

IL BENTO'

Il Bentò è un vassoio contenitore con coperchio di varie forme e materiali adibito a servire un pasto in singola porzione.

La scatola, avvolta in un pezzo di carta o di tessuto insieme alle bacchette, è dotata di divisori interni atti a separare i cibi differenti.

Il Bentò viene sempre confezionato in modo da creare un pacchetto esteticamente bello studiando le combinazioni dei colori dei cibi e la maniera di porli, coordinando Bentò, bastoncini, cibi e tovaglietta.

Il Bentò contiene generalmente riso, contorni, pesce, carne, onigiri, tempura, verdure cotte o marinate, tofu e altri cibi a seconda della stagione.

TIPOLOGIE DI BENTO

- MAKUNOCHI BENTO': Stile classico, riso, verdure, ume sottoaceto (umemboshi), fetta di salmone alla griglia, uovo in camicia.
- NORIBEN (bentò d'alghe) è il bentò più semplice: riso bollito avvolto in alghe nori imbevute nella salsa di soia
- SAKE' BENTO' (bentò al salmone) è un semplice bentò con salmone alla griglia come piatto base
- SHIDASHI BENTO': viene preparato nei ristoranti e consegnato durante i pasti. E' spesso consumato in occasioni speciali quali matrimoni e funerali.
- HINOMARU BENTO': bentò formato da riso bianco con al centro un umemboshi senza altre pietanze insieme (bandiera giapponese)
- HOKABEN: si differisce da ogni altro tipo di bentò comprato nei negozi di asporto.
- HAYABEN: è un bentò leggero che viene consumato prima di pranzo perché si sa che si avrà un pranzo poco dopo.
- SANSHOKU BENTO' (bentò tre colori) composto da tre sezioni separate contenenti riso e pollo, sushi su riso, vari ingredienti come gamberi, polpette di pesce su riso.

IL PECCATI DI GOLA BENTO'

SUMONO (Marinate)

CETRIOLI E SHIITAKE ALL'ACETO E SESAMO

270 g di cetrioli, 1 cucchiaino di sale marino a scaglie, 2 shiitake secchi rinvenuti in 125 ml di acqua bollente per 30 minuti, 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiaini e mezzo di mirin, 1 cucchiaio di semi di sesamo bianco, 1 cucchiaio di semi di sesamo nero, 4 cucchiaini di aceto di riso

- Tagliare i cetrioli in quarti nel senso della lunghezza e poi in diagonale a losanghe di 5 mm. Mescolarli con $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale e lasciare riposare per 10 minuti all'interno di un sacchetto per alimenti. Metterli in un colino a sgocciolare.
- Mettere i funghi Shiitake sgocciolati in un tegame con un cucchiaino del loro liquido, la salsa di soia e mezzo cucchiaio di mirin.
- Portare a leggera ebollizione e spegnere la fiamma.
- Eliminare i gambi dei funghi e tagliare le cappelle a fette di 5 mm. Lasciare raffreddare in una ciotola a parte i succhi di cottura. Mettere i semi di sesamo tostati nel mortaio riducendoli in polvere grossolana.
- Mettere da parte e ripetere l'operazione con il sesamo nero.
- Unire il sesamo con l'aceto, il mirin e $\frac{3}{4}$ di un cucchiaino di sale.
- Unire cetrioli, i Shiitake, il condimento e i succhi di cottura.

GOHAN (Riso)

KURIGOHAN – RISO ALLE CASTAGNE

2 tazze di riso giapponese, 400 gr di castagne con la buccia crude, 1 cucchiaio di sale, 1\2 cucchiaio di sake, semi di sesamo nero tostato.

- Lavare le castagne con la buccia e lasciarle in ammollo in acqua tiepida per 20 minuti. Con un coltello eliminare il fondo delle castagne e sbucciarle eliminando anche le pellicine. Rimettere le castagne pelate in ammollo in acqua tiepida per altri 10 minuti.
- Sciacquare il riso con acqua fredda fino a che non diventa trasparente, scolarlo e metterlo in ammollo per 30 minuti sempre in acqua fredda.
- In una pentola mettere l'acqua dosata per il riso, aggiungere il sale, il riso, adagiare le castagne sopra il riso e cuocere.
- A fine cotture aggiungere il sake e, con una spatola, mescolare delicatamente.
- Una volta impiattato cospargere di sesamo nero tostato.

AGEMONO (Fritto)

FRITTELLE CON ZENZERO STOTTACETO

75 gr di patata dolce, 75 gr di farina 00, un pizzico di sale, una confezione di zenzero marinato, sgocciolato e tagliato a julienne, olio di semi di arachide per friggere, olio di semi di sesamo per friggere.

- Sbucciare la patata dolce e grattugiarla, otterrete una massa vischiosa. Versate la farina in una ciotola con 125 ml di acqua, 4 cucchiaini di patata dolce, il sale e mescolare fino ad ottenere una pastella omogenea e appiccicosa; aggiungere lo zenzero.
- Versare in una casseruola / parti di olio di semi di arachide e 3 parti di olio di semi di sesamo.
- Con due cucchiaini formare delle frittelline e friggere una volta che l'olio avrà raggiunto i 175 gradi.

TAKOIAKI – POLPETTE DI POLPO

240 gr di farina, 3 uova, 1\2 litro di brodo dashi, 3 cucchiaini di salsa di sia, 25 gr di zenzero marinato, 2 cipollotti verdi o erba cipollina, 100 gr di polpo lessato (1 pezzo per polpettina)

Per il condimento: maionese, katsuboshi, salsa otafuku o worcestershire

- Lessare il polpo. Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti, tranne il polpo, fino ad ottenere una pastella uniforme.
- Ungere lo stampo e mettere la pastella in ogni buco aggiungere un pezzo di polpo ed il cipollotto sminuzzato.
- Cuocere in forno a 180° per qualche minuto, girare le polpette con uno stuzzicadenti e cuocere per qualche altro minuto le polpettine.
- Impiattare ricoprendo con maionese, salsa otafuki e katsuboshi.

KANMI (dessert)

FRITTELLE DI OKINAWA AL SESAMO

200 gr di farina 00, 1 cucchiaio di lievito in polvere, 100 gr di zucchero, un pizzico di sale fino, 1 uovo medio, 100 ml di latte, 1\4 di cucchiaino di estratto di vaniglia, 1 cucchiaio di semi di sesamo bianco, 1 cucchiaio di semi di sesamo nero, olio di semi di arachide per friggere.

- In una ciotola mescolare farina, il lievito, lo zucchero ed il sale.
- Disporre il composto a fontana e aggiungere l'uovo. Incorporare lentamente il latte e l'estratto di vaniglia finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.
- Tostare il sesamo, pestarlo al mortaio ed aggiungerlo all'impasto.
- Versare l'olio in una casseruola e scaldarlo a fuoco medio finché non è bollente ma lontano da punto di fumo, formare delle polpettine e friggerle per tre minuti circa finché non risalgono in superficie.