



Arroz docinho

A marca Tio João lançou este ano a linha Sobremesas Tio João Cozinha & Sabor Arroz Doce. São três opções: Tradicional, Coco e Doce de Leite. Não contém aroma artificial, glúten e espessante.



Gourmet

Sushi



'caseiro'

Fãs do quitute japonês ensinam como fazer em casa

NATÁLIA CAPLAN
nataliacaplan@acritica.com

Peixe cru, com arroz branco e alga marinha. Essa descrição pode soar nada agradável para algumas pessoas, mas é a base de uma das receitas mais famosas da culinária japonesa saboreada no mundo todo. E, inspirado no Dia Internacional do Sushi, comemorado ontem, o VIDA & ESTILO encontrou amazonenses não só apaixonados pelo "rolinho", mas que decidiram aprender a fazer o quitute na cozinha de casa.

O analista de recursos humanos Rônisson Oliveira dos Santos, 36, está na lista dos aspirantes a "sushiman". Ele decidiu fazer um curso básico para dar um toque especial às reuniões em família ou para receber amigos nos fins de semana. Não importa a ocasião – assistir ao clássico de futebol, luta do Ultimate Fighting Championship (UFC), ou aniversário de criança – toda festa tem a delícia oriental.

"Como gostamos bastante de comida japonesa e queríamos baixar os custos com rodízio, fiz um curso de duas semanas, onde aprendi o básico, em 2013. Quando nos reunimos, cada um colabora na compra do material. Somos seis irmãos, mais meus pais, cunhados e cunhadas. Com uma valor médio de R\$ 30 por cabeça, dá para comprar bas-

saiba +

Origem do prato

Antigamente, no Japão, os peixes para serem transportados para outros lugares eram conservados no arroz cozido. Os japoneses sabiam que o arroz liberava o ácido acético e láctico e garantiria a qualidade por mais tempo. Antes, o arroz era descartado, mas com o passar do tempo, técnica foi transformando-se num prato. Finalmente, o peixe e o arroz com vinagre passaram a contar com o shoyu, enriquecendo ainda mais o seu sabor.



Comemorado ontem, o Dia Internacional do Sushi inspira a fazer e saborear em família essa delícia oriental

tante", diz, ao ressaltar a cota média para servir até 15 pessoas (8 unidades individuais).

A empreitada deu tão certo, que virou uma opção de renda extra no orçamento chamada de "Maloca Nipônica". Quando não está na empresa onde trabalha, no Distrito Industrial, ele faz encomendas e entrega para vizinhos e conhecidos que moram no conjunto Jardim Versalles e adjacências. Ele, inclusive, incentiva quem não tem o costume de comer comida japonesa a experimentar aos poucos, começando pelo Hot Butterfly (camarão empanado).

"O pessoal elogiava muito e me incentivou a vender. Agora, fazemos entrega e estamos ar-

rumando a nossa casa para abrir o negócio. Quando a pessoa não conhece, tem receio de comida crua. Para começar, o ideal é o frito (hot) de camarão. Com o tempo, ela aprimora o paladar e experimenta outras opções, como polvo e lula", afirma, ao revelar preferência pelo cru. "Quem faz sempre, fica meio enjoado com fritura", explica.

PALADAR
O universitário Hawyne Martins, 22, não gostava de sushi. Entretanto, com a presença do prato em todos os eventos da família, ele acabou aprendendo a saborear até o cru. Pouco tempo após se tornar fã, decidiu pesquisar na Internet como fazer e

pediu ajuda de um amigo para inovar nas reuniões da turma.

"Virou algo rotineiro. Às vezes era comemoração de aniversário, um jogo de futebol ou simplesmente para se confraternizar e ficar conversando. Era de 20 a 30 pessoas em cada evento. A galera come muito, vira tipo um vício", diz aos risos.

Ainda segundo ele, é impossível saber exatamente quantas unidades de sushi são feitas – entre o tradicional e o frito – por encontro. "Nos reuníamos para comer sushi, pelo menos, uma vez ao mês com o pessoal da igreja. Fazíamos o cru e o hot porque nem todo mundo gosta do cru, mas nunca parei para contar", finaliza.

R: receita fácil

Arroz de Sushi

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Ingredientes | Preparo |
| 1 xícara de arroz japonês; | 1. O arroz deve ser bem lavado até que a água fique transparente. 2. Repita quantas vezes for necessário. 3. Deixe o arroz de molho entre 30 e 45 minutos conforme a temperatura ambiente. 4. Numa panela coloque o arroz e a água em fogo médio com a tampa. Quando o arroz ferver, deixe em fogo alto por 1 minuto; 5. Em seguida, com fogo baixo, deixe cozinhar por 15 minutos. 6. Apague o fogo e deixe o arroz com a panela tampada descansar por 10 minutos. |
| 1 xícara de água; | |
| 1 colher de chá de sal; | |
| 1 colher de sopa de açúcar; | |
| 2 colheres de sopa de vinagre suave. | |

Tempero
Num recipiente pequeno adicione o sal, açúcar e o vinagre, misturando-os até que o sal e o açúcar dissolvam-se. Em um recipiente de vidro ou madeira coloque o arroz, acrescente o tempero e com uma colher de madeira ou plástico misture com movimentos circulares e de corte. Após a mistura o arroz deve ser mantido coberto com pano úmido.

R: receita fácil

Sushi Hot Especial

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| Ingredientes | 1 pote de Cream cheese |
| 200g de Salmão cru (triturado) | 1 maço de Cebolinha |
| 1 pacote de Nori (Alga) | Molho Tarê (a gosto) |
| - 1 pacote | Gergelim torrado (a gosto) |
| 1 pacote de Kani | |

Preparo

1. Espalhar o arroz sobre o nori (alga), colocar o salmão e o kani sem apertar muito. **2.** Enrolar com cuidado até o final. Empanar o rolo em massa e farinha panko. **3.** Fritar em óleo quente. Cortar em 10 unidades e finalizar colocando o salmão e a cebolinha batidos, molho tarê e, por último, o mix de gergelim em cima de cada unidade. **4.** Servir e consumir rapidamente.



destaque

No dia 18 de junho se comemora duas datas especiais: o Dia Nacional da Imigração Japonesa no Brasil e o Dia Internacional do Sushi. Esta última inventada pelo dono da página do Facebook "Sushi", Chris DeMay, em 2009.

blog

Lorena Leão, 23
PSICÓLOGA

Logo que abriam as temakerias em Manaus, todos queriam comer sushi e eu achava super estranho. Comecei comendo os hots (fritos). Me apaixonei pelo sabor e logo já estava viciada, comendo até sashimi de salmão. Como amo culinária, decidi me arriscar e preparar meu próprio sushi. Assim, poderia fazer do jeitinho que eu gosto e juntar os amigos. Sem contar que sairia muito mais barato do que cada um pagar rodízio. Aprendi tudo na internet, com dicas de vários sites e fui



testando para conseguir deixar do jeito que eu gosto. No final, sucesso total! Todos amaram, sempre que tenho um tempo, faço a noite do sushi em casa.