dalle fettuccine, che vantano un'ampia varietà per tipo e modalità di consumo. Gli esempi più significativi sono gli spaghetti di grano cotti con le verdure, le tagliatelle tipiche della prefettura di Yamanashi (*bōtō*), lo spezzatino, la zuppa di *miso* con radici e *udon* (un tipo di pasta lunga) e le tagliatelle bollite in un brodo a base di verdure locali di stagione (*katesoba*).

Proprio la semplicità e la genuinità di questi piatti hanno contribuito a modellare l'indole dei giapponesi.



1



2



3



4



5



6

1: *Chirashizushi*.

Piatto e paletta di Kurashi no Utsuwa Hanada.

2: *Chikuzen'ni* (bollito di pollo e verdure).

Ciotola di Kurashi no Utsuwa Hanada.

3: *Kiritampo* (bastoncini di riso pestato e tostato).

Pentola in terracotta di Kurashi no Utsuwa Hanada.

4: *Sushi* di sgombro.

Izuu Kyoto.

5: *Hoto* (tagliatelle in brodo).

Ciotola di Kurashi no Utsuwa Hanada.

6: *Hobamiso* (*miso* e verdure grigliate).

Dashi

Il fondamento del gusto nella cucina giapponese

Il *dashi* conferisce un inconfondibile sapore ai piatti della cucina giapponese: si tratta di un brodo che estrae il suo gusto principalmente da alghe *konbu* e funghi *shiitake* essiccati (*boshishiitake*). Elemento indispensabile delle zuppe, viene usato anche nei bolliti e con la pasta lunga. Il gusto caratteristico di questo brodo viene chiamato “umami” in giapponese ed è annoverato come il sesto sapore nella classificazione che comprende dolce, aspro, amaro, piccante e salato. Negli ultimi anni, questa nuova classificazione è stata riconosciuta anche in Europa e in America. L’umami nasce dagli acidi organici e dagli aminoacidi presenti nei prodotti agricoli e marini. Se questi prodotti vengono fatti essiccare, la componente di umami presente in questi alimenti diventa più consistente. Gli ingredienti che trasmettono più fortemente l’umami e che

sono utilizzati frequentemente nella preparazione del *dashi* sono il *katsuobushi*, scaglie di tonno bonito sfilettato e lentamente disidratato utilizzando microorganismi, il *niboshi* (acciughe essiccate), le alghe *konbu*, e gli *boshishiitake*.

Quando si prepara il *dashi*, a seconda dei piatti serviti, si usa uno o più di questi ingredienti, la cui scelta può anche essere dettata dalla tradizione locale o familiare. Quando si usano contemporaneamente alimenti animali e vegetali, il loro effetto sinergico si rafforza e l’umami diventa più intenso: ne consegue che la combinazione di *katsuobushi* e *konbu* è molto popolare. La preparazione del *dashi* è estremamente semplice: si fanno bollire per breve tempo l’acqua e gli altri ingredienti, fino a estrarne l’essenza; molto diverso il procedimento per preparare piatti occidentali quali il *fond* e il *court bouillon*, in cui gli

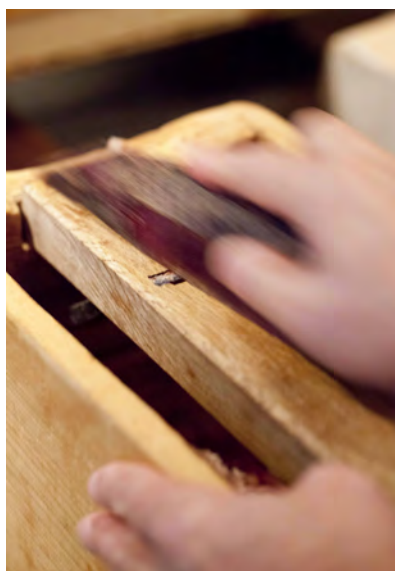
ingredienti devono bollire per lungo tempo. Per il *dashi*, l’importante è mantenere la temperatura della bollitura a 80 gradi: né più né meno altrimenti non si può ottenere un brodo puro.

Un *dashi* ben riuscito è caratterizzato da un sapore marcato combinato a una fragranza estremamente intensa e aggiunge un grado in più di succulenza ai piatti se utilizzato insieme alla salsa di soia e al *miso*, che rappresentano i condimenti base della cucina giapponese.

È quindi vero che il *dashi* può essere cucinato in breve tempo, ma è altrettanto vero che i suoi ingredienti richiedono un lungo tempo di lavorazione prima di raggiungere la giusta intensità di umami. Così avviene infatti per ottenere l’affumicatura e la stagionatura del *katsuobushi* o l’essiccazione degli altri ingredienti che lo compongono.



Nella pentola si aggiungono all’acqua frammenti di alghe *konbu* e si cuoce il tutto a circa 80 gradi (si formeranno piccole bolle di schiuma). Successivamente si aggiunge una tazza di *katsuobushi* e si fa bollire il tutto per un minuto. Infine, si filtra con della carta da cucina il liquido, che prende il nome di *dashi*.



Immediatamente prima di preparare il *dashi*, si grattugia il *katsuobushi* con un apposito utensile.

Funghi *shiitake* essiccati.

Si immergono per una notte in abbondante acqua. Grazie a essi si ottiene un *dashi* caratterizzato da un odore invitante. Sono un elemento indispensabile nella cucina vegetariana *shōjin*.



Alga *konbu* essiccata

Alghe *konbu* spesse sottoposte a essiccazione. Si immergono per 30 minuti in una grande quantità d'acqua e si bollono per un minuto a 80 gradi. Con esse si ottiene un *dashi* semplice e dal gusto tenue. Le alghe *konbu* si combinano spesso con il *katsuobushi*.



Niboshi, acciughe essiccate

Dopo aver tolto la testa e i visceri delle acciughe, si immergono per tre ore in acqua abbondante. Grazie a esse si ottiene un *dashi* dal sapore intenso.



Katsuobushi a scaglie

A volte per il *dashi* si impiegano solo le scaglie essiccate di tonno come ingrediente. Si fanno bollire per un minuto a 80 gradi.

