



Clube do Sushi

Apostila Sushi e Sashimi

Módulo 3



Apostila demonstrativa

O início Há séculos no sudeste asiático se tornou conhecido o método que conservava peixes empacotando-os junto com arroz. Porém, a fermentação advinda do arroz fazia com que a produção de ácido láctico azedasse o peixe evitando sua decomposição. As circunstâncias da época fazia com que as pessoas comessem esses peixes em lugares onde não era possível encontrá-lo fresco. Somente muito tempo mais tarde é que se criou o hábito de preparar a refeição e comer peixe cru com arroz previamente fermentado.

Na região do lago Biwa (Japão) surgiu há cerca de 1.300 anos o FunaZushi cujo preparo levava um tempo estimado entre dois meses a mais de um ano. Na ocasião só comia-se apenas o peixe. Sem dúvidas além do vasto tempo de preparo era um gritante desperdício de arroz.

O NareSushi

Por volta do século XV nasce o NareSushi. O efeito que causou esse surgimento foi dado pela maturação do arroz que finalmente passou a ser conseguida em menos tempo. Não podemos nos esquecer também que com o acréscimo de outros ingredientes como Gengibre, Wasabi e Shoyu - o famoso sushi mudou de nome. Pela primeira vez na história o arroz passou a ser comido junto com o peixe.

Arroz no Vinagre

Foi um médico chamado Matsumoto Yoshiichi de Edo (Tóquio) quem finalmente – em meados do século XVII – conseguiu conceber a ideia de vinagre no arroz para fermenta-lo. O tempo de preparo finalmente foi reduzido de forma produtiva.



www.kitay.com - 017302



O Sushi

O sushi como conhecemos foi finalmente concebido nos primórdios do século XIX e era chamado de EDOMAE SUSHI pelo fato de frutos do mar ser ali colhidos. Ou seja, Sushi da Baía de Edo (Tóquio). Foi também em Edo que um homem chamado Hanaya Yohei que teve a ideia de servir peixes, onde até então eram conservados em sal ou azedados fatiados crus sobre bolinhos de arroz .

O primeiro quiosque de sushi aberto por ele no arborizado bairro de Ryogoku, foi um sucesso, como atesta um haikai da época:



Pintura do século XVII mostra nobres do Japão em banquete ao ar livre. O prato principal é o sushi.



Saúde

A crescente popularidade do sushi fora do Japão é sinal de uma tendência. Hoje em dia, por várias razões, as pessoas começam a ver a própria alimentação de um modo mais universal não só pelo paladar e preferencias mas como também pela sua salubridade.

Os tradicionais ingredientes do sushi combinam perfeitamente com a inclinação de nossos dias em reduzir o consumo de carne vermelha e carboidratos. Para se dizer de outra maneira: Os quitutes vistosos e deliciosos em geral não são bons para a saúde. O Sushi é!

Na sua confecção, como veremos, alimentos enlatados ou artificiais são evitados na preparação. A grande variedade de ingredientes é surpreendente e agradável, senão tentadora. À exceção do Otoro que é a parte gorda da barriga do atum, a gordura é praticamente inexistente nos ingredientes que compõem o sushi. Além disso eles são altamente ricos em proteína e minerais com cálcio, fósforo e ferro. O vinagre adicionado ao arroz tem propriedades antibacterianas, previne contra a fadiga e diminui o risco de arteriosclerose e hipertensão.

Os mariscos são conhecidos por suas propriedades rejuvenescedoras especialmente da pele. Ou seja: Sushi é realmente uma comida saudável em toda a extensão da palavra. E é uma festa para os olhos.



Calorias e Vitaminas

Sushi é uma comida que apresenta o número muito baixo de calorias, quantidade moderada de carboidratos e muitas vitaminas. Uma fatia de atum gordo de 12g a 14g tem por volta de 45 calorias; ovas de salmão tem 30g e enguia cerca de 26g. Sendo esses os ingredientes mais gordos. Outras coberturas como carne vermelha do atum, lula, abalone, camarão, bonito e pargo - por exemplo - tem de 12 a 18 calorias por 12 a 14 gramas. As proteínas vão de 1.4g a 3.1g camarão/salmão. E carboidratos de 1g ovas de salmão a .9g. Abalone, camarão e atum, por cada peça de nigirizushi.

Vitaminas

As vitaminas comumente encontradas no sushi são: A, B1, B2, Niacina. É possível em alguns tipos de Sushi – com ovas, por exemplo - se encontrar vitamina D. Já a Enguia é fonte um alimento fortíssimo em ferro.

Leve

Um prato típico de sushi - uma combinação de 7 a 9 peças tem cerca de apenas 300 calorias!

Instrumentos

Os preparativos mais procurados e utilizados para a execução de um sushi são geralmente de madeira. Em respeito à conservação da cadeia molecular dos ingredientes, veja os itens:

- 1 - *Hangari*: Bacia Para Tempero de arroz
- 2 - *Ohachi* ou *Ohitsu*: Pote de madeira para manter o arroz.
- 3 - *Kome agerazu*: Escorredor para arroz.
- 4 - *Kome agerazu*: Em bamboo.
- 5 - *Sudare*: Esteiras para enrolar maki sushi.
- 6 - *Uroko Otoshi*: Escamador de peixe.
- 7 - *Shamoji*: Espátula.
- 8 - *Saibashi*: Hashi para cozinha.
- 9 - *Manaita*: Tábua para corte.
- 10- *Uchiwa*: Abanador de peixe.
- 11- *Bocho*: Facas.



Ingredientes

O vinagre

Atualmente no Japão o vinagre mais utilizado comumente é de consistência leve e de sabor e acidez suaves. Embora existam outros vinagres que por características tenham um vasto uso em diversas culinárias no mundo todo, ao que se refere à culinária japonesa, é indiscutível a superioridade do vinagre de arroz para o preparo de um bom sushi. Os 6% de proteína contida no arroz são transformados em aminoácidos durante o processo de fermentação. É esse elemento que dá a indis-

Molho de Soja

Devido a forma como ele mascara o peixe cru e sua harmonia com outros ingredientes como algo marinha, o shoyu é sem dúvida indispensável ao sushi. Com certeza o sushi nunca teria alcançado tal estágio de desenvolvimento sem a existência do shoyu.

Devido ao efeito amaciante de suas enzimas e a sutil quantidade de álcool que contém, o shoyu é excelente para se deixar a carne de molho antes de refogá-la, assá-la ou cozinhá-la. Os característicos aroma e sabor do shoyu são essenciais

cutível distinção ao vinagre de arroz.

Higiênico...

A sabedoria dos antigos chefes norteados apenas pela experiência culinária concebeu - no Sushi - uma comida notavelmente segura em relação à exposição de bactérias. E isso é sem dúvida algo para se observar devido às propriedades antibacterianas de seus componentes próprios. Com o poder de alterar proteínas, o vinagre destrói as bactérias que são compostas de proteínas. Embora seja um fato concreto

para muitos dos pratos da culinária japonesa. São eles: Tempura, Sukiyaki, Soba ou Udon e obviamente o Sushi e Sashimi. O shoyu moderno é encontrado em muitas variedades e marcas (quase três mil). Para se escolher uma deve-se procurar seguir os seguintes pontos:

AROMA - Um bom shoyu nunca produz um aroma desagradável.

COR - Sua aparência é avermelhada quando pouca quantidade é colocada sobre um prato branco.

que a diluição na solução para misturar com o arroz reduza um pouco de seu poder antisséptico, a força do vinagre de arroz usado no sushi é suficiente para fazer o trabalho.

EXEMPLO



Vinagre

APARÊNCIA - Um bom shoyu embora escuro é perfeitamente translúcido. A luz do sol passando através dele deve dar um brilho agradável.

Shoyu é pasteurizado para esterilização, antes do engarrafamento, mas sua riqueza em nutrientes pode causar a formação de mofo no caso de permanecer aberto sem as devidas precauções.

Para prevenir mofo, o shoyu depois de aberto deve ser guardado em um lugar escuro, frio e seco. Ou numa geladeira.

Raiz Forte

O Wasabi é cultivado apenas no Japão. E quando ralado fino apresenta um sabor picante e um refrescante mousse que causa comichões agradáveis no nariz. Ele também é responsável por apagar todo sabor menos agradável encontrado no peixe cru.

O “glucoside sinigrin” é o responsável pela pungência do wasabi e ativado pelo contato com oxigênio, quando a raiz é consumida ralada, o quanto mais fino melhor. Por se volatilizar ao ser ingerido, o wasabi estimula a secreção da saliva

e outros sucos digestivos, o que aguça e muito o apetite. É muito rico em vitamina C e tem muitas vezes o poder antibacteriano dos raios ultravioleta. Possivelmente a sabedoria dos antigos os levou a usar o wasabi, mais por seus poderes antibacterianos do que pelo seu sabor.

Wasabi é difícil de cultivar. Requer exatamente o lugar e condições certos. Locais com vales do norte sombreados pelas montanhas, próximo aos riachos de águas geladas são os melhores. Mesmo quando o meio ambiente é propício, ele leva de dois a três anos para

que raízes aproveitáveis amadureçam e ainda assim não são lá muito grandes.

O produto fresco é compreensivelmente caro, então é comercializado em pó ou mesmo em pasta. Ambos são adequados e têm a vantagem de ter um preço razoável, mas obviamente o sabor do wasabi fresco é incomparável.

EXEMPLO

Gengibre

Gari é o nome dado ao gengibre quando preparado para ser comido em fatias acompanhando sushi. Temperado como um tipo de picles, ele refresca a boca deixando o paladar “limpo” entre um tipo e outro de sushi. É também reconhecidamente outra grande arma contra bactérias.

A história registra o seguinte episódio: “No século XVII, durante uma revolta contra Tokugawai, um rio que cortava a Capital do Japão, foi envenenado pelos rebeldes. Acontece que perto dali uma velha fazendeira tratava grande quantidade de gengibre pelo processo de ralá-lo e lavá-lo, deixando escorrer para um afluente, considerável quantidade de sumo. O gengibre neutralizou o veneno e por causa deste fato até hoje o gengibre é reverenciado no templo xintoísta de Tóquio, onde periodicamente acontece um festival.

Quando for comprar o gengibre certifique-se de escolher os brotos mais firmes e com a pele

macia.

Alga Marinha

Nori ou Yakinori é produzida pela mistura de 20 espécies de “Porphyra Algae”. Essa mistura é cultivada em águas marítimas das marés de novembro a abril. São ricas em nitrogênio. A falta de chuva pode significar uma pequena colheita ou uma colheita pobre em ingredientes.

Depois de colhida as algas são lavadas em água fresca, secadas em grandes armações de madeira, cortada em folhas e levemente tostadas. Todo o processo é hoje mecanizado e a produção anual é de cerca de 8 bilhões de folhas. Em seu valor nutritivo encontram-se: proteínas, sais minerais, e extremamente altas taxas de vitaminas: Niacina e vitamina C.

O Nori de boa qualidade é bem escuro. Quanto mais escuro, mais caro. São comercializadas variedades mais baratas de Nori verde. A cor verde é devido às várias outras espécies de alga.

SUZUKI: Robalo - É encontrado em toda a costa brasileira. Tem carne branca e firme e permite um corte fino para a montagem de pratos sofisticados como o osuz



KATSUO: Bonito - Parente do atum. É mais sanguinolento e de sabor mais forte. No sushi é usado tostado diretamente na chama. Ou mesmo cru.



TAI: Pargo. - É o peixe de festa, no Japão. Apreciadíssimo por seu sabor e por sua cor. O pargo é cor de rosa.



MAGURO: Atum. O campeão por unanimidade. Raramente alguém deixa de gostar ao experimentar tal peixe. Suas diferentes partes são distintas ao sabor e têm nomes próprios. O atum é encontrado em todo o mundo e é largamente exportado para o Japão. Varia de 10 a 200 Kg



MAKAJIKI: Ou somente kajiki, o Marlin. É comumente alvo da pesca esportiva, mas é também capturado por navios pesqueiros. Sua carne é vermelho alaranjada e o sabor semelhante ao do atum, do qual é primo.



TILÁPIA - Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad



LINGUADO - Peixe pitoresco que tem dois olhos do mesmo lado, carne branca e macia muito apreciada tanto em pratos quentes como em sushi e sashimi.



CARAPAU - Parente do atum, tem carne vermelha muito saborosa um prato especial é feito com a pele chamuscada com maçarico.



POLVO - Riquíssimo em proteínas, tem preparo específico. Apreciado em sushi e sashimi e também em pratos quentes.



LULA - Molusco parente do polvo é consumido cru em sushi e sashimi, além de cozido grelhado ou frito.



CAMARÃO - Crustáceo mundialmente apreciado, também aparece nos pratos de sushi embelezando-os com sua cor.



SALMÃO - Original dos mares gelados do Canadá, Noruega e Rússia, Hoje é largamente produzido em criatórios. Rico em proteínas e ácidos graxos benéficos para a saúde.



KANI - Carne de caranguejo é cara e rara. A solução da indústria alimentícia é o Kani Kama, uma imitação dessa carne, feita de peixe.



Trabalhando com as Facas

De todos os trabalhos de pré-preparo, um que tem especial importância, é o ato de afiar as facas.

Os DEBA BOCHO são facas próprias para a limpeza dos peixes e, como as demais, exigem cuidados especiais.

Se as observarmos de frente, veremos que um de seus lados é chanfrado e o outro, plano.

O lado chanfrado deve ser apoiado sobre pedra de afiar, lisa, tipo 1 000. A faca deve deslizar firmemente sobre toda a extensão da pedra por cerca de cem vezes. Vira-se então a faca e apoia-se sobre a pedra, todo o lado plano e repete-se o movimento, mas apenas 25 vezes. Toda a operação deve ser abundantemente regada a água. Afie sua faca sempre antes de usar.

Para guardar qualquer faca de aço não inoxidável, como geralmente são as facas para a lida com peixe, limpe-a bem, seque-a e envolva em um pano bem seco. Não se deve deixar facas em lugares úmidos.

Os deban bocho, são facas curtas e largas. Robustas e têm tamanho variado, para trabalho com diferentes tamanhos de peixes, e sua estrutura permite, inclusive, o corte de ossos e espinhas.

Escolha o seu “deban” de acordo com sua pretensão na execução de sushis. Aqueles que desejarem seguir carreira profissional, devem adquirir maior número de facas.

Limpar Peixes

Consegue-se, com facilidade, comprar peixe limpo, e, até mesmo já em filés. Porém é incomparável a confiança que se tem no peixe que se compra fresco, inteiro, Ao limpá-lo completamente, tem-se completo conhecimento de suas particularidades. Não há dois peixes iguais. Você compreenderá melhor isso na prática.



Trabalhando com as Facas

Para limpar peixes e filetá-los é necessário possuir um mínimo de equipamentos necessários. As tarefas são várias: remoção de escamas, separar o peixe em files, tirar a pele e seccionar os files.

E embora existam facas para cada diferente tarefa, além de um descamador, o imprescindível é ter uma faca para tirar os files e outra para as tarefas posteriores.

Uma opção é ter uma faca tipo chefe para abrir o peixe e tirar a pele, e uma Yanagi-ba para os cortes de sushi e sashimi.

A opção também pode ser por ter um Deba-bocho para remover filés, e usar a yanagi-ba tanto para tirar pels qto para sushi e sashimi.

Descrições



Yanagi-ba – Faca para cortes de sashimi e coberturas para sushi



Deba-bocho
Faca triangular para remover filés de peixes.



Faca Chéf- Faca fatiadora para uso geral



Santoku – Faca fatiadora de usu geral



Sashimi

Embora o propósito do nosso curso, seja o domínio da arte de fazer sushi, não poderíamos negligenciar a mais antiga forma de se degustar os frutos do mar . O sashimi.

Desde tempos imemoriais, os japoneses, bem como outros povos asiáticos, adotaram o hábito de comer peixes e outros frutos do mar, sem deturpá-los com o fogo ou temperos. Até mesmo na América do Sul, em alguns países, o peixe cru é apreciado pelo seu sabor e valor nutritivo. E é no Japão que o sashimi é cultuado como verdadeira obra de arte comestível. Não raro seus “experts” são chamados a dar palestras e demonstrar sua técnicas para as mais variadas platéias. Passando por “gourmets” internacionais, até graduandos em paisagismo.

As Facas

Para o corte de sashimi, devem ser longas e finas e, se para o uso profissional, devem ser feitas de aço especial, como as da figura ao lado. Os japoneses dominam a técnica da forja de facas e espadas há muitos séculos, e, costuma-se dizer que fazem as melhores facas do mundo, ainda que americanos e alemães produzam boas facas, as japonesas são fabricadas artesanalmente e especialmente para o corte de peixes. Há no Brasil, renomado alfageme de origem russa, cujas facas vêm sendo usadas por vários sushimen em São Paulo.

A faca usada para o corte de sashimi é, em geral, sem ponta. E para o corte de sushi, a de ponta fina.

O método de afiar a faca de sashimi é o mesmo do deban bocho, desde que se observe sua fragilidade. Ou seja. Não se deve pressioná-lo em demasia para evitar que entorte, já que dificilmente se consegue apurá-lo de novo. É claro que uma faca curva não tem muita utilidade nessa função. Tenha em casa papel manteiga e use-a sempre para guardar as facas de sashimi, nele envolvidas. Quando afiar a sua faca, para testar o corte, faça-o contra algo orgânico. Jamais corte papel, plástico e nem mesmo madeira. Também não toque no fio da lâmina.



Conrtando Peixes

Para se cortar os peixes para a montagem do sahim, deve-se ter à mão, uma tigela com água e cerca de uma colher de sopa de vinagre. Nessa tigela, vamos constantemente mergulhar a faca e as mãos. O vinagre, que é um adstringente, tira a gordura que por ventura fique aderente. Um pano limpo também faz parte dos equipamentos. Sendo de cor branca ajudará a localizar qualquer falha, possível na higiene dos utensílios. Evite falar durante o trabalho. Gotículas de saliva são invisíveis e impossíveis de evitar que caiam de nossa boca. Lembre-se sempre. Se tocar em outra coisa, que não a faca ou o peixe, limpe as mãos com álcool.

Tenha todos os ingredientes bem à mão, para que tão logo corte os peixes, o prato seja montado, ficando, portanto, o mínimo de tempo exposto.

Tenhamos sempre em consideração, que trabalhamos com ingredientes crus.

Para decoração dos pratos, tenha: Nabo comprido; Salsa crespa; cenoura e pepino japonês.



Tilápia

Coloque o peixe com a cabeça voltada para a sua esquerda, o dorso voltado para frente e a barriga do peixe voltado para você. Se você for canhoto inverta a posição.



passa pelo lado, por trás da nadadeira lateral.
e finalize no abdome por trás da nadadeira abdominal.



Tombe o peixe para a frente e comece o segundo corte a partir do abdome



ate chegar atrás da cabeça, encontrando o primeiro corte.



Quebre o osso da coluna com a parte mais larga da faca



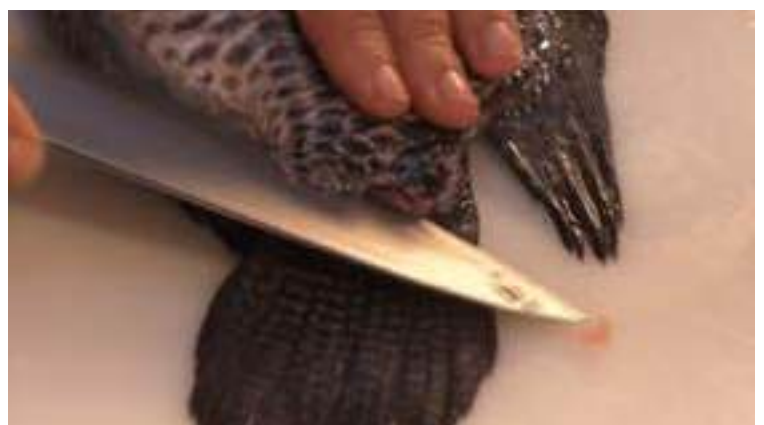
Gire o peixe 180 graus colocando agora o dorso voltado para você e a cauda para a esquerda.



Gire o peixe 180 graus colocando agora o dorso voltado para você e a cauda para a esquerda. Com a barriga da faca faça um corte superficial na pele cerca de 3 milímetros acima da nadadeira dorsal fazendo todo o percurso do dorso até chegar à região da cauda. Em seguida corte outra vez na mesma incisão feita na pele mas agora aprofunde a faca de modo que chegue até a coluna. Puxe então em direção a você fazendo com que a ponta da faca vá tocando as vértebras do peixe e faça o percurso outra vez até chegar na cauda



Gire outra vez do peixe 180 graus deixando agora a calda pra direita e a parte da barriga voltada para você faça um corte transversal na altura da cauda e corte a pele até chegar no orifício anal do peixe com a ponta da faca



Curso básico de Sashimi: Tilápia

Coloque o filé de tilápia a sua frente na posição transversal com a pele virada para cima e o lado mais alto do filé voltado para a frente.



O corte do sashimi é um corte transversal em relação à peça



observe que se você cortar em 90 graus um peixe muito pequeno e fino você terá uma fatia muito pequena. Corte fazendo um movimento único da frente para trás e para baixo deslizando a faca não a apertando contra o peixe.



Finalize o corte com movimento firme para baixo de modo que a fatia de peixe fique presa à faca. Carregue a fatia e deposite-a ao lado. Vá cortando as fatias e depositando uma sobre a outra



Com auxílio do moribashi, pegue todas as fatias juntas e reserve a sua frente.



Curso básico de Sashimi: Tilápia

Para um corte maior vire a ponta da faca para a esquerda e o dorso da mesma também inclinado para a esquerda de modo que você terá uma fatia de sashimi maior.



Quanto maior o ângulo das inclinações maior será a fatia de sashimi.



Se você não dispuser de um moribashi você pode utilizar a faca para fazer a movimentação das peças de sashimi sobre a tábua de corte.



Na apostila completa v. encontra tudo sobre sashimi



Lula: Riquíssima em proteínas a lula tem um sabor único a apesar de sua diferente textura, uma vez habituado com ela, torna-se apreciadíssima. Pode ser consumida crua em sushi e sashimi ou cozida ou ainda marinada.

Remova a cabeça da lula , puxando junto todas as vísceras de dentro do corpo.



Pela cavidade aberta lave o interior do corpo.



A apostila completa é disponibilizada aos alunos do Clube do Sushi.



POLVO: Rico em proteínas

Remova o aparelho digestivo que fica dentro da cabeça, mas mantenha a cabeça ligada ao corpo.



A apostila completa é disponibilizada aos alunos do Clube do Sushi.



CARAPAU: Peixe muito especial, da família do atum. Tem carne vermelha e macia e pode ser consumido cru ou com a vpele tostada na chama do fogão ou maçarico. Filetagem idêntica a outros peixes, mas é preciso remover uma couraça bem resistente que possui entre o corpo e a cauda.

Atravesse a ponta da faca por baixo dessa couraça e corte em direção á cauda.



Em seguida inverta a posição da faca e remova completamente, cortando em direção ao corpo do peixe.



A apostila completa é disponibilizada aos alunos do Clube do Sushi.



SALMÃO- O Salmão é um peixe médio porte de carne macia e frágil. A técnica ideal para a limpeza dele é a que segue abaixo:

Remova a cabeça e a cauda.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam eget ligula eu lectus lobortis condimentum. Aliquam nonummy auctor massa. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Nulla at risus. Quisque purus magna, auctor et, sagittis ac, posuere



A apostila completa é disponibilizada aos alunos do Clube do Sushi.





SHARI- O ARROZ PARA SUSHI

Ingrediente principal para a confecção de sushi, o Shari, arroz para sushi, precisa ser feito sob regras rigorosas para que tenha a função conservante e para que ofereça o sabor correto desejado.

Ingredientes:

- Arroz para sushi
- Vinagre Branco
- Açúcar
- Sal
- Kombu (alga marinha)



UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

- Chawan (tigelinha japonesa) com 360 ml
- Conjunto de colheres medidas de 1ml a 15ml
- Espátula plástica
- Bacia de plástico ou aço min 3L de capacidade
- Escorredor que encaixe na bacia
- Panela para cozinhar o arroz
- Panela para preparar o molho
- Bacia larga para esfriar o arroz.
- Ventilador ou abanador.



LAVANDO O ARROZ

1 medida 360 ml

Lavar em 3 águas com 40 movimentos de esfregar a cada água.

Coloque água numa bacia e o arroz num escorredor, mergulhe o escorredor na água e tomando pequenas porções de arroz entre as mãos, faça movimento suaves esfregando o arroz entre elas deixando-o cair de volta na bacia. Repita 40 vezes e troque a água.

Faça isso três vezes, deixe o arroz escorrer por uns 5 minutos



Cozinhado o arroz.. Coloque o arroz lavado numa panela alta
Observe no pacote de arroz se há indicação de “safra nova”.
Se houver coloque a mesma quantidade de água que a de arroz.
Se não houver ponha $\frac{1}{4}$ a mais de água que de arroz.
Tempere o arroz para cozinhar, com 10cm^2 de kombu e $\frac{1}{2}$ col de sopa de sake para cada chawan.
Tampe a panela.

Leve ao fogo até ferver isso tomará cerca de 8 minutos. (Não abra a panela, você ouvirá o borbulhar da fervura)
Baixe o fogo e cozinhe por 15 min

Desligue o fogo e aguarde mais 10 minutos.(até essa etapa, não abra a panela)
Abra agora a panela e com uma espátula, revolva o arroz cubra a boca da panela com um pano seco e tampe de novo. Aguarde mais 10 min.
Está pronto para temperar.

USANDO UMA PANELA ELÉTRICA

Mantenha as mesmas medidas da receita para fazer o arroz no fogão.
Coloque o arroz, a água e o tempero para cocção na panela, feche e ligue o botão para cozinhar, ao finalizar o processo e acender a luz indicativa de que o arroz está pronto, aguarde 10 minutos para que a panela finalize o processo de retirar o vapor.
Então pode temperar e esfriar .

SORO CONSERVANTE (amasu)

- 1- 1 parte de vinagre, 1 parte de açúcar e $\frac{1}{10}$ de sal.
- 2- A quantidade a ser misturada no arroz corresponde á $\frac{1}{4}$ do volume de arroz cru.
- 3- Para cada Chawan de arroz cru, colocar 60 ml de vinagre, 60 ml de açúcar e 6 ml de sal.



Misturar e esfriar

Despeje o arroz quente em um recipiente largo, como uma forma ou bacia plástica.

(tradicionalmente é usado um hangiri, mas qualquer recipiente serve).

Despeje o soro conservante sobre o arroz e com movimentos rápidos, mas leves misture completamente.

Esse processo de mistura não deve ultrapassar 5 minutos.

Espalhe o arroz que agora já deverá estar bem pegajoso, e faça-o esfriar rapidamente usando um abanador ou ventilador durante cerca de 5 minutos ou coloque no banho Maria em água gelada.

Não deixe o arroz esfriar naturalmente.

Depois de frio, acondicione-o numa vasilha alta com tampa. O Shari está pronto para ser utilizado.



NIGIRIZUSHI- O sushi moldado à mão

INigiri significa moldar entre dedos.
Pegue uma pequena quantidade de
arroz e(entre 15 e 20 gramas)



fig.01

Molde em formato de esfera



fig.02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam eget ligula eu lectus lobortis condimentum. Aliquam nonummy auctor massa. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et cing.”



fig.03

A apostila completa é disponibilizada aos alunos do Clube do Sushi.



Coberturas

Um prato de suhi é composto vários tipos, nas suas coberturas. Entre as mais tradicionais estão, além dos peixes, o polvo, a lula, a omelete adocicada, o camarão, o kani (imitação de caranguejo) e outros que veremos mais adiante. Toda essa variedade não seria tão apreciada sem a presença de um ingrediente especial: O gengibre. Preparado para ser consumido junto com o sushi seu nome passa ser gari. Tire a pele e fatie bem finos uns 20 brotos de gengibre de bom tamanho. Lave e reserve. Ponha 2 litros de água para ferver. Prepare uma solução de 1/2 litro de vinagre; 500 gramas de açúcar e 1 colher de sopa cheia de sal.

Ponha o gengibre fatiado na água fervendo e deixe ferver por 2 minutos. Coe e passe-o para uma vasilha alta, despeje sobre ele o preparado de vinagre, tampe e guarde cerca de 1 hora. Dura até 1 semana. Serve-se frio, e sua função é limpar o paladar entre diferentes tipos de sushi. E também um atissético contra eventual contaminação.

Dos muitos tipos de coberturas, algumas exigem técnicas especiais de preparo, como é o caso do camarão e do polvo, e da omelete que obviamente precisa ser confeccionada.

O polvo (tako), para ser usado, precisa ter um comprimento mínimo de 45 cm da ponta do maior tentáculo ao topo da cabeça. (Só são comidas as cabeças de polvo com mais de 70cm). Coloque-o na água fervendo temperada com meio copo de shoyu, 1 colher de sopa de sake e alguns pedaços de nabo. Cozinhe por 12 minutos e teste com um garfo ou espeto. A carne deverá estar firme e macia, se não, volte ao fogo por mais 5 minutos. Ao tirar da água, ponha-o sob a torneira, e pendure-o pelo pescoço por 30 minutos para que os tentáculos estiquem.

Escolha com muito cuidado os camarões, remova as cabeças e lave-os bem. Ferva água e tempere-a com uma pitada de sal. Antes de pôr nela camarões, atravesse-os longitudinalmente com um palito, de preferência de bambu, pare que não enrolem ao calor. Deixe-os na fervura por 2 minutos, em seguida banhe-os em água fria. Tire a casca, deixando o rabo, abra-os pela barriga e lave-os outra vez, retirando as vísceras. Enxugue e reserve.



Tamagoyaki - Omelete Japonesa

Muitíssimo apreciada no Japão, O Gyoku ou Tamagoyaki é usado como cobertura para o nigiri sushi e também para recheio dos maki sushi. Para 8 ovos:

2/3 de xícara de caldo de frango

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa mirin

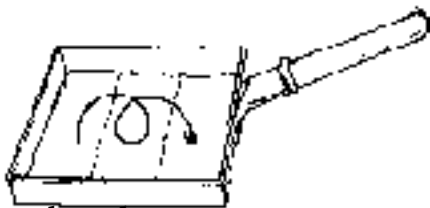
1 colher de sobremesa de shoyu

Óleo vegetal para panela.

Aqueça a omeleteira retangular e unte-a com óleo vegetal, usando um pano enrolado na ponta do saibashi.

Bata os ovos sem deixar espumar e misture o tempero. Despeje uma camada fina na panela mantendo o fogo baixo e estourando as bolhas que aparecerão. Dobre um terço e depois mais um terço formando um bloco retangular. No espaço restante, volte a despejar a mistura, levantando a omelete para que aquela flua por sob aquele. Estoure as bolhas e dobre de novo, formando um bloco firme e grosso de omelete.

Deixe esfriar.



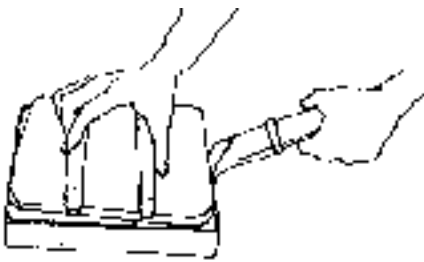
Dobre duas vezes



Empurre para outra extremidade



Levante a omelete para que a mistura adicionada flua sob ela



Use o molde para dar forma



Norimakizushi (Sushi enrolado em alga)

Muito utilizado como recheio, o pepino (kyuri) tem propriedades digestivas e refrescantes.

Escolha os mais finos e retos e passe sal neles deixando descansar por uma hora.

Antes de usar lave-os.

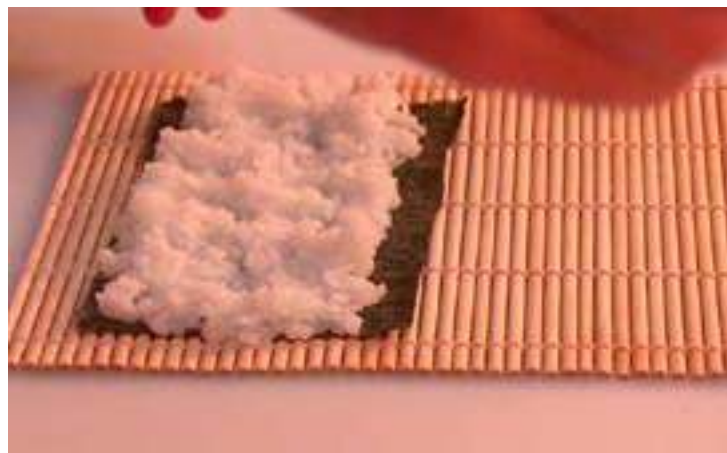
Um dos primeiros tipos de sushi assumir a forma com que é conhecido até hoje o makizushi ficou famoso por ser muito difundido nas casas de jogo do Japão antigo. Com recheio de atum era servido numa casa chamada Tekkaba, e herdou seu nome: TEKAMAKI.

Um famoso jogador vegetariano sugeriu o recheio de pepino. O Nome do jogador KAPPA-SAN. Passou para a história, nesse sushi: kappzamaki.

As folhas de alga são cortadas ao meio para os makizushi. O arroz não deve chegar às beiras da folha. Espalhe-o formando uma camada de um centímetro de espessura, faça um sulco no meio e nele passe wasabi. Ponha o recheio e enrole. Molde com a esteira (sudare) e corte em seis rolinhos.

Os makisushi acima, são a variedade chamada hosomaki (finos). Mas há também os makisushi enrolados como uma folha inteira e com o recheio misto de legumes e frutos do mar e até omelete adocicada. O nome: Futomaki.

A seguir espalhe o arroz para ocupara a largura, deixando uma margem superior maior que a inferior.



2 cm na parte superior e 1 cm na inferior. a camada de shari derá ter aprox. 1 cm de altura.

Leve em conta a essas medidas para o correto fechamento.



Coloque o recheio.



Continue enrolando para completar o fechamento do cilindro.



Hosomaki finalizado



Corte ao meio. Usando movimentos de direita, não pressione a faca para baixo.



Todas as técnicas de enrolar e cortar você aprende no
Clube do Sushi



Temaki - O sushi em forma de cone

Ao pé da letra, TEMAKI significa enrolado à mão. Nada mais charmoso que um especialista preparando um temaki e entregando-o diretamente na mão de quem vai apreciá-lo. O formato de cone. permite que se utilize os ingredientes de recheio, de forma decorativa não só na cor, como os hosomaki e futomaki.

Para um temaki normal, utilize meia folha de nori e um punhado de arroz que faça sua mão ficar cheia. Passe o wasabi, ponha o recheio e enrole comveçando pela ponta inferior direita. Grude a ponta. O temaki pode ser feito em tamanho menor (1/4 de folha) e servido em porções, em festas, por exemplo.

Em ambos os casos, come-se levando diretamente à boca, depois de pingar algumas gotas de shoyu.

O temaki aparece em algumas regiões numa variação de forma cilíndrica que no caso é pousada no shoyu antes de ser levada à boca. E há também o Ura temaki que é enrolado ao contrário, ficando a alga envolta pelo arroz. Essa variedade tem o recheio, em geral, de vários ingredientes misturados, a exemplo de futomaki. É fatiado. O nori para a confecção dos temaki, deve ser guardada em lugar seco pois é necessário que seja crocante ao morder.



faça um sulco de cima pra baixo



Segure na ponta do cone e gire-o como se usasse uma carretilha.



Ao finalizar o enrolamento isso fará com que a ponta fique justa.

Fazer Sushi

O Nigirizushi é a forma de se fazer sushi, que traduz por si só, toda a tradição da apresentação dos pratos dessa técnica culinária. Ou seja: Os bolinhos de arroz cobertos com fatias de peixes, são os mais dignos representantes do nome sushi.

O nome do bolinho de arroz que serve como base para o sushi é NIGIRI e a cobertura é chamada de TANE. Os nigiri são confeccionados em diversas formas, que foram adotados através dos tempos, e batizados com nomes próprios tirados de coisas e equipamentos do dia a dia do povo japonês. Assim encontramos nigiri com o nome da tiara que as mulheres usam nos seus penteados; ou com o nome de barco, caixa, e até de leque, como vemos nas figuras a seguir.

Os Formatos do Nigirisushi

Hako-gata:

Forma de caixa



Para esse formato, o arroz deve ser feito mais macio que o usual e os dedos indicador, médio e polegar devem pressionar firmemente o nigiri contra a palma.

Tawara-gata

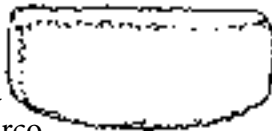
Forma de fardo



Agora usa-se pressão bem menor, e as extremidades não devem ser moldadas com o polegar. As marcas transversais no bolinho de arroz são conseguidas com os dedos da mão esquerda. O formato será o de um fardo de arroz.

Funa-gata

Forma de barco



Longo e retangular, este nigiri lembra o bojo abaulado dos barcos de pesca japoneses. Consegue-se isso com uma pressão extra do dedo médio da mão direita no sentido longitudinal.

Ogi-gata

Forma de leque



Faça uma bolinha de arroz do tamanho de uma bola de ping-pong, passe o wasabi sobre a fatia de peixe. Ponha sobre este a bolinha e pressione primeiro com o polegar da mão esquerda e depois apenas levemente com os dedos indicador e médio da mão direita.



Montagem e Decoração

A montagem dos pratos não exige nenhum utensílio em especial. Escolha algo que ressalte a cor e a forma do sushi, levando em conta as cores predominantes como branco, vermelho e verde; bem como as formas simétricas dos bolinhos. Num sushi simples, deve-se encontrar pelo menos 2 unidades de atum; 2 de robalo ou linguado; 2 de olhete olho de boi; 1 de polvo e 1 de camarão. Temos então: o branco predominante do arroz, e dos peixes de carne branca (robalo e linguado), o rosa do olhete. O atum vai de rosa a vermelho vivo. E o camarão tem a sua cor alaranjada peculiar. O verde virá de vegetais utilizados para a decoração. Bem diante de tal variedade, o mais aconselhável é que se use um recipiente plano e de fundo preto, polido. O efeito é notável. Mas a priori, nenhuma cor é descartada.

A apresentação dos tipos de prato também tem um efeito apreciável, quando se toma apenas um tipo de cobertura, e usando-a em contraste com o fundo do utensílio escolhido para servir.

A decoração final de um prato também tem sua tradição na montagem do sushi. Os acessórios para esse caso utilizados, são em geral aqueles que denotam a estação do ano que nos encontramos. (Essa relação com as estações, também é observada nos ingredientes que provêm do mar. Pois é sabido que não temos todos os tipos de peixe e frutos do mar durante todo o ano, conforme veremos adiante.) Mas em se tratando de decoração, o grande segredo é não complicar. Você verá



Na figura ao lado, vemos detalhe de um prato de sushi servido sobre bandeja de laca, decorado com folhas de uva.

com a prática, que os melhores resultados serão obtidos quando se procurar a simplicidade.

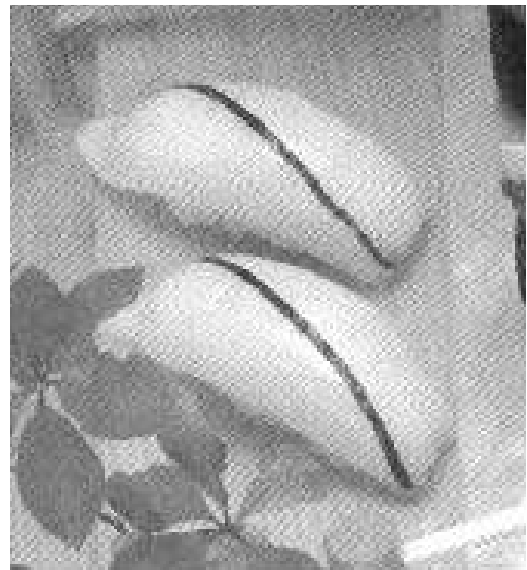


MONTAGEM E DECORAÇÃO (continuação)

TAI (pargo). O peixe por excelência. Muito apreciado no Japão, é o peixe das festas. Pargo pode ser preparado com ou sem a pele. Sua carne branca e macia, não tem similar dizem. Para se comer com a pele, deve-se aspergir água quente sobre ela antes de fatiá-la.

IKA (lula) Também é versátil. Cozida ou crua como na figura abaixo, tem textura e sabor exóticos. Ao limpar a lula não se deve esquecer de retirar seus esqueleto, que não passa de uma espécie de espátula transparente, localizada ao longo do corpo. Já limpa cozinhe-a em água fervendo por 5 minutos e ponha sob água fria. A lula, depois de tirada a pele, deve estar branca e inodora o que atestará seu frescor.

Abaixo temos o sushi de OTORO (parte gorda do atum) observe como a carne foi cortada contra a fibra de modo que se parta mais facilmente ao morder.



Nigirisushi (continuação)

Os antigos barcos de combate japoneses, deram o nome a este tipo de sushi enrolado em alga. Os GUNKAN MAKI são como canapés, cobertos em geral com ovas de peixes mas também podem conter frutas transformando-se em exóticas sobremesas.

Nesse tipo, a alga é cortada em seis tiras. Faça primeiro a bolinha de arroz dando-lhe um formato oval. Envolver com uma tira de alga e encha com ovas de ouriço do mar, como a figura do canto acima.

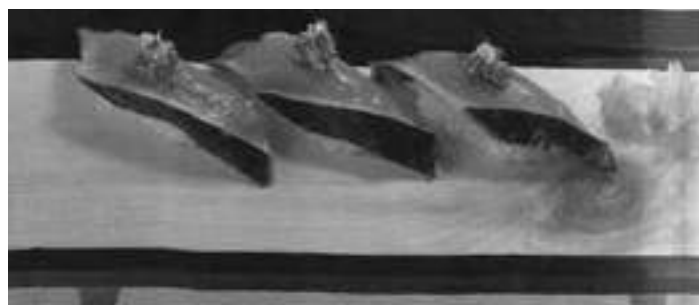
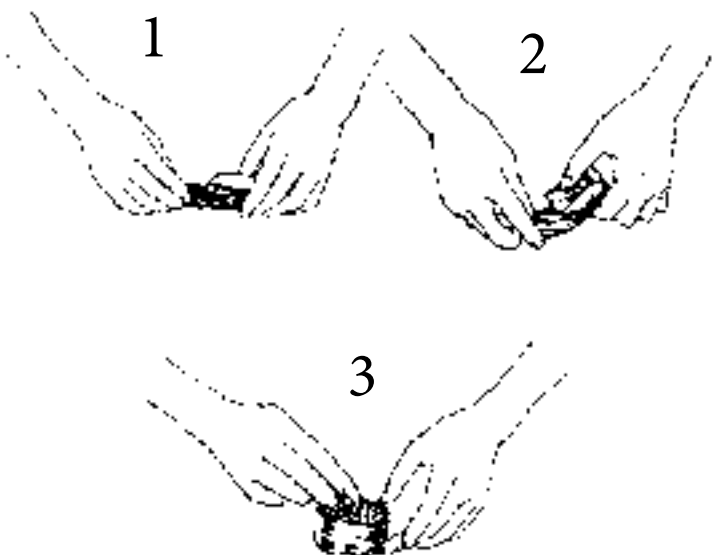
Além dos peixes crus e dos frutos do mar cozidos (camarão, polvo etc.) outras formas são usadas para se preparar peixes para cobertura (tane).

Na figura acima temos o TOSA MI que é a maneira de preparar o Katsuo (bonito), o Saba (serra) e outros peixes de pele lisa. Esses peixes têm a pele tostada diretamente na chama e depois de feito o nigirisushi, ganham ainda uma mistura de gengibre ralado, wasabi, cebolinha picada e alho.

Para se tostar a pele do peixe, primeiro reduza-o a filés, como visto anteriormente. Depois parta-os pela linha do meio. Em seguida espete-os pela lateral, com seis espetos de bambu ou metal (finos).

Leve por cerca de 5 minutos sobre o fogo alto e mergulhe imediatamente, o peixe, em água gelada. Muito cuidado ao cortar o peixe assim preparado, pois tende a quebrar facilmente. Esta técnica além de amaciar, deixar a pele com aparência de pedra.

O peixe serra é também preparado avinagrado, tanto para nigirizushi, como para sushi prensado. O serra avinagrado é preparado da seguinte forma: Filete o peixe como anteriormente e cubra-o com sal comum e empacote-o num pano de prato, por 4 horas no mínimo. Retire-o, limpe o sal e mergulhe-o numa vasilha larga com vinagre e suco de 1 (hum) limão. Deixe nesta solução, por no mínimo 2 horas. Retire-o e deixe escorrer. Outro peixe que se pode preparar dessa maneira é o sawara (sororoca) mas deve-se deixar este, mais tempo de molho.



Chirashizushi

Uma forma interessante de sushi é chamado sushi espalhado ou CHIRASHISUSHI mas a tradução não faz jus a tão belo prato. Pode ser preparado em duas versões. Na de Tokyo, frutos do mar crus e cozidos, vegetais e omelete, são espalhados sobre o shari, previamente salpicado com alga picada e gergelim torrado, numa tigela apropriada.

Na versão de Osaka os ingredientes são cortados finos (desfiados) e misturados com arroz, e o molho levemente adocicado onde foram cozidos os legumes, é usado para regar o prato pronto.

CHIRASHIZUSHI é a versão prato feito de sushi. E ficou muito popular nos quiosques de rua no século passado.

Quando o cliente não conseguia se aconchegar junto ao balcão, devido ao movimento intenso, o itamaesan, preparava um chirashi para ele munido de um hashi, pudesse comer de pé mesmo afastado do balcão.

Na versão Tokyo seu preparo é simples.

Corte como sashimi, os seguintes peixes: Atum 3 fatias; Robalo idem e olhete também.

Pegue 1 camarão inteiro preparado para sushi; 1 shiitake; fatias de pepino japonês; lula crua ou cozida e omelete grossa.

Tome 250 gramas de shari, molde suavemente numa bola, pousando a seguir no fundo da tigela. Pressione levemente para os lados de modo que o arroz se espalhe ocupando toda a largura da tigela. Salpique tudo com gergelim torrado e a seguir arranje os ingredientes de cobertura, cobrindo todo o arroz.

Coloque num prato separado o gari e o wasabi.

Para preparar o shitake: Pegue um cogumelo grande e faça nele um sulco em forma de cruz. Coloque-o sobre uma chapa ou frigideira quente, refogando-o ligeiramente com shoyu e sake. Deixe esfriar.



Oshizushi

Belo e exótico o Oshi sushi ou batera sushi (sushi moldado) é o que mais se assemelha ao formato do sushi primitivo. É totalmente montado como uma barra e em seguida cortado como um bolo. Nessa variedade, a cobertura, aparece em ingredientes diversos. Isto é permitido pela maneira de montar.

Com uma xícara e meia de arroz de sushi já pronto, fatie 100 gramas de linguado. Meia folha de alga e um pedaço de plástico e o molde (batera). Untar o molde com vinagre misturado com água, coloque o molde sobre o plástico. Forre o plástico com o linguado e ponha metade do arroz sobre ele, espalhe com os dedos. Ponha agora a meia folha de nori e por sobre ela o resto do arroz. Com a prancha do molde, pressione para baixo por alguns segundos. Tire-o o molde e corte em seis partes.

O batera sushi, conforme mencionado acima, pode ser coberto com ingredientes variados, fazendo uma combinação de sabores e cores. Entre os ingredientes utilizados nesse tipo de sushi estão: Camarão, kani, pepino, sardinha, serra avinagrado, atum e outros.

Batera sushi é indicado para ser servido inteiro, onde os comensais se servirão diretamente, e também para ser transportado, visto que a alga nele acrescentado, lhe dá firmeza impedindo de se desmanchar.



Considerações Gerais

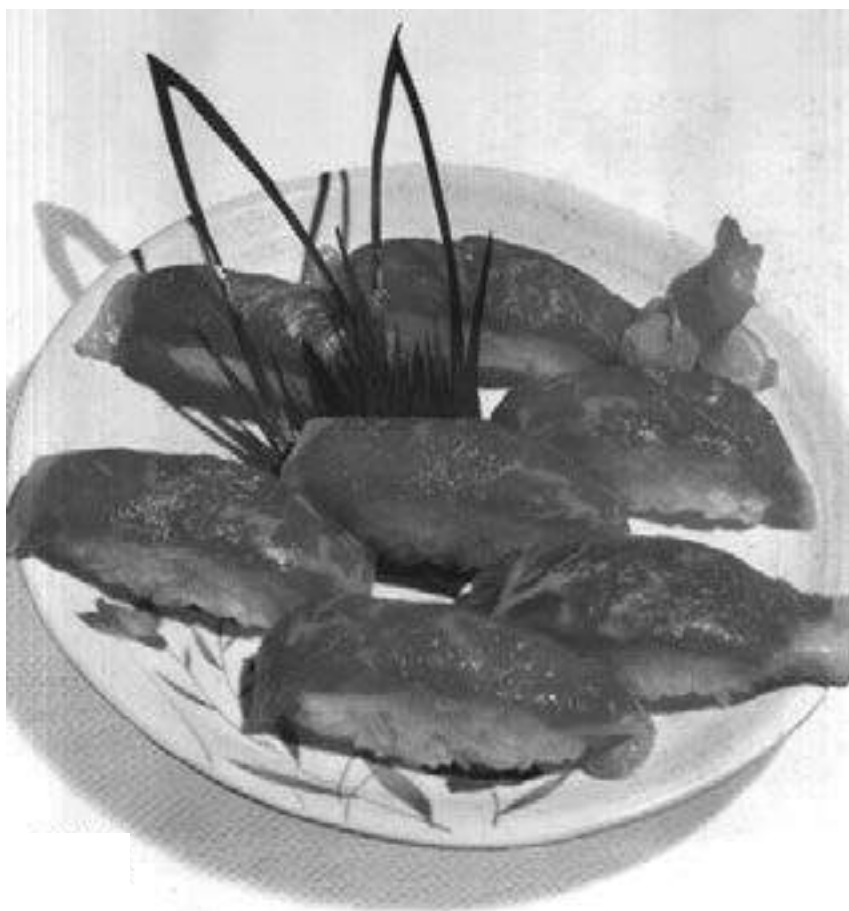
Como ficou visto o sushi é uma comida que envolve tradição, técnica, preocupação com a nutrição, sem esquecer a estética quase que pictórica da montagem dos pratos. Os japoneses, ao contrário do que se pensa, não estão interessados em fazer do sushi um segredo. Pelo contrário. O que acontece é que o sushi foi conquistando espaço no mundo, levado pela colônia japonesa, que hoje se espalha por muitos países, mas ao mesmo tempo se tornava restrito devido a seus exóticos ingredientes. A maioria das pessoas, quando se fala em peixe cru, imaginam aqueles peixes usados nas outras culinárias, sendo comidos crus antes de ir ao fogo. Risível.

Quanto à tradição, ela fica por conta da técnica, do método e do cuidado com a higiene e a estética. Não há regras quanto as coberturas e recheios que porventura venham a ser utilizados. Desde que se domine a técnica, apenas o bom gosto e o bom senso, limitam a criatividade do sushiman.

Na califórnia proliferam os sushis com recheios de frutas combinadas com camarões, caranguejos e, às vezes sozinhas. Do Hawai vêm sushis com abacaxi e manga. Do sul da Ásia e Austrália vieram outras influências na forma de morangos e kiwi.

Os próprios japoneses que só vieram a incluir carnes em seu cardápio, por influência dos europeus no século XVII, já admitem sushi de carne bovina, no qual tem alho moído junto com o wasabi.

A carne ideal para se fazer sushi é a picanha. Mas desde que se certifique a qualidade e o frescor, podem ser utilizadas fatias de quaisquer carnes nobres como: Contra-filé, alcatra, filé mignon etc.



Um festival de Temaki

Convide seus amigos. Traga para a mesa folhas de alga cortadas em quatro. Traga também bolinhos de arroz em número igual. Uma tigela com wasabi, um recipiente com gari. E recheios variados para temaki e pronto. Faça um festival de temaki na sua casa!

Observe para que sejam servidos hashis para seus comensais não sujarem as mãos de arroz e transformem a sua festa no vai e vem ao lavatório.

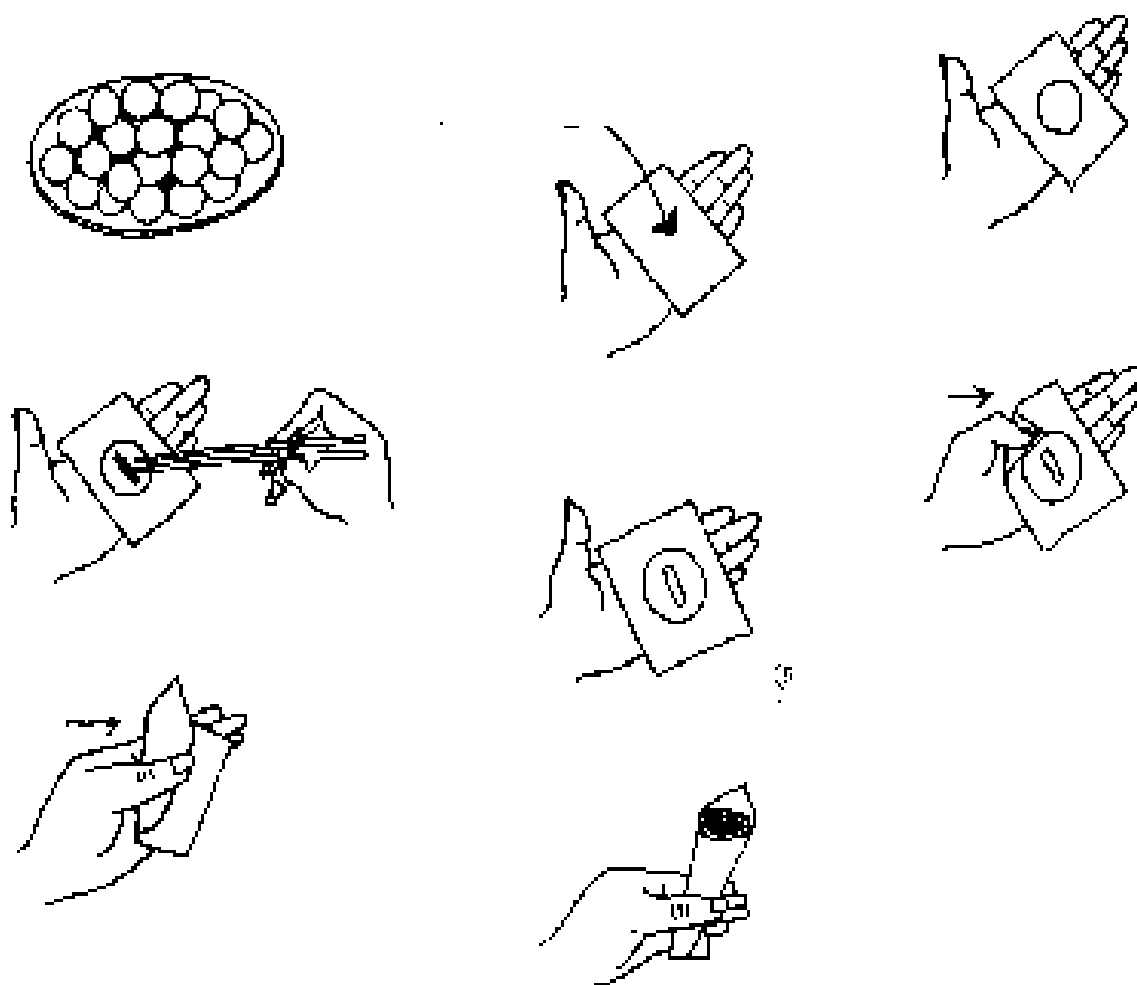
Bom apetite!

Ingredientes para Temaki

Atum, robalo, linguado, pepino, kani, (todos cortados no tamanho de um dedo), porções de ovas de salmão, de ouriço do mar, de peixe voador e de siri (uma colher de sobremesa para cada temaki).

A Técnica

Siga o esquema abaixo e demonstre sua habilidade ao mostrar a seus amigos, como fazer um temaki com uma das mãos.



O acondicionamento e a conservação dos ingredientes

Dominar a conservação e o acondicionamento dos ingredientes do sushi, garantirá a qualidade e o frescor dos mesmos, tão importantes para a apresentação e apreciação dos pratos.

Atum - Você o adquirirá em blocos que virão com a pele. Não a retire, corte sempre em camadas da parte superior. O que precisar ser guardado, envolva em plástico e depois em papel. Leve à geladeira numa temperatura entre 5 e 7 graus C. Dura cerca de 3 dias.

Robalo - Tire a cabeça, ossos e cauda, faça-o em filés envolva em plástico e papel. Se quiser congelar (só o robalo pode ser congelado) envolva só em plástico. Para descongelar, ponha embrulhado, sob água corrente durante 1 hora. Corte-o ainda semicongelado.

Olhete e Olho-de-boi - Proceda como o atum.

Tainha - Tire a pele envolva em plástico conserve na geladeira por no máximo 2 dias.

Linguado - É um dos mais delicados e difíceis de conservar. Limpe-o como a tainha, mas não espere mais de 24 horas para usá-lo.

Camarão - Apenas tire a cabeça e lave bem e congele em porções de 6.

Lula - Não esqueça de tirar o esqueleto. Congele em separado, o corpo e cabeça.

Polvo - É possível congelar o polvo depois de cozido, mas deve-se tomar o cuidado de esquartejá-lo.

Ovas - Separe-as em porções de mais ou menos 100 gramas e congele. Para descongelar, deixe na geladeira na noite anterior e acrescente sake e sal.

Kani - Já vem congelado, mas o pacote contém as “pernas” embaladas um a uma, o que facilita o uso.

Bonita, Serra e Sorocaba - Quando avinagrados dispensam embalagem e duram até uma semana na geladeira. Quando tostados, procede-se como o atum.

Ostras - Retire-as das conchas lave bem e ponha em pequenos sacos plásticos com água limpa e congele. Observe que a água formará um bloco de gelo duríssimo, em volta das ostras. Portanto retire-as de freezer com bastante antecedência.

Vôngoli- Podem ser congelados com as conchas. No último caso não há necessidade de serem descongeladas, podendo ir direto ao fogo.

Nabo Ralado (para sashimi) - Dura até dois dias se colocado dentro de água gelada.



Glossário

AGARI	Chá verde (termo usado nos sushi bares)
AGE	Queijo de soja frito
AGEZUSHI	Sushi feito em Age
AJI	Carapau (peixe)
AKAMI	Parte bem vermelha da carne do atum
ANAGO	Enguia de água salgada
ANAKYU	Pequeno Makizushi de anago e pepino
ATSUYAKI TAMAGO	Omelete adocicada, grossa
AWABI	Abalone (espécie de concha)
BATERA	Molde -para prensar em tipo de sushi
BENI SHOGA	Gengibre avinagrado, vermelho
CHIRASHI	Sushi servido numa espécie de tigela, com os peixes e legumes espalhados sobre uma única porção de arroz.
CHUMAKI	O mesmo que futomaki
CHUTORO	Parte gorda e rosada do atum
CHO	Bloco de atum
CALIFORNIA MAKI	Makizishi com fruta e fruto do mar
DAIKON	Nabo branco comprido
DASHI	Caldo básico para tempero
DATE MAKI	Sushi de playboy - Futomaki
DEBAN BOCHO	Faca para limpar peixe
EBI	Camarão
EDOMAE	Baía de Tokyo
EDOMAESUSHI	Estilo de sushi de Tokyo



FUNAMORI	O mesmo que Gunkan maki
FUTOMAKI	Makizushi grosso com recheio variado
FUKKO	Robalo, entre 12 e 16 polegadas
FUNAGATA	Nigiri com formato de barco
FUNAZUSHI	Estilo antigo de sushi
GARI	Gengibre avinagrado servido com sushi
GOMA	Gergelim
GETA	Utensílio com forma de tamanco japonês, para servir sushi
GOHAN	Arroz cozido
GOMOKUZUSHI	O mesmo que chirashizushi
GUNKANZUSHI	Sushi em formato de barco de batalha
GYOKU num sushi bar	O mesmo que atsuyaki tamago, termo usado apenas
HAKO GATA	Nigiri com formato de caixa
HAMACHI	Olhete (peixe)
HAMADAI	Pargo (peixe)
HANGIRI	Bacia de madeira para esfriar o arroz
HIRAME	Linguado
HASU	Raiz de lotus
HOTATEGAI	Vieira
ICHININ MAE	Porção para um
ICHINOJI	Porção para dois
IKA	Lula
IKURA	Ovas de salmão
INARISUSHI	Sushi feito com age, geralmente para oferendas



KAI	Concha
KANI	Imitação de caranguejo
KAIWARI	Broto de nabo
KAMPYO	Raspas de um tipo de cabaça japonesa
KARI	Ostra
KAMPYOMAKI	Makizushi de kampyo
KANSAISUSHI	Estilo de sushi de Osaka (oeste do Japão)
KAPPAMAKI	Sushi enrolado com recheio de pepino
KAZUNOKO	Ovas de arenque
KATSUO	Bonito (peixe)
KIWADA	Atum de carne mais clara
KOHADA	Especie de sardinha japonesa, muito apreciada
KOME	Arroz cru
KOME AGERAZU	Peneira para escoar arroz
KURUMA EBI	Camarão grande
MAGURO	Atum
MAKIZUSHI	Sushi enrolado em alga
MASAGO	Ovas de caranguejo
MAKAJIKI	Peixe espada
MANAITA	Tábua de corte
MIRIN	Sake doce usado para cozinhar
NAREZUSHI	Sushi fermentado
NATO	Soja fermentado
NETA	Ingredientes de sushi



NIGEMONO	Peixe de segundo linha
NIGIRIZUSHI	Sushi moldado à mão
NORI	Alga em folhas para sushi
NORIMAKI	O mesmo que makisushi
NOREN	Cortinas curtas na entrada dos restaurantes
OBORO	Tipo de farofa feita de peixe colorida artificialmente também chamada soboro
OCHA	Chá
ODORI EBI	Camarão dançante. Camarão servido vivo que dança na boca
OHACHI	Recipiente de madeira para servir arroz (Ohitsu)
OSHIBORI	Toalhinhas quentes para limpas as mãos e o rosto
OSHISUSHI	Sushi prensado
OTSUMAMI	Petiscos servidos antes da refeição principal
OTORO	Parte gorda do atum
SABA	Peixe serra
SABASUSHI	Sushi prensado com peixe serra avinagrado
SAIBASHI	Palitos para trabalhar na cozinha
SAKURA EBI	Camarão cereja típico do japão
SABI	Redução de wasabi
SABINUKI	Sem wasabi. Terminologia de sushibar
SAKE	Vinho de arroz servido quente ou gelado
SASHIMI com raiz forte e shoyu	Peixes frescos e frutos do mar fatiados servido
SAWARA	Sororoca (peixe)
SHARI	Arroz temperado para sushi



SHAKO	Camarão mantis
SHITAKE	Cogumelo japonês tipo grande
SHIMESABA	Peixe avinagrado
SHISO	Planta japonesa da família da hortelã
SHOGA	Gengibre
SHOYU	Molho de soja
SU	Vinagre de arroz
SUDARE	Esteira de bambu para enrolar sushi
SUGATAZUSHI	Sushi prensado com o peixe inteiro
SUSHIYA	Restaurante especializado em sushi
SUZUKO	Ovas de peixe
SHAKE	Salmão
SHAMOJI	Espátula de madeira para mexer o arroz
SHUN	Produtos da época
SUZUKI	Robalo
TAI	Pargo
TAKO	Polvo
TAKENOKO	Broto de bambu
TAKUAN	Nabo em conserva amarelo
TANE	Cobertura dos nigirizushi
TAMAGOYAKI	Omelete adocicada
TEKAMAKI	Sushi enrolado em recheio de atum
TEMAKI	Sushi enrolado à mão com forma de cone
TEPPOMAKI	Sushi enrolado em alga com recheio



de cabaça (Kampyo)

TORO	O mesmo que otoro
TOSAMI	Bonito tostado para sushi
TESUMAMI	O mesmo que Otsumami
UNAGI	Enguia
UNI	Ovas de ouriço do mar
WASABI sushi	Raiz japonesa secada moída usada para temperar
UCHIWA	Leque usado para esfriar o arroz
UMEBOSHI	Ameixa azeda
YUNOMI	Chávena
ZARU	Escoador

Haroldo M dos Reis Arruda - Sushiman

O Clube do Sushi

R. Dr. João Domingues Sampaio, 25 Bonfigliolli
São Paulo SP
www.clubedosushi.com.br

Bibliografia: The Book of Sushi

Autores: KINJIRU OMAE
YUZURU TACHIBANA

Editora: Kodansha International Ltd.
Tokyo - New York



O acondicionamento e a conservação dos ingredientes

Dominar a conservação e o acondicionamento dos ingredientes do sushi, garantirá a qualidade e o frescor dos mesmos, tão importantes para a apresentação e apreciação dos pratos.

Atum - Você o adquirirá em blocos que virão com a pele. Não a retire, corte sempre em camadas da parte superior. O que precisar ser guardado, envolva em plástico e depois em papel. Leve à geladeira numa temperatura entre 5 e 7 graus C. Dura cerca de 3 dias.

Robalo - Tire a cabeça, ossos e cauda, faça-o em filés envolva em plástico e papel. Se quiser congelar (só o robalo pode ser congelado) envolva só em plástico. Para descongelar, ponha embrulhado, sob água corrente durante 1 hora. Corte-o ainda semicongelado.

Olhete e Olho-de-boi - Proceda como o atum.

Tainha - Tire a pele envolva em plástico conserve na geladeira por no máximo 2 dias.

Linguado - É um dos mais delicados e difíceis de conservar. Limpe-o como a tainha, mas não espere mais de 24 horas para usá-lo.

Camarão - Apenas tire a cabeça e lave bem e congele em porções de 6.

Lula - Não esqueça de tirar o esqueleto. Congele em separado, o corpo e cabeça.

Polvo - É possível congelar o polvo depois de cozido, mas deve-se tomar o cuidado de esquarterá-lo.

Ovas - Separe-as em porções de mais ou menos 100 gramas e congele. Para descongelar, deixe na geladeira na noite anterior e acrescente sake e sal.

Kani - Já vem congelado, mas o pacote contém as “pernas” embaladas um a uma, o que facilita o uso.

Bonita, Serra e Sorocaba - Quando avinagrados dispensam embalagem e duram até uma semana na geladeira. Quando tostados, procede-se como o atum.

Ostras - Retire-as das conchas lave bem e ponha em pequenos sacos plásticos com água limpa e congele. Observe que a água formará um bloco de gelo duríssimo, em volta das ostras. Portanto retire-as de freezer com bastante antecedência.

Vôngoli- Podem ser congelados com as conchas. No último caso não há necessidade de serem descongeladas, podendo ir direto ao fogo.

Nabo Ralado (para sashimi) - Dura até dois dias se colocado dentro de água gelada.

ESSA APOSTILA É UM DEMONSTRATIVO DO CONTEÚDO DA APOSTILA COMPLETA QUE ACOMPANHA O CURSO PROFISSIONAL DE SUSHI E SASHIMI DO

Clube do Sushi.

VENHA FAZER UM CURSO CONOSCO!

