

# « Mitologia giapponese »



# Mitologia

## Definizione di mitologia:

«Una peculiare simbologia, una raccolta di immagini e testi antichi, sulla quale una civiltà basa le proprie origini e i propri presupposti culturali, sociali e psicologici»

**I miti giapponesi continuano a costituire  
le basi civili e sociali e perseverano  
nell'importante compito di descrivere  
l'anima della popolazione giapponese.**

# Tokyo, 22 ottobre 2019



Incoronazione di Naruhito,  
imperatore del Giappone  
Figlio di Akihito, nipote di Hirohito  
126° Imperatore  
del Trono del Crisantemo

Il primo imperatore  
Jinmu  
660 A.C

Kōki  
皇紀  
Anno Imperiale

2684

# Cerimonia è un insieme di riti: Mitologia-Storia- Religione



Cerimonia divisa in due parti:  
Privata la mattino- Pubblica al pomeriggio

# Cerimonia Privata

## al mattino

Annuncio ufficiale  
della cerimonia  
dell'incoronazione  
agli antenati

Amaterasu  
Divinità Sole  
Genitrice della  
stirpe reale





# Cerimonia Pubblica al pomeriggio

Circa 30 Minuti- 2000 persone



La Famiglia Imperiale ha discendenza divina!  
Si auto-proclama TENNŌ



TENNŌ: 天王

天 Ten: Paradiso, Celeste  
王 Ō : Imperatore

Tennō : Imperatore celeste

Non è solo il capo dello stato, ma anche  
soprattutto, una divinità, discendente diretto  
della dea del sole Amaterasu

Tennō: Imperatore celeste

Tōkyō

Kyōto

Arigatō: Grazie

Sayōnara : Arrivederci/Addio

Altro termine per Imperatore

MIKADO

御門

La porta del palazzo imperiale

Imperatore :

Custode della «Porta Augusta»

« L'alta porta del paradiso in terra »

# Cerimonia Pubblica al pomeriggio



BANZAI 万歳

万 = 10000      歳 = Anni

Augurio di prosperità

# Cerimonia Pubblica

## al pomeriggio

Consegna ufficiale dei Tre Sacri Tesori  
Insegne Imperiali



La Spada - Lo specchio- I gioielli ricurvi  
Coraggio (Valore ) Saggezza (Conoscenza)  
Benevolenza( Regalità)

# Dove ha origine questa cerimonia?

## Dalla Mitologia



Amaterasu  
Impugna la  
Spada  
Si riflette nello  
Specchio  
Indossa i  
gioielli ricurvi

Cercare di capire i giapponesi –cultura- costumi  
è indispensabile conoscere la mitologia  
giapponese

**Mitologia-Storia- Religione? Spesso  
queste tre Realtà si sovrappongono e si  
confondono**

**Perché questa confusione?**

**In Giappone, il primo sistema di  
scrittura viene adottato attorno al  
5° Secolo D.C**

**Ideogrammi : Kanji 漢字  
漢 Kan : Dalla Cina  
字 Ji : Carattere**



# 1° libro: Kojiki

## Cronaca degli antichi eventi

### 712 d.c



3 Volumi

1° Tempi dei Miti

2° Tempo degli Eroi

3° giunge fino ai Tempi  
moderni (628 dc)

**Il Kojiki è Il più antico documento ufficiale  
della letteratura giapponese pervenutoci**

**Opera commissionata dall'imperatore Tenmu  
(nel 650 circa) ad un suo cortigiano dalla  
prodigiosa memoria**

**Sino-giapponese  
(in giapponese usando i caratteri cinesi)**

**Pubblicato nel 712, Tennō Genmei**

# **Il Kojiki racconta i Miti Teogonici e Cosmogonici**

**Teogonico: Mito o insieme di miti che illustrano la nascita o la discendenza degli dei Kami, divinità Shinto identifica e descrive l'ascendenza celeste della stirpe Yamato**

**Cosmononico: Mito, dottrina, poema o insieme degli stessi, che forniscono un'interpretazione dell'origine e della formazione dell'universo:**

**Yamatogonico o Nippogogici**

# Stile del Kojiki

Il kojiki si presenta come un'opera vivace,  
legame scrittura /oralità

canti

ripetizioni

poesie

piccole astuzie tipiche della narrazione verbale

Interessante è L'introduzione...

# Mitologia e Storia

Che origine hanno i miti giapponesi?

Molteplici riferimenti...un mix di culture

Perché la nascita della mitologia giapponese è  
legata a quello dell'origine della razza  
giapponese

## 1°flusso migratorio :

Emishi, genti di razza bianca che giunsero dalla Siberia fino ad occupare tutte le isole dell'arcipelago.

I loro discendenti sono i gli Ainu , oggi nell'Hokkaidō

## 2° flusso migratorio :

La seconda ondata arrivò dalla Corea e dalla Cina, e portò elementi sinici, mongoli, tungusi e manciù

## 3° flusso migratorio :

La terza corrente migratoria giunse dalla Malesia

Per questo motivo, nei miti giapponesi si trovano elementi provenienti da tutti questi ceppi

Alcuni richiami a mitologie:  
classici greci, alle leggende siberiane, antichi racconti nordici...  
finlandesi, polinesiana, estone,  
coreana...etc.etc.



**Cosa racconta il primo libro del Kojiki riguardo alla creazione dell'Universo, o per meglio dire, del Giappone?**

**Quali i suoi miti?**

**Come sono nate le divinità dello Shintoismo chiamate Kami?**

**Si afferma che il pantheon shintoista sia composto da 8 milioni di Kami**

**Cosa racconta il primo libro del Kojiki riguardo alla creazione dell'Universo, o per meglio dire, del Giappone?**

**Quali i suoi miti?**

**Come sono nate le divinità dello Shintoismo chiamate Kami?**

**Si afferma che il pantheon shintoista sia composto da 8 milioni di Kami  
(8 milioni = infiniti)**

# La Generazione

...all'Inizio.. nell'Era degli Dei.....

....nella Pianura dell' Alto Cielo...

...videro soltanto un caos informe...

«Il mondo sotto il cielo non è che una distesa di acqua salmastra, oleosa e priva di forma...

...Che qualcuno vada e formi la terraferma, affinché si possa andarvi a vivere ed abitare»

Risposero all'invito due fratelli, Izanagi ed Izanami  
«...Orsù, scendete dalla Pianura dell'Alto Cielo,  
formate un paese dal caos e rendetelo abitabile!»

...i due giovani scesero sul Ponte fluttuante del Cielo,  
sospesi sopra le acque salmastre e turbinanti vi  
immersero la lancia gemmata

Izanagi  
(maschio)  
Ed  
Izanami  
(femmina)



# Awaji, La prima isola



...quando la ritrassero, dalla punta di quella lancia  
gocciolò del fango, che rapprendendosi divenne la  
prima isola del «mondo»

Quella è l'isola di Onogoro (Attuale Awaji)

# Generazione della Natura

Izanagi e Izanami scesero su quella piccola isola e là innalzarono un palazzo.

Oltre quel piccolo scoglio deserto, il mondo era ancora una massa di acqua senza forma. Non vi era nulla: né piante né animali né creature viventi, e il paesaggio era piatto e spoglio.

Come fare?

# Generazione della Natura

Izanagi chiese a Izanami:

Sorella mia, dimmi, com'è fatto il tuo corpo?...

...Proviamo — disse Izanami. E si levò da terra e corse intorno alla colonna che si ergeva al centro della casa, una sorta di Axis mundi.

Izanagi le andò incontro dalla parte opposta e i due giovani si abbracciarono con trasporto.



«Che giovane amabile ed augusto!»  
disse Izanami.

«Che splendida fanciulla!»  
replicò Izanagi.

Dalla loro unione nacque Hiruko,  
bimbo sanguisuga....i genitori disgustati lo  
abbandonarono in mare...

**Qualcosa era andato storto...**  
**Ma cosa?**

**I due fratelli deciso di chiederlo ai Kami  
dell'Alto Cielo**

«Che splendida fanciulla!»  
disse Izanagi.

«Che giovane amabile ed augusto!»  
replicò Izanami.

La loro unione fu fruttuosa : nacquero grandi e  
possenti divinità, le 8 grandi isole

# Ōyashimakuni 大八島国



Il paese delle grandi otto isole

Izanami diede alla luce molti altri figli e figlie,  
che furono altrettante divinità.

«Gli dèi del vento, degli alberi, delle pianure,  
dei monti, delle salite, delle vette, delle valli,  
dei pendii, del mare, della spuma, delle onde,  
delle acque, della navigazione, delle  
costruzioni, del cielo, della natura e del fuoco...

E le Otto Grandi Isole assunsero la loro  
fisionomia: si riempirono di monti e di laghi, di  
piante e animali, e il paesaggio divenne come è  
ancora oggi.

## ...del Fuoco

Izanagi morì dando alla luce il Dio del Fuoco, e si trasferì a Yomi, L'oscura terra dei morti

Izanagi, disperato per la morte della compagna, decise di recarsi nel mondo dei defunti per riportare Izanami sulla terra

*«-Dolce Izanami! Il paese che tu ed io abbiamo cominciato a costruire non è ancora finito! Su, che cosa aspetti, ritorna!»*

*«E dall'oscurità rispose l'augusta Izanami:  
-Non posso tornare, o mio diletto, ch  ho gi  mangiato il cibo dei morti. Tuttavia andr  a conferire con gli d i degli inferi e chieder  il loro augusto giudizio. Tu attendi e non guardare. Se guarderai, mi perderai per sempre»*

# La fuga di Izangi dal regno dei morti



*Izanagi cominciò a correre, volendo ritornare  
fra i viventi ed abbandonare sua moglie.*

*Izanami e le shikome  
( "arpie" o "furie«)lo rincorrono.*



# Esistenza della Morte terrena

*«Izanagi sgusciò fuori dall'entrata e veloce spinse una grossa roccia a tappare la bocca della caverna, che era poi l'ingresso a Yomi. Izanami gridò da dietro questa impenetrabile barriera e disse ad Izanagi che, qualora l'avesse abbandonata, avrebbe ucciso 1000 persone viventi ogni giorno. Ma lui rispose furiosamente che in tal caso avrebbe dato la vita a 1500 persone viventi ogni giorno!»*

Fu così che iniziò l'esistenza della Morte

**Izanagi andò a purificarsi delle impurità acquisite  
con il contatto con gli inferi.**



*«...Giunto nel regno dei vivi, Izanagi andò immediatamente a purificarsi delle impurità acquisite con il contatto con gli inferi. Mentre si svestiva, e rimuoveva tutti gli ornamenti dal suo corpo, ogni oggetto che gettava a terra si trasformava in una nuova divinità. Inizio il sacro lavacro e vennero alla luce gli dèi del pianto, dei dolori, delle strade, dei bivi, delle spiagge, dei mali, del fondo del mare, della superficie del mare, dell'alto mare, della morte, dei banchetti, dei meandri, dei fiumi...»*

**Dall'occhio sinistro: Amaterasu**  
**Grande Augusta Divinità che Regge il Cielo.**  
**l'incarnazione del Sole**

**Dall'occhio destro: Tsuki-yomi**  
**Sua Altezza la Luna delle Notti. l'incarnazione**  
**della Luna**

**Dal naso: Susano-ō**  
**Sua Altezza il Maschio Rapido Impetuoso.**  
**(l'incarnazione del Vento e della Tempesta)**

**Da questo racconto mitologico nacquero le  
pratiche di Misogi, L'abluzione**



**Concetto di impurità  
Prevede tre livelli di pulizia:  
Esteriore – Mentale - d'Azione  
Pulizia con sale, sabbia e acqua**

# Pulizia con acqua



Misogi in cascate o fiumi con acqua gelida,  
accompagnati da canti rituali

**Dall'occhio sinistro: Amaterasu**  
**Grande Augusta Divinità che Regge il Cielo.**  
**l'incarnazione del Sole**

**Dall'occhio destro: Tsuki-yomi**  
**Sua Altezza la Luna delle Notti. l'incarnazione**  
**della Luna**

**Dal naso: Susano-ō**  
**Sua Altezza il Maschio Rapido Impetuoso.**  
**(l'incarnazione del Vento e della Tempesta)**

# Susano-o si ribella



*«E a lungo pianse tanto che i mari e i fiumi  
si disseccarono e i monti divennero brulli»*



# Eclissi e rinascita



Amaterasu, esasperata dai continui comportamenti ostili del fratello Susanoo si rifugiò in una grotta, privando il mondo della luce

«La maestosa *Ama-no-Uzume* appese fresche fronde del profumato Monte del Cielo alla corda che le rimboccava le maniche, si acconciò la capigliatura con una bella ghirlanda, e adornò le braccia con erbe e foglioline dei bambù del profumato monte. Sistemò poi presso la porta della rocciosa Stanza del Cielo un recipiente capovolto, vi batté sopra i piedi con un baccano così assordante da restarne spiritata, fece penzolare fuori le mammelle e abbassò la cintola del vestito fino a mostrare il sesso. Le pianure del Sommo Cielo sobbalzarono e uno scoppio di risa si levò da tutte le otto centinaia di miriadi di esseri. Amaterasu grande sovrana e sacra, incuriosita, aprì uno spiraglio nella porta della rocciosa stanza. Credendo che fosse giunta una divinità a lei superiore e tratta in inganno dal proprio riflesso luminoso catturato dallo specchio, Amaterasu uscì fuori dalla grotta, e subito la divinità appostata la tirò fuori, mentre un'altra stendeva una corda con cui impedirle di ritornare dentro. E fu così che la luce del sole fece ritorno nel mondo.»

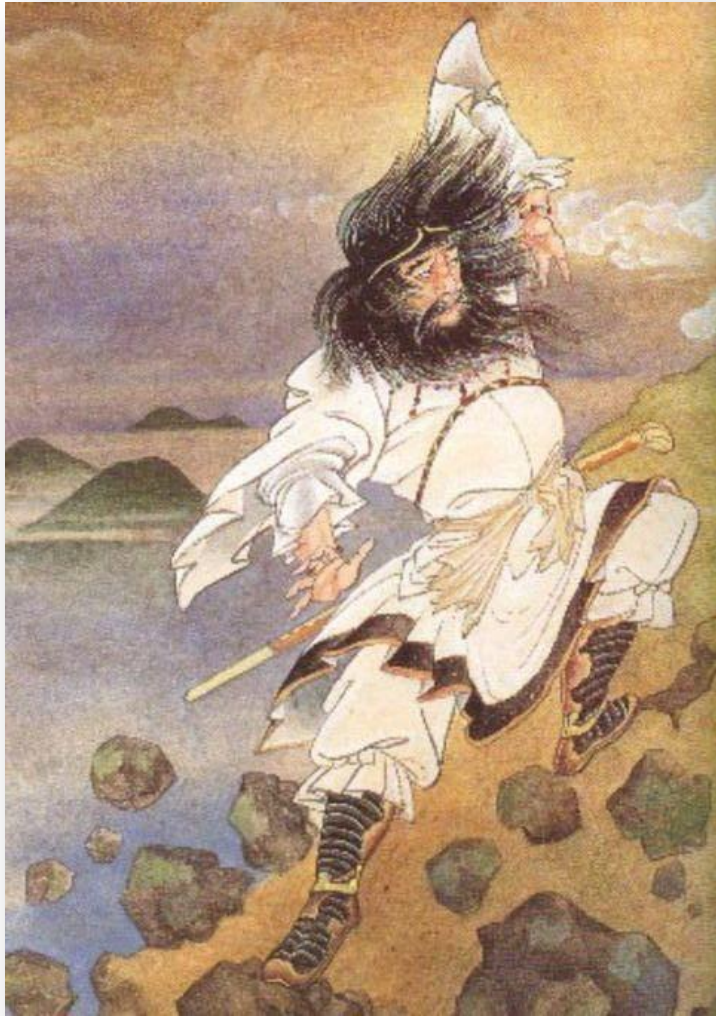


«La luce del giorno si  
distese nuovamente  
sulla Pianura dell'Alto  
Cielo.

Ama-no-Uzume  
fu da allora conosciuta  
come Kami  
dell'alba  
dell'ilarità e  
della Danza»



# Susano- e Orochi



*«Riconciliatisi con Amaterasu-ō-mi-kami, le ottantamila divinità rivolsero la loro attenzione su chi aveva causato lo sdegno della dea. Afferrarono Susano-ō, gli tagliarono la barba, gli strapparono le unghie delle mani e dei piedi e lo esiliarono dal cielo sulla terra, nel paese Yamato»*

# Susano- e Orochi

« Allora Susano-ō si mise in cammino lungo il fiume. Dopo poco tempo incontrò un uomo anziano e sua moglie, piangenti assieme alla loro figlia.»

«L'anziana coppia spiegò che avevano all'inizio otto figlie, che furono divorate però una ad una, ogni anno, dal drago chiamato Orochi "Il serpente otto-forcuto". Il terribile drago aveva otto teste ed otto code»

# Susano- e Orochi

Grazie ad un geniale stratagemma Susano-  
sconfisse e uccise il drago



Nella coda del drago trovò la spada indistruttibile,  
e la inviò a sua sorella Ametarasu in segno di pace

# Susano- e sposa Kushinada



«In seguito, Susano-ō costruì una casa, sposò la bella Kushinada ed ebbe una grande e gloriosa discendenza. I suoi figli regnarono per molte generazioni.»



# Amaterasu invia il nipote Ninigi sulla terra di Yamato



«Ninigi separò le infinite nubi e ritto sul Ponte Fluttuante del Cielo, calò sulla terra leggero come una foglia....E Ninigi divenne signore e sovrano di quel paese»



# Prosperità ed Immortalità Ō-yama-tsumi



岩永姫 Iwanaga Hime

Dono dell'immortalità

# Prosperità ed Immortalità



花咲耶姫  
Sakuya Hime

Dono della  
prosperità

# «Nascita» della Mortalità Della stirpe divina

« La principessa Sakuya ti avrebbe reso rigoglioso come un fiore, mentre Iwanaga- ti avrebbe reso immutabile come una roccia. Avendo scelto la minore e rimandato indietro la maggiore, la tua vita sarà splendida ma transitoria, così come sono instabili i fiori degli alberi. E rifiutando Iwanaga, la tua vita sarà d'ora in poi mortale»

Iwarebiko Nipote di  
Ninigi:

dal Kyūshū conquistò  
tutto il paese e divenne  
nel 660 AC il 1°  
imperatore dello  
Yamato:  
Jinmu Tennō 天玉

Fondatore della  
Dinastia del  
Crisantemo



**Gli imperatori sono Dèi essi stessi,  
discendendo dalla dea Amaterasu**



**La spada: Nella coda di Orochi  
Lo specchio e i gioielli: Per attirare  
all'esterno Amaterasu**



*« Ma poiché Ninigi aveva scelto la principessa  
bella come un fiore e aveva rifiutato quella  
brutta come una roccia, gli imperatori del  
Giappone, pur essendo delle divinità, sono  
soggetti alla vecchiaia e alla morte »*

**Iwarebiko (Imperatore Jinmu )**

**Albero genealogico Celeste**

**Iwarebiko è nipote di Ninigi e Sakuya**

**Ninigi è nipote di Amaterasu**

**Amaterasu è nata dall'occhio sinistro di Izanagi**

**Izanagi si è autogenerato**

# 16:00- 17:00 Parte seconda :

## «Etichetta a tavola, cibi e ristorazione »

### Etichetta a Tavola



### Cibi e Ristorazione





# Andiamo a mangiare Sushi ??



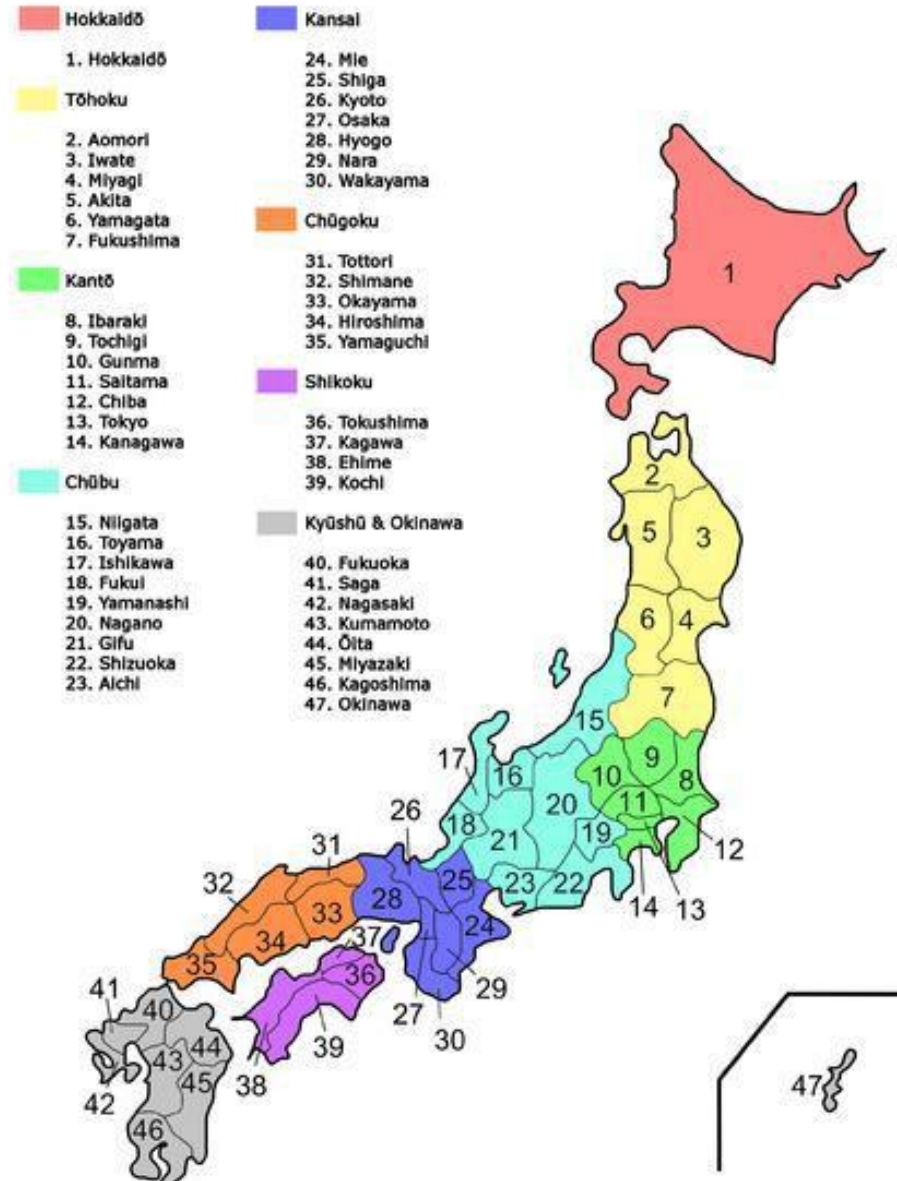
# Il Giappone

*24°-- 46°*

*Latitudine Nord*

*Italia 35°-45°*

*Spagna 36°-43°*





# Sushi 寿司



# Sashimi さしみ







RESTAURANT

RESTAURANT

RESTAURANTE

RESTAURANTE

RISTORANTE

Resutoran

レストラン







# Izakaya 居酒屋





食 *Shōku = Cibo*

和 *Wa = dal Giappone* 和食 *Washōku = Cibo giapponese*

洋 *Yō = Oceano* 洋食 *Yōshōku = Cibo dall'Occidente*





# Etichetta a tavola



# IRASSHIAIMASE!

B  
E  
N  
V  
E  
N  
U  
T  
O

B  
I  
E  
N  
V  
E  
N  
I  
D  
O



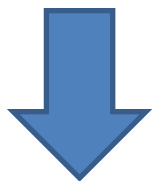
B  
I  
E  
N  
V  
E  
N  
U  
E  
  
W  
E  
L  
C  
O  
M  
E





# Ocha, il Tè e gli Oshibori

Ocha  
kudasai



Mi  
porterebbe  
del tè per  
cortesia?





# Menyū nei ristoranti moderni

## 春のおすそめ

旬の食材を活かした、期間限定のおすそめ。どうぞお楽しみください。

- 肉味噌むすび 353~370円
- サラダほうれん草とカリカリベーコンの温野菜サラダ 372~390円
- 竹の子はさみ揚げと春野菜の天ぷら 458~480円
- 春野菜とあさりのバター焼き 477~500円
- 春野菜とあさりの酒蒸し 477~500円

## 可く出ます

定番人気の枝豆やお酒のおつまみにピッタリの逸品揃いです。

- 焼きなす漬け 324~340円
- 本特和風牛ムネ 248~326円
- なすの漬物 286~300円
- 焼きなすとろろ 191~320円
- マグロとろろ 391~410円
- たこさき 258~327円
- 揚げ物盛り合わせ 305~320円
- 枝豆 258~327円

## サラダ

新鮮野菜のヘルシーサラダ！

- サラダほうれん草とカリカリベーコンの温野菜サラダ 372~390円
- 温泉卵のシーザーサラダ 372~390円
- 豆腐サラダ 372~390円
- 大根と水菜のじゃこサラダ 334~350円
- 和風オニオンサラダ 277~329円

## こぼれもの

セットやお酒のおつまみにもう一品どうぞ！

- 月見イカソメン 381~440円
- 肉じゃが 305~320円
- コンパター 277~329円
- 山いものネギたっぷり鉄板焼き 372~390円
- 鉄板鶏キムチ 372~390円
- チキントマトのわた和風ピザ 362~380円
- ほっけ 458~480円
- サーモンのたたき 372~390円
- 豚角煮 381~440円
- 春野菜とあさりのバター焼き 477~500円
- 春野菜とあさりの酒蒸し 477~500円

## 山賊焼き

やわらかい鶏肉を旨く焼き、焼き上げました。わたくし自慢の逸品です。

- 山賊焼き タレ 553~580円
- 山賊焼き ピリ辛ねぎみそ 553~580円
- 山賊焼き 塩 553~580円
- ほっけ 458~480円

## 揚げもの

健康に配慮した、手揚げの逸品を揃えています。

- げそ天ぷら 372~390円
- 海鮮と野菜の天ぷら 400~420円
- 揚げじゃが 277~329円
- ひとくちようば 296~300円
- なんこつのお揚げ 305~320円
- とりの唐揚げ 372~390円
- パリパリ風さきょうば 362~380円
- 揚げ出豆腐 305~320円
- 竹の子はさみ揚げと春野菜の天ぷら 458~480円

## ごはんもの

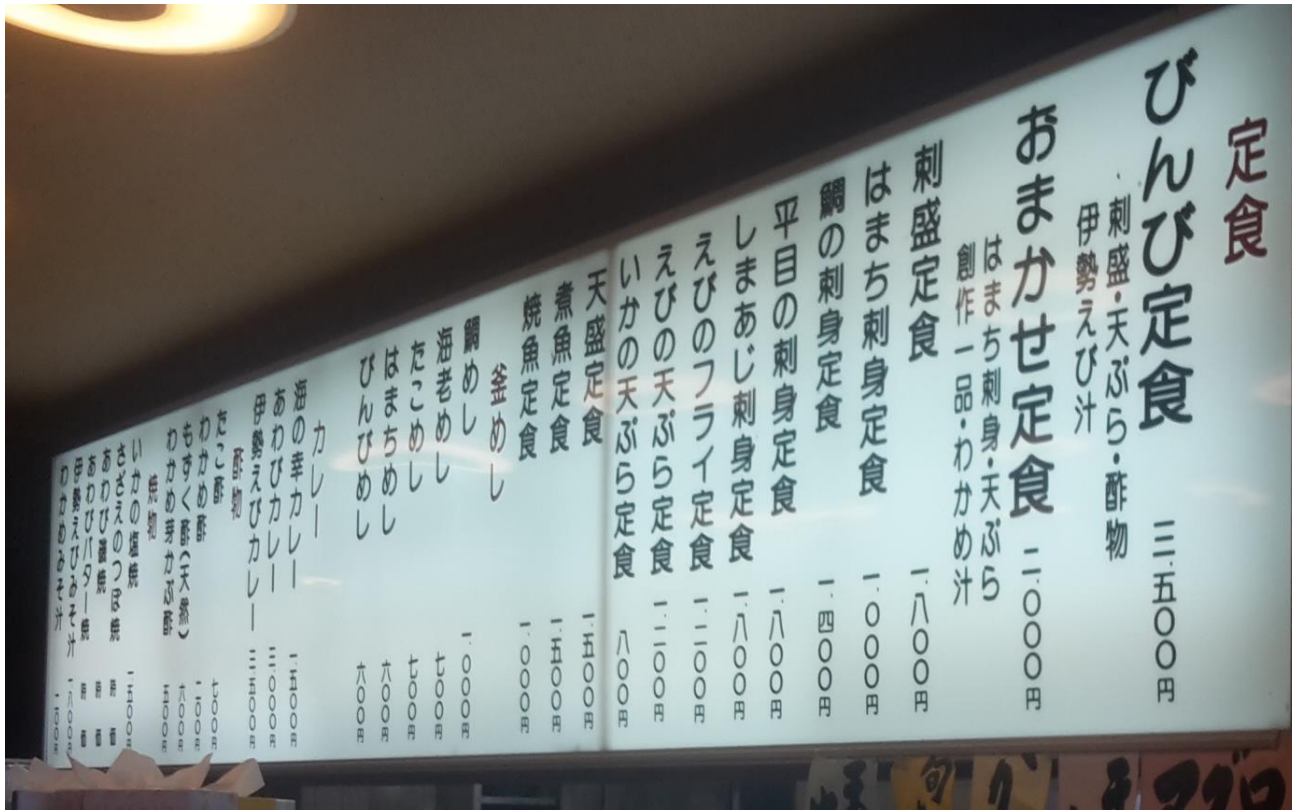
あつあつ焼きだて！こだわりの健康食米もおすすめですよ！

- 肉味噌むすび 353~370円
- 山賊むすび 381~440円
- わたやむすび 305~320円
- 天むすび 400~420円
- 鮭茶漬け/梅茶漬け 267~328円
- 鮭丼 400~420円
- 黒米炊き合わせ 353~370円
- 黒米炊き合わせ 239~325円

## 甘いもの

和菓子や洋菓子、デザートも揃えています。

- 白あんもち 258~270円
- 抹茶のシロモチ 267~280円
- ミルクのシロモチ 239~250円
- あんずみるくプリン 296~330円
- 白あんずみるくプリン 353~370円
- なめらかプリン 248~260円
- 白あんずみるくプリン 381~440円

[illegible]



# Sampuru Menyū







酒  
SAKE



お水

**Mizu**



**Acqua**

お酒

**Sake**



**Sake**

Salute

~~*Cin cin*~~



乾杯

*Kanpai*





Buon  
appetito!



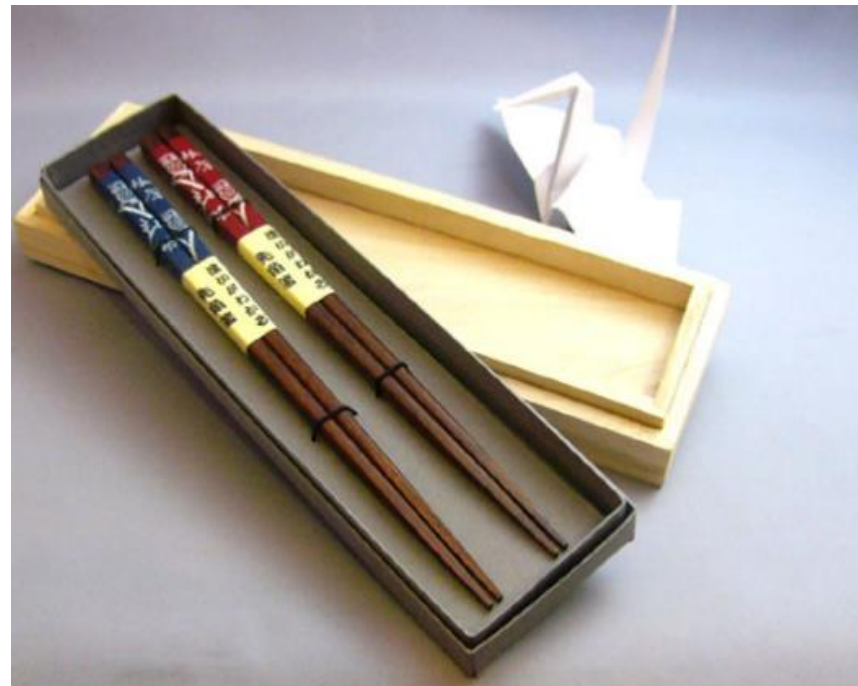
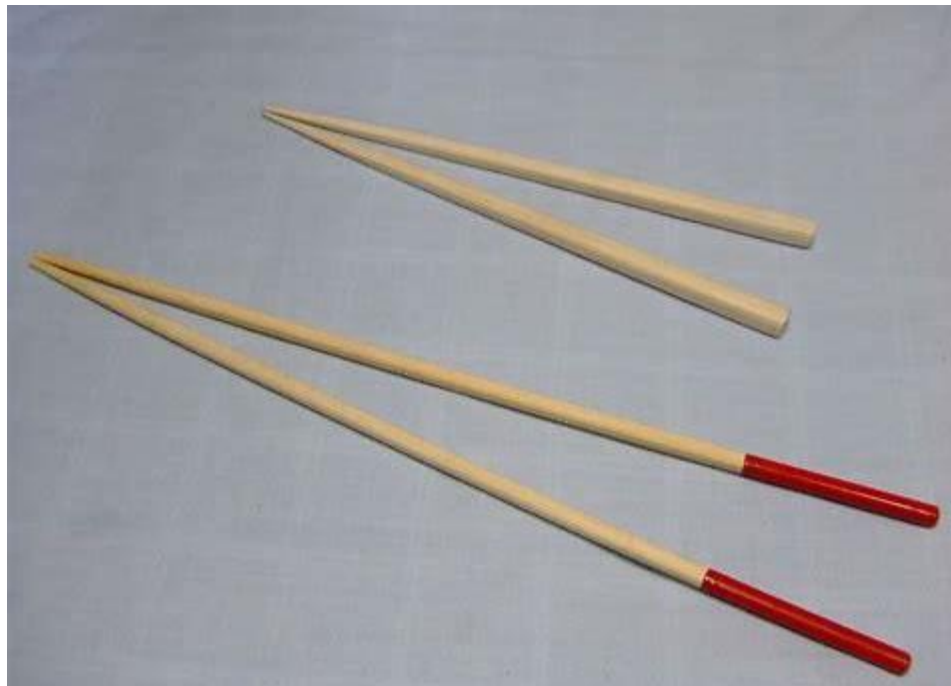
*Itadakimasu*



# Hashi Le Bacchette













# Il Conto



Okanjōu  
(Okaikei)  
Kudasai!



# Cibi e Ristorazione



# Sushi 寿司

Pesce crudo con riso bollito



# Sashimi さしみ

Pesce crudo senza riso bollito





## **Sushi giapponese:**

**Riso al vapore,  
alghe, Pesce crudo**



## **Sushi occidentale:**

**Riso, alghe, Pesce,  
maionese,  
philadelphia...**



# In Giappone: Sushi King Size



**Il Sushi arrotolato, ovvero la forma di sushi  
più comune da noi in occidente prende il  
nome di**

**Makizushi**

**Sushi arrotolato**

**Chiamati Maki**

**E' la classica polpettina di riso cilindrica o  
conica, arrotolata con un foglio di alga Nori.  
In base a come avviene l'arrotolamento  
cambia nome. Ecco i più comuni:**



# Hosomaki

## Avvolgimento sottile



Una polpetta di riso solitamente cilindrica con l'alga Nori nella parte esterna. Normalmente ha solo un ingrediente (il più comune il salmone) e le sue dimensioni ridotte ( Hosoi, sottile). La grandezza tipica è 2 x2

# Uramaki

## Avvolgimento Interno-esterno



La polpetta di riso viene avvolta lasciando l'alga all'interno e lo strato di riso esterno ( solitamente poi guarnito con sesamo o uova di pesce)

Può contenere due o più ingredienti per questo le sue dimensioni sono maggiori dei più comuni Hosomaki

# Futomaki

## Avvolgimento largo



Come gli Hosomaki sono cilindrici, con l'alga di esterna, ma molto più grandi: 3 X 5. li ingredienti sono più di due e sono abbinati per completarsi sia dal punto di vista di sapore sia per l'aspetto cromatico

# Temaki

## Maki a mano



Hanno forma a cono con l'alga Nori esterna e gli ingredienti che fuoriescono da un lato. Sono molto più grande delle precedenti categorie per questo motivo va mangiato a morsi tenendolo in mano.



R  
a  
m  
e  
n

ら  
め  
ん



S  
o  
b  
a

そ  
ば



# Ramen shop



# Ramen shop





# Ramen shop



# Udon

Tagliolini in brodo o asciutti, caldi o freddi



Tenpura



Inarizushi





# Tofu



**Il tofu , definito anche come caglio di semi di soia, è un alimento molto diffuso in tutta l'asia .Viene prodotto dalla cagliatura del succo d'estrazione dalla soia che, in una seconda fase, viene pressata in blocchi.**

# Tofu



**La procedura viene paragonata a quella utilizzata nella produzione del formaggio**

**Yakitori**  
**焼き鳥**



**Sukiyaki**  
**すき焼き**



## Yaki Grigliare

**Okonomiyaki**  
**お好み焼き**



**Takoyaki**  
**たこ焼**





# Yakitori





# Takoyaki



# Yakiniku



Il Barbecue alla giapponese

# Okonomiyaki





# S u k i y a k i





# Donburi



# Tonkatsu







## Fugu: Il pesce palla



# Tamagoyaki

## La frittata arrotolata



Il tamagoyaki è un composto di uova con aggiunta di brodo dashi, salsa di soia, sake e, in alcune regioni, zucchero.



# Tamagoyaki

## La frittata arrotolata



Il tamagoyaki viene cucinato in una speciale pentola dalla forma quadrata o rettangolare che facilita la creazione del rotolo.

# Bentō

Un oggetto molto comune della cucina giapponese è un vassoio con coperchio chiamato Bentō

Il Bentō solitamente è utilizzato per il pranzo o per occasioni di pasti all'aperto



# Anguilla: *Unagi*



# Asagohan: Colazione



# Natto



**La farcia più utilizzata è Anko, una marmellata di fagioli rossi, che si può trovare anche in versione di fagioli bianchi, castagne o sesamo.**



**Consistenza simile a una confettura  
Si ottiene unendo Azuki e zucchero  
seguendo ricette antiche!**



# 果物 Kudamono

## *Frutta di stagione*



*Particolarmente apprezzate sono le fragole: Ichigo, in alcuni supermercati vengono testate con un calibro apposito e solo quelle che avranno il giusto diametro e il sufficiente grado zuccherino saranno messe in commercio.*

# Fruttivendolo o Gioielleria?



Anche melone, ananas, pere giapponesi, Mikan ( mandarini tipici dello Shikoku) sono spesso comprati come Omiyage, oltre che alle più “zuccherate” versioni caramellate ( in prevalenza fragole, ciliegie) o essiccate (kaki i più comuni: hoshigaki)





# Mochi





# Dorayaki: Pan Cake giapponesi



*Dora = Gong*

Doppio pancake. quello classico è farcito con Anko. Il suo nome deriva dal Gong, Dora in giapponese, ( ne ricorda la forma), mentre Yaki ( alla griglia, alla piastra )

# Yokan : gelatina di fagioli



Dolce semplice formato da 3  
ingredienti:

agar-agar

acqua

zucchero

a cui va aggiunto il “sapore”

Può contenere castagne sbriciolate, cachi, fagioli  
azuki, fichi e patate dolci

In estate viene servito ghiacciato!

# Yokan : gelatina di fagioli



Proviene dalla Cina, ma in Giappone abbandonò il sangue di pecora (addensante) > Agar-agar.  
L'alga rossastra non alterava il sapore finale e, cosa non da poco, ne permetteva il consumo ai monaci buddisti.

# Kasutera: Il pan di Spagna



Il castella o torta castella, Il suo nome deriva dal portoghese pão de Castela  
«Pane della Castiglia»



# Non solo dolci.. Senbei: Il Cracker di riso



Aromatizzati con salsa di soia, nori (alghe), erbe,  
sesamo o semplicemente sale.  
Cotti alla brace o al forno

# Kaiseki 懐石





## RigenerarSi - il webinar

**Data:** 22 gennaio 2026, ore 19

**Piattaforma:** YouTube, canale La Grande Via

**Relatori:**

- Enrica Bortolazzi, presidente Fondazione La Grande Via
- dott.ssa Stefania Piloni, presidente comitato medico scientifico La Grande Via
- Fabio Brescacin, presidente EcorNaturaSi

Il webinar è un incontro aperto e ispirazionale, pensato per raccontare l'anima del progetto RigenerarSi.

Sentiremo dalle voci di **Enrica Bortolazzi** e **Fabio Brescacin** come, dalla **visione condivisa** e dagli anni di **esperienza e ricerca** di Fondazione La Grande Via e NaturaSi, prende forma un **progetto unico nel suo genere** con l'obiettivo di **rigenerare le persone e**, insieme, **i luoghi** che le accolgono, verso una **longevità felice**, consapevole e possibile.

Durante il webinar interverrà anche la **dott.ssa Stefania Piloni**, presidente del comitato medico scientifico de la Grande Via, ginecologa ed esperta di fitoterapia, portando uno sguardo medico e integrato sul tema della **rigenerazione**, della salute profonda e della **relazione** tra **corpo, natura e cicli della vita**.

**Iscrizioni al link:** <https://lagrandevia.it/evento/rigenerarsi-il-webinar/>



LA GRANDE VIA



# RigenerarSì – il webinar

con Enrica Bortolazzi, dott.ssa  
Stefania Piloni e Fabio  
Brescacin

DATE

22 Gennaio @ 19:00 - 20:00

DISPONIBILITÀ

ISCRIZIONI APERTE

LOCATION

Diretta gratuita



# Parole e frasi utili a tavola

| <i>Italiano</i>          | <i>Giapponese</i>  | <i>Pronuncia</i>   |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| <i>Buon Appetito</i>     | <i>Itadakimasu</i> | <i>Itadakimasu</i> |
| <i>Salute! Cin Cin!!</i> | <i>Kanpai</i>      | <i>Kampai</i>      |
| <i>Menù</i>              | <i>Menyū</i>       | <i>Maniuu</i>      |
| <i>Acqua</i>             | <i>Mizu</i>        | <i>Misu</i>        |
| <i>Vino</i>              | <i>Uain</i>        | <i>Uain</i>        |
| <i>Forchetta</i>         | <i>Fōku</i>        | <i>Fooku</i>       |
| <i>Coltello</i>          | <i>Naifu</i>       | <i>Naifu</i>       |
| <i>Cucchiaio</i>         | <i>Supūn</i>       | <i>Supun</i>       |
| <i>Bacchette</i>         | <i>Ohashi</i>      | <i>Ohashi</i>      |
| <i>Te</i>                | <i>Ocha</i>        | <i>Ocia</i>        |
| <i>Caffè</i>             | <i>Kōhii</i>       | <i>Kooii</i>       |
| <i>Coca Cola</i>         | <i>Kōra</i>        | <i>Koora</i>       |
| <i>Succo</i>             | <i>Jūsu</i>        | <i>Juusu</i>       |

| <i>Italiano</i>              | <i>Giapponese</i>             | <i>Pronuncia</i>                |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <i>Birra</i>                 | <i>Biiru</i>                  | <i>Biiru</i>                    |
| <i>Carne</i>                 | <i>Niku</i>                   | <i>Niku</i>                     |
| <i>Pesce</i>                 | <i>Sakana</i>                 | <i>Sakana</i>                   |
| <i>Verdura</i>               | <i>Yasai</i>                  | <i>Yasai</i>                    |
| <i>Formaggio</i>             | <i>Chiizu</i>                 | <i>Ciizu</i>                    |
| <i>Frutta</i>                | <i>Kudamono</i>               | <i>Kudamono</i>                 |
| <i>Carta di credito</i>      | <i>Kurejitto Kaado</i>        | <i>Kurejitto Kaado</i>          |
| <i>Il Conto per cortesia</i> | <i>Okanyō Kudasai</i>         | <i>OKanjoo kudasai</i>          |
| <i>Grazie (informale)</i>    | <i>Arigatō</i>                | <i>Arigatoo</i>                 |
| <i>Grazie</i>                | <i>Arigatō gozaimasu</i>      | <i>Arigatoo gozaimasu</i>       |
| <i>Grazie mille</i>          | <i>Dōmo arigatō gozaimasu</i> | <i>Doomo arigatou gozaimasu</i> |
| <i>Grazie per il pasto</i>   | <i>Gochisōsamadeshita</i>     | <i>Gocisosamadescita</i>        |



*Grazie per l'attenzione*