

Compendio di cucina giapponese popolare



Morisoba. Il piatto è
presentato mediante
l'utilizzo di appositi
strumenti quali il *morizaru*,
il *tokkuri* e il *choko*.

In questa sezione scopriamo le espressioni esemplari della cucina giapponese amata nei centri cittadini: dai piatti la cui tradizione continua dal periodo Edo, alla cucina nata dopo l'epoca Meiji come commistione di elementi giapponesi e occidentali. Nonostante si tratti di

un gusto popolare non è da sottovalutare, perché i maestri delle diverse specialità, giorno dopo giorno, hanno accumulato trovate originali e continuano a ricercare il perfezionamento delle tecniche dei vari piatti. Quindi, anche la cucina popolare è qualcosa di speciale.

Soba

Sta nell'abilità del cuoco determinarne la fragranza, il colore, il gusto e il grado di deglutibilità.

Isoba sono un tipo di tagliatelle ricavate impastando farina di grano saraceno e acqua. La coltivazione del grano saraceno è praticata dall'anno 700: questo alimento era consumato anche nei periodi di carestia, siccome era possibile raccoglierne i semi anche nelle zone fredde due mesi averli piantati. Nel 1600 è nata la tecnica per produrre la pasta lunga e nel 1800 nella città di Edo si contavano 3700 ristoranti di *soba*, che erano amati dal popolo alla stregua di un cibo fastfood. Poiché si dice che la loro forma allungata sia un simbolo di lunga vita, è possibile annoverare la loro presenza anche tra i cibi d'etichetta. A grandi linee ci sono due modi per mangiare i *soba*: *morisoba* e *kakesoba*. *Morisoba* consiste nel bagnare gli spaghetti in un intingolo a base di salsa di soia dal sapore deciso. *Kakesoba*, invece, consiste nel versare un brodo a base di salsa di soia sui tagliolini. *Morisoba* è un piatto normalmente servito freddo, mentre *kakesoba* è di solito caldo; il gusto originario dei tagliolini, comunque, è più vicino a quello semplice del *morisoba*. Uno dei più ristoranti più esemplari, specializzati nel servire dei *soba* raffinati, è l'Edo Soba Hosokawa. Il padrone del ristorante, Hosokawa Takashi ha visitato oltre 200 aziende agricole per cercare un tipo di grano saraceno dal buon profumo e il cui gusto fosse frutto di una coltivazione in terra fertile. Hosokawa stesso si dedica alla produzione della farina per i *soba*, sgusciando i semi con una macchina apposita situata in un angolo del negozio e riducendoli in farina sul mortaio di pietra. Attualmente, l'80% della materia prima utilizzata per la *soba* è importata dall'estero, ma quella giapponese è di qualità su-

periore. "Tra tutte le espressioni della cucina giapponese, i *soba* sono un piatto che per la sua semplicità risente in modo particolare della qualità delle materie prime." L'operazione manuale di trasformare la farina in spaghetti dipende dall'esperienza e dalla prontezza dei riflessi. "La cosa difficile del *sobauchi* (fare i *soba*) sta nel fatto che la farina di grano saraceno contiene poco glutine che di norma funziona da elemento collante. Siccome però io ne utilizzo una accuratamente macinata, il composto risulta compatto e pertanto è facile trasformarlo in spaghetti. A seconda della stagione occorre anche regolare la quantità d'acqua." Dopo aver aggiunto l'acqua all'impasto, occorrono 20 minuti per ottenere i tagliolini. Se si porta a termine questa fase celermente, eseguendo l'operazione in modo corretto e senza intoppi, si producono dei *soba* dal sapore delizioso e dall'ottimo profumo. Dopo averli cotti per 20 secondi, si raffreddano in acqua gelida e poi si servono sullo *zaru*, un graticcio di bambù riservato ai *morisoba*. Al momento di consumarli, si versa in una coppetta chiamata *choko* un intingolo contenuto dentro il *tokkuri*, una bottiglia in terracotta: a esso si aggiungono cipollina tagliata sottile e *wasabi*. Successivamente, si immergono le estremità dei *soba* nell'intingolo e senza quasi masticarli si deglutiscono. Il modo caratteristico di apprezzare questo piatto consiste nel godere della fragranza dei *soba*, mediante il palato e il canale olfattivo, e della sua alta deglutibilità mentre attraversa il cavo orale. Anche l'intingolo in cui si immergono i *soba*, preparato con un *dashi* fatto con cura, è gustoso e dal sapore penetrante.



1: All'impasto si aggiunge a poco a poco una quantità d'acqua pari alla metà di quella della farina di grano saraceno, filtrandola in modo bilanciato con la punta delle dita e i palmi.

2: Si stende la palla d'impasto con il mattarello fino a ottenere uno strato sottile che si piega su più strati.

3: Si accosta alla pasta un apposito regolo e si tagliano degli spaghetti aventi lo spessore di 1 mm e la lunghezza di 50 cm.



Hosokawa Takashi. Approdato alla professione di cuoco quando aveva meno di venti anni. In quanto maestro nella preparazione dei *soba*, dà tutto se stesso per procurarsi ingredienti di prima scelta.

Edo Soba Hosokawa
1-6-5 Kamezawa, Sumida-ku,
Tōkyō
Tel. 03-3626-1125



La mensa popolare

I sapori dei piatti quotidiani

Sugamo Tokiwa Shokudō è una mensa dove si possono gustare, oltre al riso al vapore appena cotto e a una zuppa di *miso* bollente, cinquanta tipi di

succulenti piatti. Si può comporre il proprio menù preferito: riso bianco, zuppa di *miso* e *tsukemono* serviti con la portata principale e altri contorni. Tra le portate principali: *sashimi*, pesce alla griglia o bollito, frittiture e altro; per contorno: verdura bollita e condita con salsa di soia (*ohitashi*), insalata di patate, bianchetti essiccati... La mensa è caratterizzata da un'atmosfera popolare, tuttavia si presta molta attenzione agli ingredienti: infatti, si utilizza solo pesce fresco di giornata e riso proveniente da una fattoria di Akita a conduzione familiare. L'attrattiva

principale è la possibilità di poter assaporare a un prezzo modico dei piatti casalinghi di cui non ci si stanca mai, pur consumandoli ogni giorno.

1: La mensa è aperta già di prima mattina. 2: Menù fisso di pesce grigliato al sale. 3: L'interno della mensa. 4: I gamberoni fritti, un piatto molto amato della mensa.

Sugamo Tokiwa Shokudō
3-14-20 Sugamo, Tōshima-ku, Tōkyō
Tel. 03-3917-7617
www.kousinnduka.co.jp



Udon

A ciascun cliente i suoi udon

Il padrone del ristorante, Hiraoka Yoshihiro, non si limita a bollire gli *udon*, ma li prepara tenendo conto delle necessità di ciascun cliente. Nei riguardi del gentil sesso utilizza un tipo di pasta più sottile, mentre per i clienti dell'ora di pranzo ne serve un tipo più spesso. A chi non ha tempo e desidera mangiare subito, fornisce *udon* non eccessivamente al dente. Per chi invece la sera vuole consumare il pasto lentamente, mentre sorseggia *sake*, li cuoce

meno in modo che non perdano l'elasticità. "Per preparare gli *udon* si impasta la farina e la si lascia riposare un giorno intero. Il trucco è far cuocere la pasta subito dopo aver tagliato l'impasto". Gli *udon* possono essere caldi o freddi. Oltre ai *kamaage udon*, che si consumano immergendoli in un intingolo caldo, esiste anche un altro tipo di *udon* caldi, serviti in un brodo di salsa di soia e *dashi*. Spesso sugli *udon* si adagiano la *tempura* o altri ingredienti come verdure o uova.

1: Hiraoka Yoshihiro ha aperto il ristorante a Tōkyō quando aveva vent'anni. Oltre agli *udon*, arricchiscono il menù piatti alla carta e *sake*.
2: La cottura degli *udon* richiede grande attenzione. Mentre si cuociono, si deve afferrare uno spaghetti per controllare la cottura. Questa operazione va ripetuta quattro o cinque volte per una cottura accurata.
3: I *kamaage udon* costano 850 yen. Si intingono gli *udon* in un brodo a base di *dashi* fatto con *kat-suobushi*, alga *konbu* e altri ingredienti.

Kamachiku
2-14-18, Nezu, Bunkyo-ku, Tōkyō
Tel. 03-5815-4675
www.kamachiku.com



Anguilla

L'anguilla cotta ai ferri: soffice e tenera al palato

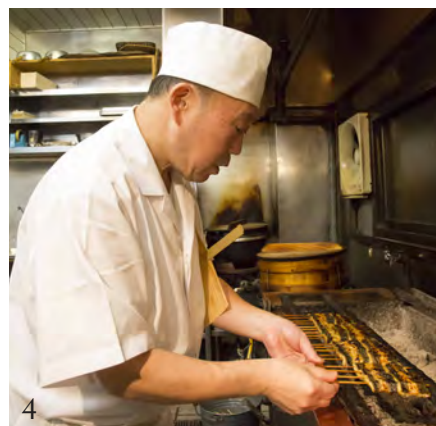
L'anguilla ai ferri è un piatto che consiste nella cottura di un'anguilla di grossa taglia, dopo averla sfilettata e bagnata in una salsa. È comune consumare questo piatto servendolo su un letto di riso bianco nel *jiū*, un recipiente quadrangolare, o nel *domburi*, una scodella tonda. In Giappone è un piatto estremamente popolare, perchè offre sollievo a chi soffre la calura estiva.

Ne esistono due versioni: la prima, tipica della regione del Kansai, consiste nel passare l'anguilla nella salsa e arrostarla. La seconda, tipica della regione del Kantō, nel cuocerla al vapore prima di arrostarla. Ichikawa Masayoshi lavora da oltre 40 anni nella cucina del Nodaiwa, un ristorante che vanta una lunga tradizione nella preparazione dell'anguilla nello stile Edo (stile del Kantō). “Dopo aver sfilettato l'anguilla e averla grigliata senza condimenti, la si cuoce al vapore nel *seiro*, un cestello di legno e bambù, per eliminare il grasso in eccesso. La peculiarità del no-

stro ristorante è di farla cuocere a vapore lentamente, impiegando da un'ora a un'ora e mezzo di tempo”, afferma Ichikawa. In seguito si passa alla vera fase di cottura su una brace alimentata a carbone, immergendo l'anguilla circa quattro volte in un intingolo a base di *mirin* e salsa di soia. Attraverso tale reiterazione, l'anguilla risulta ben abbrustolita e ne viene esaltato il sapore. Quando si mette in bocca è così soffice da sciogliersi a contatto con il palato.

- 1: L'anguilla arrosto è adagiata su un letto di riso bianco e servita nel *jiū*.
- 2: Gli spiedini d'anguilla si dispongono in un *seiro* capiente e si cuociono al vapore.
- 3: Sta nella bravura del cuoco cuocere l'anguilla al punto giusto.
- 4: Ichikawa Masayoshi è stato assunto 40 anni fa e ora gestisce la cucina del ristorante centrale e delle sue succursali.

Nodaiwa
1-5-4, Higashi-Azabu, Minato-ku, Tōkyō
Tel. 03-3583-7852
nodaiwa.co.jp



Yakitori

I maghi del fuoco: capaci direndere succulenta qualsiasi parte del pollo

Gli *yakitori* sono un esempio significativo quando si parla di cucina a base di pollame e consistono nell'infilzare su degli spiedini la carne di pollo e cuocerla a fuoco vivo. Nel ristorante Torikashin oltre alle cosce, alle ali e alle interiora, si attirano i clienti proponendo una varietà di parti che raramente sono tenute in considerazione, quali la carne intorno al coccige, il collo, il diaframma, eccetera. "La carne di pollo proviene da tre dei migliori allevamenti a livello nazionale e da esemplari fra i 70 e i 120 giorni di vita. Questa scelta assicura l'equilibrio perfetto fra la tenerezza della carne e il sapore". La carne si taglia a pezzetti di grandezza uniforme, si infilza negli spiedini e si spruzza con il *sake*. Questa operazione è molto importante per garantire una cottura uniforme senza bruciature e accrescere la lucentezza e il sapore della carne. Normalmente come condimento si utilizza il sale. Per le parti meno saporite, come i ventrigli, dopo aver cotto la carne senza esagerare, la si passa in una salsa composta da salsa di soia, *mirin*, vino rosso e altri ingredienti. Il fuoco è alimentato dal carbone *binchōtan*, che ha al contempo un'alta temperatura di evaporazione e non fa evaporare i liquidi della carne. Per il cuoco di *yakitori* non è vitale soltanto imparare, lungo il corso della carriera, i trucchi del mestiere per una corretta cottura, ma anche sviluppare un occhio scrupoloso.



1: Per cuocere gli spiedini si utilizza il *binchōtan*, un tipo di carbone di alta qualità che non produce né fumo né odore di affumicatura, lasciando inalterato il delicato sapore della carne di pollo.

2: Prima di cuocere gli spiedini, bisogna spolverarli di sale a una distanza di 30 cm, per condirli in modo uniforme.

3: Yasuda Tadakazu ha aperto il ristorante dopo aver appreso l'arte degli *yakitori* facendo pratica presso sei locali specializzati.



Torikashin
NETSU BLDG. B1, 3-14-1, Kita-Aoyama,
Minato-ku, Tōkyō
Tel.03-3499-0810



1: Polpettine fritte di *tōfu*, verdure e *kombu* (*ganmodoki*), cilindri di pasta di pesce bollita (*chikuwa*), buccini, pettini di mare, patate e uova sono scaldati in una pentola di rame con divisorio.

2: Farcendo il cuore dell'involantino di cavolo con carne macinata se ne esalta il sapore.

3: La mostarda giapponese piccante (*karashi*) è un elemento indispensabile

per intensificare ulteriormente il sapore dell'*oden*.

4: Anche adesso che ha 84 anni Ishihara Hisashi sta in postazione davanti alla pentola insieme a Matsui Toshiki.

Ginza Yasuko
7-8-14 Ginza, Chūō-ku, Tōkyō
Tel. 03-3571-3467
www.ginzayasuko.com/

Oden

Con i giusti ingredienti, anche il gusto semplice dell'*oden* si può elevare a piatto raffinato.

L'*oden* è un piatto caldo che si cucina bollendo in un brodo di *dashi* polpettine di pasta di pesce, verdure e altri ingredienti. Esiste una versione del Kantō di questo brodo, che assume un colore derivato dalla salsa di soia, e una del Kansai, insaporita con il sale e quindi più tenue. Il ristorante Ginza Yasuko serve un *oden* caratterizzato da un brodo di *dashi* che si abbina bene con il *sake*. Oltre agli ingredienti classici del piatto, sono una trovata seducente l'originale *kon'nyaku* al peperoncino e i bastoncini di riso pressati e tostati (*kiritanpo*). Il *daikon*, uno degli ingredienti prediletti, si sceglie ricercando la qualità e valutandone il luogo di produzione per ciascuna stagione. Non si utilizzano ingredienti troppo grassi o dal sapore troppo forte, per evitare di alterare il gusto del brodo. "Circa trenta tipi di alimenti si impregnano l'uno del sapore dell'altro e si fondono in un gusto armonico. Dal momento che l'*oden* combina verdure e pesce, si può definire la versione giapponese della *bouillabaisse*", racconta Ishihara.

Donburi

Il gusto dei cibi esaltato da un letto di riso bianco

Il *donburi* è una ciotola di ceramica in cui vengono serviti svariati ingredienti su un letto di riso bianco, quali frutti di mare e *tenpura*: il sapore del riso, combinato a quello degli altri ingredienti, si armonizza dando vita a un gusto ancora più ricco. Un esempio è l'*oyako donburi*, un piatto economico spesso presente nei menù dell'ora di pranzo nei ristoranti di *soba*. Utilizzando un padellino monoporzione si cuociono pollo e due uova in un *dashi* con salsa di soia e *mirin*; il tutto poi viene versato su uno strato di riso bianco. Nel ristorante Sawachō, prima si riempie il pentolino con il brodo e i condimenti, poi si aggiunge il pollo. Quando la carne è cotta, si versa un uovo. Una volta che il composto raggiunge il bollore, si aggiunge l'altro uovo e si serve. Per ottenere un *oyako donburi* delizioso, occorre fare attenzione che le uova non si solidifichino troppo e che la carne rimanga soffice e amalgamata al resto degli ingredienti.

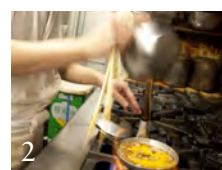


1

1: L'*oyako donburi*, un piatto succulento in cui la squisitezza di pollo e uova impregna il riso bianco.

2: L'*oyako donburi* si prepara sul momento dopo l'ordinazione.

3: Le uova vanno versate in due tempi. Il piatto si serve prima che le uova si solidifichino completamente.



Sawachō
5-15-11, Minami-Azabu, Minato-ku, Tōkyō
Tel. 03-3447-0557



1



2



3

Tonkatsu

Un piatto di origini occidentali che esalta la carne di maiale combinata con il riso bollito.



4

1: Si batte con decisione una fetta di lonza dello spessore di 3 cm per appiattirla.

2: Si passa la carne nel pane grattugiato e la si fa scivolare nello strutto fuso.

3: Il contorno tipico del *tonkatsu* è la verza cruda, che ha la peculiarità di far risaltare il gusto della carne. Si condisce con una salsa piccante.

4: Shimada Yoshihiko rappresenta la quarta generazione del ristorante che vanta una storia di oltre cento anni. Il suo bisavolo era uno chef dell'imperatore.

Ponta Honke
3-23-3, Ueno, Taitō-ku, Tōkyō
Tel. 03-3831-2351

Si passa la carne di maiale nel pane grattugiato, si frigge e si serve con della verza cruda tagliata a listarelle. Alcuni ristoranti usano anche il filetto di maiale, ma Shimada, del ristorante Ponta Honke, utilizza solo la lonza, in osservanza della tradizione familiare. Toglie tutta la parte grassa e usa lo strutto come olio per la frittura. Il risultato è una cotoletta dall'impanatura dal caratteristico colore giallo pallido, perché cotta a una temperatura di soli 120 gradi; la carne è spessa e nel contempo trasuda di liquidi succosi. Il *tonkatsu* si può considerare la massima espressione tra i piatti a base di carne che si sposano con il riso bollito e la zuppa di *miso*, non solo per la sorprendente morbidezza, ma anche per il sapore intenso conferito dal lardo.



Sapporo



Hakodate



Yamagata



Kitakata



Tokyo

Rāmen

Un gusto che nasce dalla fusione di ingredienti variegati

Nei *rāmen* tre elementi fanno un unico piatto: il brodo, che deriva da quello utilizzato nei piatti di pasta lunga della cucina cinese, gli spaghetti e gli ingredienti di accompagnamento. La grande differenza con la cucina cinese è che in quest'ultima il brodo dei *rāmen* è un elemento onnipresente, utilizzato anche per i soffritti; in Giappone, invece, viene cucinato esclusivamente per questo piatto. Comunque, anche nel Paese del Sol Levante, sino alla prima metà dell'era Shōwa (1926-1989), il brodo era lo stesso che veniva adoperato nella cucina cinese. Da quel momento in poi però i cuochi giapponesi si adoperarono con determinazione, accumulando trovate originali per diversificare il brodo a seconda dell'area e del ristorante. Il *rāmen* stesso, inteso non solo come brodo ma come combinazione di brodo e spaghet-

ti, si è differenziato da nord a sud in svariate tipologie, le cui correnti principali si identificano attualmente nelle specialità di "rāmen locali" del Kyūshū e di Sapporo. Non finisce qui: nonostante infatti i *rāmen* del Kyūshū impieghino uno stesso tipo di brodo ricavato dalle ossa di maiale, differiscono fra loro a seconda della città di provenienza. Esistono pertanto una variante di Hakata, una di Kurume e una di Kagoshima.

Il brodo dei *rāmen* è principalmente a base di pesce e di ossa di pollo o di maiale, o si ricava dalla commistione di questi elementi; a essi vengono poi aggiunti come condimenti la salsa di soia, il *miso* e il sale. Qualunque sia la variante, si viene comunque appagati da un *dashi* ricco e saporito. La tipologia di spaghetti, classificati in molto spessi, spessi, sottili e arricciati, varia a seconda della zona e

dell'estro del cuoco. Il gusto originale tipico di ciascuna regione viene ricavato dalla complessa combinazione di brodo e spaghetti. Anche l'accostamento degli altri ingredienti, come le fettine di maiale arrosto e i *menma* (striscioline di bambù fermentate e poi lasciate ad essiccare), conferisce un tocco speciale al piatto. Inoltre, esiste anche un tipo di preparazione che consiste nel far saltare prima brodo e verdure in un wok e poi versarli sugli spaghetti, come accade per i *rāmen* di Sapporo.

Se si contano gli elementi visibili contenuti in una ciotola, essi variano dai sette agli otto ingredienti, ma esistono dei tipi di *rāmen* in cui vengono impiegati fino a 30 componenti.

Il *rāmen* è un piatto attraverso cui poter gustare il sapore profondo che nasce dall'armonia di ciascuno dei ingredienti.



Yokohama



Kyoto



Wakayama



Tokushima



Onomichi



Hakata



Tsukemen



Nabeyaki



1



2

1: Le fettine di maiale arrosto, uno degli ingredienti principali dei *rāmen*. Dopo aver lavorato il maiale per lungo tempo, lo si taglia a fettine sottili e lo si posiziona sopra gli spaghetti.
2: Un cuoco che fa bollire gli spaghetti. La competizione fra cuochi ha contribuito in questo ventennio alla diversificazione del *rāmen* e all'incremento della sua squisitezza.

Materiali e fotografie per gentile concessione del Museo del Rāmen di Shin-Yokohama
www.raumen.co.jp

Izakaya



1: Il *kinpira*, (radici di bardana e carote marinate in zucchero e salsa di soia), l'antipasto che è servito a tutti i clienti come parte del coperto. Altri antipasti: tonno salato e stagionato con *miso* e aceto; glutine di frumento alla griglia con salsa di *miso* zuccherata.

2: I clienti si fanno consigliare i piatti del giorno dal titolare o scelgono dal menù affisso sul muro. L'atmosfera è rilassata.

3: Una caraffa per il *sake* da 180 ml. A seconda delle esigenze dei clienti, può erogare un *sake* tiepido o caldo. Ci sono poi anche avventori che prediligono il *sake* freddo.

Shinsuke
3-31-5, Yushima, Bunkyo-ku, Tōkyō
Tel. 03-3832-0469

Un luogo dove godere degli alcolici e di piatti semplici

L' *izakaya* è un'osteria dove la gente va soprattutto per bere. "Shinsuke" vanta una continuità di quattro generazioni; in questo locale vengono serviti una marca di *sake* giapponese, presenza immancabile fin dall'apertura, e birra. Qui il cibo fa da semplice accompagnamento agli alcolici e si servono solo piatti unici senza contorno, ma la scelta è varia e spazia fra oltre 40 tipi diversi di pietanze. La cosa interessante in questa *izakaya* è il lungo bancone con le sedie. Seduti al banco, tutti gli avventori cenano e condividono un'atmosfera comune, mentre si divertono a parlare con il socievole proprietario. Non importa se si entra da soli o in compagnia. L'attrattiva consiste nell'informalità di poter ordinare i propri piatti preferiti direttamente al cuoco, quando si desidera e a seconda del proprio appetito.

Okonomiyaki

Fuori croccante, dentro ha un'anima morbida.

L' *okonomiyaki* è un tipo di fast food che si realizza cuocendo una pastella a base di farina, a cui vengono aggiunti cavolo, uova, carne e altri ingredienti. Ci sono due tipi di pasta: quella più spessa nello stile di Ōsaka e quella più sottile nello stile di Hiroshima, guarnita con i *soba*. L' *okonomiyaki* nella maniera di Hiroshima è nato nel dopoguerra come piatto tipico che si consumava nelle bancarelle all'aperto, fino ad affermarsi al giorno d'oggi come pietanza degna di essere annoverata fra le specialità di questa prefettura. Nel ristorante "Bon" di Tōkyō, si serve questo tipo di *okonomiyaki*, ribattezzato *hiroshimayaki*, direttamente sulla piastra incastonata nel bancone, realizzata su misura per il ristorante. Il titolare del ristorante, Ishimatsu Mitsuru, afferma: Penso che l' *hiroshimayaki* sia un piatto in cui si pos-

sa apprezzare la bontà della verza cotta al vapore? Il piatto consiste nell'adagiare verza, *soba*, carne e altri ingredienti sull'impasto cotto in modo da risultare croccante, ricoprire il tutto con un uovo spalmato sottile sulla superficie e guarnire con salsa per *okonomiyaki*. Il segreto della bontà sta anche negli ingredienti nascosti, quali la farina di pesce, i rimasugli di pastella della *tempura*, i semi di sesamo bianco e altro.

1: Si adagiano sulla pastella il cavolo e gli altri ingredienti e si fanno cuocere; successivamente si depongono sopra i *soba* cotti separatamente. 2-3: Dopo aver spalmato la salsa agrodolce, si spargono il *katsubushi* e le alghe nori e si taglia a pezzetti l' *okonomiyaki*.

Bon
Shibata Bldg. piano B1, 8-33 Sanei-chō, Shinjuku-ku, Tōkyō
Tel. 03-3357-9129



Ishimatsu fa cuocere lentamente il cavolo a vapore impiegando all'incirca una ventina di minuti. La prontezza nel rivoltare l' *okonomiyaki* si misura grazie ai riflessi sviluppati negli anni.

