

DOLCI GIAPPONESI

FATTI IN CASA

AYAKO
NAKAO



RICETTARIO FACILE
PER PREPARARE
DORAYAKI, MOCHI,
MELONPAN
E ALTRI DESSERT
STREPITOSI

DEMETRA

AYAKO
NAKAJO

DOLCI GIAPPONESI

FATTI IN CASA

RICETTARIO FACILE PER PREPARARE
DORAYAKI, MOCHI, MELONPAN
E ALTRI DESSERT STREPITOSI

 DEMETRA

REFERENZE FOTOGRAFICHE

Fotografie: Archivio Giunti/Manuela Vanni
Illustrazioni: ©stockadobe.com

In copertina:
elaborazione grafica da © stock.adobe.com

www.giunti.it

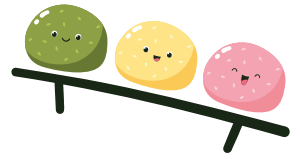
© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844088538

Prima edizione digitale: settembre 2024



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE



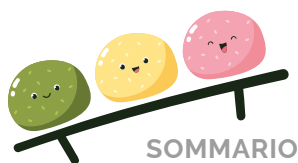
SOMMARIO

INTRODUZIONE	5
---------------------------	----------

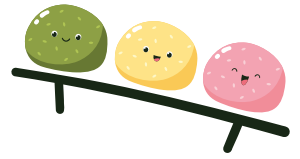
INGREDIENTI E SUGGERIMENTI DI BASE	8
---	----------

LE RICETTE	10
-------------------------	-----------

Dorayaki.....	10
Roll cake al doppio matcha	12
Japanese cheesecake nuvola.....	14
Namaan sakura roll cake	16
Budino di hojicha con castagne.....	18
Matcha tiramisù	20
Mitarashi Dango.....	22
Stick cheesecake	24
Biscotti Ichimatsu	26
Hojicha cupcake con anko.....	28
Soufflé pancake	30
Ice daifuku.....	32
Mousse bicolore al cioccolato bianco	34
Cheesecake verde con azuki.....	36
Chiffon cake zebrata	38



Anmitsu.....	40
Kasutera al matcha	42
Mousse al caramello salato.....	44
Chiffon cake doppio strato	46
Torta mille crêpes	48
Kinako mochi.....	50
Cheesecake alla zucca	52
Sablé di goma e kinako.....	54
Cheesecake marmorizzato	56
Mousse con gelatina al caffè.....	58
Ichigo shortcake	60
Choux alla panna con anko	62
Kinako cupcake.....	64
Pasticcini di patate dolci.....	66
Bignè craquelin al matcha.....	68
Oyaki zucca e noci	70
Cupola deliziosa alla frutta e yogurt	72
Daigakuimo	74
Miniroll con caramello salato	76
Budino al matcha e fragole	78
Montebianco mignon di zucca	80
Budino di mango	82
Melonpan.....	84
Sfoglia alle castagne	86
Ichigo Daifuku	88
Pudding à la mode.....	90
Budino di patate dolci	92
Tokyo banana	94



Introduzione

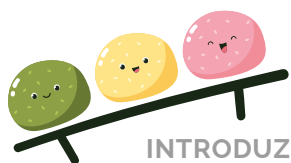
Innanzitutto, permettimi di salutarti e di ringraziarti, per dedicarmi un po' del tuo tempo. Arigato gozaimasu! ありがとうございます!

Mi chiamo Ayako Nakajo e sono nata a Matsumoto in Giappone, ma vivo ormai da tanti anni in Italia. Sono anche madre di tre figli maschi, cosa che in un certo senso entra nella storia di questo libro. Quando ero piccola, infatti, sognavo di diventare mamma e di poter preparare una bella torta di compleanno per i miei figli. È stato grazie a loro, che è nata la mia passione per la preparazione dei dolci: ogni volta che portavo una mia creazione in tavola, vedevo nei loro occhietti una lucina di grande felicità e il loro sorriso mi faceva sentire appagata e soddisfatta.

Come la maggior parte delle mamme, che nella vita quotidiana devono gestirsi tra il loro lavoro e il ruolo di genitrici, avevo bisogno di sentirmi apprezzata dai miei figli ed è stata questa la molla iniziale che mi ha portato a preparare dolci con tanta passione e impegno. Con il tempo, poi, ciò che avevo avviato per conquistare la stima dei miei bambini (che nel frattempo sono diventati uomini!) è sfociato in un vero e proprio amore per la cucina, con particolare riferimento ai dolci.

Di più, posso dire che ho utilizzato la preparazione di dolci sempre nuovi e sempre più complessi come una vera e propria terapia personale, rifugiandomi tra i fornelli tutte le volte che la vita mi presentava qualche problema. Ci sono persone che scaricano lo stress facendo sport, che vanno in palestra, che corrono o giocano a calcio, oppure vanno a pescare, a ballare o cantano. Ecco, per me, ormai da una ventina di anni, l'unico vero sollievo e conforto nelle turbolenze quotidiane è sicuramente "preparare il dolce"!

Le mie ricette ovviamente mirano a creare cose buone e sfiziose ma, da brava giapponese, per me anche la presentazione del piatto è un aspetto fondamentale: per la nostra cultura la preparazione, oltre che gustosa per il palato, deve essere anche bella per gli occhi. Diciamo che nel Paese del Sol levante, prima si mangia con lo sguardo e poi con la bocca!



INTRODUZIONE

In questo libro troverai ricette di dolci giapponesi, sia tradizionali che moderni. Sicuramente alcuni li avrai già sentiti nominare sui social network oppure alla televisione nei cartoni animati orientali, mentre altri forse li avrai anche assaggiati in qualche ristorante giapponese.

In Giappone ci sono fondamentalmente due categorie di dolci: una viene chiamata Wagashi e l'altra Yogashi.

Wagashi è un dolce tradizionale nato più di 10.000 anni fa, utilizzando la frutta secca e la farina di riso, senza alcun tipo di ingrediente di origine animale, come il burro, il latte o le uova.

Oggigiorno il Wagashi viene servito principalmente accompagnato da tè verde, soprattutto in occasione della famosa e tradizionale "cerimonia del tè". La preparazione del Wagashi in Giappone è considerata una vera e propria arte, nella quale ogni passaggio viene svolto artigianalmente e con cura minuziosa.

Gli ingredienti principali sono lo zucchero di canna, i fagioli rossi azuki, la farina di riso e il kanten, cioè il gelificante agar agar, estratto dalle alghe rosse. I più noti tipi di dolce che fanno parte della categoria Wagashi sono Dorayaki, Anmitsu, Mochi, Ichigo Daifuku, Mitarashi Dango e Oyaki.

Nel 1543 dal Portogallo, poi, è arrivato in Giappone un dolce occidentale che, subito modificato alla "nipponica", ha acquisito il nome di Kasutera (Pane del castello) ed è diventato uno dei dessert più amati dal nostro popolo tanto che, ancora oggi, lo puoi trovare facilmente nella sua versione originale in tutto il territorio giapponese. Ecco, Yogashi è una variazione di Kasutera e quindi è un dolce che mantiene forti influenze della tradizione occidentale anche nei suoi classici ingredienti, che sono farina, uova e latte. In epoca antica solo le persone facoltose potevano permetterselo ma poi, col passare del tempo, è diventato decisamente popolare.

Uno dei dolci Yogashi storicamente più famoso è lo Shortcake ma, rispetto alla versione classica, in Giappone è stato modificato molto e adattato al gusto del suo popolo, che adora il soffice pan di Spagna e le fragole.

Tanti pasticceri giapponesi si recano all'estero per imparare tecniche innovative di cucina e migliorare le proprie capacità. Così facendo, hanno importato nuove metodologie con le quali rivisitare le nostre tradizionali ricette, mantenendo però i tipici ingredienti. Il risultato è in



linea con il gusto prettamente giapponese, che abbina alla bontà della preparazione una grandissima cura anche per la sua realizzazione estetica.

Quando torno in Giappone, vado spesso ad ammirare le vetrine delle pasticcerie piene di dolci bellissimi, preparati e confezionati con la massima cura. Se un giorno deciderai di visitare il mio Paese, ti consiglio vivamente, tra le altre cose, di andare a curiosare anche lì, così potrai capire perché io rimango incantata tutte le volte. Sembra di contemplare la vetrina di una gioielleria, tanto sono brillanti e varicolori le merci esposte!

Nonostante siano più di trent'anni che vivo in Italia, ho mantenuto ferma e immutata la voglia di realizzare dolci legati alla tradizione giapponese e in questo libro troverai le ricette tipiche delle varie zone del mio paese di origine, che non ho mai smesso di preparare.

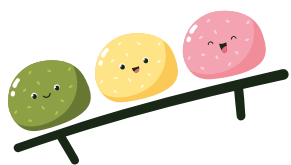
Tutti i miei dolci sono molto leggeri e soffici, realizzati con ingredienti economici e facilmente reperibili in un supermercato o in un negozio biologico, oppure in un negozio di prodotti asiatici (spesso ho inserito diverse possibilità di sostituzione, se qualcosa non si riesce a trovare).

Le ricette sono abbastanza facili da preparare e, a mio avviso, chiunque con il giusto impegno e un po' di attrezzatura può essere in grado di realizzarle con ottimi risultati.

Questo mio libro è dedicato prima di tutto alle mamme come me!

Ora però, in linea con le mie origini, ritengo di aver già parlato fin troppo, quindi direi di indossare subito un bel grembiule e passare insieme ai fatti.

Buon lavoro, buon divertimento e soprattutto... buon appetito!



Ingredienti e suggerimenti di base

MATCHA IN POLVERE

Il tè matcha viene utilizzato in Giappone per la preparazione di tantissimi cibi. Ha un bel colore verde, con un profumo e un gusto molto gradevoli. Si trova facilmente al supermercato biologico o nei negozi di prodotti asiatici che commercializzano anche quelli giapponesi.

MIRIN

Il mirin è un liquore simile a un sakè dolce giapponese, che non si beve e si usa solo per cucinare. Si utilizza molto nella cucina nipponica, sia per la marinatura che per la cottura, perché rende la salsa bella lucente e dal gusto morbido e delicato.

FARINA DI RISO GLUTINOSO

Ci sono diversi tipi di farina di riso, ma per fare il Mochi ci vuole la farina di riso glutinoso che si può acquistare in un negozio di prodotti asiatici. Di solito la confezione è di colore verde.

AGAR AGAR

È un addensante vegetale a base di alghe. Si può sostituire anche con altri tipi di gelatina alimentare. In questo libro, ho utilizzato 1 bustina di agar agar (1,5 g) per addensare 250 ml circa di liquido.

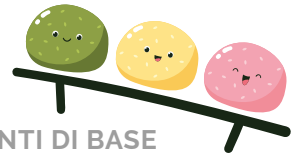
ANKO

È la confettura di azuki, i famosi fagioli rossi dolci giapponesi. Si trovano facilmente al supermercato biologico (sia secchi, che già lessati in scatola), oppure in un negozio di prodotti asiatici.

Per cucinare i fagioli secchi, tenerli in ammollo per 12 ore. Poi si lessano per 10 minuti, si scolano per cambiare l'acqua, e si cuociono un paio d'ore con il coperchio, aggiungendo acqua se necessario. Quando diventano morbidi sono pronti. Si utilizza anche la loro acqua di cottura.

Preparazione

230 g di azuki lessati, 200 ml di acqua di cottura, 2 cucchiaini di zucchero, 100 ml di acqua



INGREDIENTI E SUGGERIMENTI DI BASE

1 In una padella antiaderente versate tutti gli ingredienti, compresa l'acqua di cottura dei fagioli azuki lessati.

2 Accendete il fuoco alto per portare a ebollizione e poi mantenete a fuoco medio, mescolando e schiacciando una parte di fagioli. Dopo circa 8 minuti il composto dovrebbe cominciare a risultare meno acquoso. Se vedete che è morbido, non preoccupatevi e spegnete il fuoco, perché raffreddandosi poi si compatta da solo.

L'UTILIZZO DELLA PELLICOLA

La pellicola viene messa sopra il pan di Spagna oppure sopra il Roll cake, quando i dolci sono appena sfornati e l'impasto è caldissimo; si appoggia sulla superficie del dolce per raffreddarla e mantenere l'umidità. Questo passaggio è necessario perché la superficie esterna, appena uscita dal forno, risulta scura e non fa aderire la farcitura. Apponendovi la pellicola, con l'umidità del dolce, si attacca il primo strato di impasto (1 mm circa), che viene via quando la si toglie.

Quando il dolce si raffredda, se togliete la pellicola e non viene via la parte superficiale dell'impasto, basta strusciare delicatamente con le dita per ottenere lo stesso risultato.

PREPARAZIONE DELLA TORTIERA CON LA CARTA DA FORNO

Per alcuni dolci che hanno bisogno di crescere durante la cottura, come il Cheesecake nuvola e l'Ichigo shortcake, è molto importante la preparazione della tortiera prima di versarci dentro l'impasto.

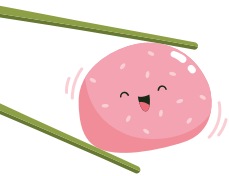
Ecco alcuni piccoli suggerimenti per avere un grande risultato: prima tagliate la carta da forno. Fate un cerchio per il fondo e una fascia per la parte laterale di 8 cm circa di altezza, o comunque più alta del bordo della tortiera. Imburrate bene la fascia da entrambi i lati, così da una parte aderirà alla tortiera, mentre dall'altra consentirà all'impasto di scivolare mentre cresce senza attaccarsi.

COTTURA A BAGNOMARIA

Se usate una tortiera con la cerniera, avvolgete l'esterno con dell'alluminio per la cottura a bagnomaria. Potete evitare questo passaggio, utilizzando una teglia con i bordi alti o un'altra tortiera senza cerniera e più grande per appoggiarci all'interno quella con l'impasto.

In tutte le ricette ho sempre utilizzato le **UOVA GRANDI**.

La cottura in forno è sempre nel **FORNO STATICO**.



DORAYAKI

どら焼き

INGREDIENTI PER 8 DORAYAKI

Per l'impasto:

200 g di farina 00
12 g di lievito
4 uova
120 g di zucchero
20 g di miele
40 ml di mirin
60 ml di latte
Olio per ungere la padella

Per il ripieno:

Anko (per le dosi e il procedimento, vedi p. 8).
In alternativa, potete usare: crema di nocciole, crema di nocciole e fragole, marmellata di frutta, crema pasticcera o al matcha.

● Per prima cosa scaldate in una pentola un po' di acqua per montare gli ingredienti a bagnomaria. In un recipiente rompete le uova intere, aggiungete lo zucchero, il miele e il mirin. Immergendo la base del recipiente nella pentola con l'acqua calda (max 50 °C), montate a bagnomaria fino a quando l'impasto non diventerà cremoso e di colore chiaro.

● Aggiungete la farina e il lievito setacciati, e poi il latte continuando a mescolare. Coprite con la pellicola e lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti.

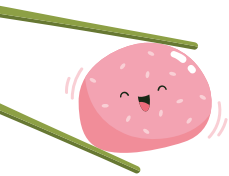
● Ungete una padella grande antiaderente con l'olio e accendete il fuoco a fiamma media. Quando la padella è ben calda, abbassate la fiamma. Versate qualche cucchiaio di impasto, così come fareste per preparare un pancake di 8 cm circa di diametro, e cuocete con il coperchio finché il dischetto non diventa di un bel colore marroncino: quella parte rimarrà a vista sull'esterno. Giratelo e cuocetelo ancora per qualche minuto, sempre con il coperchio. Proseguite fino a terminare l'impasto.

● Fate raffreddare a temperatura ambiente i 16 dischetti, coprendoli subito con la pellicola.

● Passate a comporre il dolce con il ripieno di anko preparato precedentemente (o con la farcitura che preferite). Prendete un dischetto, appoggiate il lato marroncino, che deve rimanere esterno, sul palmo e adagiatevi il ripieno al centro. Coprite con un altro dischetto, mantenendo all'esterno il lato più uniforme e marroncino e pressate leggermente in modo che il ripieno si distribuisca in maniera uniforme.

● Avvolgete ogni Dorayaki nella pellicola singolarmente e mantenetelo così fino al momento di servirlo.





ROLL CAKE AL DOPPIO MATCHA

ダブル抹茶ロールケーキ

INGREDIENTI

Per l'impasto:

65 g di farina
2 cucchiaini di lievito
60 g di zucchero
3 uova
35 ml di olio di girasole
40 ml di latte
8 g di matcha in polvere

Per la crema:

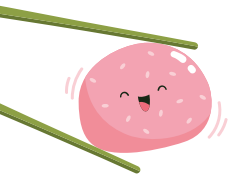
250 ml di panna
8 g di matcha in polvere
50 g di zucchero a velo
1 confezione di fragole

Utensili:

Teglia 27x27 cm

- Scaldate il latte e il matcha nel forno a microonde a 600 watt per 30 secondi per far sciogliere il matcha.
- Separate le uova in due recipienti: in uno mettete gli albumi e nell'altro i tuorli. Unite agli albumi metà dello zucchero e montateli a neve con le fruste elettriche.
- Aggiungete ai tuorli l'olio, lo zucchero restante, il matcha sciolto nel latte e mescolate con le fruste. Versate, setacciando, la farina e il lievito e mescolate bene.
- Incorporate, un terzo alla volta, gli albumi montati con la spatola, mescolando con cura dal basso verso l'alto.
- Foderate la teglia con la carta da forno e stendetevi l'impasto. Infornate a 180 °C per 15 minuti. Fate la prova dello stecchino: se esce pulito, è pronto. Sfornate e spostate l'impasto, appoggiandolo su una superficie rigida, poi copritelo immediatamente con la pellicola (vedi p. 9).
- Scaldate 3 cucchiai di panna e il matcha nel forno a microonde a 600 watt per 20 secondi, facendolo sciogliere. Montate la panna rimanente, aggiungendo lo zucchero a velo e la panna con il matcha.
- Togliete la pellicola all'impasto e capovolgetelo su altra carta da forno. Stendetevi sopra la panna, lasciando $\frac{1}{5}$ da parte. Nel lato più vicino a voi, la panna deve risultare alta almeno 1 cm e poi, gradualmente, si assottiglia sino all'estremità opposta. Dove la panna è più alta, aggiungete le fragole a pezzetti (tenendone da parte alcune per la decorazione), poi arrotolate con l'aiuto della carta da forno, lasciando la chiusura del roll in basso. Fate riposare 20 minuti in frigorifero.
- Mettete la panna rimanente in un sac à poche e decorate con la panna e le fragole.





JAPANESE CHEESECAKE NUVOLA

スフレチーズケーキ

INGREDIENTI

250 g di formaggio cremoso
150 ml di latte
5 uova
60 g di farina
90 g di zucchero
30 ml di succo di limone
30 g di burro
2 cucchiaini di marmellata
di albicocche
1 cucchiaino di acqua

Utensili:

Tortiera con diametro 17 cm
senza cerniera

- Innanzitutto preparate la tortiera con la carta da forno: è molto importante (vedi p. 9).
- Unite in una pentola il formaggio cremoso, il latte, il burro e metà dello zucchero. Riscaldare leggermente finché non diventa tiepido, mescolate in modo che si sciolga tutto e lasciate raffreddare il composto.
- Dividete gli albumi dai tuorli e poneteli in due recipienti. Aggiungete agli albumi lo zucchero rimasto e, usando le fruste elettriche, montate tutto a neve.
- Nel recipiente dei tuorli versate il composto con il formaggio e il succo di limone, poi mescolate bene con le fruste. Aggiungete la farina setacciata e continuate a mescolare. Incorporate, un terzo alla volta, gli albumi montati, mescolando delicatamente, sempre dal basso verso l'alto per non rompere la schiuma.
- Versate l'impasto nella tortiera, sbattetela per fare uscire l'aria, poi girate con uno stecchino una ventina di volte per togliere le piccole bolle d'aria dall'impasto.
- Adagiatela in una teglia leggermente più grande dove avrete versato un bicchiere di acqua per cuocere a bagnomaria. Mettete la tortiera nel forno preriscaldato a 185 °C per 30 minuti e poi abbassate a 140 °C per altri 40 minuti. Provate a infilare uno stecchino: se non si attacca niente, il dolce è pronto.
- Spegnete il forno e lasciate il dolce all'interno per altri 10 minuti con lo sportello aperto di 5-10 cm.
- Riscaldare la marmellata e l'acqua nel forno a microonde a 600 watt per 45 secondi. Spennellate con questo sciroppo la superficie del cheesecake. Togliete il dolce dalla tortiera, fatelo raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero fino al momento di servirlo.