

Il Giappone in tavola: questione di gusto e stile

di SILVIA COLOMBO

Caratteristica primaria del gusto culinario nipponico é di non alterare affatto la materia prima. Viene rispettata la freschezza, il sapore, il colore, la consistenza e la stagionalità di ogni cibo. Riso, soia, pesce, verdura e, in misura minore, manzo, pollo e maiale, sono gli alimenti base della cucina giapponese, che utilizza pochissimo gli oli e i grassi e non fa praticamente uso di latte, burro e formaggio. Tra le citate, però, pesce e riso ne sono i due pilastri. Il Giappone è un arcipelago, la cui terra emersa è montuosa, con pianure scarse e clima poco mite; una piccola parte delle terre è dedicata all'allevamento, prevalentemente di manzo, mentre la maggior parte è dedicata alla coltivazione di tè e riso, da cui, peraltro, deriva il sakè. Nonostante la diffusione del riso anche la pasta è importante nell'alimentazione orientale. La pietanza più nota è il "sushi", riso all'aceto (sumeshi) e pesce crudo. Segue per fama il "sashimi", sottili fettine di pesce o crostacei gustate crude la cui grande difficoltà nella preparazione è il taglio che viene studiato ed eseguito ad arte. Le due specialità sono spesso consumate con wasabi, una pasta molto piccante, e salsa di soia. Le pietanze una volta cucinate vengono impiattate curando sia la disposizione nel piatto sia le forme e dimensioni del piatto da portata stesso. Nulla è lasciato al caso. Ogni piatto risulta equilibrato nei colori e raffinato nell'insieme, anche grazie al piccolo taglio delle pietanze ed alle decorazioni ornamentali. Le vivande vengono servite tutte insieme e, se il pasto è informale, in segno di convivialità si attinge dallo stesso piatto da portata principale. Si mangia con le bacchette, queste servono per afferrare i cibi, non per tagliare o infilzare. La cucina giapponese è dunque un'arte, non solo una necessità, il cui fine è l'appagamento della vista oltre che del gusto e dell'appetito. Non vi resta che vincere ogni indugio e assaggiare una cucina che è in grado di appagare tutti gusti.

CENA GIAPPONESE PER 4 PERSONE

Bevanda consigliata: thé verde naturale o aromatizzato al gelsomino / sakè

TEMPURA

Preparazione: 15 minuti - Cottura: 15 minuti

Tagliate 400 g di verdure miste, 200 g di seppie e 200 g di gamberi (leggermente incisi sulla pancia in modo che non si ariccino durante la frittura) a bastoncini di 2 cm circa di spessore. In una terrina preparare la pastella: sbattete un uovo, aggiungete lentamente un bicchiere d'acqua fredda mescolando, incorporate 150 g di farina poco per volta per non fare grumi. Scaldare dell'olio abbondante in una padella ampia. Per una cottura ottimale l'olio non deve essere troppo caldo: la temperatura ideale è quella in cui buttando un po' di pastella nell'olio, questa scende verso il basso e poi risale in superficie. Quando l'olio è caldo immergete gli ingredienti nella pastella e buttateli mano a mano in padella. Friggete prima le verdure per 5-6 minuti poi il pesce per 3-4 minuti. E' meglio passare le seppie con della farina prima di intingerle nella pastella per ottenere una frittura migliore. Friggete fino a quando gli ingredienti non saranno dorati. Asciugate con carta assorbente e servite il piatto accompagnato da salsa.

MAIALE ALLO ZENZERO

Preparazione: 20 minuti - Cottura: 6-7 minuti

Tagliate 400 g di carne di maiale a striscioline sottili. Grattugiate una radice di zenzero fresca; mescolate 2 cucchiaini di zenzero grattugiato con un pizzico di sale, un cucchiaino di salsa di soia e 2 cucchiaini di mirin o sakè ottenendo così una salsa in cui farete marinare la carne per 5 minuti. A parte scaldate 3 cucchiaini di olio per frittura in una padella, quando sarà ben caldo versate la carne con la marinata e saltarla per qualche minuto.

SPINACI AL SESAMO (Goma-ae)

Preparazione: 20 minuti - Cottura: 15 minuti

Lessate 500 g di spinaci, scolate e tagliateli a striscioline. Separatamente macinare un cucchiaino di semi di sesamo con cui preparerete una salsa mescolando il sesamo con del sakè, zucchero ed un cucchiaino di salsa di soia.

Aggiungete la salsa agli spinaci amalgamando bene. Servite caldi o tiepidi.