Salmon Jam
Un riff di sapori che vibra tra fuoco e freschezza: alga nori, riso, tartare di salmone spicy e salmone scottato, con stick di manioca croccante e un finale in salsa teriyaki. Il Salmon Jam è un assolo di gusto, dove ogni morso suona come un groove perfetto sui Navigli.

> ***We don't need no thought control***
>
> ***PINK FLOYD***

Tempura Groove
Leggera, croccante, irresistibile: la nostra tempura è un assolo di texture. Gamberi, verdure e un tocco di sale giapponese. Il suono? Quel crack che segna l'inizio di una buona serata.

WASHOKU..IS ALWAYS A GOOD IDEA!

La Washoku, cucina tradizionale giapponese, è nota come cucina della longevità per il suo equilibrio tra gusto e benessere. Povera di calorie ma ricca di nutrienti, contribuisce al basso tasso di obesità e all'alta aspettativa di vita dei giapponesi. Il segreto sta nella qualità degli ingredienti, nei metodi di cottura leggeri e nel consumo di alghe, pesce e cibi fermentati come il miso, che favoriscono cuore, intestino e sistema immunitario. Un modello alimentare equilibrato e salutare da cui lasciarsi ispirare.

La Washoku, la cucina tradizionale giapponese, è ritenuta ormai da anni la cucina della longevita' e del benessere. Nonostante abbia un numero di calorie non elevato, ha un alto potere nutriente. A confermarlo sono i dati statistici, il Giappone vanta infatti il tasso di obesità più basso al mondo e una durata della vita molto più lunga che in qualsiasi altra parte del globo. Il segreto sta nella qualità dei cibi, nei metodi di cottura utilizzati e nella composizione dei piatti, sempre equilibrati sia visivamente parlando, che in termini di macronutrienti. Stando ai dati emersi dall'incontro 'Dieta giapponese e prevenzione oncologica' l'alimentazione nipponica garantirebbe una più alta aspettativa di vita (85 anni contro i 79 della dieta mediterranea). Consideriamo il piatto che più si è diffuso in Italia, ovvero il sushi. Vi troviamo alghe, pesce e riso. Le alghe sono tra i vegetali più sottovalutati, ma anche più preziosi. Dal punto di vista nutrizionale sono ricchissime di sali minerali (ferro, calcio, magnesio, potassio e iodio). E vitamine (A, B, C, D, E). Ma anche di acidi grassi polinsaturi (omega 3 e 6). Hanno quindi un effetto protettivo nei confronti delle patologie cardiovascolari, aiutando a tenere sotto controllo i livelli di trigliceridi e di colesterolo LDL. Inoltre le alghe hanno un effetto benefico sul nostro microbiota (l'insieme dei batteri che popolano nello specifico il nostro digerente). Aiutano quindi a stimolare il sistema immunitario. Altra particolarità della dieta giapponese è il consumo di cibi fermentati (il miso, per esempio). Si fanno fermentare legumi, verdure, pesce. La fermentazione è un processo metabolico caratterizzato dalla trasformazione di carboidrati in alcol e acidi organici, che avviene per opera di microrganismi in ambiente privo di ossigeno. È una tecnica antichissima utilizzata come metodo di conservazione dei cibi, ma anche per produrre naturalmente fermenti lattici tanto utili al nostro benessere intestinale.
Il nostro immaginario viaggio in Giappone potrebbe iniziare da qui..con la Washoku e i suoi 'superfoods'. Cosa aspetti!?!

Betta Rainone

Fusion is not confusion

Quando la creatività incontra la memoria nasce la vera cucina fusion: un dialogo tra culture e sapori, dove ogni ingrediente trova il proprio ritmo senza perdere la propria identità.

La cucina fusion non è un gioco di moda, ma un atto di equilibrio. Da Sushi&Sound, la contaminazione è un linguaggio — una conversazione silenziosa tra culture, ingredienti e intuizioni. Non si tratta di mischiare per stupire, ma di creare armonia, come in un brano in cui ogni strumento trova il suo spazio.
Gli chef lo spiegano con semplicità: "La fusion funziona quando capisci prima l'anima di ciò che stai unendo". Così un miso incontra un limone di Amalfi, un gambero tempura danza con la salsa teriyaki e un riso profuma d'olio d'oliva senza perdere sé stesso. Tradizione e innovazione non si scontrano — si ascoltano, si rispettano, si fondono.
Il segreto è la misura: la giusta dose di coraggio e di memoria. Ogni piatto nasce da un gesto consapevole, da una curiosità autentica per le culture che si incontrano e si reinventano.
Perché la vera fusion non è confusione, ma armonia. È l'arte di unire mondi diversi senza cancellarne l'identità.
E quando il sapore trova il suo ritmo, allora sì — la musica è servita.

LA RICETTA

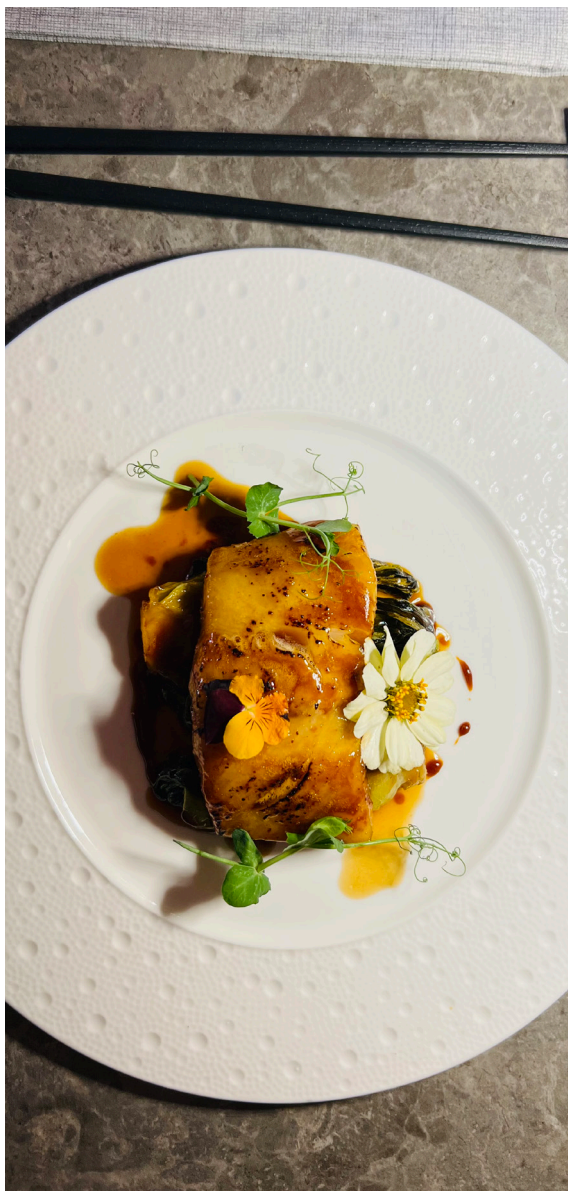
Black Cod al miso e pak choi glassato

Ci sono piatti che non si limitano a essere gustati: si ascoltano.

Il Black Cod al miso è uno di questi, una melodia lenta e profonda, un brano che si costruisce in silenzio e si scioglie al primo assaggio.

Tutto parte dal merluzzo nero, scelto per la sua carne burrosa e la capacità di assorbire sapori come una spugna sonora. La marinatura è l'intro: miso bianco, sake, mirin e un tocco di zucchero di canna. Una notte di riposo, o meglio, di attesa , perché il pesce impari a parlare la lingua del Giappone.

Poi arriva il momento del palco: il forno. Il Black Cod viene cotto finché la superficie caramellizza, creando una crosta lucida che ricorda la patina di un vinile appena uscito dalla custodia. Dentro resta morbido, quasi velluto.



Accanto, il pak choi glassato suona la parte più soul del piatto. Saltato velocemente con salsa di soia, zenzero fresco e un filo di miele, aggiunge la nota vegetale e brillante, quella che spezza la dolcezza del miso e tiene il tempo fino all'ultimo boccone.

L'impiattamento è essenziale, come una copertina in bianco e nero: un trancio di black cod lucente, il pak choi a lato, qualche seme di sesamo tostato come puntini su uno spartito. È un piatto che rappresenta perfettamente lo spirito di Sushi&Sound: equilibrio tra oriente e occidente, tra tecnica e istinto, tra silenzio e ritmo. Un invito ad assaporare con le bacchette, ma anche con le orecchie.

Perché in cucina, come nella musica, la perfezione è questione di armonia.