



Efter en träning så kan jag gå hem och laga en fond som jag senare på kvällen använder för att laga en middag, så ja, tid har jag absolut.

Hemlagat eller restaurangbesök?

- Oj! Det är svårt. Jag tycker både om att vara hemma och laga en god måltid och att gå ut. Det är trevligt att få allting serverat och slippa disken förstås, och så får man möjlighet att prova mat som man själv inte brukar laga.

Vad tycker du om restaurangutbudet i Borås?

- När jag kom hit 2006 så tyckte jag att det

var okej, inte mer än så. Men under de senaste två åren så tycker jag att det har blivit mycket, mycket bättre. Det är fler som går ut och äter nu och det gör att maten blir bättre. Kvaliteten höjs hela tiden, det blir bättre ruljans och fler ställen kan öppna. Det blir helt enkelt lite mer varierat och lite bättre hela tiden.

Vilket är ditt bästa matminne?

- Det måste nästan vara när jag åt en avsmakningsmeny på Fredsgatan 12 som gjordes i samarbete med den japanska restaurangen Nobu. De hade med sig en av chefskockarna från Tokyo

och chefskocken från London. Jag var ganska ung då, kanske 20 eller 21, och den upplevelsen, just då, var helt perfekt.

Medan vi pratar har Stefan Ishizaki med van hand förvandlat råvarorna till aptitretande sushirullar. Han har hackat, fräst och måttat på måfå och det är tydligt att han trivs lika bra i köket som på fotbollsplanen.

Målgöraren

Text: Björn Owen Johansson Foto: Alexander Ilie

På Borås Arena har Stefan Ishizaki varit ett säkert kort i Elfsborgs startelva sedan 2006. Som kock är han dock en doldis. Vad händer när fotbollströjan åker av och byts ut mot kockskjorta?

- Ishi är bättre än de flesta! utbrister Vincis kökschef när han berättar om hur Stefan Ishizaki gjorde ett oväntat och spontant gästspel i köket på sin favoritkrog tidigare i år. I flera dagar lagade han mat åt hungriga gäster på den soliga uteserveringen vid Sandwalls plats utan att de hade en aning om vem som rörde i grytorna.

Vi träffar honom i samma kök fyra månader senare. Medan han lagar den japanska rätten Yakiniku tar vi reda på mer om Stefan Ishizakis matintresse.

Hur föddes ditt matintresse?

- Genom mina föräldrar, helt klart. Min pappa är från Japan och vi åt alltid lite annorlunda

hemma. Varje gång man bjöd in kompisar på middag tyckte de att det var fantastiskt gott och häftigt.

Var det dina föräldrar som lärde dig att laga mat?

- Egentligen inte. Det var nog snarare så att jag snappade upp saker hela tiden. Jag var alltid med och kollade hur de gjorde, men jag lagade nog ingen mat själv förrän i hemkunskapen i skolan.

Hur viktig är maten för en elitfotbollsspelare?

- Den är extremt viktig. Vår kropp är vårt redskap så sömn, mat och träning är väldigt viktiga komponenter för att bli en bra fotbollsspelare. När vi är på matcher och träningsläger ser klub-

ben till att vi äter rätt, men i övrigt tar vi det ansvaret själva.

Blir man per automatik intresserad av mat när den är en så viktig del av karriären?

- Jag tror att de flesta har rätt så bra koll vad man borde äta. Men sedan är det nog så att jag och några till i laget har tagit det ett steg längre. För mig är det ett sätt att kunna vara en livsnjutare också!

Har du tid att laga mat så ofta som du vill?

- Vi har ganska mycket fritid faktiskt. Framförallt under säsongerna när det är mycket matcher. Då har vi mycket tid för att vila upp oss.

Recept Yakiniku Rolls

Japanska sushirullar med entrecote i söt sojasås.

Yakinikusås:
 2 dl japansk soja
 1 dl socker
 1,5 dl vatten
 1 matsked sesamolja
 1 gul lök
 1 "tumme" ingefära
 1 röd paprika
 1 morot

Skär grönsakerna i grova bitar och lägg i en gryta tillsammans med soja, socker vatten och sesamolja. Koka upp och låt sedan sjuda i 30 minuter. Sila bort grönsakerna.

Entrecote:
 Skär 200 gram entrecote i tunna strimlor och stek i en skvätt sesamolja på hög temperatur. Blanda köttet med 1,5 - 2

matskedar vetemjöl och rör sedan i såsen. Smaka av med salt.

Sushiris:
 1 paket sushiris (0,5 kg)
 3-4 matskedar socker
 1 tesked salt
 0,5 dl sushivinäger.

Koka sushiriset enligt anvisningarna på förpackningen och blanda det med socker, salt och vinäger. För att riset ska bli klabbigt bör man fläkt bort vinägerångan under omrörningen.

Gör så här:
 Lägg ett noriblad på plant underlag och doppa fingrarna i vatten. Bred sedan ett lager ris på bladet. Toppa med Yakiniku-grytan och rulla försiktigt ihop till en rulle. Använd vatten för att få rullen att fästa. Skär i grova skivor och servera tillsammans med en grönsallad.