Il *gourmet manga* al di là del *sushi*

Maria Teresa Orsi

doi: 10.7358/lcm-2016-002-orsi

Abstract

The imagery of many (the majority of) Italians, especially the younger generations, seems to have abandoned the icons by longstanding tradition associated with Japanese culture, *geisha* and *samurai*, in favour of other models, which landed, in the last ten/twenty years, in the world of *manga* and *sushi*. Two terms which, along with *karaoke* and the less auspicious *tsunami*, have now become part of the Italian vocabulary. In both cases, there was also a rapid crystallisation of rooted *clichés*: if, on the one hand, the *manga* has often been assimilated only to images of violence or sentimental and exhausting platitudes, on the other, the rich and innovative landscape of Japanese cuisine has been reduced only to *sushi*, very often identified by the personal interpretations of other countries (the Californian rolls seem to be a case in point). Apart from stereotypes and *cliché*, *manga* and kitchen – as indeed literature and food – give rise to a happy convergence in Japan today. The article examines the role that in many *manga* (so-called *ryōri manga*) is taken by food in all its variations, from the most traditional (which does not live by *sushi* alone), to the one that reworks in a very felicitous way suggestions coming from other countries, from the most sophisticated that analyses any minimum dish with maniacal rigor, to the simplest and most minimalist to one that accepts fast food without much remorse. It is a complex role, which goes far beyond a limiting definition of recipes, but expands and is enriched to the point of creating stories, situations and characters that become a mirror of a particular moment in contemporary Japanese society.

Parole chiave: cibo giapponese, Giappone, *manga*, *subculture* giapponese.

Keywords: Japan, Japanese food, Japanese subculture, *manga*.

L'immaginario di buona parte degli Italiani, soprattutto delle nuove generazioni, sembra avere abbandonato le icone che per lunga tradizione erano state associate alla cultura giapponese, *geisha* e *samurai*, a favore di altri

modelli che, partendo dalle Kawasaki degli anni Sessanta/Settanta, dai prodotti dell'elettronica e dai videogiochi della Nintendō (Pokemon in testa), dai *gadget* di Harō Kiti (Hello Kitty) tuttora in auge, sono infine approdati, negli ultimi dieci/venti anni, al mondo del *manga* e del *sushi*. Due termini che, assieme a *karaoke* e al meno beneaugurante *tsunami*, sono ormai entrati a far parte del lessico italiano. In questo passaggio, si è arrivati anche a una rapida cristallizzazione di stereotipi duri a morire che, da una parte, tendono ad assimilare il *manga* solo ad immagini di violenza o di sentimentali ed estenuanti banalità, dall'altra riducono il panorama, ricchissimo e innovativo, della cucina giapponese al solo *sushi*, molto spesso identificato attraverso le proposte di altri paesi che ne hanno offerto personali interpretazioni (i *Californian rolls* sono un esempio significativo, ma si potrebbero anche citare i *nigiri* di *foie gras*, quelli di anatra affumicata, i *maki* di avocado e così via). La recente pubblicazione di un libro, peraltro arricchito con fotografie di ottimo livello e inserti esplicativi tradotti in *manga*, sembra sottolineare non solo il definitivo e trionfale ingresso del *sushi* nel mondo del *global food*, ma anche la conferma che il binomio *sushi/manga* può rivelarsi una scelta vincente (Masui, Haughton, e Nakata 2015).

In realtà, anche uscendo dai limiti dello stereotipo e del luogo comune, *manga* e cucina, come peraltro letteratura e cibo, conoscono oggi in Giappone una felice convergenza. All'interno di una categoria genericamente indicata come *ryōri manga* (*manga* dedicato alla cucina) [1] non è difficile ritrovare tutte le possibile varianti, dalla cucina giapponese più tradizionale, che pure non vive di solo *sushi*, a quella che rielabora in modo felice i suggerimenti provenienti da altri paesi, da quella sofisticatissima che analizza con rigore maniacale ogni minima portata curandone l'aspetto allo stesso modo del gusto, a quella più semplice e minimalista, fino a quella che accetta senza troppi rimorsi il *fast food*. In sostanza, affrontando il problema da disparati punti di vista, si va ben al di là di una limitante definizione di ricette e si sviluppa una prospettiva che si dilata e arricchisce fino a creare storie, situazioni e personaggi che diventano specchio di un determinato momento della realtà e della società giapponese contemporanea [2].

---

[1] In questa sede si intende parlare principalmente del *manga*, inteso come prodotto editoriale cartaceo, e non del fratello, maggiore o minore, che è il cinema di animazione (*anime*), anche se ormai i due generi sono cosi intimamente connessi e dipendenti l'uno dall'altro che riesce difficile scinderne i confini. Buona parte delle opere che verranno citate sono state adattate per la televisione, sia in veste di *anime*, sia come *fiction*, e in questo processo il testo originale è stato spesso modificato in varia misura con risultati che per un esame approfondito richiederebbero spazio ben più ampio di quello qui disponibile.

[2] Per ottenere informazioni sui vari piatti o ingredienti della cucina giapponese che vengono qui presentati, fra le ormai numerose pubblicazioni scritte in italiano sull'argomento,

In Giappone il fenomeno del *manga* dedicato espressamente alla cucina e al cibo è emerso clamorosamente dagli anni Settanta, quando ha cominciato a essere classificato e inserito nella già debordante tassonomia fumettistica. Ma in assoluto non era una novità: avvisaglie erano già emerse prima della seconda guerra mondiale, mentre risale agli anni immediatamente successivi alla fine della guerra il successo di *Anmitsu hime* (La principessa Anmitsu) di Kurokane Shōsuke (1914-1973). Lo *anmitsu* è un apprezzato piatto a base di gelatina vegetale, marmellata di fagioli rossi *azuki* (*an*), frutta, melassa o miele (*mitsu*)[3]. Ma nel *manga* in questione, apparso sulla rivista *Shōjo* dal 1949 fino al 1955, diventa il nome della protagonista, figlia di un non meglio identificato signore feudale, che, secondo uno schema inflazionatissimo in una certa letteratura romantico-sentimentale, cerca in tutti i modi di sottrarsi agli impegni e all'etichetta che il suo rango richiederebbe. Ambientato in un improbabile Giappone del 1700, *Anmitsu hime* non ha in realtà un diretto rapporto con il cibo, se non per il fatto che sia la protagonista principale, sia gli altri personaggi hanno nomi di dolci (Shiruko, Kanoko, Anko, Kinako), ovviamente giapponesi, perché nel dopoguerra l'invasione della *patisserie francaise* non era ancora cominciata. Una vistosa eccezione è offerta da Kasutera Fujin, istitutrice di Anmitsu nonché sua insegnante di inglese e di buone maniere, il cui nome potrebbe essere reso in italiano come Madame Pan di Spagna[4].

Un rapporto più stretto fra cibo e *manga* emerge tuttavia, come si è detto, negli anni Settanta/Ottanta. Sono anni d'oro che vedono l'inarrestabile ascesa del *manga* nel mondo dell'editoria giapponese e l'inizio del suo diffondersi in Europa e negli Stati Uniti. Nel 1980, nel quartiere di Nakano,

---

Il Giappone in cucina di Graziana Canova Tura (2015) si segnala per completezza e non solo per ciò che riguarda la cucina giapponese in sé ma anche la cultura che l'ha creata. Per ulteriori approfondimenti: Hosking 1996; Ishige 2001; Ashkenazi and Jacob 2003; Rath and Assmann 2010. Infine, un esperimento interessante e originale è offerto da Scotti e Mininno (2016), che merita una citazione anche per gli sporadici, piacevoli riferimenti al rapporto fra cibo e *manga* segnalati nella sezione "Avvistamenti".

[3] Presentato in genere come 'dolce tradizionale giapponese', lo *anmitsu* rientra solo in parte in questa definizione, dal momento che la sua produzione sembra risalire all'incirca al 1890, un periodo in cui il Giappone aveva già abbondantemente accolto dall'Occidente sollecitazioni e proposte che venivano a modificarne la cultura anche materiale.

[4] Il *kasutera* che, come consistenza e ingredienti (uova, farina e zucchero), può essere avvicinato al Pan di Spagna, rientra in quell'ampia categoria di cibi e prodotti entrati in Giappone attraverso la mediazione di Spagnoli e Portoghesi a partire dal XV secolo e, secondo una delle varie ipotesi, ha preso il nome dalla voce portoghese *pao de castela*. Più o meno modificato nella preparazione e negli ingredienti, è oggi considerato a tutti gli effetti un dolce giapponese (*wagashi*). E se in Italia il panettone è legato al nome di Milano e la pastiera a Napoli, in Giappone il *kasutera* per eccellenza resta quello di Nagasaki.

a Tōkyō, viene aperto il primo negozio Mandarake, che diventa in breve tempo la mecca del *manga* e di tutto il mondo che ad esso si ispira. Gli anni Ottanta sono anche gli anni dell'espansione economica, dell'ottimismo, del consumismo, del *Japan as number one* (1979). E insieme al *boom* economico, la spinta consumistica si riverbera anche su cibi e bevande. La parola *gurume* (*gourmet*) entra nel discorso sociale, la ricerca e l'apprezzamento di cibi raffinati, di bevande di alta qualità, la capacità di riconoscere le sfumature che distinguono un prodotto eccellente diventa accessibile ad una fascia di pubblico sempre più ampia, i cibi di importazione sono prodotti comuni in molte case, appaiono centinaia di riviste che elencano i migliori ristoranti per ogni tipo di cucina. La cucina italiana sostituisce ben presto quella francese nel gusto del grande pubblico. Si rafforza anche il processo di assorbimento e adattamento dei cibi stranieri adeguandoli al gusto locale (gli spaghetti con le alghe *nori* rapppresentano uno solo dei tanti esempi). Alla televisione imperversano i programmi dedicati alla cucina.

Non fa meraviglia quindi che due prodotti di alto consumo come il fumetto e il cibo abbiano stretto un fruttuoso sodalizio. Tuttavia, quanto meno all'inizio, anche questo sodalizio ha dovuto adeguarsi alla fisionomia del tipo di *manga* in cui veniva proposto. All'interno della classificazione dei *manga*, sulla quale non tutti i lettori e i critici sembrano peraltro convergere, con conseguenti e inevitabili imprecisioni e scarti di significato, fattori chiave rimangono la determinazione dei contenuti e del pubblico presunto, a sua volta diviso per fasce di età e per *gender*. Così, se *Anmitsu hime* apparteneva a un genere rivolto ad un pubblico femminile ancora vicino all'infanzia (*shōjo manga*), le prime proposte del *ryōri manga* si sono indirizzate invece verso la vasta fascia di lettori maschi, adolescenti o adulti (*shōnen manga*, *seinen manga*). Di conseguenza, hanno cercato in ampia misura di riprodurne schemi e modelli: da una parte, il messaggio subliminare (ma non troppo) secondo il quale la dedizione, il sacrificio, la costanza sono elementi indispensabili per emergere in una disciplina, sia essa sportiva, artistica o culinaria; che l'apprendistato, spesso faticoso e poco gratificante, resta comunque un fattore indispensabile per una buona riuscita; e infine che lungo questo itinerario la competizione si rivela un elemento chiave per impegnare le proprie energie e ottenere un risultato, quello di diventare il numero uno, che non è soltanto individuale, ma coinvolge anche il gruppo al quale si appartiene. In questa categoria si inserisce quello che è stato riconosciuto come il primo esempio di *ryōri manga* (non ancora *gurume manga*), *Hōchōnin Ajihei* (Lo chef Ajihei, anche se una traduzione più puntigliosa proporrebbe: Ajihei, Maestro nell'uso del coltello) di Gyū Jirō (n. 1940) e Big Jō (n. 1939), pubblicato dal 1973 al 1977. Questo *manga*, peraltro piuttosto mediocre, su una trama esile che segue il giovane

protagonista nella sua crescita come individuo e come cuoco, attraverso una serie di sfide che riesce a vincere, è esplicitamente modellato sui *manga* sportivi che negli stessi anni ottenevano grande successo. L'intento didattico è evidente. Del resto, lo stesso protagonista, pur determinato nella sua scelta di diventare un cuoco esperto, non sembra molto interessato alla qualità del cibo che prepara, ritenendo sufficiente che la sua cucina soddisfi il maggior numero di clienti, e mostrandosi in questo ben diverso dalla puntigliosa, monomaniacale attenzione alle minime sfumature del gusto, alla purezza degli ingredienti, alle doti di *connoisseur*, che verranno invece esasperate nei *manga* degli anni successivi.

Questo tipo di *manga* è stato nel corso degli anni superato da nuove proposte, ma seguita ancora oggi a mantenere una solida posizione nel gusto del pubblico: ne è una riprova il successo di *Bambino!* di Sekiya Tetsuji (n. 1969), pubblicato dal 2005 al 2009 e poi ripreso nel 2013, sul quale peraltro non è il caso di soffermarsi più dello stretto necessario. Forse l'elemento che ha più contribuito al suo successo in Giappone è dato dal fatto che il protagonista, originario di Fukuoka (nel Kyūshū), decide di andare a Tōkyō, per essere assunto in un famoso ristorante di cucina italiana, *Ristorante Baccanale*, e diventare un grande cuoco. E naturalmente, mentre il lento e faticoso apprendistato del protagonista procede secondo il *cliché* più prevedibile e scontato, la storia si costella di parole italiane, da "brodo" a "pasta", a "carpaccio di manzo", a "coperti" a "giorno di chiusura". E a proposito di luoghi comuni all'incontrario, non manca neppure il cantante che intrattiene le clienti con terrificanti canzoni pseudo italiane: "Perché mi hai lasciato / Amore mio torna da me… " (Sekiya 2007).

Sempre agli inizi degli anni Settanta viene pubblicato un altro fumetto di ben altro calibro e interesse: *Kēki kēki kēki* (Cake, cake, cake), che segna l'esordio di una grande autrice, Hagio Moto (n. 1949), che presto sarebbe diventata famosa anche in Italia. Autrice eclettica, originale e sofisticata, capace di inserire sapientemente nelle pagine dei suoi *manga* riferimenti culturali di grande spessore (da Yeats a Wagner), Hagio ha legato il suo nome soprattutto a *Pō ichizoku* (La famiglia Poe, tradotto anche in italiano), che è stato definito da Giorgio Amitrano un "bellissimo diamante nero" (2011, s.p.). *Pō ichizoku* si inserisce nella lunga tradizione della letteratura di vampiri attraverso la storia dei suoi protagonisti adolescenti costretti a vagare nel tempo eternamente giovani, ma ne rinnova con struggente malinconia temi e immagini, reiterando la domanda se, laddove non esiste la morte, sia possibile una vita che possa chiamarsi tale. Tra le ultime opere pubblicate da Hagio val la pena di ricordare, inoltre, *Ōhi Marugo* (La regina Margot), del 2013.

Kēki kēki kēki, pur essendo un lavoro ancora giovanile e immaturo soprattutto nella grafica, presenta però elementi che permettono di inserirlo

nella famiglia dei *ryōri manga*. Come avverrà poi in molti *manga* dedicati al cibo e scritti da donne, qui l'elemento chiave non è il cibo di per sé, ma piuttosto la reazione dei protagonisti, l'immagine che essi ne hanno, l'apprezzamento di sapori e profumi; il cibo è vissuto proprio attraverso le percezioni sensoriali (olfatto, tatto, gusto) che il *manga* non può presentare visivamente, ma che trasmette attraverso le parole dei protagonisti, in questo caso una ragazzina, Kana, appassionata di dolci. Nel caso di Kana i dolci proiettati dalla sua immaginazione sono legati a percezioni infantili: "Esisterà il paese dei dolci? Nei campi, fiori di caramelle, in estate barche di torte galleggianti su un mare di gelatine, boschi fatti di *marshmallow*, sentieri di Pan di Spagna, monti di gelati alla vaniglia… Come invidio Hansel e Gretel!" (Hagio 2013, 6), ma si ampliano talvolta a suggerimenti musicali: "nei dolci francesi esiste un'armonia di sapori che assomiglia alla musica, che si espande come in un sogno, si scioglie piano piano, fondendosi in bocca…" (Hagio 2013, 56). Si potrebbe obiettare che si tratta di una sinestesia elementare, che rasenta il luogo comune, ma ha pur sempre il merito di allargare gli orizzonti del lettore in un linguaggio simbolico, seppure imposto dall'argomento e non riconducibile a più elevate esigenze poetiche. Se ne ha una controprova quando, in seguito, nei *manga* scritti da donne, la descrizione del cibo si assocerà progressivamente a una più o meno esplicita sensualità e l'abbinamento cibo/erotismo assumerà contorni ben precisi. Un secondo elemento chiave in *Kēki kēki kēki* è rappresentato dalla decisione della protagonista di andare a Parigi per imparare l'arte della *patisserie* francese. È un segnale preciso, un'impostazione vincente. Se infatti, negli ultimi decenni, la cucina italiana è riuscita a raggiungere e a superare in Giappone il successo di quella francese, la Francia è rimasta, tiramisù a parte, il punto di riferimento incontrastato nel campo della pasticceria, nella realtà sociale, così come nella rappresentazione del *manga*[5].

Un più deciso cambiamento, assieme ad un salto di qualità nel campo del *ryōri manga*, si prospetta verso la metà degli anni Ottanta, con la pubblicazione di *Oishinbo*, opera di Kariya Tetsu (n. 1941) e Hanasaki Akira (n. 1956). L'elemento innovativo principale consiste nel fatto che il protagonista, Yamaoka Shirō, non è un cuoco né tantomeno un aspirante tale. Giornalista nella redazione di un quotidiano, non possiede neppure le doti di diligenza e assiduità che vengono in genere ascritte all'impiegato giappo-

[5] *Kēki kēki kēki* di Hagio Moto ha segnato inoltre il vero punto di partenza di un altro ramo, collaterale ma non per questo meno importante, nella storia del *manga* gastronomico, quello riservato ai dolci, sia di tipo occidentale (*yōgashi*) sia di tradizione giapponese (*wagashi*). Sviluppatosi soprattutto a partire dal 2000, il genere 'dolciario' ha raggiunto risultati notevoli per qualità e dimensioni e pertanto richiederebbe una trattazione a parte.

nese modello: indolente, distratto, apodittico nelle sue affermazioni, scarsamente interessato – almeno nei primi episodi – alla socializzazione con i colleghi di lavoro, Yamaoka è però un intenditore straordinario, capace di distinguere al primo assaggio la qualità di un prodotto, la sua composizione, il giusto modo di cucinarlo per ottenerne risultati perfetti. Così nel primo episodio, messo davanti a tre forme di *tofu*, Yamaoka è subito in grado di distinguere quello che proviene dal supermercato, quello prodotto da un famoso negozio di Ueno e infine quello di un altrettanto famoso negozio di Kyōto; non solo, ma può anche stabilire che quello di Ueno è il migliore (Kariya and Hanasaki 1985, 4-30). Nel corso della storia, pur lasciando agli altri il compito di preparare cibi di prima qualità, Yamaoka, e con lui la protagonista femminile, insistono sugli elementi indispensabili per creare il "menu superlativo" (*kyūkyoku*) che viene loro richiesto, elementi che sono: il rispetto per il cibo (soprattutto per il riso, anima stessa della cultura giapponese, che deve essere maneggiato con cura, con partecipazione e senza fretta), e ancora l' importanza di un cibo che nasca dalla condivisione di sentimenti, dall'affetto (*aijō komotta aji*, un sapore colmo di affetto), nei confronti di chi questo cibo è destinato a gustare, sia esso un membro della famiglia, sia l'invitato o il cliente di un ristorante.

A differenza dei *ryōri manga* precedenti, inoltre, *Oishinbo* si snoda lungo i binari di una storia che coinvolge vari personaggi, con frequenti digressioni non necessariamente legate alla cucina, e che ogni tanto si ampliano a incorporare elementi sociali o politici: il problema della liberalizzazione dell'importazione del riso, l'inquinamento, l'uso dei pesticidi, la caccia alle balene. Non ultimo, un accenno ai possibili effetti dannosi delle radiazioni della centrale nucleare nr. 1 di Fukushima, elemento che ha portato alla temporanea sospensione delle pubblicazioni di *Oishinbo* nel maggio del 2014 [6].

[6] Nella lunga serie intitolata programmaticamente *Fukushima no shinjitsu* (La verità su Fukushima), apparsa a puntate tra il 2013 e il 2014 sulla rivista *Big Comic Spirits* (e successivamente raccolta, con alcune varianti, in due volumi dalla stessa casa editrice Shōgakkan), il protagonista, Yamaoka Shirō, nell'ottobre del 2011, viene inviato nella zona di Fukushima per raccogliere informazioni di prima mano e rendersi conto di persona della situazione. La storia procede come un vero e proprio documentario, arricchito da tabelle, diagrammi e informazioni di natura tecnica, e se il cibo, con la sua produzione e la necessità di adeguarsi a norme di sicurezza, resta fra gli ingredienti, il suo ruolo viene inevitabilmente messo in ombra dai problemi relativi agli effetti delle radiazioni della centrale nucleare nr. 1. Gli ultimi episodi della serie, dove si affronta il problema delle frequenti emorragie nasali che hanno colpito gli abitanti della zona, oltre al protagonista, e che vengono attribuite all'effetto delle radiazioni, hanno provocato una violenta controversia alla quale hanno partecipato personaggi politici di primo piano, scienziati, medici e amministratori locali. Kariya Tetsu, a

I *manga* di cui finora si è parlato, con la vistosa eccezione di *Kēki kēki kēki*, appartengono, come già detto, al genere conosciuto come *shōnen manga* o *seinen manga* (*manga* per un pubblico maschile adolescente o adulto). Di questo genere essi rispettano anche le convenzioni grafiche, nel taglio rigido e squadrato dei lineamenti dei personaggi, spesso caricaturali e sgraziati, nella totale mancanza di elementi graziosi o floreali (imperversanti viceversa nel *manga* al femminile), nella abbondanza di scene dominate dal movimento e accompagnate dalla presenza grafica di onomatopee, volte a sottolineare visivamente elementi olfattivi o uditivi: dal battere dei coltelli, al ribollire del brodo, al vapore che si alza dalle patate lesse. Ma all'onomatopea si affianca anche il giudizio espresso a parole dai consumatori: così in *Oishinbo* il fegato della rana pescatrice (*ankō no kimo*), giudicato superiore al *foie gras* francese, è elogiato per il suo "sapore corposo", il "gusto vivace e deciso", "il profumo ricco", "il sentore delicato e fresco", nonostante la consistenza ricca di grassi (Kariya et Hanasaki 1985, 55).

Anche se *Oishinbo* presenta piatti della cucina internazionale – francese, italiana, ma anche Thai o vietnamita – il fulcro dei racconti resta comunque fedele alla cucina giapponese; si tratta però sempre di una scelta raffinata, una cucina apparentemente semplice ma in realtà sofisticata, per intenditori, buongustai, esteti.

Verso la metà degli anni Novanta emerge un nuovo tipo di *gurume manga*, che pur seguitando ad essere incluso nominalmente in questa categoria, ne cambia in modo vistoso la sostanza. La sua fortuna è strettamente collegata a quello che è stato definito il *boom* del cibo di serie B, esploso negli stessi anni e caratterizzato dall'elogio di una cucina popolare, economica, meno elitaria, accessibile a tutti, spesso dotata di una precisa connotazione regionale. Riviste e giornali che avevano fino a quel momento diffuso articoli dedicati a costosi ristoranti iniziavano a lodare piccoli locali familiari, alla portata di tutti. Piatti 'di strada', decisamente popolari e spesso denigrati, come i tagliolini in brodo del *ramen* (diretti discendenti delle zuppe importate dagli immigrati cinesi tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo), gli spiedini di pollo *yakitori*, le frittatine dell'*okonomiyaki* (nella variante tokyese, *monjayaki*), il *soba* alla piastra *yakisoba*, acquistavano rapidamente una nuova popolarità e un nuovo fascino [7]. Sicuramente la stagnazione economica registrata nello stesso periodo ha avuto un ruolo in questa

sua volta, ha pubblicato *Oishinbo "hanachi monda" ni kotaeru* (La mia risposta al "problema del sangue dal naso" di *Oishinbo*), 2015.

[7] Probabilmente la stessa linea di tendenza è alla base di un testo di recente pubblicazione dedicato alle *icons of Japanese comfort food* e programmaticamente intitolato *Japanese Soul Cooking* (Ono and Salat 2014).

inversione di tendenza, ma forse è anche ipotizzabile una reazione negativa da parte di un pubblico stanco dell'inflazione di programmi televisivi, dove grandi *chef* imponevano le proprie scelte o dove una celebrità del mondo dello spettacolo sembrava in estasi dopo aver assaggiato un determinato piatto. Come è stato sottolineato in un articolo del *Japan Times*, lo stesso nome di "cibo di classe B" implicava il rifiuto di sottostare "al giudizio di un'autorità spesso arbitraria e pertanto, implicitamente, snob" (Brasor 2011). Insomma, come ha sintetizzato Itō Makiko, giornalista nonché autorevole esperta di cucina giapponese, mentre la raffinata e costosa cucina *kaiseki*, composta di innumerevoli e sofisticate portate, seguitava a essere considerata il pinnacolo della gastronomia in Giappone, il cibo di serie B veniva apprezzato come "il riflesso dell'anima della sua gente" (Itoh 2015).

In questo contesto, il *manga* non ha tardato ad adeguarsi alla nuova tendenza culinaria, in quello che è stato definito il secondo boom del *gurume manga*, ovvero il *boom* del *manga* sul cibo di serie B (*B-kyū shoku manga*). Antesignano di questa *nouvelle vague* può essere considerato *Kodoku no gurume* (Il *gourmet* solitario) apparso inizialmente fra il 1994 e il 1996, opera di uno dei più interessanti autori degli ultimi anni, Taniguchi Jirō (n. 1947), ben conosciuto anche in Europa, soprattutto in Francia e in Italia [8]. Su una sceneggiatura prodotta da Kusumi Masayuki (n. 1958), Taniguchi sovrappone il suo linguaggio figurativo, essenziale, fotografico, attento ai minimi particolari, spesso ironico. Protagonista è per l'appunto il "*gourmet* solitario", che è davvero tale in più di un significato. Infatti, pur occupandosi di importazioni, non fa parte di una ditta e non possiede neppure un vero e proprio ufficio, ha una quarantina d'anni, ma vive da solo; e su queste due scelte basa la sua filosofia di vita: "Avere un proprio ufficio è come essere sposati: aumentano le responsabilità e la vita diventa faticosa; un uomo, in sostanza, desidera essere libero" (Kusumi et Taniguchi 2014, 17), e già questo è un manifesto che collide con lo stereotipo dell'impiegato giapponese legato a doppio filo alla propria ditta. L'unica concessione che Inogashira Gorō (questo il suo nome) fa allo stile del *salaryman* è quella di comparire regolarmente in giacca e cravatta. La storia, divisa in episodi relativamente brevi, scorre attraverso le parole dello stesso protagonista, che spostandosi per la città per i suoi impegni di lavoro, si trova suo malgrado alla continua ricerca di un posto dove mangiare.

A parte qualche rara incursione in posti più lontani, lo scenario dominante resta Tōkyō e i suoi immediati dintorni, con i suoi quartieri, le sue

[8] Da *Kodoku no gurume* è stata tratta una fortunatissima serie televisiva, messa in onda dalla Tōkyō Terebi a partire dal 2011, ed inoltre guide illustrate relative ai ristoranti, reali, frequentati dall'immaginario protagonista.

strade, i suoi angoli, la sua gente, descritti con una precisione quasi ossessiva dal disegno di Taniguchi. A spingere Gorō verso un locale piuttosto che un altro non è certo la ricerca del cibo superlativo, ma il fascino dei piatti comuni, magari banali: costoletta di maiale (*butaniku itame*), ravioli cinesi (*shumai*), polpo alla piastra (*takoyaki*), *hamburger*, *würstel* (*wuinaā*), *yakiniku*, *udon*, *yakisoba*. E se qualche volta si concede un *sushi* è all'interno di modesti ristoranti *kaitenzushi,* affollati di signore di mezza età che alle cinque del pomeriggio approfittano di un'offerta speciale per mangiare *sushi* a sazietà. "Queste donne, dopo aver mangiato in questo modo e a quest'ora, se ne torneranno a casa, prepareranno la cena per marito e figli e poi diranno, senza toccare niente, 'no, no a me basta poco' – riflette Gorō –. La loro famiglia di certo non le conosce bene" (Kusumi et Taniguchi 2014, 24). Nel primo episodio della serie, il protagonista, in cerca di articoli a basso prezzo, si trova suo malgrado a passare per San'ya, uno dei quartieri meno raccomandabili di Tōkyō, centro di reclutamento di mano d'opera giornaliera, di cui non si parla volentieri, quasi ignorato dalla geografia ufficiale della città e il cui nome è stato spesso associato a miseria e criminalità.

La proposta di Taniguchi non è così negativa e radicale: di sicuro, all'interno dei suoi *manga* il quartiere è riconoscibile nelle sue linee generali, mentre in alcune inquadrature si notano ubriachi che dormono per terra, gente che litiga, negozi che vendono tute e abiti da lavoro, ma a risollevare l'atmosfera, l'autore conduce il suo protagonista alla scoperta di un piccolissimo ristorante popolato da operai (Gorō nota subito che tutti hanno il berretto da lavoro), che si rivela essere un ambiente senza pretese e familiare, dove si trovano "lo stesse cose che si mangiano il sabato quando si torna a casa dalla scuola elementare" (Kusumi et Taniguchi 2014, 13) e i clienti rivelano insospettate doti di solidarietà.

In questo *manga*, come del resto in molti altri apparsi negli ultimi anni, si avverte un ulteriore cambiamento: ossia la presenza del cibo, pur restando un elemento immancabile, non è più il fulcro del racconto, così come marginali diventano in molti casi anche la descrizione dei piatti o l'analisi di ingredienti e sapori. Questo *trend* si evidenzia soprattutto, come si è detto, nei *manga* scritti da donne, che proprio negli ultimi dieci/quindici anni non solo si sono appropriate con successo del territorio dei *ryōri manga*, ma hanno dato al genere un'impronta tutta personale. Tra le migliori disegnatrici dell'ultimo decennio val la pena di ricordare Yoshinaga Fumi, un nome che è una garanzia. Nata nel 1971, ha esordito nel mondo del genere *yaoi* – acronimo di *yama nashi*, *ochi nashi*, *imi nashi* (senza culmine, senza conclusione, senza significato) – che si concentra su storie di amori fra giovani omosessuali, ma ha saputo muoversi con estrema abilità e disinvoltura nei generi più in voga, pur seguendo percorsi di grande ori-

ginalità. Divenuta famosa a cavallo del Duemila con *Seiyō kottō yōgashiten* (L'antico forno, 1999-2002), dove gli ingredienti del *gourmet manga* erano messi al servizio di personaggi dall'ambiguo fascino omosessuale, Yoshinaga ha legato il suo nome soprattutto al successo di *Ōoku* (Le stanze interne, tradotto in italiano come Le stanze proibite), iniziato nel 2005, dove affronta uno dei generi più popolari della letteratura giapponese, il racconto di ambientazione storica, che peraltro anche nel mondo dei *manga* era stato rappresentato da scrittori di prima qualità, da Shirato Sanpei (n. 1932), a Ishinomori Shōtarō (1938-1998), a Yokoyama Mitsuteru (1934-2004).

Nel più scanzonato e ironico *Ai ga nakute mo kutte yukemasu* (Si può mangiare anche senza amore) del 2005, l'autrice riprende invece i motivi del *gourmet manga*: personaggio centrale è una disegnatrice di *manga*, *alter ego* dell'autrice (di cui adotta anche il nome, modificandolo in Ynaga Fmi), che apprezza infinitamente la buona cucina, pur essendo una cuoca molto approssimativa. Non bellissima, ma capace di valorizzare al massimo il proprio aspetto grazie all'abbigliamento e al trucco accurato che sfoggia occasionalmente, legata da una singolare convivenza di facciata ad uno dei suoi assistenti, Ynaga presenta volta per volta 15 locali di Tōkyō, dove si reca con amiche, corteggiatori o colleghi. Ristoranti che, per esplicita dichiarazione dell'autrice, sono rigorosamente esistenti nella realtà (o per lo meno erano tali nell'anno in cui Yoshinaga ha pubblicato il suo *manga*). Di essi fornisce, oltre a un giudizio sempre positivo, indirizzo, nome, piantina, e prezzi. Sono tutti locali di livello relativamente alto e il prezzo è in genere al di sopra della media, come del resto sono altrettanto al di sopra della media il sapore e la qualità dei prodotti. Le immagini non si dilungano molto sui vari piatti, affidandone la valutazione ai commenti dei protagonisti, o si limitano, come avviene nel caso della cucina *kaiseki*, di una raffinatezza siderale, all'elenco minuzioso di portate dai nomi ermetici quanto affascinanti nella loro impenetrabilità. Meno criptico invece, quanto meno per un lettore italiano, è il primo episodio, dove Ynaga e il suo assistente/convivente apprezzano un'insalata di mare al profumo di basilico: "Questa salsa verde è buonissima! A vederla sembra pungente e amara, invece ha una sfumatura dolce, e i frutti di mare sono stupendi" afferma la protagonista (Yoshinaga 2011, 9). Come è facilmente intuibile, siamo in un ristorante di cucina italiana.

Altrettanto ironico è un altro prodotto di Yoshinaga Fumi, *Kinō nani tabeta?* (Cosa hai mangiato ieri?) del 2007, dove l'autrice applica i motivi del *gourmet manga* al tranquillo *ménage* di due quarantenni *gay*: da una parte Kakei Shirō, avvocato in uno studio legale, posato, con una accentuata tendenza al risparmio, cuoco di prima qualità, che pur accettando senza ripensamenti la convivenza con il suo compagno, esita ancora di fronte ad

un esplicito *coming out*; dall'altra Yabuki Senji, parrucchiere per signora, amatissimo dalle clienti, disinvolto, spensierato, disinibito, con una malcelata tendenza alla gelosia che esplode nei momenti più impensati. Il disegno di Yoshinaga sottolinea le differenze di carattere facendo indossare a Shirō classiche giacche e impeccabili cravatte, sostituite, soltanto quando è alle prese con i fornelli, da una camicia protetta accuratamente da un grembiule, e dando a Senji riccioli spettinati, un'esile barba, camicie floreali e giacche leopardate.

Vale la pena di ricordare inoltre il nome di un'altra singolare disegnatrice, dall'incerta biografia, che si firma Esu to Emu (S e M) presumibilmente le iniziali del suo nome [9]. Il suo *Udon no hito* (La donna degli *udon*), segnalato come uno dei più interessanti *manga* del 2012, ha al suo centro un unico piatto, molto giapponese, costituito dagli *udon* (tagliatelle di farina, sale e acqua) serviti in genere in brodo e in un'infinità di varianti: *kitsune udon*, *tenpura udon*, *mitsuki udon*, *karee udon*, *tororo udon*, e via dicendo. Gli *udon* diventano chiave, giustificazione e metafora di una incerta storia d'amore fra uno studente ventunenne, iscritto alla Università di Belle Arti, e una donna, di quattordici anni più anziana di lui e divorziata. La donna, che conosciamo solo con il cognome, serve gli *udon* alla mensa dell'università. Il ragazzo da parte sua è un esempio di quel tipo d'uomo che è stato definito *sōshoku danshi*, uomo erbivoro, termine entrato in voga negli anni 2008-2009, per indicare un uomo scarsamente interessato al sesso e al matrimonio, o comunque poco assertivo nei confronti dell'altro sesso. Entrambi esitanti, insicuri e portati ad affidarsi all'immaginazione più che alla realtà, i due protagonisti interagiscono attraverso la mediazione del cibo; gli *udon* nella loro bella ciotola sono onnipresenti e spesso assumono una valenza sessuale esplicita, confondendosi, nella mente del protagonista, così come nei suoi quadri, con il corpo della donna. Il disegno, non diversamente da quello di Yoshinaga, è essenziale, scarno, basato in buona parte su primi piani, dove i volti dei personaggi si staccano su uno sfondo bianco, raramente occupato da paesaggi e ambienti.

Ma accanto agli *udon* non poteva mancare un piatto la cui presenza è imprescindibile quando si parla della cucina 'popolare' giapponese: il *bentō* [10]. Comunissimo, nelle varianti che vanno dal più semplice *hinomaru*

[9] Una ridottissima biografia apparsa su Wikipedia propone Satō Maki come nome della disegnatrice e il 1981 come data di nascita. Altre informazioni si possono ottenere sul blog http://unastanzapienadimanga.blogspot.it/2013/10/udon-no-hito-di-est-em.html.

[10] Il *bentō* (*obentō*) consiste in cibo freddo posto in una scatola di lacca, legno, plastica o cartone, preparato in famiglia o da negozi specializzati, che si consuma fuori casa (al lavoro, a teatro, in viaggio). Nel Giappone premoderno consisteva semplicemente di polpette di riso o patate lesse avvolte in foglie di bambù, ma con il passare del tempo si arrivò a forme di

bentō, consistente in una porzione di riso bollito nel centro del quale viene posta una prugna in salamoia (*umeboshi*), fino a preparazioni più elaborate che includono, oltre al riso, piccole frittate, pollo fritto, pesce arrosto, verdure, e talvolta anche spaghetti o *hamburger*, l'*obentō* diventa il fulcro attorno a cui ruota un *manga* del 2012-2013, *Nichinichi bentō* (Il *bentō* di ogni giorno)[11] di Sano Mioko, autrice la cui biografia si presenta scarna quanto quella della sua collega di cui si è parlato in precedenza. La protagonista, Tani Kiriko, impiegata presso un piccolo ufficio di progettazione grafica, ha trascorso la sua infanzia in un tempio *zen*. Trentaduenne, *single*, figlia 'segreta' di un'attrice famosa, con cui non ha praticamente rapporti e che si ostina a chiamare "quella persona", Kiriko frequenta invece il fratello minore, spensierato e nullafacente, "probabilmente figlio di un padre diverso". Pur condividendo con il fratello il gusto per la cucina, Kiriko privilegia, in omaggio sia alle proprie convinzioni salutistiche sia all'educazione ricevuta nel tempio, cibi di un'assoluta semplicità, che trovano la migliore espressione nei *bentō* che seguita a preparare, giorno dopo giorno, con cura quasi maniacale. La storia si sviluppa attorno alla vita di Kiriko (che, detto incidentalmente, non possiede né un televisore né un computer, e già questo basterebbe a farne un personaggio singolare) e sui rapporti più o meno conflittuali che intercorrono con i colleghi dell'ufficio e con la sua "famiglia", secondo linee abbastanza convenzionali all'interno di molti *josei manga* (*manga* al femminile), ma l'elemento di maggiore originalità viene offerto proprio dalla scelta di una cucina minimalista, raffinata nella sua spartana semplicità, che insiste sugli elementi essenziali, ossia riso e *tsukemono* (verdure conservate sotto sale, in salsa di soia, crusca di riso e così via), privilegiando le varietà povere e tradizionali, come il riso mescolato ad altre graminacee, orzo e fagioli (*zakkokumai*). Certo non è un caso se questo tipo di scelte alimentari sia oggi diventato di gran moda in Giappone, soprattutto fra il pubblico femminile. Inoltre il ruolo principe dell'intero *manga* è interpretato proprio dal contenitore del *bentō*, non solo perché ad esso Kiriko è tenacemente affezionata, non solo perché è di un tipo particolare fatto con corteccia di criptomeria e di forma circolare, da cui la denominazione familiare di *wappa*, ma soprattutto perché è proprio il *wappa* che interviene nello spazio diegetico a fare da voce narrante.

cibo più complesse, servite in eleganti scatole di lacca. Il contenuto varia, a seconda del prezzo e dell'occasione. Per una trattazione più completa si veda Canova Tura 2015, 156-158.

[11] Il titolo riprende l'aforisma "ogni giorno è un giorno felice" (giapp.: *nichi nichi kore kōnichi*) la cui fonte citata nel *manga* (Sano 2012, 27) è *Zenteki seikatsu* (Vivere *zen*) di Gen'yū Sōkyū (n. 1956), scrittore e monaco *zen* che vive e opera a Fukushima. In *Zenteki seikatsu*, Gen'yū, a sua volta, cita come autore il monaco cinese Yunmen Wenyan (862-949), (Gen'yū 2012, 130 ss.).

Così, nelle pagine iniziali, la sua voce fuoricampo sottolinea l'importanza del proprio ruolo: "il *bentō* è una fonte di informazioni che permette di decifrare i gusti alimentari, la forma fisica, la consistenza del portafoglio e persino il senso estetico degli individui" (Sano 2014, 4).

Alla rigorosa filosofia alimentare di Kiriko si contrappone quella di Hana, protagonista di un altro *manga* di grande successo, subito tradotto in una fiction televisiva, *Hana no zuborameshi* (La cucina scombinata di Hana, 2009-2010). La *manchette* lo indica come "il nuovo *gourmet* solitario", tenendo conto che la sceneggiatura è sempre di Kusumi Masayuki. Il disegno è invece opera di Mizusawa Etsuko, autrice che, come le sue colleghe delle ultime generazioni, rifiuta di rendere pubblici i propri dati anagrafici. Non diversamente da Kiriko, la protagonista di *Hana no zuborameshi*, che ama parlare di se stessa in terza persona, ha trent'anni, ma fa parte di un *menage* familiare più convenzionale. Sposata con Gorosan, un marito in costante trasferta nelle varie filiali della sua ditta, da Fukuoka, a Kōbe, con qualche spostamento di più breve durata a Singapore, Hana vive in sostanza da sola, in una casa caotica dove giorno per giorno si accumulano vestiti gettati alla rinfusa, lattine di succhi di frutta, scatoloni, scodelle e *ohashi*, borse semiaperte, pupazzi, uno stendibiancheria, un aspirapolvere, tazzine con l'immagine di Hello Kitty, ma soprattutto pile di libri e di riviste. Negata per i lavori di casa (il bucato rappresenta un evento quasi traumatico), disordinata e approssimativa, Hana giustifica queste sue scarse doti di donna di casa con l'assenza del marito, convinta che, durante i brevi momenti in cui Gorosan potrà tornare a Tōkyō, sarà in grado di presentargli una casa impeccabile, una tavola apparecchiata alla perfezione e un pranzo prelibato. In realtà, almeno nelle prime puntate del *manga*, Gorosan non compare mai: di lui immaginiamo la voce durante le lunghe telefonate che fa alla moglie, le raccomandazioni che le rivolge di non trascurare la salute, di non mangiare fuori casa e in modo disordinato. Esattamente l'opposto di quanto fa Hana: il più delle volte, al momento in cui si rende conto di avere fame, nelle ore più impensate, si accorge di non avere pressoché nulla in casa e allora improvvisa la sua cucina scombinata mettendo insieme ciò che riesce a trovare; il suo *zuborameshi* spazia quindi da fette di pane a cassetta condite con salmone in scatola e abbondante maionese, *toast* a base di cavolo tritato, sottilette, salmone in scatola in sostituzione delle acciughe, parmigiano e tabasco (in una personale interpretazione della pizza); o ancora, riso alla cantonese con l'aggiunta di *kimchi* coreano, fino a piatti più elaborati, ma comunque di facile esecuzione, come il riso al *curry* o il *pot-au-feu*, il bollito contadino del nord della Francia, le cui origini lontane sono ormai sbiadite in un più giapponese e casalingo *potofu*. Non mancano poi gelati di Häagen-Dazs, torte di banane e cioccolato, *raisin bread*, complementi di

un menu non precisamente dietetico, del quale Hana tenta di contrastare le conseguenze con sporadiche diete. Come ultima annotazione è il caso di sottolineare il linguaggio con cui Hana accompagna le sue incursioni in cucina, imprevedibile e colorito come il suo carattere, ricco di onomatopee di sua invenzione, di idioletti e giochi di parole del tutto arbitrari.

Sia nel caso di *Nichi nichi bentō* sia in *Hana no zuborameshi*, il disegno si affranca definitivamente dalle convenzioni dello *shōjo manga*, ormai divenuto poco più di un lontano parente, e privilegia un tratto più disordinato, sovraffollato di particolari, esagerato nella mimica espressiva che deforma i lineamenti, anche se concede alle protagoniste l'emergere di una bellezza adulta e sensuale, meno *kawaii*, ma altrettanto stimolante, di quella delle loro sorelle adolescenti [12].

Sempre più chiaramente, nell'evoluzione del rapporto tra la cucina nei suoi diversi aspetti e il *manga*, ci troviamo agli antipodi rispetto ai riferimenti proustiani al cibo, alle sue celeberrime *madeleines* e ai suoi pranzi dalla duchessa di Guermantes, e non solo per il salto nello spessore letterario riscontrabile tra la *Recherche* e le opere qui analizzate. I cibi qui non evocano, non racchiudono sensazioni ed emozioni. Sono piuttosto una parte essenziale dei protagonisti e della loro vita, di cui sintetizzano la materialità o, se si preferisce un termine dalla valenza più asettica, la concretezza e perfino la vitalità, più o meno riconducibile a orizzonti culturali in cui il lettore non fatica a riconoscersi e che riporta semmai – continuando nel 'gioco' di ricollegarsi ai grandi della letteratura europea – ai gusti culinari dell'eroe dell'*Ulisse* di Joyce. Sempre più chiaramente e in un certo modo programmaticamente i *manga* presi in esame sembrano quasi volere dare il loro contributo alla ben nota teoria che l'uomo è ciò che mangia, aggiungendovi la non secondaria appendice che l'uomo è ciò che cucina. Un elemento, quest'ultimo, che riporta peraltro ad una analisi di *gender* che i *manga*, nella trasmissione socialmente ben definita tra autore/autrice, pro-

[12] L'aggettivo *kawaii*, che sta ormai entrando a far parte del lessico italiano, quanto meno fra gli appassionati di *manga* e *anime*, si identifica con l'immagine ideale che a partire dagli anni Novanta si è affermata in Giappone, dapprima nella cerchia delle adolescenti poi fino a coinvolgere settori sempre più vasti della società e dell'immaginario nipponico, allargando infine i suoi confini fino ai paesi dell'Asia. Yomota Inuhiko, docente alla Meiji Daigaku di Tōkyō, oltre a occuparsi della cultura dei *manga*, ha pubblicato un testo, *Kawaii ron* (Saggio sul *kawaii*, 2006), in cui descrivendo i possibili significati del termine, precisa: "Ciò che è piccolo. Ciò che evoca un sentimento di affetto e nostalgia. Ciò che è fragile, effimero, che se non proteggiamo si può facilmente spezzare. Ciò che è romantico, che ha la forza di trasportare in un mondo di sogni. Ciò che è grazioso, bello. Ciò che solo a guardarlo riempie il cuore di una dolce emozione. Ciò che è insolito. Ciò che pur essendo a portata di mano, nasconde un mistero" (Yomota 2006, 15).

tagonista e lettore/lettrice, stimolano quasi inevitabilmente. Il cibo allora assume un'altra connotazione, quella di muro divisorio, ancora ben lungi dall'essere abbattuto, tra universo maschile e universo femminile: piacere contrapposto a dovere, scoperta contrapposta a banale necessità. E anche a questo proposito, non mancherebbero altri luoghi comuni da confutare.

Riferimenti bibliografici

Amitrano, Giorgio. 2011. "Hagio sensei". In Moto Hagio, *Edgar e Allan Poe. Il clan dei Poe*. Bologna: Kappa.

Ashkenazi, Michael, and Jeanne Jacob. 2003. *Food Culture in Japan*. Westport: Greenwood Press.

Brasor, Philip. 2011. "The B-Class-Food Boom Reveals True Japanese Cuisine". *Japan Times*, November 20.

Canova Tura, Graziana. 2015. *Il Giappone in cucina*. Milano: Ponte alle Grazie.

Esu to Emu. 2010. *Udon no hito*. Tōkyō: Shōdensha.

Gen'yū, Sōkyū. 2012. *Zenteki seikatsu*. Tōkyō: Chikuma shinsho.

Gyū, Jirō, et Big Jō. 1995-1996. *Hōchōnin Ajihei*, 12 vols. Tōkyō: Shūeisha bunko.

Hagio, Moto. 2013. *Kēki kēki kēki*. Tōkyō: Hakusensha bunko.

Hosking, Richard. 1996. *A Dictionary of Japanese Food, Ingredients and Culture*. Tōkyō: Tuttle.

Ishibe, Naomichi. 2001. *A History and Culture of Japanese Food*. London: Paul Kegan.

Itoh [Itō], Makiko. 2015. "B.Class Cuisine: Food that Reflects the Soul of the People". *Japan Times*, September 9.

Kariya, Tetsu. 2015. *Oishinbo "hanachi mondai" ni kotaeru*. Tōkyō: Yūgensha.

Kariya, Tetsu, et Hanasaki Akira. 1985. *Oishinbo*, vol. 1: *Tōfu to mizu*. Tōkyō: Shōgakukan.

Kurokane, Shōsuke. 1951-1953. *Anmitsu hime*, 2 vols. Tōkyō: Kōbunsha.

Kusumi, Masayuki, et Mizusawa Etsuko. 2012. *Hana no zuborameshi*. Tōkyō: Akita shoten.

Kusumi, Masayuki, et Taniguchi Jirō. 2014. *Kodoku no gurume*, vol. 1. Tōkyō: Fusōsha bunko.

Masui, Chihiro, Richard Haughton, e Nakata Shusaku. 2015. *Sushi Manga*. Milano: Mondadori Electa.

Ono, Tadashi, and Harris Salat. 2014. *Japanese Soul Cooking*. London: Jacqui Small LLP.

Rath, Eric C., and Stephanie Assmann, eds. 2010. *Japanese Foodways, Past and Present*. Urbana - Chicago - Springfield: University of Illinois Press.

Sano, Mioko. 2014. *Nichi nichi bentō*. Tōkyō: Shūeisha.

Scotti, Francesca, e Alessandro Mininno. 2016. *The sushi game. Guida banzai alla cucina giapponese*. Milano: Terre di mezzo.

Sekiya, Tetsuji. 2007. *Bambino!* Tōkyō: Shōgakukan.

Yomota, Inuhiko. 2006. *Kawaiiron*. Tōkyō: Chikuma shinsho.

Yoshinaga, Fumi. 2007. *Kinō nani tabeta?* Tōkyō: Kōdansha.

Yoshinaga, Fumi. 2011. *Ai ga nakute mo kutte yukemasu.* Tōkyō: Ōta shuppan.