

## Le stagioni nel piatto: passeggiate culinarie nel Paese del Sol Levante

In Giappone anche i viaggiatori più attenti alla sostenibilità non devono rinunciare al, anzi: qualità e ingredienti selezionati rigorosamente in base alla stagionalità sono due pilastri della cucina giapponese. Da oltre 1000 anni, infatti, le filosofie del *satoyama* e della cucina *kaiseki* caratterizzano l'offerta gastronomica del Paese del Sol Levante. Grazie a ingredienti selezionati e prodotti in modo sostenibile, provenienti da aree boschive, terreni fertili o dal mare, questa commistione culmina oggi in una gastronomia gourmet che non teme rivali. Oggi, nel firmamento della cucina gourmet giapponese, brillano fiere 551 Stelle Michelin. Solo la Francia, culla dell'alta cucina, ne conta di più. È il momento giusto per partire alla scoperta delle meraviglie della cucina giapponese.

Nel corso dei secoli la cucina giapponese si è trasformata ed evoluta plasmando ciò che oggi è considerato il suo fine dining, che non si limita al sushi, famoso in tutto il mondo, ma include anche il *kaiseki*, la nobile arte culinaria giapponese, le cui radici affondano nel periodo Heian (794-1185 d.C.). Le sue origini sono da ricondursi ai pasti frugali che molti secoli addietro venivano serviti durante le cerimonie del tè come accompagnamento. Oggi il termine *kaiseki* va ben oltre il mero concetto di buon cibo e incarna una filosofia culinaria olistica e strettamente legata alla natura, che conquista con i suoi piatti semplici e al contempo strutturalmente complessi. Tra i suoi principi cardine vi è l'impiego esclusivo di prodotti di alta qualità, reperibili a livello regionale e solo in determinate stagioni. Gli ingredienti migliori si trovano nei cosiddetti *satoyama*, villaggi e regioni in cui le persone vivono in perfetta sintonia con la natura. Il cuoco più rinomato del Giappone, Yoshihiro Murata, che per i suoi tre ristoranti si è aggiudicato nel complesso sette Stelle Michelin, descrive la cucina *kaiseki* come una passeggiata culinaria attraverso le stagioni in un idilliaco e bucolico paesaggio. Ed è così che i colori delle foglie, dei fiori e della verdura tritata, trasformano i suoi piatti in opere d'arte stagionali.

### Un regno della natura nella città più grande del mondo

Passeggiare nel sottobosco in mezzo al verde lussureggiante, farsi inebriare dai freschi profumi della natura e avvertire un mistico crepitio sotto i piedi: il bosco ha un effetto tanto calmante quanto rinvigorente. Prima ancora di ciò è l'habitat di una molteplicità di esseri viventi, tra cui piante, alberi, funghi e animali. Difficile immaginare di poter trovare uno spettacolo simile nel cuore di quella che è la città più grande al mondo, Tokyo. Non è però il caso del «Narisawa», ristorante a due stelle situato in un quartiere a sud di Tokyo, dove lo chef Yoshihiro Narisawa combina gli ingredienti che la foresta

giapponese ha da offrire per poi proporli nei piatti che serve nella vibrante metropoli. Lo chef stellato ha elaborato una personale filosofia gastronomica ispirata alla sua terra d'origine e all'autenticità della natura che la caratterizza, consacrando il suo mestiere all'innovativa cucina *satoyama*. Lo stretto rapporto con i suoi fornitori, tutti contadini e pescatori locali, è il pilastro su cui si regge la sua attività. La sua ricetta segreta? Quantità d'ordine limitate e dunque un'attenzione rivolta al ritmo delle stagioni giapponesi e alla varietà offerta dalle zone rurali. Un esempio della filosofia di Narisawa è il suo «pane della foresta», in cui protagonisti sono i batteri, ottenuti da lieviti presenti in natura nella foresta della Shirakami Sanchi, catena montuosa nel nord del Giappone. Il processo di fermentazione avviene, tra una portata e l'altra, direttamente al tavolo, dove il pane viene poi cotto in un recipiente di pietra.

### **Una cucina ispirata alla campagna giapponese**

A un paio d'ore di treno dalla capitale si trova la prefettura di Niigata, nota per le sue pittoresche risaie che si estendono a perdita d'occhio. Qui viene coltivata una fra le più pregiate qualità di riso nipponiche, lo uonuma koshihikari, apprezzato soprattutto per la lucentezza dei suoi chicchi tondeggianti e per il suo sapore dolce e delicato. Una varietà che si presta perfettamente a quei piatti in cui a predominare deve essere il sapore del riso, uno fra tutti il sushi. Nel bel mezzo delle terrazze di riso, circondato da boschi e vette montuose e lontano dal trambusto cittadino, sorge l'hotel di design Satoyama Jujo: qui il riso uonuma koshihikari viene servito come primo piatto dalle sapienti mani della cuoca stellata Keiko Kuwakino. Gastronoma di fama internazionale, per la sua cucina completamente biologica trae ispirazione dai campi e prati circostanti, in cui è solita fare lunghe passeggiate e dove seleziona con cura le verdure di montagna. Tra queste la felce selvatica o i germogli di farfaraccio, che si ritrovano poi nei suoi piatti. Nel 2020 questo modo di concepire la cucina è valso a Kuwakino - che oltre ad essere chef è anche terapeuta ayurvedica qualificata - una stella Michelin.

### **Nel cuore della cucina nipponica**

La città di Osaka è nota anche con il nome di «cucina del Paese», un appellativo che risale al periodo Edo, tra il XVI e il XIX secolo, e che, più che un richiamo alla qualità del cibo, si riferisce alla posizione privilegiata di cui la città gode dal punto di vista logistico. Polo portuale situato nei pressi di Kyoto, Osaka era, infatti, il principale centro di commercio del riso e, più tardi, anche di altri generi alimentari. In quest'area, alle pendici del Monte Ikoma e affacciata direttamente sul mare, cresce una molteplicità di ingredienti pregiati, ricercati in tutto il mondo e che a Osaka proliferano in ogni angolo. Qui si trova il ristorante «Kashiwaya Osaka Senriyama», dove Hideaki Matsuo eleva ai massimi livelli l'arte del *kaiseki*. Dal 2010 lo chef ha collezionato tre stelle Michelin, entrando così a tutti gli effetti nell'Olimpo dei cuochi gourmet. Anche questo maestro dell'arte culinaria trae ispirazione dall'alternarsi delle stagioni per realizzare i suoi piatti e seleziona ingredienti provenienti rigorosamente da produzione sostenibile, concentrandosi in modo particolare su varietà di pesce che non sono a rischio di estinzione.

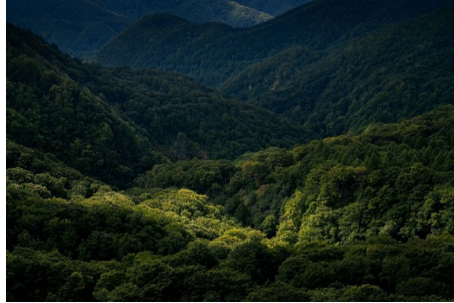
Collaborando con Yoshifumi Sawada, professore presso l'Aquaculture Research Institute della Kindai University, s'impegna ad arginare il fenomeno della sovrapesca nei mari. Insieme conducono ricerche sull'allevamento di una specie ittica erbivora, l'aigo, che da una parte contribuirebbe a ridurre la pesca di animali selvatici e, dall'altra, consentirebbe di ovviare all'uso di pellet di pesci selvatici come mangime per i pesci d'allevamento. Chi volesse vedere da vicino le prodezze del cuoco stellato potrà incontrarlo alla 30ª edizione del [St. Moritz Gourmet Festival 2024](#) in Engadina. A chi vuole visitare Osaka, la capitale della buona cucina nipponica, invece, consigliamo di farlo in occasione di una visita all'Expo 2025, non troppo distante dalla metropoli. Il conto alla rovescia per gli appassionati di cibo e gli amanti della scoperta è iniziato.

**Per saperne di più:**

- La cucina *kaiseki*: [www.japan.travel/kaiseki](http://www.japan.travel/kaiseki)
- Lo chef stellato Yoshihiro Murata: [www.japan.travel/kikunoi](http://www.japan.travel/kikunoi)
- Il ristorante Narisawa a Tokyo: [www.japan.travel/narisawa](http://www.japan.travel/narisawa)
- Il paradiso naturale dello Shirakami Sanchi: [www.japan.travel/shirakami-sanchi](http://www.japan.travel/shirakami-sanchi)
- L'hotel di design Satoyama Jujo: [www.japan.travel/satoyama-jujo](http://www.japan.travel/satoyama-jujo)
- A tu per tu con la natura nella prefettura di Niigata: [www.japan.travel/niigata](http://www.japan.travel/niigata)
- Osaka, «la cucina del Paese»: [www.japan.travel/osaka](http://www.japan.travel/osaka)
- Il ristorante Kashiwaya a Osaka: [jp-kashiwaya.com](http://jp-kashiwaya.com)
- L'Expo 2025 di Kansai: [www.expo2025.or.jp](http://www.expo2025.or.jp)



Il «pane della foresta» dello chef stellato Yoshihiro Narisawa di Tokyo cuoce lentamente al tavolo grazie ai batteri del lievito (Narisawa, © Sergio Coimbra)



Ritorno alle origini: il lievito shirakami kodama proviene dai faggeti della catena montuosa dello Shirakami Sanchi (© Aomori Prefecture)



Una vera delizia: Satoyama Jujo Resort a Niigata (© Design Hotels)



Fonte d'ispirazione: i campi e le distese verdi attorno al Satoyama Jujo Resort di Niigata (© Design Hotels)



Una creazione di Hideaki Matsuo, proprietario del ristorante «Kashiwaya» di Osaka (Hideaki Matsuo © St. Moritz Gourmet Festival)



Misteriosa opera d'arte naturale nella città costiera di Kushimoto, dove viene allevata una specie ittica sostenibile (Kushimoto © JNTO)



### Informazioni su JNTO

L'Ente Nazionale del Turismo Giapponese (JNTO) è stato fondato nel 1964 per promuovere lo sviluppo del turismo giapponese. Con sede a Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, JNTO promuove il Giappone per mezzo di una serie di attività a livello nazionale ed estero mirate a incoraggiare turisti da tutto il mondo a visitare il Giappone. Attualmente JNTO conta 24 sedi all'estero.

Per ulteriori informazioni:

Sito web: [www.japan.travel/it](http://www.japan.travel/it)

Facebook: [@ScopriilGiappone](https://www.facebook.com/ScopriilGiappone)

Instagram: [@visitjapan\\_it](https://www.instagram.com/visitjapan_it)

YouTube: [@VisitJapanItalia](https://www.youtube.com/@VisitJapanItalia)

### Contatto stampa

Ente Nazionale del Turismo Giapponese (JNTO)

Giulia Chialchia

Via Barberini 95

00187 Roma, Italia

+39 (0) 9444 54 3492

[giulia\\_chialchia@jnto.go.jp](mailto:giulia_chialchia@jnto.go.jp)

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurigo

+41 (0)44 365 20 20

[jnto@pantarhei.ch](mailto:jnto@pantarhei.ch)