

Sushi.....



Sushi

鮭, 鮪 o 寿司



Sushi.....



Tipos Básicos de SUSHI

maki **hosomaki** **uramaki** **futomaki**

temaki **nigiri** **gunkan**

Alga nori

Ingredientes sueltos: huevas, ostras, erizos de mar, etc.

Arroz

Pescado u otro marisco

Aguacate (u otro ingrediente)

Pepino (u otro ingrediente)

Image by <http://www.todopuebla.com/directorio/eltriangulo/blog/8012>

El sushi és un plat d'origen japonès a base d'arròs assaonat amb vinagre d'arròs, pot anar envoltat d'alga nori i farcit de peix, marisc, verdures o ou.

Sushi.....



Els elements bàsics al moment de consumir sushi són: un plat, *hashi* (o bastonets de fusta), *hashioki* (o posa-bastonets), wasabi i *gari* (o gingebre adobat).

- Els japonesos aconsellen menjar-ho amb bastonets o coberts de fusta, o directament amb la mà; però s'ha d'evitar l'ús d'utensilis metàl·lics com ara forquilles, culleres o pinces, **ja que alterarien el sabor del menjar.**
- Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una safata petita. Després es pren una mica de wasabi amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja.
- Prendre una peça de sushi amb els bastonets i untar-ho dins de la salsa de soja lleument, però sense mullar-ho pel costat de l'arròs, per no descompondre la peça.
- **Portar la peça completa a la boca i menjar-la d'una vegada.**
- Quan no s'estiguin usant els bastonets, deixar-los sobre el *hashi-oki* o sobre el plat.

Sushi.....



- **No es considera de bona educació donar menjar a un altre comensal amb els propis bastonets, ni jugar amb ells, mantenir-los separats, punxar el menjar, o moure'ls per l'aire.**
- Entre mossegada i mossegada es pot menjar trossos de *gari*, que ajuda a netejar el paladar dels sabors.
- Tractar de deixar el plat completament net d'aliment, especialment d'arròs.
- **No menjar wasabi en gran quantitat (ni directament) perquè és molt picant.**



Sushi.....



- El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o *sushi-meshi*, amanit amb vinagre d'arròs o *su*. Segons la manera com es farceixi, es distingeixen diverses formes de sushi:
 - **Makizushi** (巻き寿司) Elaborar el sushi embolicat amb una alga nori. També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambu per a muntar-lo.
 - **Futomaki**. (太巻き) És com el Makizushi però més gruixat.
 - **Hosomaki** (細巻き) . És com el Makizushi però més prim.
 - **Temaki** (手巻き) El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de *nori*
 - **Uramaki** (裏巻き) El sushi *del revés*. L'*uramaki* es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el *nori* està dedins a dins. Sols estat finalitzat amb una capa de sèsam.
 - **Oshizushi** (押し寿司). El sushi premsat fent un bloc d'arròs.
 - **Nigirizushi** (握り寿司) El sushi pastat és semblant a l'*oshi*, però es modela a mà amb forma de vareta oblonga; damunt d'un bloc d'arròs es col·loca peix, marisc o algun altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès, i de vegades s'hi afegeix una tira prima d'alga per mantenir el peix al seu lloc. Generalment se serveix en dues peces.

Sushi.....



Un a un

El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o sushi-meshi, amanit amb vinagre d'arròs. Segons la forma en què es ompli, es distingeixen principalment dues classes de sushi: MAKI i NIGIRI.

MAKI

Els principals ingredients usats per al makizushi són l'alvocat, la pastanaga, el cogombre, les llavors de soja, truita, tonyina i el wasabi. Hi ha una varietat de makizushi molt popular anomenada Califòrnia Roll, feta de cranc, alvocat i cogombre.

Els makizushi vegetarians com el d'alvocat, pastanaga, oshinko i kappamaki són de vegades servits amb arròs bru, com un arròs de sushi alternatiu.

MAKI SUSHI

El sushi en rotlles es munta posant l'arròs sobre una làmina d'algues nori seques, i omplint amb verdures o peix. Ocasionalment el nori és reemplaçat amb una làmina prima de truita francesa (la truita sempre sol portar una mica de sucre). Utilitzant una estoreta de bambú anomenada makisu s'enrotlla el conjunt i es tanca humitejant la vora de la làmina d'algues perquè s'enganxi.

Finalment, es talla el rotllo en porcions d'uns dos centímetres de gruix, aproximadament surten entre sis i vuit peces. Durant el festival de Setsubun, és tradició menjar makizushi sense tallar en la seva forma cilíndrica.

FUTOMAKI

El sushi de rotlle gruixut. És cilíndric i llarg, amb el nori a l'exterior. El futomaki comú mesura de dos a tres centímetres de gruix i quatre a cinc centímetres de llarg. De vegades es confeccionen amb dos o tres farcits, elegits per complementar i millorar el seu sabor i color.

HOSOMAKI

El sushi de rotlle prim. És cilíndric i petit, amb el nori a l'exterior. El hosomaki comú fa dos centímetres de gruix i dos centímetres de llarg. Es confeccionen generalment amb un sol farciment, per la seva petita grandària.

KAPPAMAKI



Sushi.....

Sushi farcit de cogombre. El seu nom està basat en la mitologia japonesa, en concret en un dimoni marí anomenat Kappa.

TEMAKI

El sushi enrotllat a mà és un con de grans dimensions format per un full de nori farcida d'arròs i altres ingredients a la part oberta del con. Un temaki típic té al voltant de deu centímetres de llarg i es menja amb la mà en ser massa gran com per emprar els escuradents.

URAMAKI

El sushi del revés. És un sushi de mida mitjana i cilíndric, amb dos o més farcits. El uramaki difereix dels altres sushi perquè l'arròs és a l'exterior i el nori es troba dins. El farciment és al centre envoltat per una capa de nori, després una capa d'arròs, i a part d'altres ingredients com ous o llavors torrades de sèsam.



Sushi.....



NIGIRI

OSHISUSHI

El sushi premsat és un bloc d'arròs, premsat en un motlle de fusta, anomenat oshibako, es recobreix el fons del oshibako amb el farcit, es col·loca damunt l'arròs i es pressiona la tapa del motlle per crear un bloc compacte i rectilini, que després es talla en rodanxes.

NIGIRI SUSHI

És possiblement la forma més comuna de sushi en Japó. El sushi pastat és similar al oshi, però es modela a mà en forma de vareta oblonga, damunt d'un bloc d'arròs es posa peix, marisc o un altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de wasabi. La varietat més coneguda de Nigirizushi és el Gunkanzushi: sushi ovalat i pastat que està enrotllat amb una fina tira de nori i de vegades s'afegeix una fina tira d'alga per mantenir el peix al seu lloc. És l'anomena't sushi cuirassat.

INARISUSHI

El sushi farcit és una mena de sac petit farcit amb arròs de sushi i altres ingredients (el seu nom es deriva de la deessa sintoista Inari, que tenia un afecte especial als productes fets d'arròs). El sac est fet de tofu fregit, d'una truita molt prima o de fulles de col.

CHIRASISUSHI

El sushi escampat és un bol d'arròs assaonat amb altres ingredients.

EDOMAE CHIRASHIZUSHI

Sushi escampat estil Edo. Els ingredients no es cuinen i es decoren d'una manera enginyosa sobre la bola d'arròs.

Sushi.....



GOMOKUZUSHI

Sushi estil Kansai. Els ingredients poden ser cuinats o no cuinats, i són posats dins de la bola de l'arròs.

NARESUSHI

El sushi fermentat és la forma de preparació més antiga i més infreqüent, les peces de peix senceres i netes es salen i s'assequen en barrils i es pressen amb un pes tsukemonoishi (pedra d'adob). Es salen entre deu dies i un mes. Un cop curades, es remullen en aigua entre 15 minuts i una hora. Es col·loquen en un recipient de fusta, alternant capes de peix amb capes d'arròs. La barreja es deixa fermentar en condicions controlades durant diversos mesos, premsant-la constantment amb un otoshibuta i una pedra d'adob per extreure l'aigua. Sis mesos després, pot ser consumit, i es pot conservar sis mesos o més sense necessitat de posar-ho a la nevera. Per al seu consum es descarta l'arròs i el peix es talla en làmines primes. El narezushi es va inventar per permetre la conservació del peix sense emprar massa sal a les zones de clima mediterrani del Japó, avui és una raresa.



Sushi.....



RECEPTES SUSHI:

Per a l'elaboració del sushi dividirem el procés en quatre parts.

1. Al principi haurem de fer la barreja per a l'arròs. Per a això barrejarem vinagre d'arròs i sucre en una proporció de 3 a 1. És a dir, podem barrejar en una tassa tres cullerades de vinagre i una de sucre, agitant fins que aquest últim quedi gairebé dissolt. És normal que no es dissolgui totalment.

2. L'arròs. Posarem una tassa d'arròs en un colador i la mantindrem sota l'aixeta de l'aigua fins que l'arròs perdi el midó. Al principi l'aigua filtrada per l'arròs serà blanquinosa que el midó hagi desaparegut tornarà a ser transparent. Abocarem l'arròs en una olla a foc mig, **sense oli ni sal**. Mourem l'arròs per airejar. Calcularem, aproximadament dues tasses i mitja d'aigua per cada tassa d'arròs. Així l'arròs haurà d'estar uns 20 minuts a foc lent. És fonamental que durant aquest procés l'arròs no se'ns enganxi. Apagarem el foc i abocarem l'arròs en una font, on poc a poc li anirem afegint la mescla del pas 1, uniformement. És fonamental deixar refredar completament l'arròs abans de continuar. Alguns experts opinen que el millor arròs és el que porta diverses hores de repòs.

3. Els rotllos de sushi. Estenem l'estoreta (makisu) i la cobrim amb film de plàstic, sobre el qual dipositarem una làmina d'alga nori, per qualsevol cara de la mateixa, a la part central de l'estoreta, sense que el nori ocupi tota la superfície, deixant uns 3 dits de marge entre el nori i la vora de l'estoreta.

Escamparem l'arròs de manera uniforme, una capa d'un centímetre de gruix aproximadament, sobre el nori, usant les mans. Dipositarem el farciment del nostre sushi, tallat en fines tires, centrat en la part inferior del nori, lleugerament cap avall.

Si volem que el nostre sushi tingui la part de l'arròs fora (per poder arrebossar amb llavors de sèsam, per exemple) només haurem de variar la forma en què posem el farcit. Quan l'arròs estigui sobre el nori, li donem a aquest la volta i dipositem el farciment sobre la part neta d'alga nori, centrat en la part inferior igual que abans.

4. Prenem la part inferior de l'estoreta i emboliquem els ingredients i l'arròs amb ella. A mesura que anem enrotllant la barreja anem premsant suaument perquè el preparat sigui més compacte. Pot ser que durant el procés el farciment tingui tendència a sortir pels extrems de l'estoreta, per tant és convenient fer servir les mans com límits. Un cop fet això, el rotlle de sushi està llest i només falta el tall, per al que haurem d'utilitzar un ganivet ben esmolat, i fer talls fermes amb una sola passada del full per evitar desfer el rotlle.

Sushi.....



Sushi de tonyina i alvocat.

Ingredients

6 làmines d'alga nori
3 tasses d'arròs blanc
200 grams de tonyina fresca
1 poc de ceba fresca
100 grams de caviar de salmó
1 cogombre petit
1 alvocat
1 gota de wasabi
Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Tallar l'alvocat en dues, llevant l'os, i pelar.
3. Tallar l'alvocat en tires fines.
4. Tallar el cogombre en tires llargues i fines.
5. Rentar les cebes fresques i separar les tiges, que tallarem molt fins.
6. Usant un ganivet afilat, tallarem a contraveta la tonyina en làmines d'uns 2 o 3 mil·límetres de gruix.
7. Tallar cada una de les talls de tonyina perquè tinguin un centímetre i mig d'amplada.
8. Enrotllar el sushi usant el cogombre, l'alvocat, la ceba fresca i la tonyina com a farciment, al qual afegirem unes gotes de salsa wasabi

Nigiri de truita:

1 tassa d'arròs blanc
2 ous
1 làmina d'alga nori

Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.)
2. Usant les mans o un motlle, formarem 5 o 6 peces rectangulars amb l'arròs
3. Batrem els ous i farem una fina truita que tallarem en trossos lleugerament més grans que les peces d'arròs.
4. Posarem els trossos de truita sobre l'arròs, podent posar una mica de wasabi entre ambdós.
5. Tallarem la làmina de nori en tires d'un centímetre d'ample.
6. Enrotllarem la truita i l'arròs amb la tira de nori, fermament però amb cura de que la peça no es desfaci.
7. Servirem amb soja, wasabi o gíngebre si es desitja.

Sushi.....



Nigiri de salmó

Ingredients

1 tassa d'arròs blanc
30 grams de salmó

Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Usant les mans o un motlle, formarem 5 o 6 peces rectangulars amb l'arròs
3. Tallarem el salmó en filets fins lleugerament més grans que les peces d'arròs.
4. Posarem els talls de peix sobre l'arròs, podent posar una mica de wasabi entre ambdós.
5. Servir amb soja, wasabi o gíngebre si es desitja.

Sushi de truita i sèsam.

Ingredients

6 làmines d'alga nori
3 tasses d'arròs blanc
200 grams de truita fresca
100 grams de caviar
1 cullerada de sèsam

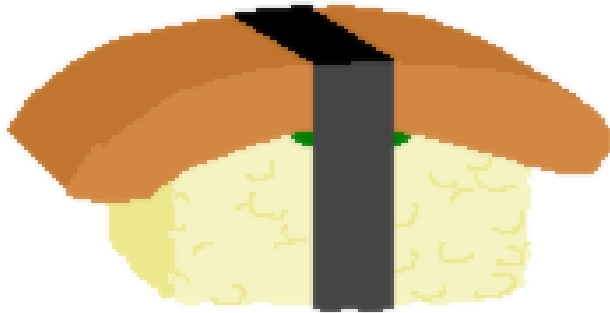
Preparació

1. Bullirem l'arròs fins a deixar-lo amb la textura adequada.
2. Usant un ganivet afilat, tallarem a contraveta el peix en làmines d'uns 2 o 3 mm de gruix.
3. Tallar cada una de les talls de truita perquè tinguin un centímetre i mig d'amplada.
4. Enrotllar el sushi usant la tonyina de farciment.
5. Coronar cada peça amb una mica caviar i de sèsam.

INARISUSHI

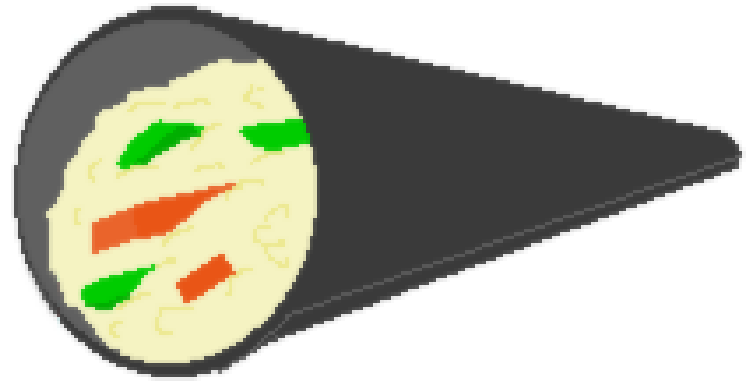
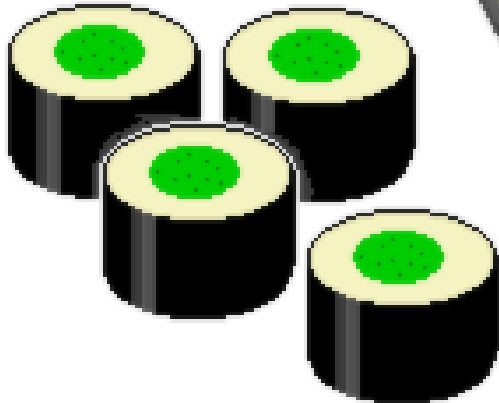
Amb les ingredients que tenim i amb l'arròs trempat farcirem una làmina de truita.

Sushi.....



Nigirizushi

Makizushi



Temakizushi