



WORLD SCOUT JAMBOREE
JAPAN 2015



CUCINA



CUCINA GIAPPONESE

La cucina giapponese è l'espressione dell'arte culinaria sviluppata in Giappone. La cucina tradizionale viene chiamata in lingua giapponese nihon-ryōri (日本料理?) o washoku (和食?).

Uno degli ingredienti principali è il riso, ma sono diffusi anche i noodles, pasta, pesce, verdure e legumi, conditi solitamente con le varie spezie locali. I piatti più conosciuti sono il sushi, il sashimi, ma anche ramen, udon e soba, oltre a piatti a base di tofu e natto. Tra le bevande sono diffuse il sake e il tè verde ed esiste una buona varietà di dolci (wagashi).

Non esiste il concetto di primo piatto, secondo, contorno, frutta e di solito in tavola vengono portati contemporaneamente tutti i cibi, che vengono consumati senza ordine prestabilito.

È nota per essere una delle cucine più bilanciate e salutari del mondo, parte importante della caratteristica longevità dei giapponesi: l'ampio uso di pesce fresco, verdure, radici e tè verde la rende anche ideale per combattere varie forme di cancro.

Dal dicembre 2013 è inserita fra i Patrimoni orali e immateriali dell'umanità dell'UNESCO.

PERCHÉ NON PROVATE ANCHE VOI A
CIMENTARVI CON I 6 PIATTI PROPOSTI IN
QUESTO LIBRETTO, MAGARI AD UNA GARA
DI CUCINA, O ALLE VACANZE DI BRANCO,
AL CAMPO ESTIVO?

Vi proponiamo 6 ricette

OKONOMIYAKI

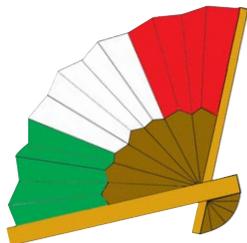
SHOGAYAKI

ONIGIRI

SUSHI ROLL

YAKITORI

SOBA



OKONOMIYAKI

L'okonomiyaki (お好み焼き O-konomi-yaki, letteralmente okonomi = ciò che vuoi, yaki = alla griglia) sta a Osaka come la pizza sta a Napoli. E' il piatto che meglio rappresenta l'anima della città, vera e propria capitale gastronomica del Giappone: verace, diretta, ricca di gusto e sapori. A descriverne gli ingredienti: verza, pancetta, maionese, tonno secco, ecc, molti potrebbero storcere il naso, eppure l'okonomiyaki, che letteralmente significa "cotto a piacere", delizia proprio tutti, ed è il piatto che, quando lo preparo per amici e parenti, viene immancabilmente richiesto anche in seguito.

Nato come piatto povero che metteva insieme un po' alla rinfusa ingredienti economici è oggi un piatto popolarissimo, con una sua preparazione ormai codificatasi negli anni, ed infinite varianti a volte anche molto elaborate. In fondo, come dice il nome, ci si può mettere dentro un po' ciò che si vuole.



INGREDIENTI (4 Persone)

- Un cavolo medio (il cavolo che si trova in Italia tende ad avere foglie più spesse di quello che si può comprare in Giappone. Si può in questo caso utilizzare anche la verza che ha foglie più sottili)
- 5 uova
- 5/6 fette di pancetta fresca tagliata sottile (fatevela tagliare dal macellaio di non più di un paio di millimetri o anche meno)
- 6/7 cucchiaini pieni di farina

- 2/3 di tazza di acqua tiepida
- zenzero
- maionese
- salsa da okonomiyaki (acquistabile in un negozio di prodotti giapponesi)
- alga aonori
- kazuo (tipo di tonno di taglia piccola)

PREPARAZIONE

- Lavare e strizzare le foglie del cavolo;
- Tagliare per traverso le striscioline di cavolo che metterete a parte in una scodella capiente;
- Tagliare a dadini di pochi millimetri (2 o 3) lo zenzero ed aggiungerlo al cavolo tritato mescolando il tutto uniformemente;
- Sbattere bene le uova con la farina e la tazza di acqua tiepida (va ottenuto un composto non troppo denso ma nemmeno troppo acquoso e senza grumi. Come paragone si può tenere il composto che si usa per le crespelle)
- Dalla terrina dove avete il cavolo tritato prendete un paio di belle manciate del composto e trasferitele in una ciotola più piccola; Aggiungete alcune cucchiainate del composto di uova mescolando;

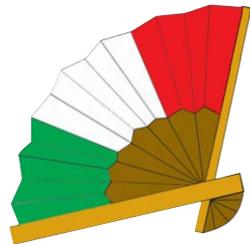
COTTURA

- Prendere una piastra antiaderente da crepes;
- Adagiarsi sopra la pancetta ed aspettare con cominci a sciogliersi;
- A questo punto versare il composto di uova e cavolo formando una specie di frittatone al centro;
- Lasciate cuocere a fuoco medio fin quando l'uovo, iniziando a rapprendersi, compatta il nostro okonomiyaki;
- A questo punto giratelo;
- Finite di cuocere e l'okonomiyaki sarà pronto per essere impiattato!;

IMPIATTAMENTO

- Adagiate l'okonomiyaki su un piatto e cospargetelo di:
- Maionese,
- Salsa da okonomiyaki,
- l'alga aonori tritata,
- il kazuo

いただきます
Itadakimasu
Buon Appetito



SHOGAYAKI

Il Shogayaki ("buta no shogayaki", 豚の生姜焼き) è un piatto tra i più popolari in Giappone per il pranzo e la cena!

Il Shogayaki viene servito in un sacco di ristoranti giapponesi durante l'ora di pranzo: è veloce e gustoso, quindi perfetto per il pranzo di tutti i giorni. Siccome è facile da fare il Shogayaki è anche un grande piatto di cucina casalinga.

In genere viene fatto con il maiale, ma alcune varianti sono fatte con il pollo e con il vitello; la cosa più gustosa è la salsa allo zenzero e sakè!

Solitamente è servito con una foglia di cavolo come contorno sulla quale la salsa si poserà leggera e gustosa!



INGREDIENTI

- 1-2 cucchiari di radice di zenzero grattugiato
- 2 cucchiari di salsa di soia
- 2 cucchiari di Sake
- 1 cucchiaino di olio
- 7 pezzettini (200g l'uno) di lonza di maiale
- Cavolo tagliato a foglie

PREPARAZIONE

- Grattugiare la radice di zenzero e mescolare in una ciotola con salsa di soia e Sake e mettere da parte il composto

- Tagliare eventualmente la lonza di maiale se acquistata in un unico pezzo

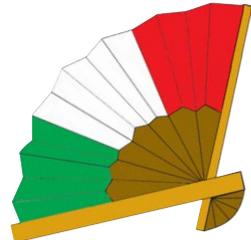
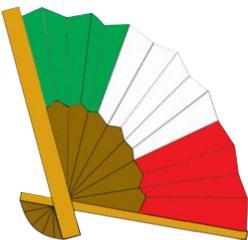
COTTURA

- Scaldare una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio,
- quindi aggiungere le fettine di carne di maiale,
- cuocere in un unico strato su entrambi i lati fino a farle imbrunire.
- Aggiungere la salsa di zenzero nella padella e cuocere per un minuto per rivestire la carne con la salsa
- Servire con foglie di cavolo tritato se si desidera

いただきます

Itadakimasu

Buon Appetito



ONIGIRI

L'onigiri (御握り; おにぎり?) è uno spuntino tipicamente giapponese, composto da una polpetta di riso bianco, con un cuore di salmone (sake), tonno (tsuna), o altro, con l'aggiunta di vari condimenti possibili, come l'umeboshi, il sesamo, ecc. Di solito l'onigiri ha una forma triangolare, con una striscia di alga nori su un lato per poter essere afferrato comodamente: si tratta, infatti, di uno street food! Si potrebbe considerare il simbolo della cucina giapponese ed esistono negozi specializzati chiamati onigiri-ya che vendono solo onigiri fatti a mano nelle diverse varianti.



INGREDIENTI

- riso per sushi (dipende dalle persone)
- alghe nori (una per onigiri) 2 cucchiaini di Sake
- sale
- salmone (o altri ripieni a scelta)
-

PREPARAZIONE

- Cuocere il riso per sushi in un pentolino
- Scottare il salmone in padella

COTTURA

- Se hai già cotto il riso e passato il salmone in padella non ti resta che impiattare!

IMPIATTAMENTO

- Inumidirsi le mani con dell'acqua
- Prendere il riso e il salmone e farne piccole palle grosse quanto un pugno cercando di dar loro una forma triangolare
- Ricoprire un lato del triangolo con l'alga nori

SUGGERIMENTI

- L'onigiri si può fare anche con altri ingredienti base al posto del salmone: tonno e altri tipi di pesce, verdure e, benchè meno praticato, anche con la carne!

いただきます

Itadakimasu

Buon Appetito



SUSHI ROLL

I sushi roll (寿司 / 鮓 / 鮓 sushi?) sono un classico che troverete in qualunque ristorante giapponese. La ricetta originale richiede per la decorazione finale delle uova di tobiko o pesce volante, ma delle uova di salmone andranno bene lo stesso!

INGREDIENTI

- 1/2 cetriolo
- 4 cucchiaini di maionese
- 90g di polpa di granchio in bastoncini o fresca
- 4 fogli di alga essiccata nori
- 500g di riso per sushi già pronto
- 2 cucchiaini e 1/2 di semi di sesamo
- 1 avocado affettato
- 4 cucchiaini di uova di tobiko (pesce volante) o di salmone

STRUMENTI PARTICOLARI

- tappetino di bambù (tipo tovaglietta per fare colazione)



PREPARAZIONE

- Eliminare le estremità del cetriolo, dividerlo in quattro nel verso della lunghezza quindi ridurlo a striscioline.
- Unire la maionese e la polpa di granchio sminuzzata e mescolare bene.
- Posizionare 1 foglio di alga nori sul tappetino di bambù. Inumidirsi le mani e ricoprire l'alga con uno strato sottile e uniforme di riso, lasciando libero 1cm nell'estremità inferiore del foglio. Spolverare con i semi di sesamo
- Posizionare sopra al riso un'altra alga avendo cura che sia lunga la metà della prima (bisogna lasciare una parte del riso scoperta in modo da chiudere l'alga su sé stessa una volta arrotolata)
- Coprire la seconda alga con 1 cucchiaino di polpa di granchio, distribuendolo lungo la larghezza. Aggiungere anche 1 o 2 fettine di cetriolo ed altrettanto di avocado.
- Usando il tappetino di bambù e partendo dall'estremità superiore, arrotolare bene il foglio su se stesso fino a formare un lungo rotolo. Inumidire l'estremità inferiore libera dal condimento e sigillare il rotolo. Ripetere la stessa operazione con gli altri 3 fogli di nori.
- Inumidire un coltello affilato e tagliare ciascun rotolo in 4 rotolini di sushi.
- Guarnire con le uova di tobiko.

COTTURA

- Cuocere il riso per sushi (se non è già pronto) in un pentolino

IMPIATTAMENTO

- Servire i rotolini di sushi con la parte interna rivolta verso l'alto in modo che si vedano i colori e gli ingredienti di cui sono composti
- Mangiare rigorosamente con le bacchette!

いただきます

Itadakimasu

Buon Appetito



YAKITORI

I yakitori (焼き鳥, scritto anche やきとり e ヤキトリ lett. uccello alla griglia) è un piatto tipico della cucina giapponese, e consiste in degli spiedini di pollo. Gli yakitori sono composti da pezzetti di pollo o da frattaglie dello stesso infilzati su spiedini di bambù e grigliati. In Giappone, nei ristoranti di yakitori (yakitori-ya), si ritrova ogni possibile parte di pollo. È quindi possibile ordinare spiedini composti unicamente da parti di coscia, petto, cartilagine, pelle e altre parti.

INGREDIENTI

- filetto di pollo (vanno bene anche altre parti di carne)
- salsa di soia
- sake
- mirin
- 2 cucchiaini di zucchero
- cipollotto o altre verdure da grigliare
- bastoncini sottili per gli spiedini



PREPARAZIONE

- taglia i pezzettini di pollo a bocconcini
- bagna i bastoncini in acqua e asciugali
- Mischia all'interno di un pentolino 3 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di sake, 2 cucchiaini di mirin e 2 cucchiaini di zucchero. Fai scaldare il tutto a fiamma medio-bassa mescolando ogni tanto e quando raggiunge l'ebollizione spegni la fiamma

COTTURA

- Infila i bocconcini di pollo ed il cipollotto alternandoli sui bastoncini
- Cospargi il bastoncino composto con la salsa
- Cuoci sulla griglia spennellando di tanto in tanto con la salsa
- Appena il pollo assume un colore dorato gli spiedini sono pronti per essere mangiati!

IMPIATTAMENTO

- se si gradisce si può servire gli yakitori con del riso per suhi ed aggiungere nuovamente la salsa sopra

SUGGERIMENTI

Si può fare anche delle varianti prendendo parti diverse del pollo

- momo (もも? coscia di pollo)
- negima (ねぎ間? cipolla e pollo)
- tebasaki (手羽先? ala di pollo)
- yotsumi (四つ身? pollo)
- nankotsu (軟骨? cartilagine di pollo)
- rebā (レバー? fegato di pollo)
- torikawa (とりかわ? pelle di pollo)

いただきます

Itadakimasu

Buon Appetito



I soba (蕎麦, o Udon: gli udon sono la stessa pasta ma più spessa) sono un piatto della cucina giapponese consistente in sottili tagliatelle di grano saraceno, solitamente cotte e servite con varie guarnizioni e condimenti. Il piatto standard è la kake soba, ossia "soba in brodo" consistente di tagliatelle di soba bollite e servite in una tazza di brodo caldo chiamato tsuyu e fatto con dashi, mirin e salsa di soia, guarnito con fettine di negi (cipolletta). La soba Ni-hachi ("due-otto") consiste di due parti di farina di frumento e otto di farina di grano saraceno.

In Giappone le tagliatelle di soba sono servite in diversi luoghi. Sono un cibo popolare e veloce venduto sia in banchetti alle stazioni dei treni in tutto il Giappone, sia in ristoranti esclusivi e dedicati. Le tagliatelle di soba più famose provengono dalla prefettura di Nagano.



INGREDIENTI

- Farina di grano saraceno (o grano tenero o grano duro, anche da mischiare in proporzioni diverse a seconda della consistenza che vogliamo dare ai soba)
- Acqua

- Cipollotto tritato
- Salsa di soia
- Mirin
- Zucchero
- Dashi

PREPARAZIONE

- Preparare in un pentolino dashi, mirin zucchero e salsa di soia con dell'acqua per fare il brodo
- In una terrina capiente mescolare le farine con acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico
- Stendere con un mattarello l'impasto fino a farlo diventare sottile e di forma quadrata
- Cospargere della farina sopra all'impasto e piegarlo a metà su se stesso 3 o 4 volte
- Con un coltello affilato cominciare a tagliare i soba per ottenere tante "tagliatelle" sottili

COTTURA

- Far cuocere il brodo, quando il brodo sarà pronto, filtrarlo e lasciarlo caldo
- A parte far bollire una pentola di acqua e cuocervi i soba quanto basta (dipende dalla grandezza cui li avete tagliati)
- Scolare i soba e fermare la cottura passandoli sotto acqua fredda

IMPIATTAMENTO

- Servire i soba in scodelle
- Versare sopra il brodo per soba
- Cospargere di cipollotto tritato

いただきます

Itadakimasu

Buon Appetito

