

SAPORI DEL GIAPPONE

Da nord a sud, un viaggio tutto da gustare

JNTO

DELIZIOSO GIAPPONE
LE RICETTE PIÙ SFIZIOSE DEL SOL LEVANTE**JINGISUKAN**
PREFETTURA DI HOKKAIDO**KIRITANPO NABE**
PREFETTURA DI AKITA**WANKO SOBA**
PREFETTURA DI IWATE**OYAKI**
PREFETTURA DI NAGANO**EDOMAE SUSHI**
PREFETTURA DI TOKYO**SANUKI UDON**
PREFETTURA DI KAGAWA**TONKOTSU RAMEN**
PREFETTURA DI FUKUOKA**STREET FOOD**
PREFETTURA DI OSAKA

3

5

7

9

11

13

15

17

19



DELIZIOSO GIAPPONE

LE RICETTE PIÙ SFIZIOSE DEL SOL LEVANTE

LA CUCINA GIAPPONESE, O **WASHOKU**, È UNA DELLE PIÙ POPOLARI AL MONDO E DAL 2013 È RICONOSCIUTA COME PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UNESCO.

Questo perché i giapponesi intendono l'arte culinaria come una parte essenziale della vita quotidiana, fondata sulla precisione e la cura nelle preparazioni, leggerezza dei piatti, estetica raffinata e freschezza delle materie prime, esclusivamente di stagione.

Non a caso il carattere **shoku** (mangiare in italiano) è composto dai segni *uomo* e *fare bene*: in Giappone solo ciò che fa bene all'uomo può davvero chiamarsi cucina.

Cibi crudi, grigliati, al vapore, bolliti o fritti e ancora sapori dolci, amari, acidi, piccanti, aspri o salati: ce n'è veramente per tutti i gusti.

Proprio come l'Italia, anche il Giappone ha i suoi piatti tipici regionali. Questa guida percorre le ricette del Paese, anche le meno note ma non per questo meno gustose, da nord a sud attraverso tutte le prefetture.



A sinistra
Gyoza di carne.



JINGISUKAN

Prefettura
di Hokkaido



Il piatto da non lasciarsi scappare se ci si trova dalle parti di Hokkaido è sicuramente il **jingisukan**: la tagliata di agnello o montone servita con verdure su una griglia di metallo circolare incandescente.

La particolarità di questo piatto è proprio quella di utilizzare una speciale piastra di ferro con un centro rialzato a forma di montagna, utensile presente nelle case di molte famiglie del posto. Una ricetta prelibata, irrinunciabile per la gente di Hokkaido.



IL NOME JINGISUKAN DERIVA
PROPRIO DA GENGIS KHAN.
I LOCALI RITENGONO INFATTI
CHE LA GRIGLIA SU CUI VIENE
PREPARATO IL PIATTO RICHIAMA
LA FORMA DELL'ELMO DEL CELEBRE
CONDOTTIERO MONGOLO.



KIRITANPO NABE

Prefettura
di Akita



Il ***kiritanpo nabe*** è la specialità locale più famosa di Akita.

Si prepara battendo il riso appena cotto fino a farlo diventare purè, arrotolandolo in spiedini e tostando il tutto sul fuoco.

Viene servito con verdure stufate in brodo di pollo e salsa di soia, oppure immerso in una hot pot con carne e verdure: il piatto più squisito della zona.



PER I GIAPPONESI QUESTO PIATTO
SIMBOLEGGIA LA GRATITUDINE
VERSO GLI AGRICOLTORI DURANTE
IL RACCOLTO DEL RISO.



WANIKO SOBA

Prefettura
di Iwate



I **wanko soba** sono i tipici noodles di grano saraceno serviti in delle piccole ciotole di terracotta, dette appunto **wanko** in giapponese, accompagnati da tutta una serie di side dish come pesce crudo, verdure e sottaceti.

Nella prefettura di Iwate, in particolare nelle cittadine di Morioka e Hanamaki, vengono gustati nella formula all you can eat, in una sorta di food challenge con gli altri commensali.

Quando inizia la sfida, il cameriere riempie la ciotola un numero illimitato di volte finché chi mangia non si arrende perché è sazio e la copre con un coperchio.

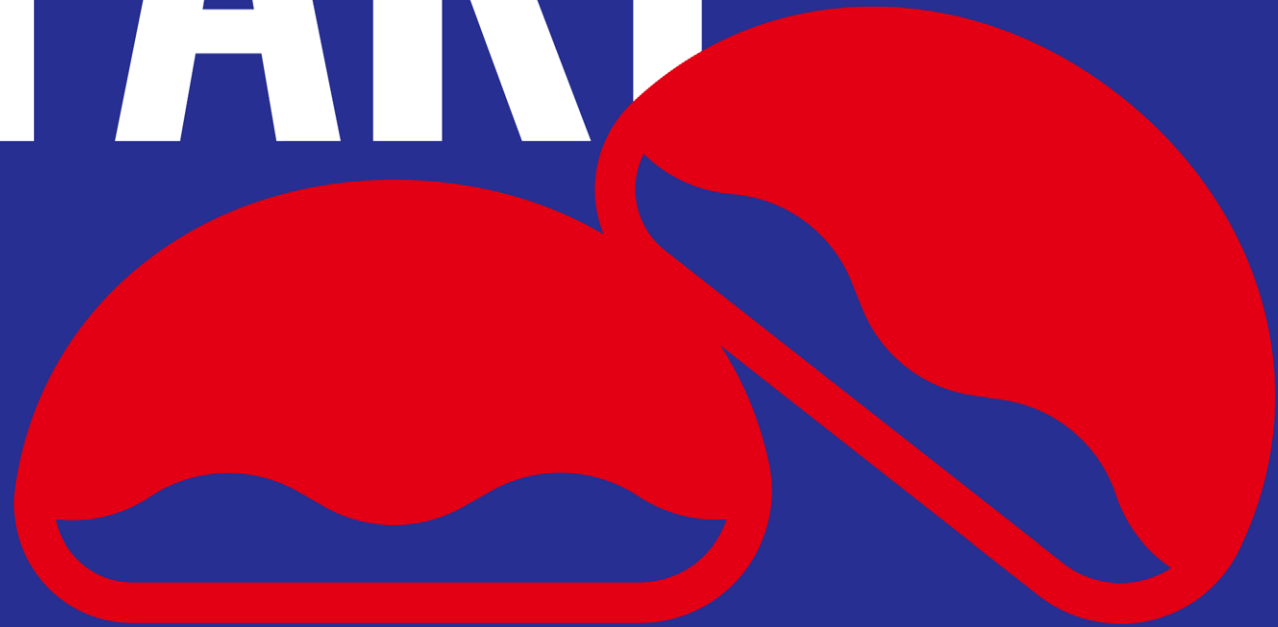


**SI DICE CHE DURANTE LA WANKO
SOBA CHALLENGE A MORIOKA
LE DONNE DEL POSTO RIESCANO
A MANGIARE FINO A 5 CIOTOLE
DI TAGLIATELLE MENTRE
GLI UOMINI 60.**



Prefettura
di Nagano

OYAKI





Gli **oyaki** sono dei fagottini di pasta gommosa e ripiena di carne e verdure, diffusi nella prefettura di Nagano. Piatto tipico della stagione invernale, si preparano utilizzando una pasta di grano saraceno giapponese per avvolgere un ripieno di verdure, carne, frutta o pasta di fagioli dolci azuki, il tutto arrostito in padella. Il pane che avvolge il contenuto degli **oyaki** può essere cotto a vapore o tostato e viene gustato rigorosamente caldo. In diversi locali è possibile inoltre creare i propri **oyaki** con gli ingredienti desiderati.



STORICAMENTE QUESTO PIATTO HA ACCOMPAGNATO MOLTE FAMIGLIE DURANTE E DOPO IL SECONDO CONFLITTO MONDIALE, SOPRATTUTTO NELLA ZONA DI NAGANO DI CUI SONO ORIGINARI.

EDOMAE SUSHI

Prefettura
di Tokyo





Non tutti sanno che non esiste una sola tipologia di **sushi**, ma numerose varianti. Lo **Edomae sushi** è il nome dello stile di preparazione tipico di Tokyo. La variante locale nasce nei primi anni dell'800, quando lo chef Hanaya Yohei ideò una nuova idea di **sushi** vicina a quello moderno che conosciamo oggi. Nella mente dello chef c'era l'obiettivo di preparare sul momento le porzioni di sushi con gli ingredienti a disposizione.

Lo chef diventò famoso grazie a due tecniche di preparazione che ancora oggi caratterizzano la preparazione di questo tipo di **sushi**: la bollitura delle verdure nel brodo e l'uso di topping marinati in aceto e sale.



IL NOME EDMOAE TRAE ISPIRAZIONE DALLA BAIÀ ANTISTANTE ALLA CITTÀ DI TOKYO DOVE ALL'EPOCA VENIVA PESCATA UN'INFINITA VARIETÀ DI PESCI E MOLLUSCHI ADOTTATI NELLA PREPARAZIONE DI QUESTA ANTICA RICETTA.





SANUKI UDON



Prefettura
di Kagawa



Gli **udon** sono noodles spessi di prima qualità, preparati con farina di grano tenero, acqua e sale. Vengono solitamente serviti in un brodo caldo di carne, ma si possono trovare anche freddi o saltati alla griglia con verdure e altri ingredienti.

I **Sanuki udon** sono una specialità della prefettura di Kagawa, particolarmente apprezzati per la loro consistenza morbida e delicata ottenuta utilizzando farina proveniente da uno speciale tipo di grano che viene coltivato solo in quella regione.



**GLI UDON SONO COSÌ APPREZZATI
NELLA PREFETTURA DI KAGAWA
CHE HANNO ANCHE UN GIORNO
DEDICATO: IL 2 LUGLIO.**

TONKOTSU RAMEN

A stylized graphic of a red bowl with three wavy red lines representing steam rising from it, positioned on the right side of the page.

Prefettura
di Fukuoka

Il **ramen** è una delle ricette più iconiche della cucina giapponese, un piatto dove i noodles e la zuppa sono i protagonisti, accompagnati da una grande varietà di ingredienti.

È il perfetto comfort food, caldo e ricco di tradizione e sapore, con i tagliolini che si amalgamano al brodo - di carne o pesce, con una cottura che può essere lunga anche fino a 10 ore - e a ingredienti tanto semplici quanto complicati nel saperli combinare nel modo giusto.

Ne esistono diverse tipologie che variano in base alle differenze culinarie delle regioni. Il **tonkotsu ramen** è tipico della prefettura di Fukuoka e si distingue dagli altri **ramen** per il sapore intenso del suo ricco brodo preparato con ossa di maiale bollite per ore e ore.



LA DENSITÀ DEL BRODO DEI RAMEN
VIENE MISURATA SU UNA SCALA
CHE VA DA 1 A 10.
IL TONKOTSU RAMEN HA UN BRODO
DALLA CONCENTRAZIONE
IMPORTANTE, CHE PER ESSERE
DEFINITO TALE DEVE ARRIVARE
ALMENO A 3.





STREET FOOD

Prefettura
di Osaka



A OSAKA LA SCELTA DI CIBO È AMPIA OVUNQUE, MA È LO STREET FOOD IL PROTAGONISTA ASSOLUTO DI TUTTA LA PREFETTURA.

Alcuni dei posti migliori per mangiare sono nascosti in vie secondarie e seminterrati difficili da scovare, che i cittadini locali chiamano **kappo**.

Ma vale decisamente la pena di trovarli, soprattutto per provare queste tre specialità culinarie.

OKONOMIYAKI



Tradotto in italiano vuol dire *grigliato a piacere*.

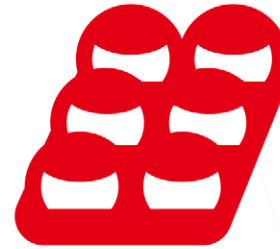
È un gustoso pancake fatto con uova, farina, patate grattugiate e cavolo tritato. È possibile completarlo a piacimento con frutti di mare, pancetta di maiale, formaggio o pomodoro e accompagnarlo con maionese, salsa dolce, alghe **nori** e fiocchi di palamita disidratati.



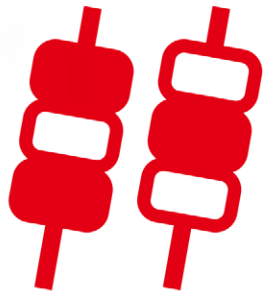
LE INNUMERAVOLI COMBINAZIONI DI INGREDIENTI HANNO CREATO ALTRETTANTE VARIANTI DELLA RICETTA A SECONDA DELLA CITTÀ DI APPARTENENZA. QUELLA DI OSAKA PREVEDE CHE GLI INGREDIENTI VENGANO AMALGAMATI E COTTI INSIEME SULLA PIASTRA. A HIROSHIMA INVECE È POSSIBILE VEDERE UNA VARIANTE CHE INCLUDA DEGLI SPAGHETTI DI SOBA.



TAKOYAKI



Piatto tipico a base di pezzetti di polpo, zenzero e cipolla, avvolto in una pastella che viene lavorata per darle la forma tondeggiante. Può essere mangiato da solo o condito con maionese, alghe **nori** e fiocchi di pesce disidratato, il **katsuobushi**.



KUSHIKATSU

Si tratta di spiedini di carne, frutti di mare o verdure ricoperti di una panatura in fiocchi detta **panko** e fritti finchè non diventano dorati. Perfetti da accompagnare con una buona birra.



JNTO

INNAMORATI DEL GIAPPONE