



ShiZEN il cui nome significa letteralmente “gusto naturale”, è il primo ristorante giapponese nella provincia di Viterbo. Nella filosofia di vita giapponese la ricerca della perfezione estetica è un valore importante. Bellezza, rigore formale e sensibilità estetica sono radicate nella tradizione e nella la cucina.

Buon Appetito

NB. Tutto il pesce crudo subisce il processo di abbattimento come richiesto dalla normativa vigente.

Tutti i piatti contrassegnati con (*) possono essere surgelati all'origine.

Tutti i prodotti contrassegnati con (*) non contengono glutine.

10 REGOLE SU COME MANGIARE IL SUSHI

1. Appena il sushi viene servito in tavola bisogna affrettarsi a mangiarlo. Non importa che sia crudo (e quindi non si raffreddi), il galateo vuole che si gusti subito.

2. Soprattutto per chi è alle prime armi, destreggiarsi con le bacchette può essere impegnativo. Sappiate, però, che mangiare il sushi con le mani si può, non è considerato affatto di cattivo gusto. Attenzione però, il discorso è ben diverso per il sashimi: qui niente scampo, le bacchette sono d'obbligo.

3. Se vi sentite pronti e volete usare a tutti i costi le bacchette per prendere il sushi, non infilzate mai il riso. Infatti per tradizione si infilza il cibo solo quando lo si offre ai morti.

4. Il sushi si mangi in un unico boccone. Se per voi è troppo grande, non vi resta che chiedere allo chef di tagliarvelo.

5. Sulla salsa di soia sono in molti a sbagliare. Ciò che bisogna intingervi è il pesce, non il riso che altrimenti si inzupperebbe troppo finendo per sfaldarsi.

6. Le bacchette servono anche per passare il sushi tra i commensali, ma fate attenzione perché le si devono girare dalla parte opposta rispetto a quella che si porta alla bocca.

7. Mai passarsi il sushi da bacchetta a bacchetta, perché ricorda il passaggio di ossa durante la celebrazione dei funerali.

8. Non versatevi da bere da soli. E' usanza infatti che siano gli altri commensali a farlo e ovviamente voi dovete fare altrettanto con gli altri.

9. Nei momenti di pausa, le bacchette vanno riposte una accanto all'altra sul tavolo o meglio ancora sul porta-bacchette.

10. A fine pasto dite allo chef "gochi-sousama deshita". No, non è una parola magica ma solo un ringraziamento che lo renderà felice.

COME UTILIZZARE LE BACCHETTE CINESI

1



Tenere la mano distesa come se si stia per stringerla ad un'altra persona

2



Mettere la prima bacchetta sotto il pollice appoggiandola sul palmo

3



Tenere la seconda bacchetta tra pollice e indice

4



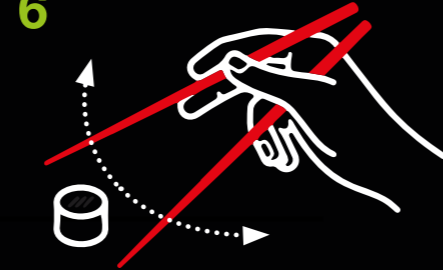
Piegare a gancio il mignolo, e infilare l'anulare sotto la bacchetta più bassa

5



Mettere il dito medio sotto la bacchetta più alta

6



Piegare a gancio il mignolo, e infilare l'anulare sotto la bacchetta più bassa

zensai / antipasti
salad / insalate



自然の味

Se non riuscite ad utilizzare le bacchette chiedete al cameriere la molletta, mangiare sarà sicuramente più facile.

ZENSAI / ANTIPASTI

1. Samurai Stick (6pz.)* <i>Involtini primavera, gamberi, cipolla e albume</i>	€ 9.00
2. Maguro Samosa (6pz.)* <i>Ravioli di tonno fritti</i>	€ 9.00
3. Gyoza (5pz.)* <i>Ravioli alla griglia con carne e verdure</i>	€ 5.00
4. Harumaki (3pz.)* <i>Involtini primavera, verdure e frutti di mare</i>	€ 3.50
5. Salmon Vegetables Roll (2pz.) <i>Involtini di salmone ripieni di verdure in salsa</i>	€ 5.00
6. Otoshi Moriwase* <i>Antipasto misto</i>	€ 8.50
7. Salmon Tataki <i>Salmone scottato</i>	€ 8.00
8. Tuna Tataki <i>Tonno scottato</i>	€ 10.00
9. Maguro Avocado* <i>Tonno con avocado e maionese</i>	€ 8.00
10. Edamame** <i>Fagioli di Soia</i>	€ 4.00
11. Wakame Goma* <i>Insalata di alga giapponese con sesamo</i>	€ 4.00
12. Tako su* <i>Insalata di alghe con polpo e salsa Shizen</i>	€ 6.00
13. Kaisen Sunomono* <i>Insalata di alghe con pesci misti e salsa Shizen</i>	€ 8.00

SALAD / INSALATE

14. Yasai Salad* <i>Insalata mista</i>	€ 5.00
15. Kani Salad* <i>Insalata mista con Surimi</i>	€ 5.50
16. Ebi Salad* <i>Insalata mista con Gamberi</i>	€ 7.00
17. Kaisen Salad* <i>Insalata mista con Pesci misti</i>	€ 8.00



自然の味

gohanmono / primi
suimono / zuppe

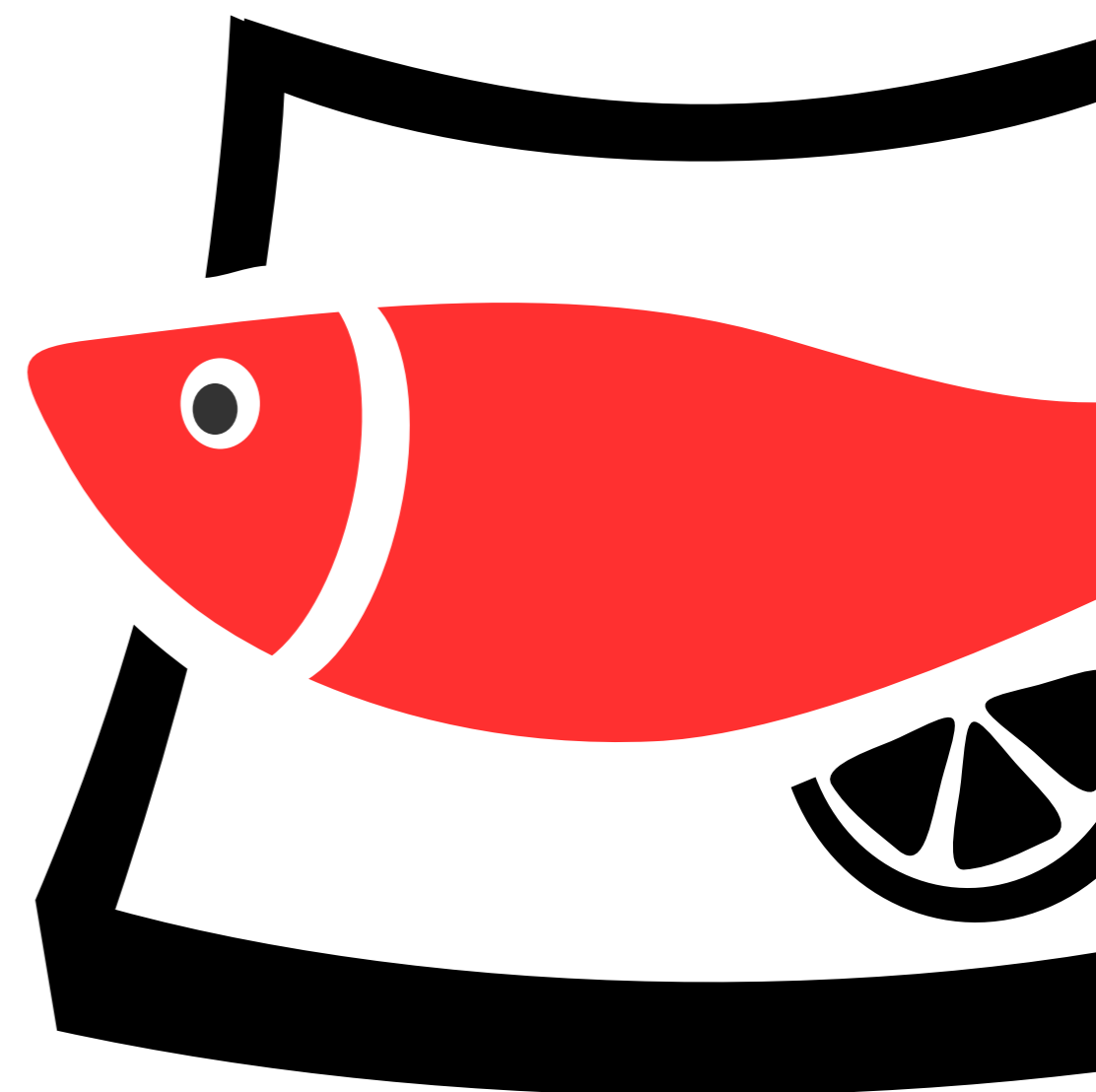
GOHANMONO / PRIMI

153.	Sake Yaki Meshi <i>Riso con Salmone, Verdure e uovo</i>	€ 8.00
154.	Tori Yaki Meshi* <i>Riso con Pollo Verdure e uovo</i>	€ 7.00
155.	Kaisen Yaki Meshi* <i>Riso con Frutti di mare, uovo e verdure</i>	€ 8.00
156.	Tori Yaki Soba* <i>Spaghetti di Grano Saraceno e Frumento con Verdura, Pollo e uovo</i>	€ 8.00
157.	Kaisen Yaki Soba* <i>Spaghetti di Grano Saraceno e Frumento con Verdura, Frutti di Mare e uovo</i>	€ 9.00
158.	Tori Yaki Udon* <i>Spaghetti di Frumento con Pollo Verdure e uovo</i>	€ 8.00
159.	Kaisen Yaki Udon* <i>Spaghetti di Frumento con Frutti di Mare Verdure e uovo</i>	€ 9.00
160.	Gohan* <i>Riso bianco con Sesamo</i>	€ 2.50
161.	Onigiri* <i>Polpette di Riso con Salmone Grigliato</i>	€ 4.50
162.	Unaghi Don* <i>Riso con Anguilla Grigliata</i>	€ 16.00
163.	Gyu Don* <i>Riso con Filetto di Manzo Argentino</i>	€ 15.00
164.	Katsu Don* <i>Riso con Cotoletta di Maiale e Salsa di Uova</i>	€ 8.00
165.	Ten Don* <i>Riso con Gamberoni e Verdure Fritte</i>	€ 12.00
166.	Curry Gyu Don* <i>Riso al Curry con Manzo</i>	€ 16.00
167.	Salmon Rice <i>Riso con Salmone Grigliato</i>	€ 12.00
168.	Curry Chicken Rice* <i>Riso al Curry con Pollo</i>	€ 12.00

SUIMONO / ZUPPE

21.	Misoshiro Zuppa <i>di miso con alghe e tofu</i>	€ 3.50
22.	Kaisen Oshimono* <i>Zuppa di frutti mare</i>	€ 5.50
23.	Tempura Soba* <i>spaghetti di farina e grano saraceno in brodo con gamberoni fritti</i>	€ 10.00
24.	Tempura Udon* <i>Spaghetti di frumento in brodo con gamberoni fritti</i>	€ 10.00
25.	Nabe Yaki Udon* <i>Spaghetti di frumento con gamberoni, verdure e uova</i>	€ 10.00
26.	Lamen* <i>Spaghetti in brodo caldo di soia con carne</i>	€ 10.00
27.	Zaru Soba* <i>Spaghetti di frumento e grano saraceno freddo</i>	€ 10.00

usuzukuri / carpaccio
sashimi / fettine di pesce



自然の味

USUZUKURI / CARPACCIO

30. Usuzukuri Salmon <i>Carpaccio Salmone</i>	€ 16.00
31. Usuzukuri Tuna <i>Carpaccio Tonno</i>	€ 22.00
32. Usuzukuri Suzuki <i>Carpaccio Spigola</i>	€ 18.00
33. Usuzukuri Tai <i>Carpaccio Orata</i>	€ 18.00
34. Usuzukuri Hirame <i>Carpaccio Rombo</i>	€ 18.00
35. Usuzukuri Moriawase <i>Carpaccio Misto</i>	€ 20.00

SASHIMI 4PZ.

36. Sake* <i>Salmone</i>	€ 4.00
37. Maguro* <i>Tonno</i>	€ 5.00
38. Toro* <i>Ventresca di Tonno (su ordinazione)</i>	€ 10.00
39. Suzuki* <i>Spigola</i>	€ 4.50
40. Hirame* <i>Rombo</i>	€ 4.50
41. Tai** <i>Orata</i>	€ 4.50
42. Ebi** <i>Gamberi Cotti</i>	€ 4.50
43. Amaebi** <i>Gamberoni Crudi</i>	€ 5.50
44. Ika** <i>Calamaro</i>	€ 5.50
45. Hamachi* <i>Ricciola</i>	€ 6.00
46. Tako** <i>Polpo</i>	€ 4.00
47. Hokkigai** <i>Vongola Giaponese</i>	€ 5.00
48. Hotategai** <i>Capesante</i>	€ 5.00
49. Unaghi* <i>Anguilla</i>	€ 5.00
50. Kaki* <i>Ostriche (3pz.)</i>	€ 9.00
51. Scampi** <i>(3pz.)</i>	€ 12.00
52. Ume Sashimi* <i>(7pz.)</i>	€ 8.00
53. Take Sashimi* <i>(11pz.)</i>	€ 12.00
54. Matsu Sashimi* <i>(15pz.)</i>	€ 16.00
55. Shizen Bashi Sashimi* <i>(22pz.)</i>	€ 21.00

yakimono / alla piastra
tempura / frittura

自然の味



YAKIMONO

171.	Sake Yaki Salmone Grigliato	€ 7.00
172.	Maguro Yaki Tonno Grigliato	€ 12.00
173.	Suzuki Yaki Spigola Grigliata	€ 10.00
174.	Ebi Yaki* Gamberoni Grigliati	€ 16.00
175.	Yaki Tori* Spiedini di Pollo Grigliati	€ 8.00
176.	Yakiniku* Fettine di Manzo Argentino e Germogli di Soya	€ 16.00
177.	Yaki Yasai* Verdure Miste alla Piastra	€ 6.00
178.	Unaghi Kabayaki* Anguilla Grigliata, salsa Shizen	€ 16.00
179.	Chicken Teriyaki* Petto di Pollo Grigliato, salsa Teriyaki	€ 9.00
180.	Scampi Yaki* Scampi Grigliati	€ 15.00
181.	Hotategai Yaki* Capesante grigliate	€ 12.00

TEMPURA

186.	Ebi Tempura* Gamberoni Fritti (5pz)	€ 15.00
187.	Yasai Tempura Verdure miste Fritte	€ 6.00
188.	Tempura Moriawase* Gamberoni/Verdure Fritti	€ 12.00
189.	Kani Tempura* Granchio Fritto	€ 14.00
190.	Tempura Beef* Manzo Fritto	€ 9.00
191.	Tori Karage* Pollo Fritto	€ 8.00
192.	Agedashi Tofu Tofu Fritto	€ 5.00
193.	Sake Furai Salmone Fritto	€ 9.00
194.	Tonkatsu* Cotoletta di Maiale frita	€ 8.00
194.	Kaki Tempura* Ostriche fritte (3pz.)	€ 9.00



自然の味

sushi

NIGIRI 2PZ.

56. Sake* Salmone	€ 3.50
57. Maguro* Tonno	€ 4.50
58. Toro* Ventresca di tonno (su ordinazione)	€ 7.50
59. Suzuki* Spigola	€ 3.80
60. Hirame* Rombo	€ 4.00
61. Tai* Orata	€ 3.80
62. Ebi** Gamberi cotti	€ 3.80
63. Amaebi** Gamberoni crudi	€ 4.50
64. Ika** Calamaro	€ 4.00
65. Hamachi* Ricciola	€ 5.00
66. Tako** Polpo	€ 4.00
67. Hokkigai** Vongola giapponese	€ 4.50
68. Hotategai** Capesante	€ 4.50
69. Unaghi* Anguilla	€ 5.00
70. Tamago Yaki Omelette	€ 3.00
71. Avocado*	€ 3.50
72. Ebiten* Gamberoni fritti	€ 6.00
73. Sake Aburi* Salmone scottato	€ 3.80
74. Toro Aburi* Ventresca di tonno scottata	€ 7.80



HOSOMAKI 6PZ.

75. Sakemaki* Salmone	€ 4.00
76. Tekamaki* Tonno	€ 4.50
77. Kappamaki* Cetrioli	€ 3.00
78. Ebimaki** Gamberi cotti	€ 4.20
79. Kanimaki* Granchio surimi	€ 3.50
80. Unakyumaki* Anguilla e cetrioli	€ 4.50
81. Tamagomaki Omelette	€ 3.00
82. Takuanmaki* Radice gialla	€ 3.00
83. Avocadomaki* Avocado	€ 3.50
84. Sakemaki Tempura Maki al Salmone Fritti	€ 4.50
85. Hosomaki Moriawase Hosomaki Misti	€ 4.00



TEMAKI

86. California* Surimi di granchio, Cetrioli, Avocado	€ 4.00
87. Sake* Salmone, Avocado	€ 4.00
88. Maguro* Tonno, Avocado	€ 4.50
89. Ebi** Gamberi cotti, Avocado	€ 4.00
90. Spicy salmon* Salmone con salsa Spicy	€ 4.00
91. Spicy Tuna* Tonno con salsa Spicy	€ 4.50
92. Salmon Salad* Salmone grigliato con salsa Shizen	€ 4.00
93. Tuna Salad* Tonno cotto con salsa Shizen	€ 4.50
94. Oyako* Salmone con uova di salmone	€ 4.50
95. Ikura* Uova di Salmone	€ 6.00
96. Ebiten* Gamberoni Fritti	€ 5.00
97. Unakyu* Anguilla Avocado	€ 4.50
98. Temaki Moriawase* Temaki Misti (3pz.)	€ 11.00

GUNKANMAKI 2PZ.

101. Spicy Salmon* Salmone con salsa Spicy	€ 4.50
102. Spicy Tuna* Tonno con salsa Spicy	€ 5.00
103. Salmon Salad* Salmone grigliato con salsa Shizen	€ 4.50
104. Tuna Salad* Tonno cotto con salsa Shizen	€ 5.00
105. Kani* Surimi di Granchio	€ 4.00
106. Oyako* Salmone con uova di Salmone	€ 5.00
107. Ikura* Uova di Salmone	€ 6.00
108. Tobiko** Uova di Pesce Volante	€ 5.00
109. Kaki** Ostriche	€ 5.00
110. Amaebi Avocado** Gamberoni crudi, Avocado	€ 5.00
111. Uni** Riccio di mare	€ 6.00
112. Sushi Gio** Salmone con uova di Pesce Volante	€ 6.00
113. Gunkanmaki Moriawase* Gunkanmaki misti (8pz.)	€ 18.00



URAMAKI 8PZ.

115. California* Granchio Surimi, Cetrioli, Avocado	€ 8.00
116. Sake Avocado* Salmone, Avocado	€ 8.00
117. Maguro Avocado* Tonno, Avocado	€ 9.00
118. Spicy salmon* Salmone con salsa Spicy	€ 8.00
119. Spicy Tuna* Tonno con salsa Spicy	€ 9.00
120. Tuna Salad* Tonno cotto con salsa Shizen	€ 9.00
121. Salmon Roll Salmone grigliato con salsa ricoperto di Salmone crudo	€ 12.00
122. Ebiten* Gamberoni fritti con maionese e salsa Teriyaki	€ 9.00
123. Arobaleno* Gamberoni fritti ricoperti di pesci crudi misti	€ 14.00
124. Pari Pari* Salmone, Avocado, Anguilla e Farina di Tempura	€ 14.00
125. Spider Roll* Granchio Giapponese Intero Fritto e salsa Spicy	€ 12.00
126. Unakyu Roll* Anguilla, Philadelphia, Avocado	€ 14.00
127. Shizen veggy Roll* Vegetariano ricoperto di Avocado	€ 10.00
128. Philadelphia Salmone fritto, Philadelphia, Avocado	€10.00

FUTOMAKI 8PZ.

131. Sake Avocado* Salmone, Avocado	€ 10.00
132. Maguro Avocado* Tonno, Avocado	€ 11.00
133. California* Granchio Surimi, Cetrioli, Avocado	€ 10.00
134. Futomaki Moriawase* Salmone, Gamberi cotti, Anguilla, Uova di pesce volante, Verdura mista	€ 13.00
135. Futomaki Fuji Roll* Salmone, Granchio Surimi, Cetrioli, Avocado, Philadelphia	€ 15.00
136. Futomaki New Style* Salmone, Anguilla, Gamberi cotti, Uova di Pesce Volante, Verdura mista con Nori di Soia	€ 15.00
137. Futomaki Tempura Futomaki fritti con Salmone, Avocado Formaggio e salsa Teriyaki	€ 12.00



CIRASHI

140.	Sake Don* Ciotola di Riso con filetti di Salmone e Uova di Pesce volante	€ 14.00
141.	Teka Don* Ciotola di Riso con Filetti di Tonno e Uova di Pesce al wasabi	€ 16.00
142.	Tuna Tartare* Ciotola di Riso con Tartara di Tonno ed Erba Cipollina	€ 15.00
143.	Salmon Tartare* Ciotola di Riso con Tartara di Salmone ed Erba Cipollina	€ 13.00
144.	Unagi Tartare* Ciotola di Riso con Tartara di Anguilla e Philadelphia	€ 16.00
145.	Cirashi** Ciotola di Riso con Filetti di Pesci Misti	€15.00
146.	Cirashi Special di Shizen* Ciotola di Riso con Filetti di Sashimi Miste	€ 18.00



MISTI E BARCHE

147.	Sake Xperience* (8pz.) di Nigiri Salmone	€ 12.00
148.	Maguro Addicted* (8pz.) di Nigiri Tonno	€ 16.00
149.	Sushi Misti* (14pz.) di Sushi Misti	€ 16.00
150.	Sushi Cooked* (10pz.) Di Sushi Con Ripieno Cotto	€ 12.00
151.	Barca Ume* (12pz.) Sushi Misti 10 pz. Sashimi Misti	€ 24.00
152.	Barca Sakura* (20pz.) Sushi Misti (18pz.) Sashimi Misti	€ 40.00



bevande

Aperol Spritz	€ 3.50
Crodino	€ 2.00

Acqua minerale naturale 75cl.	€ 2.50
Acqua minerale frizzante 75cl.	€ 2.50
Acqua minerale leggermente Frizzante 75cl.	€ 2.50
Acqua minerale naturale 50cl.	€ 1.50
Acqua minerale leggermente Frizzante 50cl.	€ 1.50

Coca Cola 33cl.	€ 2.00
Coca Cola Light 33cl.	€ 2.00
Coca Cola Zero 33cl.	€ 2.00
Fanta 33cl.	€ 2.00
Sprite 33cl.	€ 2.00

Te Giapponese Freddo 33cl	€ 2.50
Te Giapponese Freddo(jasmine) 33cl	€ 2.50
Te Giapponese Caldo	€ 3.00

Birra Asahi 33cl.	€ 3.50
Birra Asahi 50cl.	€ 5.00
Birra Asahi 2 litri	€ 23.00
Birra Sapporo 33cl.	€ 3.50
Birra Sapporo 65cl	€ 7.00
Birra Heineken 66cl	€ 4.00
Birra Nastro Azzuro 66cl	€ 4.00

Vino Bicchiera	€ 4.00
Sake caldo	€ 5.00
Sake bottiglia	€ 9.00
Amari	€ 2,50
Caffè	€ 1.00

Servizio	€ 2.00
----------	--------



ALLERGENI ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per informazioni circa gli ingredienti allergenici (allegato II – Reg. UE n. 1169/2011) presenti nelle ricette a disposizione in questo esercizio si prega di contattare, prima di ordinare il pasto o la bevanda, l'esperto di ingredienti allergenici

Il Sig.
Li Zhimiao

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

(22.11.2011 IT Gazzetta ufficiale dell'Unione e europea L 304/43)

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattio.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), noccioline (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

(1) E i prodotti derivati, nella misura in cui la trasformazione che hanno subito non è suscettibile di elevare il livello di allergenicità valutato dall'Autorità per il prodotto di base da cui sono derivati.