

# Sushi

Chi ha detto che fare il Sushi in casa è difficile?



Ormai sono sempre più numerosi i ristoranti di sushi, e questo cibo sta entrando nelle nostre abitudini alimentari sempre più diffusamente.

A prima vista, il sushi sembra difficilissimo da fare, e riservato solo ai grandi Maestri di Sushi; in realtà non è così, la preparazione è piuttosto semplice e, una volta che abbiamo acquistato tutti gli ingredienti e gli attrezzi giusti, è anche piuttosto divertente. Non ultimo, il costo di realizzazione del sushi fatto in casa è davvero basso, cosa che sembra piuttosto impensabile considerato che una cena interamente a base di sushi in un buon ristorante è normalmente abbastanza costosa.

Le tipologie di sushi più comuni sono le seguenti:

**Nigiri:** una polpettina di riso di forma allungata con adagiata sopra una fettina di pesce.

**Futomaki:** (*futo*=grande / *maki*=avvolto): rotolo con l'alga all'esterno, di diametro circa 3 cm

**Hosomaki:** (*hoso*=piccolo): come il futomaki, ma molto più piccoli (diametro circa 1-2 cm)

**Uramaki:** (*ura*=al contrario): come il futomaki, ma con il riso all'esterno e l'alga all'interno. E' anche conosciuto con il nome di "California Roll" perché pare non sia originario del Giappone ma sia stato inventato dai Giapponesi emigrati negli

Usa, proprio in California.

**Temaki:** (Te=mano) un cono di alga Nori con il pesce e il riso all'interno

**Sashimi:** fette di pesce tagliato sottilissimo, senza riso o alghe.

Io ho realizzato **Nigiri**, **Futomaki** , **Uramaki** e **Sashimi**.

Vediamo come farlo in casa:

**Ingredienti per 5/6 persone** ( 1 piatto di sashimi, 25 nigiri, 50 maki):

Gli ingredienti contrassegnati **in verde** si trovano nei negozi di alimentari asiatici; per quanto riguarda il riso, meglio scegliere quello apposta per sushi, perché si amalgama meglio e sarà più facile da lavorare.

- 750 gr di **riso per sushi**
- **condimento per sushi** (contiene aceto di riso, sale e zucchero)
- 6/7 fogli di **alga Nori** per sushi (sono di solito buste da 10pz)
- 1 cetriolo e/o un Avocado maturo
- 1 confezione di formaggio Philadelphia
- 1 filetto di salmone da circa 500gr
- 2 pavé di tonno o 200/300 gr di filetto di tonno fresco
- semi di sesamo bianco o nero
- per avvolgere: **tappetino per sushi (makisu)**

### **Come preparare il riso:**

Lavare il riso in una bacinella per circa 20 minuti, cambiando spesso l'acqua finché questa non diventa limpida. In questo modo il riso perde molto del suo amido e risulterà, una volta cotto, ben sgranato e colloso. Scolare il riso in un colino e farlo asciugare per circa 10 minuti. Rimetterlo nella bacinella, coprirlo con un dito d'acqua e lasciarlo in ammollo per circa 1 ora.



Dopodichè mettere il riso in una pentola abbastanza capiente, e che sia provvista di coperchio che la chiuda perfettamente. Coprire il riso con un dito d'acqua e accendere la fiamma. Coprire il riso e, appena raggiunto il bollore, abbassare al minimo e fare cuocere senza mai scoprire per circa 10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare coperto per altri 15 minuti, in cui il riso continuerà la cottura nel suo vapore. A questo punto il riso è cotto, e si può trasferire in un contenitore capiente, basso e largo.

Aggiungere al riso circa 15 cucchiaini di condimento per sushi, mescolando bene con un cucchiaino di legno, sventolando nel frattempo con un foglio di cartone per permettere al riso di raffreddarsi abbastanza in fretta. Una volta pronto, coprire la ciotola con un panno umido per non farlo seccare.



### Come preparare il pesce e il cetriolo:

Togliere la pelle al salmone (o farsela togliere dal pescivendolo) e massaggiare bene la carne per controllare che non siano rimaste spine che, nel caso, vanno rimosse con una pinzetta (l'ideale è una vecchia pinzetta per sopracciglia che non usate più). Tagliare a questo punto metà del salmone in fettine molto sottili (che si useranno sia per il sashimi che per i Nigiri) e metà in bastoncini di circa 1cm di lato (come

in foto):



Tagliate allo stesso modo anche il tonno fresco. Pelare il cetriolo con un pelapatate, rimuoverne le estremità e tagliare in fette spesse 1 cm, dopodiché ridurre a bastoncini di 1cm di lato.

### Come preparare i Nigiri:

Prendere con le mani umide (tenete a portata di mano una bacinella con dell'acqua perché dovrete bagnarvele spesso per evitare di rovinare il riso) un po' di riso, formare una pallina tra le mani senza comprimere troppo e darle una forma allungata. Appoggiare su ogni polpetta una fettina di pesce e disporre sul piatto.



### Come preparare i Futomaki:

Appoggiare sul piano di lavoro il makisu, sopra al tappetino appoggiare un foglio di alga Nori (la parte ruvida verso l'alto), sopra all'alga disporre un sottile strato di riso lasciando un bordo di circa 1cm verso di voi, e sopra al riso, come in foto, una striscia di cetriolo e una striscia di salmone o tonno.

**A sinistra:** Alga Nori sul makisu. **A destra:** riso e condimento

appoggiati sull'alga Nori.



Iniziate ad avvolgere l'alga compattando il Futomaki, aiutandovi con il tappetino; tenete ferme le strisce di pesce e verdura con indice e medio di entrambe le mani, e con i pollici spingere in avanti compattando bene il Maki. Man mano che con le mani vi allontanate dal corpo, pressare bene il rotolo con l'aiuto del tappetino, arrivando fino in fondo. Una volta arrotolato, tagliatelo a fettine di circa 1cm di larghezza (scartate le due estremità che non sono perfette) e disporre sul piatto. (Da ogni rotolo si ricavano circa **9 pezzi**).

Variante al Philadelphia: al posto del cetriolo disporre una fila di piccole cucchiainate di formaggio Philadelphia accanto al pesce.



### Come preparare gli Uramaki:

Stendere sul makisu un foglio di alga Nori (la parte ruvida in alto) e sull'alga adagiare uno strato di riso come per il Futomaki; cospargere il riso con i semi di sesamo e appoggiare sopra un paio di fogli di pellicola trasparente stendendola bene; a questo punto ribaltare il foglio, in modo che l'alga Nori si trovi sulla parte alta.

Appoggiare sull'alga, a circa 1 cm dal bordo verso di voi, una

striscia di pesce, una di cetriolo, e una di Philadelphia.

**A sinistra:** riso e sesamo sull'Alga Nori. **A destra:** L'alga in alto (il riso è sotto) con i condimenti.



Con l'aiuto del Makisu, avvolgere il Maki pressando bene, ma facendo attenzione mentre si avvolge che la pellicola non rimanga all'interno della spirale, toglierla un po' per volta tirandola verso l'esterno.

Una volta compattato bene il rotolo, avvolgerlo bene nella pellicola molto stretto e affettarlo in rotoli di circa 1 cm di spessore. Solo dopo il taglio, rimuovere delicatamente la pellicola e successivamente appoggiare sul piatto.

**Come preparare il Sashimi:** disporre aggraziatamente le strisce sottili di pesce su un piatto da portata.

