

**CUCINA**

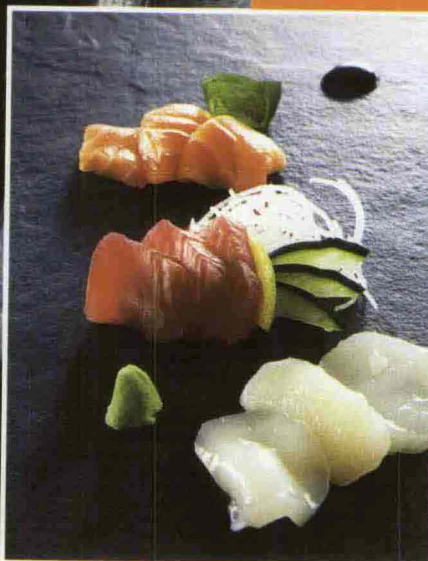
Dal virtuale
al reale.
Dalla console
alla tavola.
Anche il food
entra nel mondo
dei videogame.
E ovviamente
i primi sono
i giapponesi
di **Cristiana Ceci**
Foto di **Federico Miletto**

Sushipeedia



MINA, SAKE E SAMURAI

Un libro fotografico, un ricettario, un cd: è tutto questo insieme Giappone. Atmosfere, Suoni e Sapori, nella collana I Cinque Sensi delle Edizioni Curci (www.edizionicurci.it). Per organizzare una serata multimediale-sensoriale jap con il sottofondo di una colonna sonora d'eccezione: pezzi storici di Ryuichi Sakamoto e della band pop Cibo Matto, una Mina inedita che canta in giapponese e Astor Piazzolla che si cimenta con strumenti della tradizione nipponica.



tagliatelo a fiammifero sottilissimo. Disponete i filetti di pesce, il daikon e la pasta di wasabi. Servite con salsa di soia per stemperarci il wasabi e intingere il pesce.

Ebi nigiri - sushi di gamberi

sei passato al livello avanzato

Per 4 persone:

5 tazze di riso

16 gamberi

freschissimi

Bisogna conquistarsele a colpi di pennino le ricette virtuali di sushi, sashimi e rotolini di ogni tipo nel nuovo gioco per Nintendo DS, *Sushi Academy*. Il giocatore gourmand parte da un livello principianti e deve dimostrare di sapersi destreggiare con sempre maggiore abilità in tagli perfetti del pesce, arrotolamento dello stuoio, cottura del riso e disposizione impeccabile delle pietanze, prima di accedere a preparazioni via via più complesse. Tutto lì, all'interno dell'accademia nippono-culinaria in cui è ambientato il gioco. Ma si impara davvero e il passo dalle videate alla cucina reale è breve: grazie anche alla *Sushipedia* a disposizione nel menu di gioco, un compendio di trucchi del mestiere per gli aspiranti Sushi master.

Sashimi misto

parti dal livello principiante

Per 4 persone:

1 filetto di tonno

1 filetto di salmone

2 seppie

1 filetto di rombo

1 daikon (rapanello giapponese)

1 cucchiaio di wasabi

salsa di soia

Prendete il filetto di tonno, appoggiate-lo sull'asse di lavoro e, con un coltello affilatissimo, tagliatelo a fette di spessore di circa 1/2 cm. Ricavate da queste fette dei rettangolini regolari. Fate lo stesso con il salmone. Tagliate la seppia a fettine che saranno poi tagliate per il lungo a bastoncini sottili. Disponete il rombo sull'asse e tagliatelo a fettine quasi trasparenti con un coltello molto affilato, procedendo leggermente di traverso. Pulite il daikon e

4 cucchiaini di aceto di riso

2 cucchiaini di zucchero

sale, salsa di soia, wasabi

zenzero sott'aceto

Lavate il riso sotto un getto d'acqua fresca. Mettetelo in una pentola, aggiungete circa 5,5 tazze d'acqua e lasciate riposare per 40 minuti. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio-alto per circa 12 minuti. Spegnete la fiamma e sempre con il coperchio lasciate riposare per 5 minuti. Togliete il coperchio, mescolate un po' il riso in modo che si stacchi dalla pentola. Il riso è pronto. Preparate quindi il condimento, sciogliendo lo zucchero nell'aceto di riso in un pentolino, aggiungendo un po' di sale e lasciando cuocere brevemente a fiamma bassa. Condite il riso. Pulite i gamberi, sgrassateli, privateli della testa e del filetto nero ma lasciate la coda. Lavateli, asciugateli e apriteli

a libro. Inumiditevi le mani e create con il riso 16 bocconcini ovali e regolari. Sistemate i gamberi sui bocconcini e premete leggermente. Sistemate i sushi nei piatti con un mucchietto di zenzero e il wasabi. Servite con salsa di soia a parte.

California Roll

sei salito al livello esperto

Per 4 persone:

- 3 tazze di riso
- 4 fogli di alga nori
- 8 cucchiaini di uova di tobiko (pesce volante)
- 2 avocado
- 1 cetriolo
- 1 filetto di branzino
- 4 cucchiaini di semi di sesamo

Cuocete il riso come nella ricetta precedente del sushi di gamberi, ma senza condirlo. Distendete un foglio di alga sullo stuoio di bambù, distri-

buitevi uniformemente 1/4 del riso, lasciando 2 cm di spazio per lato, insieme a 1/4 del sesamo che avrete prima tostato in una padella. Rovesciate l'alga in modo che la parte con il riso si trovi sotto e disponete 2 cucchiaini di uova di tobiko al centro. Tagliate gli avocado in 8 parti e disponetene 2 parti sulle uova. Tagliate il cetriolo in 4 bastoncini e disponetene uno accanto all'avocado. Arrotolate lo stuoio intor-

no alla farcitura, premendo il rotolo in modo che assuma una forma regolare. Tagliatelo in porzioni uguali. Pulite il branzino, tagliatelo in sottilissime fettine e adagiatene 1/4 sui rotolini. Ripetete con gli altri 3 fogli di alga.

Grill Roll

hai raggiunto il livello massimo di Sushi Master

Per 4 persone:

- 4 tazze di riso
- 4 fogli di alga nori
- 1 petto di pollo piuttosto grande
- 2 cucchiaini di sake
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di zucchero

Mescolate sake, salsa di soia, mirin e zucchero in un recipiente e versate questa salsa sul pollo tagliato in 4 pezzi. Lasciate marinare la carne per 30 minuti, in frigorifero. Sgocciolate quindi il pollo, asciugatelo e cuocetelo nel forno a grill 3 minuti da una parte; giratelo, aggiungete salsa, cuocete per altri

3 minuti, poi girate di nuovo, bagnate ancora e cuocete per altri 2 minuti. Togliete il pollo dal forno, asciugatelo su carta assorbente e tagliatelo in pezzi piccoli e sottili con un coltello molto affilato. Dividete le fettine in 4 parti uguali. Disponete un foglio di alga sullo stuoio per sushi e intanto preparate il riso: dopo averlo lavato sotto un getto d'acqua fresca, mettetelo in pentola con circa 4 tazze d'acqua e lasciate riposare per circa 40 minuti, in modo che i chicchi si gonfino e si ammorbidiscano. Coprite la pentola con un coperchio e cuocete a fuoco medio-alto per circa 12 minuti. Poi spegnete il fuoco e a pentola coperta lasciate riposare per 5 minuti. Togliete il coperchio e mescolate il riso in modo che si stacchi dalla pentola. Distribuitene uniformemente 1/4 sull'alga, lasciando 2 cm di spazio per lato. Disponete una parte del pollo al centro dell'alga sopra il riso e versateci sopra un po' di salsa. Arrotolate lo stuoio sulla farcitura, premendo il rotolo in modo che assuma una forma regolare. Infine tagliatelo a bocconcini uguali e ripetete le stesse operazioni con gli altri 3 fogli d'alga.

(Food styling Spazio Bezzecca)

JAP MARKET

Una volta al mese, da marzo, il live club Circolo degli Artisti di Roma (www.circoloartisti.it) ospita un mercatino giapponese. Fra kimono, manga e accessori per la tavola, anche un sake bar e un corner gastronomico curato dalla società di catering Kobeco (tel. 346.7123533): si assaggiano yakitori (spiedini di pollo caramellati), kaikosho (un dolce tipico dell'isola di Okinawa), tiramisù fusion al tè verde e molto altro.

