



Mariella MOROSI

Shiroya porta a Roma la cucina giapponese autentica

Publicato il 26 Aprile 2019 | 12:10

È la cucina tradizionale giapponese quella che è possibile gustare a Roma a Campo de' Fiori da Shiroya, un angolo di Giappone nel quartiere più caratteristico della città, voluto da Sabrina Bai, una giovanissima imprenditrice del Sol Levante, come atto d'amore verso la sua terra d'origine e verso l'Italia, dove si è laureata alla Luiss in economia. All'avventura, nata con il desiderio di riallacciarsi alle sue origini e a far

conoscere meglio la cultura gastronomica del suo Paese, ha contribuito in modo determinante Dario Laurenzi, della Laurenzi Consulting, che ha dato al ristorante il tocco “japan” dei piccoli locali di Tokyo dove ci si rilassa dopo il lavoro gustando delicate squisitezze.



Dario Laurenzi e Sabrina Bai

«Quando ho pensato alla nascita di "Shiroya" - spiega **Sabrina Bai** - mi sono chiesta se chi ha conosciuto le nostre città ipertecnologiche ha compreso davvero la storia e la cultura gastronomica del nostro popolo, quella delle campagne e delle famiglie. Chi sa da cosa sia composto un tonkatsu, o come deve essere preparato il brodo di maiale del ramen tradizionale? Quando è giusto usare la soia, e che tipologia di riso va usato in un sushi creato dalle mani di un vero sushi chef giapponese? E quante varianti esistono del curry rice, di cui ognuno vanta la ricetta giusta?».

Il nome del locale prende origine dal cognome di Sabrina: infatti, Shiro e Bai utilizzano lo stesso ideogramma anche se con una pronuncia differente. Shiro significa Bianco e Ya significa "locale, casa", per cui Shiroya è il "Ristorante Bianco". Il logo del locale è un airone con il becco proteso verso l'alto che,

nella cultura nipponica, rappresenta longevità, buona fortuna e pace. In questo locale si va molto oltre ai consueti sushi, nigiri o sashimi e se si seguono i consigli di Sabrina un percorso affascinante è assicurato. Le ricette sono autentiche, con tutto il rispetto dei tempi, degli equilibri e dei sapori. Difficile provare fuori dal Giappone la leggerezza del donburi, ciotola colma di riso da ricoprire con lo shakedon con sashimi di salmone crudo o con lo shake oyakodon, la versione cotta del pesce con le sue uova. Oppure il katsuodon, riso con una fetta di maiale fritta panata e accompagnata da salsa, piatto reso celebre da Banana Yoshimoto nel suo romanzo "Kitchen".



Il menu di Shiroya comprende piatti caldi e freddi tutti preparati in loco, anche quelli che prevedono lunghi procedimenti. Tra gli antipasti sono da provare il tamagoyaki, la tipica omelette, e la Chasyu, l'arrosto di pancetta di maiale maiale arrotolata su se stessa, bollita, poi brasata e infine cotta con salsa di soia. La Tonkatsu e la Chicken Katsu sono cotolette di maiale e di pollo che vengono prima panate e fritte e successivamente cotte con cipolline e salsa katsu. Poi sono coperte dall'uovo che si cuoce con il calore. Poco conosciuto in occidente, è il chawanmushi, budino di uova preparato con acqua, funghi e cotto molto lentamente al vapore all'interno della ceramica stessa in cui viene servito. Viene completato da una polpetta di pesce insieme a vongole e a uova di salmone.



Immaneabili gli Gyoza, i tipici ravioli con pollo o maiale o verdure miste, e poi i nigiri, uramaki,, hosomaki e sashimi. Molto particolare il kaisen chirashi con il sashimi sul riso. Non può mancare l'anguilla fresca sfilettata, stesa e bollita e poi messa su spiedini e grigliata con una salsa preparata con soia e scarti dell'anguilla stessa: una procedura ripetuta molte volte. Varie anche le tipologie di ramen , dalla versione vegetariana con miso allo shoyuramen fatto con brodo di carne cotto per 12 ore con tutte le carni e le verdure fino al kaisen ramen al sale con un brodo delicato con alghe, pesce, calamari, capesanta, calamari, polpette di pesce. Sono disponibili anche vari tipo di sake, da gustare caldi o freddi.

Per gli allestimenti interni sono stati studiati e realizzati elementi tradizionali dei piccoli locali popolari giapponesi come le tavolette in legno, piccolo mosaico a parete che rappresenta il menu di Shiroya o il noren, la tenda esterna come insegna di ristoranti e negozi. Tutta la grafica, disegnata a mano, è ispirata a quella del maestro di animazione Hayao Miyazaki che ha sempre dedicato un'attenzione particolare alla rappresentazione del cibo.

In allegato il menu completo del ristorante.

Per informazioni: www.shiroya.it

© Riproduzione riservata

「シロヤはローマに本格的日本料理をもたらす」 (要約)

ローマのカンポ・デ・フィオーリ、その一角にあるシロヤで伝統的な日本料理を味わうことができます。

日出ずる国（日本）の一人の若い女性経営者、サブリーナ・バイさんが日本及びイタリアへの愛着として開店したもので、この冒険には、東京の美味しい日本食についてのデータを持つコンサルティング会社のダリオ・ロレンツィオが一役買いました。

「シロヤ」の誕生について考えたとき、超科学技術の都市を知っている人々が、歴史や料理文化を、田舎や家族のそれらのように、果たして理解しているかという疑問があります。トンカツが何から作られ、ラーメンがどのようにして作られ、大豆が使われるタイミング、寿司米の種類、カレーライスのバリエーションなどへの理解です。

シロヤは「ホワイトレストラン」（店の名前「白屋」）という意味で、ロゴマークは、日本では長寿、幸運そして平和を象徴するアオサギという鳥です。寿司、にぎり、刺身は抜群で将来的にも間違いありません。生の鮭の刺身のシャケドン、卵を調理したシャケオヤコドン、カツオドン、パン粉入りスープでフライにした豚肉のスライスとソースを添えたご飯、吉本ばななの小説「キッチン」で有名になった料理があります。

シロヤのメニューには温かい料理と冷たい料理があります。前菜の中には、オムレツの卵焼きとチャーシューがあります。トンカツとチキンカツはそれぞれ豚肉と鶏肉のカツで、まず鍋で炒めてから、玉ねぎとカツソースで焼く。その後、それらは熱で調理された卵で覆われます。西洋ではほとんど知られていない茶碗蒸しは、水とキノコで調整された卵プディングであり、陶器自体の中でゆっくりと蒸して調理されます。アサリやサケの卵と一緒にした魚のミートボールで完成します。

鶏肉又は豚肉又は混合野菜の典型的なラヴィオリである餃子、その後の、にぎり、裏巻き、細巻き、刺身は欠かすことできません。特別なのは刺身をご飯に乗せた海鮮ちらし。新鮮なウナギを下して、広げて沸騰させ、串にのせて、そして大豆とウナギの不用部分で調理されたソースで焼くこと、何回も何回もひっくり返してできるウナギの蒲焼を欠かすことはできません。味噌を添えたベジタリアン型から、肉や野菜を12時間かけて調理した醤油ラーメン、海藻、魚、イカ、ホタテ貝、魚のミートボールの繊細なスープを入れた海鮮塩ラーメンまで、様々な種類のラーメンがあります。様々な酒が用意されており、燗酒や冷酒も味わえます。

インテリアでは木製のテーブル、シロヤのメニューやのれんを表す壁の寄せ木細工、看板としての屋外のカーテンのように、日本で人気の小料理屋の伝統的な要素が研究され、取り入れられています。手書きのグラフィックアート全ては、食べ物の描写に繊細な注意を払ってきたアニメーション監督、宮崎駿のそれから着想しています。

(要約：稲垣豊典)



Cina, sull'antica Via della Seta

E' l'**Henan**, piccola provincia a sud di Pechino, la culla della millenaria civiltà cinese. Era questo il punto d'arrivo della lunga Via della Seta e da qui partivano i preziosi tessuti, le spezie e le merci esotiche che incantavano i potenti dall'altra parte del mondo. Soprattutto qui sono le radici della cultura e della storia imperiale. Fino al declino della dinastia Song, mille anni fa, le sue città, **Luoyang, Kaifeng, Anyang e Zhengzhou** sono state sedi imperiali. Dovunque reperti, templi e pagode ne testimoniano la ricchezza e la cultura.

La nuova Cina, potenza che mondiale, nel suo balzo in avanti non ha trascurato l'importanza del passato ed ha intrapreso un vasto progetto di promozione della sua civiltà millenaria.

Nell'Henan, come in altre zone, fervono i lavori degli archeologi per riportare alla luce preziosi reperti, si restaurano i templi e pagode circondate da alberi secolari, si ripropongono in teatri all'aperto vicende storiche, con centinaia di attori ed effetti speciali di suoni e luci.

E' lontano e dimenticato il tempo delle rivoluzioni politiche e ideologiche che volevano cancellare il passato "controrivoluzionario", anche con azioni distruttive. Oggi la Cina svela al mondo i suoi tesori, molti inseriti nel Patrimonio Unesco. E proprio la provincia dell'Henan ne ha più di tutti, dopo Pechino. Parallelamente alle istituzioni anche la gente comune ha recuperato l'orgoglio della sua storia. Intere famiglie e scolaresche affollano i siti e i parchi di questa provincia attraversata dal Fiume Giallo, fonte di ricchezza per l'agricoltura ma anche di dolore per le numerose inondazioni del passato.

Oggi imponenti dighe ne regolano il percorso ed alcuni tratti sono percorribili anche con navi da crociera. Un suo affluente, il Luo, ha dato il nome alla città di **Luoyang**, che fu sede di 13 dinastie. Qui, si può ammirare una delle opere d'arte più straordinarie: le Grotte della porta del Drago, frutto di secoli devozione al Buddismo. In migliaia di grotte, naturali e scavate dall'uomo, sono state scolpite circa 100 mila statue di Budda fino al 626, quando questa religione "straniera", venuta dall'India, fu messa fuori legge. In seguito, grazie all'imperatrice Wu Zetian, unica donna salita al trono col determinante appoggio dei monaci, ripresero i lavori, anche se per un breve periodo.

La più antica grotta è la Gu Yang, fatta scavare dall'imperatore Xiao Wen nel 494, fitta di nicchie e statue, con firme e dediche in antichi caratteri. Tante altre, sul fianco della montagna, meritano di essere visitate: la Qian Xi, col Buddha con i discepoli Ananda e Kasyapa, la Wan Fu, con danzatori e musicisti, la Lianhuadon, dal grande fiore di loto scolpito sul soffitto, la Yao Fang, sulle cui pareti sono incise 120 ricette farmacologiche con le indicazioni e posologia, contro malaria, cardiopatie o mal di stomaco.

Quella del **Tempio Feng Xian**, del regno di Shang Yan è la più imponente, di dimensioni faraoniche: il Buddha della Luce Suprema è alto 17 metri e solo la testa ne misura 4. Sempre a Luoyang offre un'emozionante esperienza il Tempio del Cavallo Bianco, risalente alla dinastia Ming, dedicato al Buddismo. Fu l'imperatore Mingdi che dopo un sogno premonitore nel 68 d.C. fece edificare il tempio per i due monaci indiani, Matanga e Zhu Falan, che arrivarono con 42 testi sacri su un cavallo bianco, traducendoli dal sanscrito al cinese.

Drammatica al museo di Luoyang una testimonianza delle tradizioni imperiali, tra le più crudeli: quella di seppellire vivo tutto l'entourage del defunto, animali compresi. Quasi come una piccola Xian un riquadro di 45 metri mostra tutta la scuderia sacrificata: gli scheletri dei cavalli uccisi sono ancora legati alle stanghe delle carrozze. Ma d'altro canto non si può non restare affascinati dalla civiltà cinese più antica, ammirando i reperti e i bronzi dei musei e collegandole alle impressioni dei viaggiatori - Marco Polo tra i primi - che per

secoli hanno percorso la Via della Seta. l'Henan è anche la culla delle arti marziali.

Ai piedi del **Monte sacro Songshan** (1.440 metri, 72 picchi), uno dei cinque sacri al Taoismo, sorge la città di **Dengfeng**, cresciuta intorno al Monastero Shaolin, fondato nel 495, nel 19mo anno del regno dell'imperatore Xiao Wen. In epoca Sui e Tang fu poi ampliato ospitando fino a 2.000 monaci. Oggi è un vasto complesso con scuole che insegnano le tecniche dello Shaolin, la millenaria cultura Patrimonio dell'Umanità Unesco, sintesi tra esercizio fisico, il kung fu, e la meditazione spirituale.

Come l'ideologia buddista che è contro la violenza può abbinarsi alle arti marziali? La ragione è nella storia. All'origine ci sono lo spirito, la salute e l'autodifesa, perché nella Cina arcaica e feudale imperversavano le bande dei signori della guerra e i monaci dovevano difendersi e insegnare ai contadini come farlo: con bastoni, zappe e attrezzi agricoli, essendo vietato il possesso di armi. Così, rifacendosi al Buddha delle origini, filosofo ed empirista, si sperimentarono nuove forme di integrazione corpo-spirito. Lo Shaolin da tempo vanta seguaci in tutto il mondo, come benefico per il corpo e per lo spirito e come barriera allo stress.

Sempre a Denfeng da visitare è anche l'antico **Tempio Taoista Zhongyue**. L'altra storica città dell'Henan è Kaifeng, con la sua spettacolare Pagoda di Ferro edificata nell'anno Mille, rivestita da piastrelle vetrificate. A pianta

ottagonale, è alta 56 metri snodandosi in 13 piani. Anche la Città Murata merita una visita accurata. Nel Padiglione del Drago, risalente alla dinastia Song, l'imperatore, nella Sala della Longevità, presiedeva agli esami degli amministratori e dei magistrati a cui affidava l'amministrazione e la giustizia.

Un restauro rispettoso ha riguardato altri edifici storici, come il Monastero buddista Xiang-guo e quello taoista Yanqing con la Torre dell'Imperatore di Giada, la Pagoda Pota a pianta esagonale e la Terrazza della Musica Antica, frequentata da grandi poeti della dinastia Tang, come Li Bai o Gao Shi. La capitale dell'Henan è dal 1949 Zhengzhou, dallo svettante skyline che ne indica il tumultuoso sviluppo. Ma è bello anche inoltrarsi nei vicoli storici per vedere da vicino da vita degli abitanti e le pittoresche botteghe che vendono di tutto.

Moderna e vivace per i commerci, la città vanta per i tanti turisti che arrivano da tutto il mondo grandi e confortevoli strutture alberghiere, di catene cinesi e internazionali. **L'hotel Le Méridien Zhengzhou** è stato premiato dal New York Design Award nel 2014 come l'hotel dal design più bello al mondo: illuminazioni a forma di fiori di loto brillano sulle alte pareti, ci sono un'elegante lounge con un cinema che ricorda il decò, una spa grandiosa e una pista da jogging che si snoda al suo interno, per evitare di respirare lo smog.

Nei vari piani c'è da scegliere tra ristoranti internazionali e cinesi, con una cucina tutta da gustare. Tipiche le sale riservate dove sedersi intorno a un grande tavolo rotondo col piano girevole. Affascinante il rituale del classico

banchetto cinese, in cui anche il numero delle portate ha un significato, scandito da numerosi brindisi con bicchierini di un alcolicissimo distillato di cereali, simile alla nostra grappa.

Sconsigliabile il turismo fai da te, in questo grande Paese dove ancora pochi parlano inglese. Efficienti e puntuali i trasporti pubblici, ma per un primo approccio è consigliabile affidarsi alle numerose agenzie turistiche in grado di proporre itinerari con guide esperte.

www.turismocinese.it

www.bjta.gov.cn

www.shaolinqanfa.eu

Autore: **Mariella Morosi**

www.giornalesentire.it - **riproduzione riservata***

09 marzo 2019



Viaggio in Vietnam

Dopo gli anni di guerra la scommessa sul turismo

(Hanoi, Mariella Morosi) - Ancora oggi basta la parola **Vietnam** a evocare quei bollettini di morte che dal Sud Est Asiatico si diffusero in tutto il mondo causando orrore, ma anche contestazioni e la nascita di movimenti pacifisti che segnarono almeno due generazioni.

L'obiettivo dell'unità della nazione prima divisa in nord e sud, fu raggiunto nel 1975 con una guerra di popolo che fu in

grado di battere la più grande potenza militare del mondo, gli Stati Uniti.

Pochi anni dopo, la scommessa della nuova **Repubblica Socialista del Vietnam** per far entrare il Paese nella modernità aveva coinvolto l'ex nemico impegnato a medicare le ferite della guerra insieme alla solidarietà internazionale. Tuttavia i problemi sono ancora tanti e i retaggi negativi della lunga stagione della divisione continuano a gravare sulla società. Solo il sospetto di un nonno collaborazionista può pesare sulla ricerca di lavoro di un giovane. Ma tutti hanno voglia di dimenticare e spesso le domande a tema dei visitatori non trovano risposta.

Nel paese si guarda avanti e la trasformazione è in atto grazie anche alla presenza economica crescente dei paesi dell'Occidente e del gigante cinese. La chiave di tutto è il turismo, ma con un'accelerazione che rischia di cementificare le spiagge più belle e i luoghi storici.

Fioriscono i cantieri, i grattacieli e in campi da golf in contrasto con i villaggi rurali e le distese di risaie dove ancora si lavora con i bufali d'acqua. Forse è una ragione in più per visitare questo Paese allineato lungo il Mar Cinese Meridionale e che confina con la Cina, il Laos e la Cambogia. Il contrasto talvolta è stridente ma resiste la bellezza, e da vedere c'è ancora tanto, da Hanoi a Ho Chi Min, l'ex Saigon, ma che tutti continuano a chiamare col vecchio nome.

Hanoi è una città in fermento, attivissima anche nelle microeconomie: basta una bicicletta con ceste di frutta e verdura per fare commercio o una vecchia carrozzina per bambini attrezzata con bottiglie per fare un bar 24h. Si mangia a tutte le ore, accoccolati su bassi sgabelli sui marciapiedi, ma sono tanti anche i ristoranti e i fast food.

Tappa d'obbligo è il **Mausoleo di Ho Chi Minh**, dove lo " zio Ho" l' eroe che ha guidato il Vietnam verso l'indipendenza e l'unificazione, dorme nella sua teca di cristallo. Una volta l'anno il suo corpo imbalsamato viene portato dagli specialisti di Mosca per un restyling.

Tappe d'obbligo sono la **Pagoda** a un solo pilastro, **Thang Long**, la cittadella imperiale dell'XI secolo per 13 secoli la capitale del regno del Dai-Co-Viet, il **Lago della Spada Restituita**, e il **Tempio della Montagna di Giada**.

Il luogo più famoso, patrimonio Unesco, è la baia di **Ha Long** con 2 mila isolette calcaree a cono che spuntano dal mare, con grotte da visitare in kajak. Luogo di fede per i cattolici è la chiesa di La Vang dove nel 1798 apparve la Vergine Maria.

Tra i luoghi evocativi della guerra c'è il 17.mo parallelo, zona demilitarizzata di separazione tra il nord e il sud e la città imperiale di Hue, bombardata e ricostruita nei dettagli, altro sito Unesco come le Tombe Imperiali. **Danang**, la città dalle belle spiagge ha un importante **Museo Archeologico** con 300 sculture Cham dell'antica cultura Khmer.

L'acqua è la linfa vitale del Vietnam: del mare, dei fiumi e delle paludi. Spettacolare è l'immensa area del **Delta del Mekong**, il "fiume dei 9 draghi", in cui la terra si confonde con l'acqua con una straordinaria ricchezza biologica, animale e vegetale. Qui si nasce e si muore su barche di bambù e in case su palafitte, spesso attrezzate con piccoli orti e pollai.

Ho Chi Minh è la città più grande del Vietnam, moderna e centro di commerci. Da visitare la **Pagoda Xa Loi**, centrale del buddismo con le colossali statue, la Basilica cattolica di **Notre Dame** del periodo del protettorato francese, il Palazzo dell'indipendenza e l'Ufficio postale centrale. Ma c'è un luogo simbolo - ed eccoci ancora al passato- in cui entrare e riflettere, e non solo per i vietnamiti. E' il **Museo dei Residuati Bellici**, ma forse il suo nome è riduttivo. Sì, l'atrio è pieno di aerei, di missili, di ogive di bombe, di carri armati catturati al nemico, ma è dentro che l'emozione aggredisce anche il visitatore più razionale. La "pietas" è per tutti, per il popolo colpito e per gli "aggressori", giovani americani mandati a morire.

Video e foto mostrano immagini di stragi di innocenti civili, ma anche quelle di marines morenti immersi nelle paludi con le loro armi inutili, e quelle dei 30 reporter - tra loro anche **Robert Capa**- morti per testimoniare l'orrore di una guerra senza fine. E' documentato anche lo sforzo eroico dei vietnamiti, compresi donne e bambini, nei villaggi e lungo il Sentiero di Ho Chi Minh, la rete funzionale di collegamento della resistenza tra nord e sud, tra foreste e

passaggi sotterranei scavati nella roccia, come testimoniano gli angusti cunicoli Cu Chi.

E' un viaggio speciale, quello in Vietnam, ma l'accoglienza in tutte le strutture alberghiere è confortevole, i costi sono convenienti per i nostri standard e la sua gente è sempre ben disposta verso il turista.

Sconsigliato il turismo fai-da-te per la mancanza di infrastrutture capillari, ma i tour operators sanno fare al meglio il loro lavoro.

fotoservizio Marina Cioccoloni

Autore: **Mariella Morosi**

www.giornalesentire.it - **riproduzione riservata***

15 gennaio 2020