



Il *miso hacchō* dell'azienda Kakukyū di Okazaki, prefettura di Aichi. Si prepara versando circa sei tonnellate di *miso* all'interno di una grande tanica e si ricopre il tutto con tre tonnellate di pietre. Si fa fermentare per più di due anni. www.hatcho-miso.co.jp



1

Miso

Un condimento dal sapore speciale

Nella cucina giapponese, sana e deliziosa, il *miso* e la salsa di soia, condimenti ricavati attraverso un processo di fermentazione, occupano un ruolo di rilievo nell'insaporimento dei cibi. Posseggono entrambi origini cinesi, ma già 1300 anni fa furono adattati ai gusti dei giapponesi e, intorno alla fine 1500 si trasformarono in condimenti completamente giapponesizzati dal profumo e dal gusto più intensi. Un processo di miglioramento e sublimazione che ha contribuito a creare il *miso* e la salsa di soia giapponesi che conosciamo ai nostri giorni.

Esistono tre tipi di *miso*: il primo deriva esclusivamente dalla soia (*mame miso*), il secondo (*kome miso*) e il terzo (*mugi miso*) rispettivamente dal riso e dall'orzo, ma in entrambi è comunque aggiunta la soia come ingrediente secondario. Per via di questa diversa composizione di ingredienti, il *miso* prodotto nelle diverse località, differisce per colore, aroma e sapore.

Originariamente il *miso* accompagnava il riso bollito ed era utilizzato come fonte di proteine, quindi i piatti a base di *miso* bollito con l'aggiunta di ingredienti di stagione sono ampiamente diffusi a livello nazionale. Normalmente il *miso* si consuma con *daikon* essiccato o melanzane sotto sale. Inoltre, è usato come componente essenziale del *misoshiru*, una zuppa ricca di ingredienti indispensabile abbinamento al riso bollito. Il *miso* si impiega nella cottura del pesce azzurro per cancellarne gli odori aggressivi o per condire il *daikon* lessato, le rape e il *kon'nyaku*. Si usa come salsa da spalmare sul *tōfu* arrostito, prima di arrostitirlo una seconda volta. Infine, oltre a essere adoperato per conservare pesce e carne, per condirli e per attenuarne gli odori, può essere spalmato su di essi prima della cottura.

Il *miso* si sposa bene anche con olio, burro e panna. Per la varietà dei suoi utilizzi, quindi, gioca un ruolo decisivo nella cucina giapponese.

2



3



1: *Mame miso*. *Miso hacchō* di Okazaki nella prefettura di Aichi.

2: *Kome miso*. *Saikyō miso* chiamato anche *miso* bianco e caratteristico della zona del Kansai.

3: *Mugi miso*. Si tratta di un *miso* dal sapore piccante di un color ruggine intenso.



Salsa di soia

Se si prova diventa un'abitudine

La salsa di soia è considerata il condimento per l'eccellenza della cucina giapponese. Se ne possono individuare vari tipi: quella dal colore deciso o delicato, quella bianca quasi incolore e quella leggermente dolce.

La salsa di soia differisce per fragranza e gusto a seconda del luogo di produzione. Per esempio, la salsa di soia dal colore tenue viene usata principalmente nell'area di Kyōto, quella bianca a Nagoya e quella dolce nel Kyūshū.

La salsa di soia dal gusto deciso è comunque senza dubbio la panacea dei condimenti: non può mancare infatti come salsa in piatti come il *nigirizushi* e il *sashimi*, le specialità più amate dai giapponesi. Questo tipo di condimento, oltre a essere gustoso, ha proprietà tranquillizzanti.

Inoltre è abbondantemente utilizzata anche per arricchire il gusto di grigliate di pesce e di carne. La salsa di soia giapponese dal colore deciso, oltre alla sua caratteristica fragranza, nasconde un'aroma di vaniglia; ne consegue che può essere miscelata anche con alcuni succhi della frutta o abbinata ai frutti di bosco. Se si utilizza come condimento per i bolliti di pesce, attutisce gli odori più forti e ampli-



fica i sapori.

Per esaltare i colori delle verdure bollite si usano un dashi saporito e una salsa di soia dal colore tenue o bianca. La salsa di soia si utilizza anche quando si cuociono insieme al riso gli ingredienti di stagione. Utilizzata in modeste quantità, infonde un gusto dedicato a piatti come il riso saltato e il pilaf, mentre quando si sposa con l'arrosto, l'intensa fragranza solletica il palato dei commensali. Si può quindi utilizzare sia come condimento sia in un'impareggiabile combinazione con i grassi e gli oli.



1: Nell'azienda Sugetashoyū di Saitama, ancora adesso si produce la salsa di soia nelle botti di legno.

2: La soia grezza viene imbottigliata subito dopo la spremitura.

3: Il padrone dell'azienda Yugeta Yōichi.

4: La salsa di soia grezza Yugeta è perfetta per il *sashimi*.

<http://yugeta.com/>



Sake

Prima di cuocere al vapore il riso raffinato, si lava per togliere la crusca e fargli assorbire la necessaria quantità d'acqua.



Il processo per la creazione del *kōji*, indispensabile per la produzione del *sake*. Si fanno riprodurre i batteri nel riso cotto al vapore per circa due giorni tarando la temperatura di cottura.



I serbatoi di *sake* all'interno della cantina circondata da robuste travi.



Il *sake* grezzo viene mescolato per abbassare il tenore di anidride carbonica. Controllare lo stato della fermentazione è un lavoro importante del capo cantina.



Nonostante il *sake* sia ricavato dal riso, il liquore risultante è incolore e trasparente.



Il *daiginjō*, un tipo di *sake* prodotto traendo i massimi risultati dall'utilizzo delle tecniche e degli ingredienti migliori; rappresenta il prodotto di punta di ogni cantina.

Ozawa Shuzō
www.sawano-sake.com

Il filo conduttore della cultura culinaria giapponese

Il *sake* giapponese: elemento conduttore della cultura culinaria giapponese. Il *sake* giapponese è un tipo di bevanda alcolica che deriva dalla fermentazione del riso. Altri ingredienti sono l'acqua, utilizzata in una quantità pari a 1,3 volte quella del riso e il *kōji* una muffa che converte l'amido, la componente principale del riso, in zucchero. L'intreccio di questi ingredienti che determina il gusto delicato del *sake* è responsabile anche delle differenze di qualità della bevanda a seconda della cantina e del luogo di produzione.

La trasformazione dei chicchi di riso in liquido aromatico, dalla pulitura del riso al filtraggio del *sake* non raffinato, comporta il passaggio di due o tre mesi. Anche le complesse operazioni che si svolgono in questo periodo possono concorrere alla generazione di fragranze e gusti di *sake* molto diverse fra loro. Non si deve poi dimenticare il ruolo giocato dal capo cantina, vero leader nella realizzazione della bevan-

da. Questa figura ha lo scopo di produrre un *sake* la cui qualità soddisfi le aspettative: il suo lavoro consiste nel coadiuvare le operazioni degli altri lavoratori e, allo stesso tempo, nell'usare abilmente a suo vantaggio il comportamento dei microorganismi che intervengono nella fermentazione, quali le muffe e i funghi, e i cambiamenti di temperatura e composizione caratteristici di questo processo. Quindi, per produrre un buon *sake*, diventano requisiti indispensabili anche la competenza pratica acquisita nel governare l'intero processo di produzione e i suoi ingredienti e lo sviluppo di un intuito e di un fiuto particolari.

Il ciclo di consumo del *sake*, che dura un anno, si può suddividere in tre fasi. In prevalenza, la fermentazione avviene nella stagione invernale; nella fase di produzione del *sake*, che si completa all'inizio della primavera, fa la sua comparsa il nuovo e fresco infuso appena estratto della bevanda. Solo dopo l'estate però, trascorsi sei mesi, il liquore raggiunge la maturità e si percepisce

la sua reale squisitezza.

Poter godere di un *sake* la cui qualità varia a seconda delle stagioni rappresenta una caratteristica peculiare di questa bevanda. È stato possibile raggiungere tale risultato in quanto il *sake* si è sviluppato come elemento conduttore della cultura culinaria giapponese; una cultura che si basa sull'esistenza di quattro stagioni distinte, per ciascuna delle quali si apprezza un gusto caratteristico. Al giorno d'oggi, alle tecniche tradizionali si sono affiancati gli ultimi ritrovati del progresso scientifico ed è così stato realmente possibile generare nuovi e molteplici varianti di *sake*.

Il *sake* giapponese dagli innumerevoli profumi e gusti, inteso come un nuovo modo di consumare una bevanda alcolica durante i pasti, si sposa certamente con la cucina giapponese, ma non solo: è apprezzato anche come liquore che accompagna piatti provenienti da tutto il mondo. Ciò è dimostrato dall'enorme successo che sta riscuotendo anche all'estero.

I condimenti

Strumenti complementari
nella definizione del gusto



Aceto

L'aceto giapponese si produce dalla fermentazione del riso o dai residui derivanti dall'estrazione del *sake*. Il primo è di colore bianco e trasparente e costituisce l'aceto più diffuso in Giappone. Il secondo invece si fa invecchiare per tre anni, assume un colore bruno rossastro e, rispetto a quello bianco, ha un profumo intenso e un gusto dal carattere deciso. L'aceto rosso è impiegato nei ristoranti specializzati di *nigirizushi* di Tōkyō che vantano una lunga tradizione. Oltre a questi tipi di aceto ne esiste uno dal colore nero, fermentato ai raggi del sole. Esistono poi altre varietà, prodotte da diversi tipi di cereali o dalla frutta.

In Giappone, durante la stagione estiva, capita di non avere fame a causa del caldo umido; in quel caso, si preparano piatti in cui si utilizza un aceto che ha la proprietà di stimolare l'appetito. Ma le funzioni dell'aceto non si esauriscono qui: cancella infatti l'olezzo del pesce e previene eventuali intossicazioni alimentari. Se si aggiunge al pesce di piccola taglia cotto nella soia, contribuisce a coprirne il gusto salato e ad ammorbidirne perfino la lisca. Inoltre, favorisce la conservazione degli alimenti. Marinando nell'aceto i pesci di piccola taglia non diliscati, prima di grigliarli o friggerli, si ammorbidisce persino la lisca, favorendo l'assorbimento del calcio.

Marinare nell'aceto i pesci bianchi, gli sgombri, le sardelle giapponesi e altri pesci ha l'effetto di conferirgli un bilanciato sapore agro-salato e di disinfettarli.

Utilizzato come condimento nascosto, la carne si ammorbidisce e acquista in gusto. L'aceto ha poi l'effetto di ridurre i grassi.

Ancora, la rapa e lo zenzero sottaceto (*gari*) stimolano l'appetito: questi ultimi sono un

elemento indispensabile quando si mangia il *sushi*.

L'aceto migliora la salivazione e la digestione; riduce i grassi degli organi interni e si adopera per abbassare la pressione alta e il colesterolo.

In Giappone si deve lo sviluppo della cultura del *sushi* non solo alle caratteristiche del riso, al controllo rigoroso della freschezza del pesce o alla sicurezza dell'acqua, ma anche al potere sterilizzante e alla squisitezza dell'aceto di riso.

Mirin

Il *mirin* è un tipico edulcorante giapponese, ricavato fermentando il liquore di riso a cui è stato aggiunto riso glutinoso cotto al vapore.

Non è intenso come lo zucchero bensì infonde un grado di dolcezza più moderata e raffinata. Se aggiunto in piccole quantità alle frittate o alle omelette cancella il caratteristico odore di uovo. Inoltre si usa per eliminare l'olezzo dai bolliti di pesce.

Il *miso* e la salsa di soia si annoverano fra i condimenti base della cucina giapponese, ma quando si vuole esaltare il gusto dei cibi si aggiunge alla lista anche il *mirin*. Se si mescola il *mirin* alla salsa di soia e al *miso* nei piatti di pesce alla griglia se ne migliora la lucentezza. Per esempio, l'anguilla condita con questo composto e cotta alla brace è un vanto in tutto il mondo.

La combinazione di salsa di soia e *mirin* genera un gusto che fa venire l'acquolina quando si preparano le salse a base di passati di frutta o pomodoro, frutti di bosco e patè per accompagnare piatti di carne bovina, suina e pollame.

Sale

Esistono tre tipi di sale prodotti utilizzando l'acqua di mare: il sale grosso, il sale fino e il sale tostato minuziosamente sul fuoco (*yakishio*). Esiste inoltre anche un tipo di sale al quale vengono aggiunte le alghe (*moshio*). C'è poi il sale di rocca raccolto a Okuaizu, una zona montagnosa nella prefettura di Fukushima.

Il sale grosso viene usato per assorbire i liquidi degli *tsukemono* e dei tranci di pesce, mentre il sale fino, lo *yakishio* o il *moshio* si utilizzano come condimento. A Kyōto si aggiunge una grande quantità di sale al *sake* e si cuoce fino all'evaporazione del liquido. Il risultato è un sale chiamato *sakeshio*. Il *sakeshio* si usa per condire piatti di verdure cotte e zuppe.

Zucchero

Lo zucchero nero di Okinawa non è raffinato quindi è ricco di molti minerali. Si usa per cucinare lo spezzatino di maiale poiché ha la proprietà di cancellare l'olezzo della carne e ridurre i grassi neutri.

Lo zucchero *wasanbon* di Tokushima ha un aroma pungente, ma comunque non paragonabile rispetto a quello di Okinawa. Non può mancare come dolcificante per i dolci giapponesi; il caratteristico lieve odore stimola l'appetito.

Enfatizzano il gusto
degli ingredienti

Wasabi. Piccante e profumato, il *wasabi* grattugiato ha forti proprietà antisettiche e antibatteriche. Nel *sashimi* si usa per prevenire intossicazioni alimentari dovute all'ingestione di pesce crudo. Si usa anche nei *nigirizushi* e nei *soba*.

Sanshō (pepe giapponese). Anche le parti dell'albero del *sanshō* sono utilizzate in armonia con le stagioni: i germogli, i fiori, il frutto verde, la corteccia del giovane alberello, il frutto maturo. I germogli e i fiori adornano brodi e bolliti, così come i frutti acerbi; i frutti maturi si cospargono sull'anguilla alla brace.

Shōga (zenzero). Si usa grattugiato come spezia per il *sashimi*. Ha un potente effetto antisettico. Accompanya il pesce azzurro e i piatti invernali al vapore. Scalda il corpo inducendo la sudorazione.

Shiso. Chiamato basilico giapponese, ne esiste una variante rossa e una verde. I germogli decorano il *sashimi*. Cancella l'olezzo caratteristico del pesce crudo. Le foglie della pianta adulta, donano un tocco di verde al *sashimi*.

Negi (scalogno). Può essere bianco o verde. Si utilizza nelle zuppe, nei bolliti, nei *donburi* e con la pasta lunga. Ha proprietà rilassanti.

Le spezie giapponesi sono caratterizzate da fragranze leggere e piccantezza moderata.



Wagashi

I dolci giapponesi: uno specchio delle quattro stagioni

Per *wagashi* si intendono i dolci giapponesi, preparati seguendo ricette tradizionali; essi sono contrapposti agli *yōgashi*, i dolci introdotti dall'Occidente. Ne esistono di vari tipi classificati per il tipo di cottura (a vapore, al forno, eccetera) o per la quantità d'acqua in essi contenuti. In base a quest'ultima suddivisione, i dolci che contengono più acqua sono chiamati *namagashi* o *omogashi* (dolci freschi), seguiti dagli *han'namagashi* (semisecchi) e dagli *higashi* (secchi). I dolci si possono distinguere anche per il loro impiego: i *jōnamagashi* si servono agli ospiti, per celebrare una ricorrenza o durante la cerimonia del tè, i *dagashi* invece sono snack consumati come spuntino.

Fra i dolci giapponesi, quelli serviti in occasione della cerimonia del tè, hanno conseguito un ragguardevole sviluppo in termini di gamma di ingredienti e di forme. I dolci freschi si consumano con il *koicha*, un tipo di tè verde ricavato dai germogli degli alberi secolari, mentre quelli secchi vengono serviti con un tè leggero.

Esistono svariati tipi di dolci freschi: dal *kinton*, pasta dolce farcita con una composta di fagioli, al *gyūhi*, farina di riso glutinoso alla quale viene aggiunto dello zucchero. Molti dolci secchi invece sono canditi. In ogni caso, tutti i dolci hanno in comune l'intento di celebrare le quattro stagioni attraverso i loro colori e le forme. Per esempio, molti dolci secchi riproducono fedelmente i ciliegi in primavera, l'acqua corrente in estate, le foglie colorate in autunno e le peonie d'inverno. Lo stesso vale anche per i dolci freschi, anche se, in questo caso, le stagioni sono rappresentate attraverso forme e colori astratti.



Omogashi e higashi prodotti dalla pasticceria Tsuruya Hachiman



Lo *yōkan* (1, una gelatina di pasta di fagioli e zucchero) e il *manjū* (2, focaccina di farina di riso farcita di pasta di fagioli) sono tra i *wagashi* più rappresentativi, serviti durante la cerimonia del tè ma anche usati all'ora del tè in presenza di ospiti o come dono.



Il tè giapponese

Un conforto per il corpo e la mente

Quando si è stanchi o nervosi, bere una tazza di tè ha un effetto calmante. Una caratteristica del tè giapponese è che a seconda della miscela utilizzata, cambia la temperatura d'infusione. Un'altra peculiarità è che si può apprezzarne il gusto e la fragranza senza dover aggiungere zucchero, latte, limone o marmellata.

Il *gyokuro* è considerato il tè verde di migliore qualità. Le piante da cui si ricava questo tipo di tè sono concimate a regola d'arte e coltivate al riparo dai raggi del sole; si raccolgono solo i germogli e con essi si produce il tè istantaneamente. Dolcezza e gusto si sovrappongono l'una all'altra per dare vita a un prodotto squisito. Contiene molta caffeina quindi viene infuso in acqua a circa 65 gradi. Si de-

gusta a piccoli sorsi, muovendolo dentro la bocca prima di deglutirlo ed è il tè delle tre. Dato che i dolci esaltano il profumo e il sapore del *gyokuro*, questo tè viene accompagnato dai *nerigashi*, dolci giapponesi a base di pasta di legumi e frutta caratterizzati da un aroma delicato. Il *sencha*, a differenza del *gyokuro*, è coltivato esponendo ai raggi del sole le foglie del tè e, come avviene per il *gyokuro*, si produce usando solo i germogli. Non è squisito e dolce quanto il *gyokuro* e viene messo in infusione in acqua alla temperatura tra i 70 e 75 gradi. Si beve come il *gyokuro*, a piccoli sorsi muovendolo dentro la bocca prima di deglutirlo. È possibile infondere le stesse foglie più volte: quando si aggiunge l'acqua nella teiera per la seconda volta, si assapora il gusto

amarognolo del tannino (catechina), mentre alla terza infusione, si apprezza il profumo intenso e il gusto fresco della bevanda. A questo punto si servono anche i dolci di accompagnamento. È possibile anche berlo con acqua a temperatura ambiente.

Per la produzione del *bancha* viene utilizzato lo stelo della pianta i cui germogli sono stati raccolti per produrre il *sencha*. Questo tipo di tè contiene molta catechina e vitamina C. Si prepara con acqua calda, facendo attenzione a non portarla all'ebollizione. Esistono anche una versione profumata e una tostata; entrambi i tipi comunque si bevono quotidianamente in abbondanza. Si addice particolarmente a essere consumato durante i pasti e si sposa con i cibi ricchi di grassi.