

## Primo di una serie di volumi che diventerà senza dubbio il punto di riferimento sull'arte della cucina Giapponese negli anni a venire.

I volumi successivi saranno pubblicati annualmente solo in inglese e descriveranno ed illustreranno i vari aspetti tecnici della cucina giapponese come l'umami, le salse e i condimenti, i vari tagli, la cottura a fuoco lento, al vapore e alla griglia, la frittura, il sushi ed altri stili di preparazione, i dessert e gli ingredienti.....

GUIDA COMPLETA ALLA  
CUCINA GIAPPONESE  
DELL'ACCADEMIA DELLA  
CUCINA GIAPPONESE

## INTRODUZIONE ALLA CUCINA GIAPPONESE

Natura, storia e cultura

ACCADEMIA DELLA CUCINA GIAPPONESE

**£50 GBP Copertina rigida**

**Agosto 2015**

978-4-908325-01-4; 288 x 218 mm; 216 pagine; tutte le illustrazioni a colori: 210 foto a colori, 5 quadri / disegni; gli annessi includono le ricette di base e del dashi, 62 ricette, glossario, indice.

Editore:

Saggi: Isao KUMAKURA, Tohru FUSHIKI & Masahiro NAKATA

Prefazione: Yoshihiro MURATA

Testo: Accademia Della Cucina Giapponese

Fotografie: Masashi KUMA, Shuichi YAMAGATA e Haruo NAKANO



SHUHARI

# Immagini e pagine di esempio



## La cucina kuzen

Fino all'inizio del XIX secolo i Giapponesi mangiarono seduti direttamente sul tatami (o sopra i tavoli diretti) e si usava un vaso, ad uso personale, chiamato *zue*, su cui veniva servito il pasto. Il vaso era quadrato e ogni lato misurava 30-40 cm, c'erano spesso senza piedini e anche quelli con una o quattro gambe. All'epoca su un tavolo venivano serviti una ciotola di riso, una di zuppa e fino a tre piatti di contorno: questo pasto veniva chiamato *zue-ji* e non si faveva e neppure il suo consumo già piuttosto ricco come pasto quotidiano della gente comune. Tuttavia per offrire di più agli ospiti, oltre al vaso principale (*zue*) non aleggiate veniva servita anche un secondo vaso (*tsuo-zue*) con un'altra zuppa e altri due piatti (*tsue-ji* *tsue-ji*). Questa combinazione di due vasi, su cui si trovavano due zuppe e cinque piatti (*tsue-ji* *tsue-ji*) in totale, oltre al riso, è rimasta la base della cucina *kuze* (*kuze* *tsue-ji*). A questi due vasi se ne potevano aggiungere anche un terzo (*tsuo-zue*) ed altri vasi ancora. Lo stile della cucina *kuze* è stato perfezionato nel XVI e XVII secolo e il numero di vasi di un pasto, diventato sinonimo della solennità dell'occasione, era arrivato fino a sette.

Naturalmente il pasto degli anni la cucina *kuze* ha cominciato ad andare in declino oltre a essersi con il numero dei piatti, ha cominciato a dare troppa importanza solo all'apparato dei vasi e del contenitore, aggiungendo decorazioni in oro e argento con fiori artificiali, per essere usata più solennemente agli occhi degli invitati. Infatti la cucina *kuze* per la cerimonia del tè (*tsue-ji* *tsue-ji*) è stata proposta dalla tradizione su questo errore orientale della cucina *kuze*.

Nel XVII secolo fino ai giorni nostri la cucina *kuze* ha cominciato la sua evoluzione col ricoprire il ruolo di cucina principale per gli ospiti. Tra i suoi piatti c'erano anche i *tsue-ji*, che erano anche alcuni destinati ad essere portati via consumati a casa, come una sorta di souvenir.

Oggi, in stile della cucina *kuze* si può vedere soltanto in occasione dei banchetti presso i ristoranti Giapponesi tradizionali o per i matrimoni.

LA STORIA E L'EVOLUZIONE DELLA CUCINA GIAPPONESE 67



Barbacua alla griglia con intingolo miso (tsukushi)

La raffinata fragranza dello zen e il gusto ricco del *tsukushi* esaltano il fine sapore del barbecue in questo piatto alla griglia, semplice ma sublime. Una scoperta a 10€.



## Wabi e Sabi

Insistenti esteriori di wabi e sabi emergono nel XVI secolo. "Wabi" è strettamente legato sia alla ruggine (*wabi*) e al deterioramento del ferro sia al pabulo che si avverte alla vista di qualcosa di scapito, in rovina o desolato. Il termine *sabi* era usato nella storia della letteratura per esprimere la bellezza di qualcosa che ha superato il proprio apice e si avvia al declino, così come l'appagamento che si può trovare in *sabuta* è il pabulo che si avverte nella solitudine. "Wabi" deriva dalla parola "wabi", usata per esprimere il senso di solitudine o profonda tristezza di sentimenti inappagati o non corrisposti. Il *wabi* in origine esprimeva il modo in cui si sente una persona quando i suoi sentimenti d'amore non sono ricambiati, ma gradualmente passò a indicare una condizione di povertà o di ristrettezza economica. La povertà non è una situazione desiderabile, ma si sviluppò l'idea che era più facile raggiungere l'appagamento attraverso una vita semplice piuttosto che con la ricchezza materiale, e questo concetto estetico venne descritto con la parola "wabi". Inizialmente *wabi* era usato per indicare uno stile della cerimonia del tè nel quale a bontà di necessità era il lusso della loro vita per un giorno e creavano un ricevimento volutamente austero in un ambiente rustico e umile. In un secondo momento, le persone che potevano essere realmente povere, ma erano note per la loro tensione spirituale e i loro interessi di un'arte raffinata, divennero molto rispettate, e gli incontri di tè (*tsue-ji*) tenuti secondo questi principi furono chiamati *wabi-za*.

Nel XVII secolo il termine *sabi* dice il suo ingresso tra i concetti estetici del Giappone quando il grande poeta Matsuo Basho iniziò a scrivere componimenti *haikai*, la breve forma poetica caratterizzata da un senso di tranquillità e di raffinata semplicità. Ciò che distingue l'estetica del *wabi* e del *sabi* è che essi non solo traducono alcune idee in una forma artistica ed estetica, ma sono anche profondamente connessi al vero senso della vita che essi definiscono. Potrebbero anche essere considerati non tanto termini estetici, quanto modi di vedere l'esistere umano.

Influenza di questa prospettiva è evidente anche nella cucina giapponese. Una dieta splendente e lussuosa è complessa, non essere più nulla da desiderare, ma un genere differente di banchetto è tuttavia possibile, uno che soddisfa in misura appena sufficiente, lasciando spazio all'altro ancora da desiderare. Senza ricorrere a ingredienti particolarmente insoliti, l'ospite può preparare un pasto che sarà profondamente apprezzato, con vegetali che crescono spontaneamente sulle colline e nei campi o ingredienti comuni al massimo della loro freschezza. La cucina giapponese ha inizio dentro di sé l'estetica del *wabi* e del *sabi*.



"Paesaggio con alberi di pino" di Hasegawa Tōhoku



## Ageru (LA FRITTURA PER IMMERSIONE)

Il *tempura* è il tipo più diffuso di piatto preparato con la frittura per immersione (*ageru*) ad alta temperatura in una quantità abbondante di olio. La pastella (*temura*) in cui vengono immersi gli ingredienti prima di essere fritti, interviene al suo interno il loro peculiare umami durante questa cottura rapida ad alte temperature. L'attrattiva del *tempura* sta tutta nell'abbinamento delle varie consistenze: il rivestimento croccante contrasta con la componente morbida e umida al suo interno. Sono possibili tantissime variazioni sul tema utilizzando condimenti diversi o modificando il tipo di *temura* (pastella).

## Asortimento fritto di tempura

Il *tempura* è un tipo di frittura che, all'origine indica le foglie invecchiate insieme, è stato sia per dei piatti composti di vari cibi fritti o banchetti disposti separatamente, sia per degli assortimenti di dolci soffici in forma di igli di pino o foglie d'acero. In questo assortimento fritto, le così dette "foglie" sono disposte in modo da ricreare i paesaggi e le foglie d'acero.

L'ortica dolce (*tenno*) è un'acqua salata della famiglia dei *malabarica* è un poco molto raffinato con pochi pezzi in un assortimento banchetto, la stagione fredda, dal tardo autunno alla primavera, è il miglior periodo del anno per gustarlo. Con pochissimo sale per mettere in risalto il gusto dolce di cui proviene il nome, questo pesce ha un sapore profondo che può essere comparato alla ricchezza dei fritti marinate e marinate. La cottura di questo pesce della frittura dona una crosta croccante con un cuore tenero, aggiungendo varie preparazioni da apprezzare in questo pasto, una scelta di 10€.



**KOBURUJIME**  
La tecnica di dare del gusto comune nel lasciare riposare un filetto di pesce salato tra due tegami di bambù per permettere all'umore del bambù di trasferire nel pesce. L'effetto può essere amplificato mettendo più tegami. La carne del pesce con del sale e del sale prima del trattamento. La salatura, eliminando l'umidità eccessiva, permette anche di conservare più a lungo il sashimi.

**RICETTE DI BASE**

**Ricetta per sashimi**  
100 g di filetto di salmone  
100 g di filetto di tonno  
100 g di filetto di salmone  
100 g di filetto di tonno  
100 g di filetto di salmone  
100 g di filetto di tonno

**Aceto di riso**  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso

**Aceto Tenami**  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso

**RICETTE**

**Ricetta per sashimi**  
100 g di filetto di salmone  
100 g di filetto di tonno  
100 g di filetto di salmone  
100 g di filetto di tonno

**Aceto di riso**  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso

**Aceto Tenami**  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso  
100 g di aceto di riso



# CONTENUTO

PREFAZIONE MURATA Yoshihiro 6

Che cos'è la cucina giapponese? KUMAKURA Isao 8

capitolo 1 La Natura ed il Clima 30

capitolo 2 La storia e l'evoluzione della cucina giapponese 56

capitolo 3 Sensibilità artistica 84

capitolo 4 I fondamenti 94

capitolo 5 I piatti per le festività stagionali 136

KUMAKURA Isao—

La varietà della cucina giapponese 170

Ichiju san-sai: il pasto quotidiano 174

FUSHIKI Tohru—

L'aspetto salutare della dieta giapponese 176

NAKATA Masahiro—

Unità di misura usate nella cucina giapponese 178

Preparazione del dashi 180

Ricette di base 183

Ricette 184

Glossario 210

Indice 213

**ACCADEMIA DELLA CUCINA GIAPPONESE (JCA)**  
Fondata nel 2004 per supportare lo sviluppo e la divulgazione della cucina giapponese, JCA opera non solo in territorio nazionale ma anche in varie parti del mondo con attività didattiche, studi sulla cultura e sulle tecniche relative alla cucina ed attività volte a fare conoscere la cucina giapponese in tutto il mondo. Sempre con l'obiettivo di promuovere una migliore conoscenza della cucina giapponese ed aumentarne il fascino, le attività della JCA includono lo sviluppo della cultura gastronomica, l'addestramento professionale, l'educazione gastronomica per le generazioni del futuro e scambi culturali fra i cuochi del mondo. <http://culinary-academy.jp/>

Questo libro è venduto da Kodansha Europe Ltd. in Europa, Africa e Medio Oriente.  
Può essere ordinato in libreria oppure direttamente a [info@kodansha.eu](mailto:info@kodansha.eu)  
Utilizzare se possibile l'inglese, le risposte saranno in inglese, siamo spiacenti per il disturbo.

**Kodansha Europe Ltd.**  
[info@kodansha.eu](mailto:info@kodansha.eu) / [www.kodansha.eu](http://www.kodansha.eu)

講談社 SHUHARI

“La cucina giapponese è una cucina legata fortemente alla ricchezza e bellezza della natura e delle quattro stagioni del territorio. In questo volume vengono fornite spiegazioni in modo globale sul clima e la natura, sulla storia, sulla cultura del Giappone e sulle tecniche di base della sua cucina; il tutto arricchito da numerose fotografie.”

Quest'opera costituisce il volume introduttivo della serie «The Japanese Culinary Academy's Complete Japanese Cuisine», edita principalmente per cuochi professionisti e chef, in Giappone e nel resto del mondo. Per conoscere ed apprezzare pienamente una cucina è necessario comprendere il suo background, proprio come viene presentato in questo libro. «Complete Japanese Cuisine» non è dunque un manuale di cucina fai da te bensì spiega i fondamenti ed il background scientifico di questa importante cucina tradizionale, mostrando come certi gusti e metodologie di cucina si siano sviluppati—non solo a traverso esperienze e intuizioni—ma tramite logica e buon senso scientifico.

— MURATA Yoshihiro  
Direttore  
Accademia della Cucina Giapponese

Non c'è dubbio che durante gli ultimi dieci o quindici anni in Europa sia sbocciato un forte interesse per la cucina giapponese. I benefici per la salute possono essere stati un catalizzatore importante della crescita della sua popolarità ma un gran numero di persone oggi apprezza il cibo giapponese per il suo gusto e la sua consistenza intrinsecamente buoni, nati da una attenzione alle stagioni, alla freschezza degli ingredienti e alla cura della presentazione.

Durante gli ultimi quindici anni molti libri di cucina giapponese sono stati pubblicati da editori europei con un forte accento sulla facilità di preparazione e sullo stile fusion contemporaneo, adattandola ai gusti e agli ingredienti locali. Allo stesso tempo i cuochi professionisti sono diventati sempre più interessati alla cucina giapponese come è evidente dalla frequenza con cui gli chef nei programmi televisivi fanno riferimento alla stessa. Questa situazione ha contribuito a formare una domanda crescente per una fonte di riferimento di una “pura” cucina giapponese e i vocaboli “dashi” e “umami” sono pure diventati parte della lingua inglese!

Questo nuovo progetto della Accademia Della Cucina Giapponese e Shuhari Initiative è estremamente interessante precisamente perché risponde alla domanda di qualcosa di nuovo nella cucina tradizionale giapponese e ha un'attrattiva che va oltre il mercato puramente professionale. Il fatto che “Guida completa alla cucina giapponese dell'Accademia della Cucina Giapponese” sia un progetto in corso su più volumi, concepito, progettato e scritto dagli chef e dagli esperti gastronomi più rinomati del Giappone, lo rende molto speciale e completamente unico nella sua portata. Inoltre l'estrema bellezza della impaginazione e la qualità di fotografia, scrittura e rilegatura si combinano per formare una serie di volumi che diventerà senza dubbio il punto di riferimento sulla cucina giapponese per molti anni a venire.

Il primo volume “Introduzione alla cucina Giapponese - Natura, storia e cultura” contiene assolutamente tutto quello che un chef o un cuoco serio ha bisogno di sapere per comprendere a fondo la tradizione culinaria e il suo contesto culturale ed è superbamente illustrato. Io credo che chiunque abbia un profondo desiderio di comprendere l'arte che è la cucina giapponese vorrà avere questo libro nella sua libreria.

Non ce ne sono altri come questo.

