



Corso Essenziale Sushi

di Riccardo Argiolas



***Un corso con tecniche pratiche di base,
dove il partecipante potrà imparare le prime tecniche della
cucina Giapponese.***

Origini Cultura e Tecniche di base della cucina Giapponese.

PERCORSO DEL CORSO

Benvenuti a questo corso di base sul sushi.

Prima di iniziare a cucinare, vorrei raccontarvi molto brevemente un piccolissimo cenno storico sulle origini di questa fantastica arte culinaria.

Il sushi è nato più di duemila anni fa, nasce come metodo di conservazione dei pesci grazie alla fermentazione del riso.

In origine il riso non veniva mangiato ma scartato, serviva solamente per mantenere nel tempo i pesci commestibili.

Più avanti in Giappone si resero conto che, insaporendo il riso con aceto e altri ingredienti risultava molto saporito, buono al palato.

Ma la vera e propria trasformazione del sushi avvenne solo nell'Ottocento a Tokyo, dove diventò quello che oggi conosciamo, Un piccolo bocconcino di riso condito coi i più svariati ingredienti, potremo anche considerarlo un finger o metterlo nelle liste delle pietanze da street-food.

Il sushi non è solo cibo, è armonia, equilibrio, la sua presentazione riflette semplicità ma nello stesso tempo anche eleganza.

Preparare sushi significa entrare in armonia con una grande tradizione che unisce gusto estetica e convivialità.

La parola sushi, quindi, non è altro che il termine principale che include tutte quelle preparazioni che hanno come base del riso condito con aceto prendendo il nome di (shari), abbinato a pesce, cotto o crudo; verdure; alghe o altri ingredienti.

PERCORSO DEL CORSO

- *Brevi cenni sulle Origini e cultura del sushi in Giappone;*
- *Preparazione e cottura del riso;*
- *Differenze tra sushi, sashimi, maki, nigiri, temaki;*
- *Realizzazione dei rools e nigiri;*

La definizione sushi racchiude diverse varianti, tra le principali troviamo i seguenti

● **MAKI - sushi arrotolato** - rotolo con alga all'esterno tagliato a rondelle .dei Maki esistono 4 varianti :

Osomaki : piccoli con un solo ingrediente.

Chumaki : di misura media con 2 massimo 3 ingredienti.

Futomaki : grandi con tanti ingredienti.

Uramaki - (rotolo al contrario) : rotolo con riso all'esterno e alga all'interno spesso ricoperti con uova di pesce o semi di sesamo chiari e scuri (questa variante dei maki è nata negli USA prendendo il nome di (**California rool**)

- **TEMAKI** - Si tratta di un cono di alga nori riempito di riso con vari condimenti, si mangia con le mani come se fosse un taco .
- **GUNKAN** - **nave da guerra** - è una pallina di riso avvolta con una striscia di alga nori, con sopra un ingrediente morbido come ad esempio uova di salmone o ricci di mare.
- **CHIRASHI** - **susci sparpagliato** - si potrebbe considerare come un insalata di riso , mettendo i vari ingredienti (pesce crudo, verdure, omelette) sopra il riso dentro una ciottola.
- **NIGIRI**- pallina ovale di riso modellato a mano.
Sopra si mette una fetta di pesce crudo, cotto o altro ingrediente (gambero, anguilla, frittata Giapponese).
A volte è legato con una striscia di alga nori.

Sumesci e sushizu **(*Riso e Condimento*)**

Quantità per 2 persone

SUMESCI :

Riso - gr. 450
Acqua naturale - gr. 450
Sushizui - gr. 120
Alga Combu - un pezzetto (facoltativo)

SUSHIZU :

Aceto di riso - gr. 75
Zucchero semolato - gr. 30
Sale - gr. 15

Per il sushizu:

- In una bacinella amalgamare tutti gli ingredienti mescolando con una frusta.

Per il sumesci:

- Lavare il riso sotto l'acqua corrente per togliere la maggior parte dell'amido;
- Scolare molto bene il riso dall'eccesso di acqua, quindi lasciare riposare per 30 minuti;
- In una pentola aggiungere il riso lavato e sgocciolato , quindi, coprire con acqua naturale;
- Coprire con un coperchio, portare a bollore e cuocere a fuoco lento per 15 minuti;
- Dopo la cottura spegnere il fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 15 minuti;
- Trasferire il riso in un contenitore e aggiungere il sushizu;
- Coprire il riso con un panno di cotone umido e mantenere il riso ad una temperatura di 40° per il servizio.

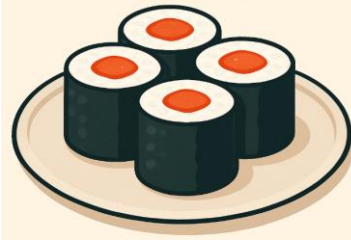
“I MAKI”

Maki



HOSOMAKI (rotolo piccolo)

Hosomaki



Potrebbe essere considerato come il maki di base per la sua caratteristica di avere insieme al riso un solo ingrediente



Ingredienti:

Alga nori - Fogli 2

Sumeshi - gr. 300

tonno -salmone - surimi - cetriolo - Takuan (daikon) ecc. a forma di bastoncino della lunghezza di 20 cm. e otto mm. di diametro pezzi 4

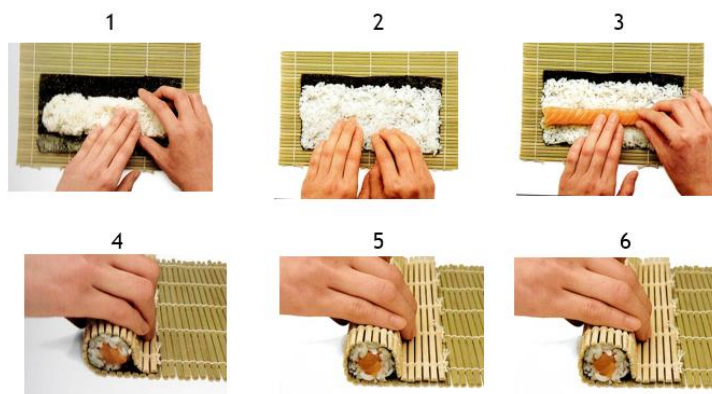
Wasabi - q.b.

Zenzero sott'aceto - qb.

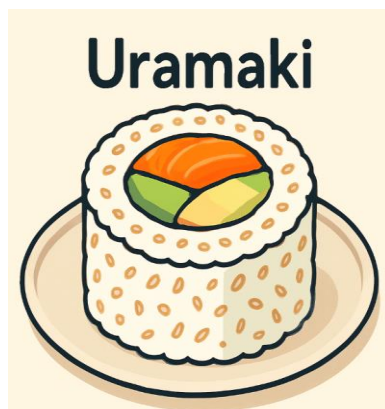
Salsa di soia - -qb.

PREPARAZIONE:

- Tagliare l'alga nori a metà;
- Preparare un'acqua acidulata che servirà per non far attaccare il riso alle mani;
- Tagliare l'ingrediente che si vuol mettere al suo interno : tonno - salmone - surimi - cetriolo - Takuan (daikon) ecc. a forma di bastoncino della lunghezza di 20 cm. e otto mm. di diametro;
- Disporre l'alga nori sul tappeto di bambù;
- Inumidire le mani nell'acqua acidula prima di maneggiare il riso;
- prendere il circa 70/90 gr.di sumeshi e stenderlo sulla superficie dell'alga, lasciando un centimetro libero in un'estremità;
- Aggiungere una piccola quantità di wasabi al centro del riso;
- mettere al centro del sumeshi l'ingrediente desiderato : il bastoncino di tonno - salmone - surimi - cetriolo - daikon, ecc.;
- Arrotolare l'alga con l'aiuto del tappeto in bambù, liberando di volta in volta le estremità e premendo leggermente con le dita;
- Dopo aver avvolto completamente il rotolo, modellarlo in modo uniforme nel senso della lunghezza e tagliarlo in 6/8 pezzi, a seconda della misura desiderata;
- Servire a piacere con gari (zenzero sott'aceto) e tsuke joyu (Salse di accompagnamento composte) oppure semplicemente con una salsa di soia.



URAMAKI (rotolo al contrario)



Questo sushi arrotolato al contrario è nato nei primi anni Settanta in California dalla fantasia di sushi chef del posto e per questo motivo è anche denominato (California rool).

Ingredienti:

Alga nori - Fogli 2
Sumeshi - gr. 300
Wasabi - q.b.
Semi di sesano neri e bianchi tostati - gr. 30
Surimi bastoncini - 2
avocado - ½
Salmone - gr. 120
Zenzero sott'aceto - q.b.
Salsa di soia - q.b.



PREPARAZIONE:

- Tagliare l'alga nori a metà;
- Preparare un'acqua acidulata che servirà per non far attaccare il riso alle mani;
- Dividere il surimi in due nel senso della lunghezza
- tagliare il salmone in strisce di 10 cm di lunghezza e larghe un dito;
- Tagliare l'avocado a fette un po' spesse e della sua lunghezza;
- tostare in una padella i semi di sesamo;
- Possibilmente ricoprire la stuoia con della pellicola trasparente per non sporcare il tappeto di bambù (io lo faccio con tutte le preparazioni);
- Disporre l'alga nori sul tappeto di bambù;
- Inumidire le mani nell'acqua acidula prima di maneggiare il riso;
- Prendere il circa 70/90 gr. di sumesci e stenderlo nell'alga lasciando il bordo superiore libero per 1 centimetro;
- Cospargete sul riso un cucchiaino di semi di sesamo tostati;
- A questo punto rovesciate l'alga sul tappettino;
- Aggiungere una piccola quantità di wasabi al centro del riso;
- Sistemare prima le strisce di avocado, poi i bastoncini di salmone o di surimi a circa 2 cm. Dal bordo inferiore dell'alga;
- Sollevare i bordi del tappeto e arrotolare facendo scorrere in avanti, premendo leggermente per compattarlo;
- Dopo aver avvolto completamente il rotolo, modellarlo in modo uniforme nel senso della lunghezza;
- Trasferire il rotolo su di un tagliere e tagliarlo in 6/8 pezzi, a seconda della misura desiderata;
- Servire a piacere con zenzero sottaceto, salsa di soia e pasta di wasabi.



NIGHIRI *(Comprimere)*



*Il significato letterario di Nighiri è “**COMPRIMERE**”
Si potrebbe definire un piatto da finger food per la sua misura perchè deve essere tale da poter essere mangiato in un boccone.*

Ingredienti per i nigiri di tonno o salmone:

Sumesci - gr. 300

Tonno - gr. 150

Salmone - gr. 150

Wasabi - q.b.

Zenzero sott'aceto - q.b.

Salsa di soia - q.b.



PREPARAZIONE:

- Preparare un'acqua acidulata che servirà per non far attaccare il riso alle mani;
- Tagliare il tonno ricavandone delle fettine oblique di circa 3 millimetri di spessore, tenendo il coltello a 45° rispetto al pesce;
- Fare lo stesso con il Salmone tenendo il coltello a una graduazione maggiore essendo meno spesso;
- Bagnarsi le mani nell'acqua acidulata e prelevare una pallina di sumesci, circa 20 gr. E formare una piccola sfera;
- Prendere una fettina di pesce con l'altra mano e sporcarlo con poco wasabi con l'indice;
- Appoggiare la sfera di riso sul pesce e con l'indice dell'altra mano creare una piccola conca sul riso;
- Ruotare e ribaltare il nigiri aiutandosi con il dito medio dell'altra mano;
- A questo punto dare la forma cilindrica aiutandosi con il dito medio e il pollice dell'altra mano;
- Premere delicatamente con l'indice e medio per far aderire bene il sumesci al pesce;
- Spennellare la superficie con un leggero strato di Tsuke joyu;
- Servire a piacere con zenzero sottaceto, salsa di soia e pasta di wasabi e insalata.

