L’arte nella cucina giapponese

piatti-giapponesi-6-ae4b8631

La cucina giapponese è innanzitutto Arte, perché anche nelle ciotole di *Udon* in brodo consumate come street food sono importanti i colori e come viene servito il piatto. Un’Arte che deriva da secoli di una cultura verticistica, che ha influenzato anche la gastronomia del paese. Della quale avevamo già fatto cenno qualche numero fa, scrivendo della cucina di Okinawa, arcipelago giapponese ma con forti influenze cinesi e del Sudest asiatico. Cucina, quella giapponese odierna, formatasi però solo dopo la Restaurazione *Meiji*, perché prima dell’abolizione del periodo di *Sakoku*, ovvero paese chiuso, vi era una cucina tradizionale, chiamata *Washoku*, sopravvissuta ma con qualche difficoltà, nel paese. Con delle marcate differenze tra Nord, isola di Hokkaido, e l’isola più a Sud, *Okinawa* a parte, ovvero *Ky?sh?*. Anche se il dirigismo tipico di questo popolo, a partire dal periodo Edo, più una certa omologazione arrivata nel dopoguerra dall’Occidente, ha un po’ fuso tutte queste tradizioni culinarie. Dando vita una delle cucine più bilanciate e salutari del mondo, grazie all’ampio uso di pesce fresco, verdure, radici e tè verde, diventando così nel 2013 uno dei Patrimoni orali e immateriali dell’umanità dell’Unesco.

LA COLAZIONE…

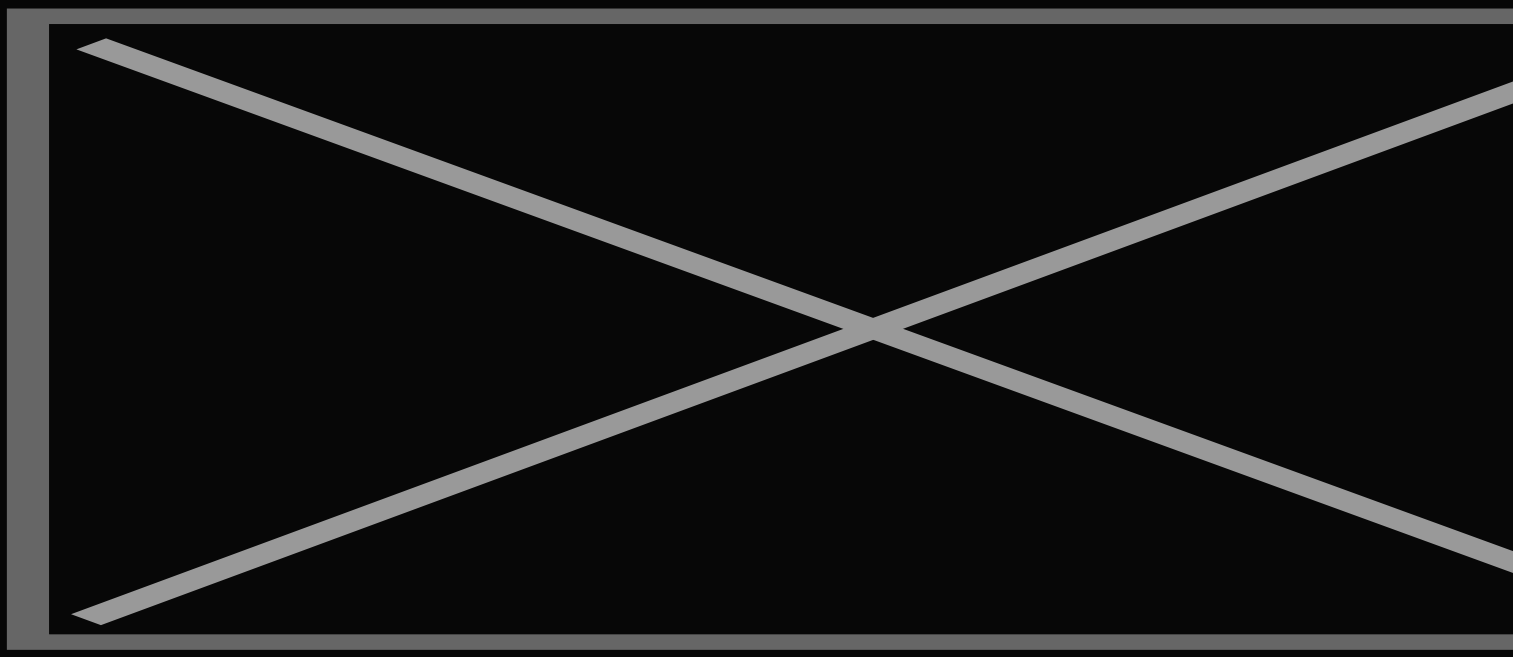
Ma andiamo a scoprirla. Partendo dal primo pasto del mattino, ovvero la colazione, che può essere all’occidentale, *evvabbè*, ma anche tradizionale, o *Asa gohan*, quella servita in tutti i *Ryokan*, o alberghi tradizionali, e che vede una serie di piccoli assaggini che vanno dal riso alla zuppa di Miso, dal Tofu alle verdure sottaceto, ravanelli, rape, carote etc., alghe o prugne (*Umeboshi*), il tutto accompagnato da pesce crudo o affumicato, o uova, sia sode che sbattute insieme al riso.

IL PRANZO VELOCE

Il pranzo per i giapponesi è solitamente qualcosa di veloce quando si è in giro o al lavoro; da consumarsi con una *Bento*, “scatola” divisa in scomparti riempiti da piccole porzioni, che vanno dal riso bianco al pesce, dalla carne alle verdure in salamoia o cotte che, se viene acquistato nelle stazioni ferroviarie, prende il nome di *Ekiben*. Oppure si va in piccoli ristoranti di quartiere o catene di fast food, sia all’americana, su cui non ci soffermiamo, anche se ci sono le corrispettive versioni

giapponesi, come le hamburgherie MOS Burger o Freshness Burger, sia alla giapponese, come ad esempio il brand *Yoshinoya*, un fast food ma che serve pietanze tradizionali giapponesi espresse, tra cui certamente le ciotole di *Donburi*, riso al vapore con sopra carni o pesci, che diventa *Cirashi* se si utilizza il riso fatto per il Sushi , realizzato in moltissime versioni. Tra cui segnaliamo, il *Gyudon*, con manzo e cipolle cotti in salsa *Dashi*, soia e *Mirin*, un liquore a base di riso, completato con uovo sodo o sbattuto e, appunto, riso caldo. Piatto a base di riso come il *Katsudon*, che ormai si trova anche da noi, con aggiunta di uovo, immancabile!, e pezzi di *Tonkatsu*…, che non è altro che la cotoletta di maiale, consumata anche con cavolo cappuccio tritato e zuppa di miso, e una apposita salsa *Otafuku* o equivalente (tipo Worcester). Riso che è anche la base di altri due piatti veloci della cucina giapponese, ovvero il *Curry rice*, sì giapponese non indiano, e gli *Onigiri*, triangolini di riso chiusi con un'alga e ripieni a piacere; dall'*Ebi* o *Tsuna mayo*, ovvero con gamberi o tonno e maionese, all'*Ume*, con la prugna, al *Gomoku*, dal sapore agrodolce con pezzetti di pollo e alcune verdure, o Sake (non saké…), con ripieno di salmone.

[caption id="attachment_159126" align="alignnone" width="900"]



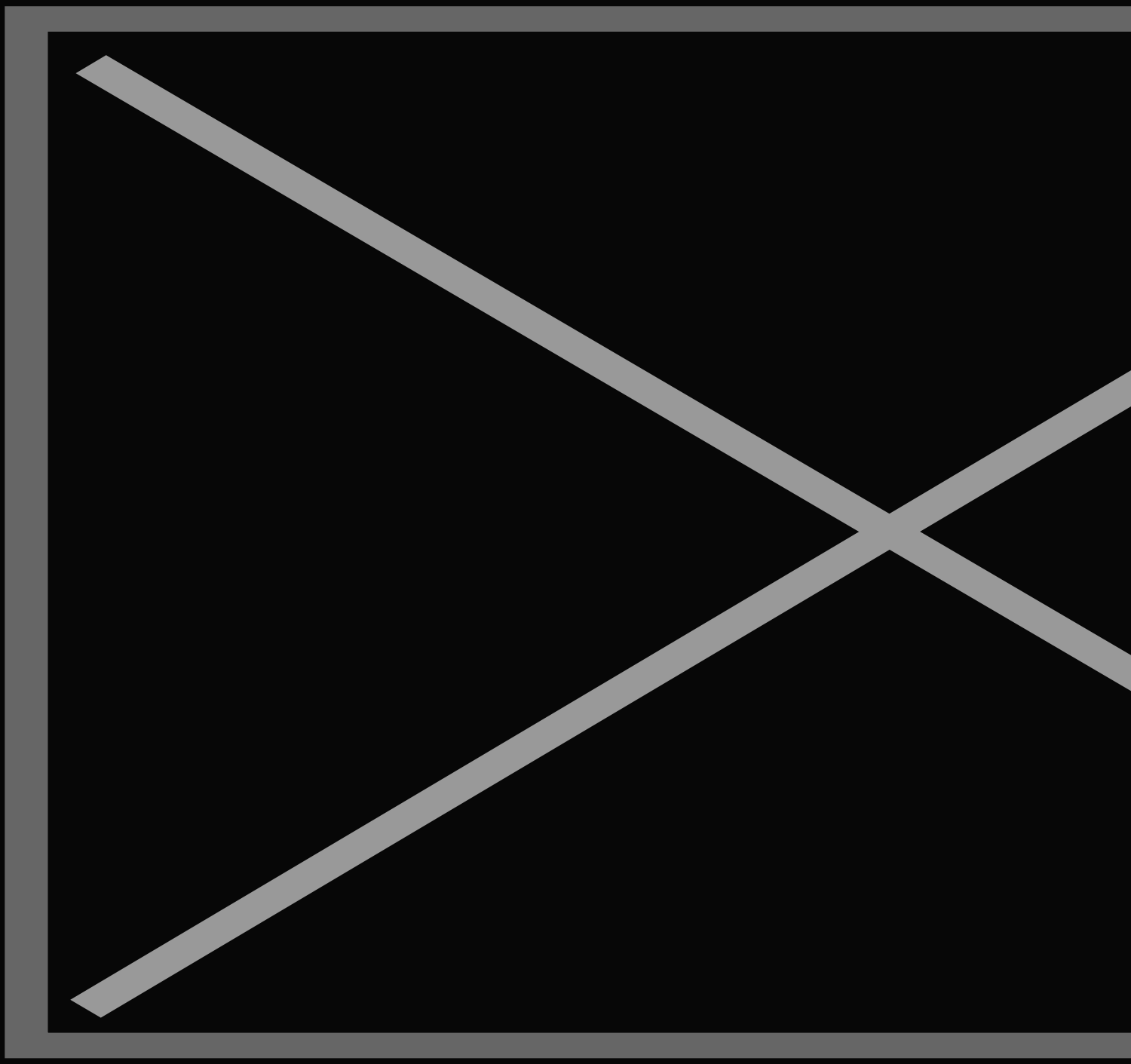
Fra i piatti giapponesi, quelli a base di pasta sono spesso ordinabili presso i distributori automatici[/caption]

PIATTI A BASE DI PASTA

Piatti unici in ciotole che si trovano anche a base di pasta, con *Ramen*, *Udon* o *Soba*. I primi sono spaghetti di grano e uova serviti solitamente con un brodo di carne e alghe, consumati anche asciutti con diversi condimenti. Così come i *Soba*, spaghettini di grano saraceno, serviti solitamente in contenitori quadrati, spesso consumati asciutti e realizzati con diversi sapori, tra cui segnaliamo quelli

verdi al the (*Cha soba*), che si potrebbero facilmente confondere con degli spaghetti al pesto. Infine gli *Udon*, spaghettoni piuttosto spessi, di grano saraceno, anch'essi serviti in mille varianti sia in brodo che asciutti. Piatti tutti questi che spesso vengono ordinati con delle macchinette automatiche, simili a quelle per comprare le sigarette da noi per intenderci, portati poi al tavolo però, e meno male, da camerieri in carne e ossa. Per sottolineare le tante contaminazioni con la cucina cinese, ecco i ravioli da cuocere sulla griglia o al vapore, i *Gyoza*, o i *Nikuman*, i panini al vapore stile *Baozi* che noi abbiamo provato in una delle isole turistico-gastronomiche, con una forte impronta religiosa, del paese, *Miyajima*, dove mangiare anche spettacolari piatti di pesce e molluschi, tra cui ostriche giganti alla piastra. Utilizzate per riempire i *Nikuman* stessi. Piatti veloci a base di pesce come anche i *Takoyaki*, le polpettine di polipo (da tako) tipiche di Osaka, mentre se si vuole della carne ecco gli *Yakitori*, spiedini di ogni parte di pollo, o, per i vegetariani, i *Tamagoyaki*, Frittatine di uova (tamago appunto) arrotolate, a forma di parallelepipedo, cotte in padella. Infine, tra lo street food più in voga, ecco i *Dango*, sorta di gnocco giapponese ricavato da farina di riso e da quella di riso glutinoso, spesso servito con tè verde o il pollo fritto *Karaage*. Tanti piatti quelli descritti sopra che parecchi ristoranti locali compongono anche in menù a prezzo fisso chiamati *Lanchi setto*, dall'inglese lunch set.

[caption id="attachment_159119" align="alignnone" width="1219"]



Ramen, Udon e Soba sono piatti unici in ciotole che si trovano anche a base di pasta[/caption]

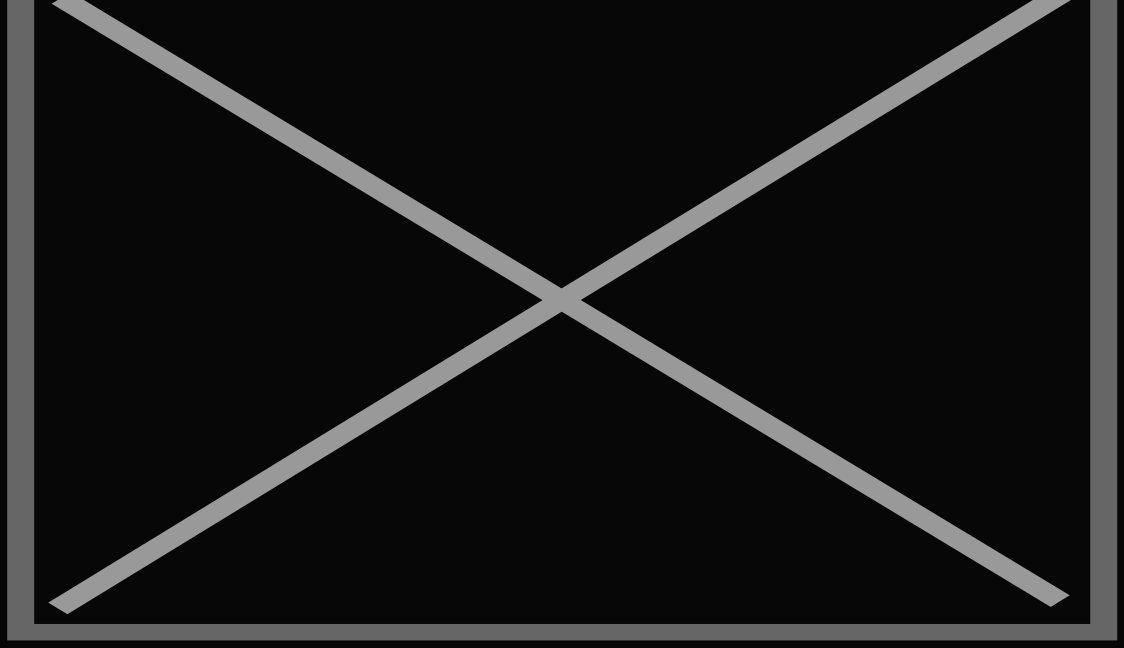
GLI SPUNTINI POMERIDIANI

Per i giapponesi c'è spazio anche per lo spuntino pomeridiano chiamato *Oyatsu*, composto da una bevanda e da stuzzichini sia dolci che salati detti *O-kashi*. In attesa della cena che è tradizionalmente il pasto principale per i giapponesi e che, solitamente, unisce le famiglie in casa oppure in un ristorante o in una osteria tipica, le *Izakaya*. Cena che, se completa, include almeno una zuppa e tre

piatti in aggiunta (*Ichij? sansai*). Tra cui potrebbe starci la cosiddetta “Pizza giapponese”, ovvero l’ *Okonomiyaki*, tipica di Osaka anche se vi sono versioni in molte altre città, come Hiroshima. Si tratta di un piatto a base di un impasto di farina, acqua e cavolo che viene cotto su una speciale piastra chiamata *Teppan* (letteralmente: piastra di ferro calda) direttamente al tavolo o al bancone, a cui si può aggiungere, come la pizza appunto, qualsiasi ingrediente si voglia. Non per nulla il nome significa proprio “come piace a te”. Cucina scenografica già sbarcata a Milano con Maido, ristorante ispirato a quello dal cartone Kiss Me Licia, che si potrebbe bissare anche importando un piatto molto conviviale in Giappone, ovvero lo *Shabu Shabu*, fettine di carne di Manzo, vitello o di maiale molto sottili lessate direttamente al tavolo in un brodo leggero, accompagnate da diverse varietà di salse. Stile fonduta cinese. Simile allo *Shabu Shabu*, ecco il *Sukiyaki*, sottili fettine principalmente di manzo, cotte in un brodo di salsa di soia, zucchero e sakè, assieme a verdure, come porri, rape, etc., tofu e, come nella versione di  *Fukuoka*, che prende il nome di ***Motsunabe***, anche con carne di

maiale, grasso di rognone o altri intestini di animali. Sempre a base di carne lo *Yakiniku*, una specie di grigliata da tavolo che l’avventore si cura da sé. Carne che in Giappone assurge a vette di altissima qualità grazie a quella conosciuta come carne di *Kobe* o, come meglio dire, *Wagyu*. Tenera e saporita si riconosce subito dalle piccole venature di grasso che la percorrono. Qualità che in Giappone si misura per gradi, con la A5 il top dei top. Tanta carne che, però, per un lungo periodo, con l’avvento del buddismo nel XIII secolo, venne proibita. Proibizione che diede vita una cucina vegetariana ancora molto presente in Giappone, chiamata *Shojin*. Altri piatti tipici delle cucina giapponese sono i piatti invernali come la *Oden*, minestra di *daikon*, una tipica radice bianca, verdure varie, uova ed altri ingredienti a piacere in un brodo ristretto di pesce *dashi* e/o di alghe *konbu*, che va insaporito con salsa di soia; la *Nikujaga*, zuppa a base di carne, patate e cipolle stufate accompagnata con una ciotola di riso e zuppa di miso; il *Chawan mushi*, una crema a base di uova e dashi guarnita con verdure ed altri ingredienti; la *Dobin mushi*, zuppa di pesce e prelibati funghi *matsutake* servita in una teiera chiamata appunto dobin e, naturalmente, la *Misoshiru*, la zuppa di miso.

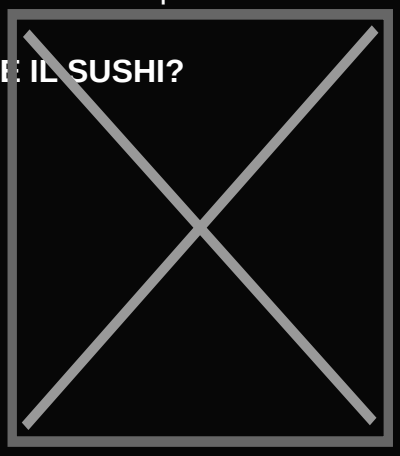
[caption id="attachment_159132" align="aligncenter" width="576"]



La carne di Wagyu

è rinomata per essere di altissima qualità[/caption]

E IL SUSHI?



Siamo arrivati, quasi alla fine, e abbiamo appena accennato ai piatti per

cui la cucina giapponese è famosa in tutto il mondo ovvero il Sushi e il Sashimi. Che qui si mangiano dappertutto, in tutte le fogge e i colori, anche in modalità “futuristica”, con i piccoli piattini di cibo ordinati con un tablet che ti arrivano di fronte a te con una rotaia magnetica, come, ad esempio, succede nel modaiolo *Uobei* di *Shinbuya*, quartiere giovanile di Tokyo (da portare in Italia!). E con pesci, ma non solo, di tutti i tipi. Tra cui anche il velenosissimo Pesce palla. Ma gli italiani, e i milanesi in particolare, lo conoscono bene e magari approfondiremo questo tema in un prossimo numero. Perché, dal momento che si usa così anche in Giappone, possiamo chiudere questo ampio excursus sulla cucina giapponese con i dolci, *Wagashi*, tra cui vogliamo citare il *Mochi*, pasta ottenuta pestando per lungo tempo nel mortaio riso crudo con l’aggiunta di acqua, farcito con diversi ingredienti tra cui la marmellata di fagioli rossi *Azuki*. Con cui riempire anche i *Dorayaki*, due pancake sovrapposti resi noti

dal cartone animato Doraemon. E… non è finita qui.