

# Capitolul 1: Japonia

## Arta simplității pe farfurie

Bucătăria japoneză este o celebrare a ingredientului — caută să reveleze gustul autentic al fiecărui aliment, fără a-l masca. Conceptul central este *umami* — al cincilea gust, regăsit în bulionul dashi, sosul de soia, pasta de miso și alge.

Ingredient esențial	Descriere	Alternativă românească
Sos de soia (shoyu)	Condiment sărat, fermentat	Disponibil în orice supermarket (~8-12 lei)
Pastă de miso	Pastă fermentată din soia	Disponibilă în magazinele cu produse asiatice (~18-25 lei)
Dashi (bulion japonez)	Bulion din alge kombu și bonito	Granule de dashi instant (~15 lei plicul)
Mirin	Vin dulce de orez	Vin alb sec + o linguriță zahăr
Oțet de orez	Oțet blând, ușor dulceag	Oțet de mere diluat cu puțină apă și zahăr
Orez japonez (sushi)	Orez cu bob rotund, lipicios	Orez cu bob rotund din supermarket
Ulei de susan	Ulei aromat, în cantități mici	Disponibil în orice supermarket (~10 lei)

## Supă miso

*Supa miso este sufletul bucătăriei japoneze — un bol simplu, reconfortant, consumat zilnic, adesea la micul dejun.*

Detalii rețetă	
Porții	4 persoane
Timp de preparare	10 minute
Timp de gătire	15 minute
Dificultate	★☆☆ (Ușoară)

## Ingrediente:

- 1 litru apă
- 10 cm algă kombu sau 1 linguriță granule dashi instant (~15 lei)
- 15 g fulgi de bonito (katsuo-bushi)
- 3 linguri (50 g) pastă de miso albă sau mixtă
- 150 g tofu moale, cuburi de 1,5 cm
- 2 cepe verzi, tăiate fin
- 1 lingură alge wakame uscate (opțional)

## Pași de preparare:

1. Pune kombu în 1 litru apă rece, lasă 10-20 minute, încălzește la foc mediu fără să fiarbă, scoate kombu. Aduagă fulgii de bonito, lasă 3-4 minute, strecoară. (Cu granule dashi instant, dizolvă conform indicațiilor.)
2. Dacă folosești wakame, înmoaie 5 minute în apă, scurge.
3. Pune bulionul la foc mic. Dizolvă pasta de miso în câteva linguri de bulion cald, apoi toarnă înapoi în oală. **Nu fierbe după adăugarea miso-ului** — distruge culturile benefice.
4. Aduagă tofu și wakame, încălzește 2-3 minute. Servește cu ceapă verde.

### SFAT PRACTIC

Sfat practic: Miso-ul alb (shiro miso) este mai blând, perfect pentru începători; cel roșu (aka miso) este mai intens — poți amesteca ambele tipuri.

Fiecare regiune din Japonia are propria variantă de supă miso, iar fiecare gospodină se mândrește cu rețeta ei — nu există o versiune „corectă”.

## Teriyaki de pui

*Piept de pui glazurat într-un sos lucios, dulce-sărat, care caramelizează frumos — incredibil de simplu și de satisfăcător.*

### Detalii rețetă

Porții 4 persoane

Timp de preparare 15 minute (+ 30 minute marinadă opțional)

## Detalii rețetă

Timp de gătire

15 minute

Dificultate

★☆☆ (Ușoară)

### Ingrediente:

- 600 g piept de pui sau pulpe dezosate
- 4 linguri (60 ml) sos de soia
- 3 linguri (45 ml) mirin sau vin alb sec + 1 lingură zahăr
- 2 linguri (30 ml) sake sau vin alb sec
- 2 linguri (30 g) zahăr brun
- 1 linguriță amidon de porumb dizolvat în 1 lingură apă rece
- 1 lingură ulei vegetal
- Semințe de susan și ceapă verde, pentru servire

### Pași de preparare:

1. Amestecă sosul de soia, mirinul, sake-ul și zahărul brun. Taie puiul bucăți de 2 cm grosime. Opțional, marinează 30 minute în jumătate din sos.
2. Încălzește tigaia la foc mare cu ulei. Prăjește puiul 3-4 minute pe o parte fără să îl miști, întoarce, mai prăjește 2-3 minute. Puiul trebuie să fie complet alb la interior.
3. Redu focul, toarnă sosul teriyaki, glazurează 2-3 minute întorcând bucățile. Dacă sosul nu se îngroașă, adaugă amidonul dizolvat.
4. Servește peste orez aburit, cu semințe de susan și ceapă verde.

#### SFAT PRACTIC

Sfat practic: Secretul unui teriyaki perfect este focul mare la început (pentru crustă) și focul mediu la final (pentru glazură).

Cuvântul „teriyaki” vine din japoneză: *teri* = luciu, *yaki* = grătar sau prăjire — tehnica este folosită din perioada Edo (sec. XVII-XIX).

## Ramen cu porc

*Un univers în sine: bulion bogat, tăiței elastici, carne fragedă și garnituri armonioase – versiune simplificată dar autentică.*

Detalii rețetă	
Porții	4 persoane
Timp de preparare	20 minute
Timp de gătire	45 minute (+ 2 ore carne)
Dificultate	★★☆ (Medie)

### Ingrediente:

*Carne (chashu):*

- 500 g fleică de porc fără os
- 100 ml sos de soia, 50 ml mirin, 50 ml sake
- 2 linguri zahăr brun, 3 felii ghimbir, 2 căței usturoi zdrobiți

*Bulion:*

- 1,5 litri supă de pui
- 2 linguri sos de soia, 1 lingură pastă de miso albă
- 1 linguriță ulei de susan, 1 cățel usturoi ras, 2 cm ghimbir ras

*Servire:*

- 400 g tăiței ramen sau de ou
- 4 ouă, 200 g porumb dulce, 4 cepe verzi, alge nori (opțional)

### Pași de preparare:

1. Fierbe carnea în sos de soia, mirin, sake, zahăr, ghimbir, usturoi și apă cât să acopere pe jumătate, la foc mic 2 ore, întorcând la 30 minute. Răcește, feliază la 5 mm. Păstrează lichidul de gătire.
2. Fierbe ouăle exact 6'30", răcește în apă cu gheață, curățată. Opțional, marinat 30 minute în 3 linguri sos de soia + 3 linguri apă + 1 lingură mirin.