



5 Primeiros **Passos** para fazer **Sushis** em **Casa.**



Hiro Ozono

SUMÁRIO

Introdução.....	03
Primeiro Passo: Utensílios.....	04
Segundo Passo: Insumos & Produtos.....	05
Terceiro Passo: Iniciando os trabalhos.....	06
Quarto Passo: Preparando o Arroz.....	08
Quinto Passo: Agora vamos à prática.....	12
Conclusão.....	16
Agradecimentos.....	17
Contato.....	18

Introdução

Antes de mais nada gostaria de expor a nossa missão ao desenvolver um projeto tão querido como este. A missão deste E-book é compartilhar os segredos da culinária japonesa de uma forma de fácil acesso e entendimento ao público. Acreditamos que a gastronomia pode unir e transformar as pessoas assim como aconteceu em nossas vidas.

Este E-book faz parte de um trabalho que levou tempo e dedicação de nossa parte para desenvolver. É totalmente proibido qualquer tipo de comercialização deste material e sim o compartilhamento mútuo do mesmo. Esperamos que este projeto transforme, inspire e ajude sua vida. **#GastronomiaTransforma**

Aqui quem fala é o **Hiro do Blog Sushibilidade** e hoje estou aqui para te dar **05 Passos fundamentais** para você aprender a fazer sushis e elaborar um verdadeiro banquete para sua família.

Antes de começar a falar sobre os 05 passos é muito importante você entender que para ser um verdadeiro sushi chef são necessários muitos anos de prática e trabalho.

Vamos abordar tudo o que você precisa sem rodeios com dicas passo a passo para você começar a fazer agora. Vamos lá?

Primeiro Passo: Utensílios

Para começar o trabalho você precisará de alguns itens essenciais que não poderão faltar na sua cozinha. Você irá precisar de uma **Sudarê** (esteira de bambu), **Tábua de polietileno** (as tábuas de madeira são proibidas pela ANVISA), **Hanguiri** (vasilha para colocar o arroz pronto), **Pinça** (para retirar as espinhas dos peixes) e uma **Faca** para cortar os sushis.



Segundo Passo: Insumos & Produtos

Essa é uma das fases mais importantes. Aqui vamos falar sobre os produtos que você vai utilizar em todos os seus dias de produção. Você vai precisar de **Nori** (folha de alga marinha), **Arroz tipo Japonês**, **Gergelim**, **Wasabi**, **Gari**, **Shoyu** (molho de soja) e por último e também muito importante folha de **Kombu** (Alga desidratada).



NORI



GERGELIM



WASABI



GARI



SHOYU



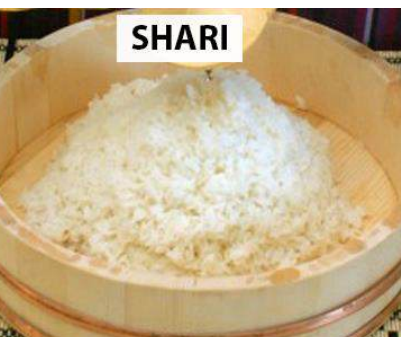
KOMBU



KOME



GOHAN



SHARI

Terceiro Passo: Iniciando os trabalhos

Imagine que você chamou os amigos para experimentar um verdadeiro banquete de sushis.

Mas infelizmente você não sabe por onde começar. Não se preocupe, vamos te passar o processo passo a passo para você se dar muito bem.

- 1.Primeiramente você vai preparar o Molho Su ou Tempero de Sushi;
- 2.Em seguida, vem a parte da preparação do Arroz;
- 3.Para finalizar, você vai preparar o Shari (Arroz temperado para Sushi).

A seguir, vamos te explicar como fazer o Molho Su, o Preparo do Arroz e o Shari. Preste atenção nos ingredientes e no passo a passo.

Tempero de sushi (Molho Su)

O tempero de sushi, também conhecido como Molho Su é um tempero à base de vinagre de arroz que utilizamos no arroz depois de pronto para o preparo do Shari (Arroz temperado para sushi).

Observação: Sabe aquele Tempero de Sushi que você encontra nos supermercados? A acidez deste tempero é muito elevada. É necessário fazer algumas modificações antes de incluir o tempero no arroz japonês.

Para temperar 01 Quilo de Arroz Cru (Komê) vamos utilizar a receita a seguir:

Ingredientes:

- 150 ml de Vinagre de Arroz ou Tempero de Sushi;
- 03 colheres de sopa de Açúcar;
- 1 colher de sopa rasa de Sal;
- 50 ml de saquê de cozinha Mirin (levemente adocicado);
- 5 cm de folha de Alga Kombu;

Modo de Preparo:

1° Passo: Coloque todos os ingredientes em uma panela. Deixe no fogo médio e mexa o tempero até dissolver todo o açúcar. Assim que começar a ferver, apague o fogo.

2° Passo: Deixe o tempero esfriar. Não há a necessidade de deixar na geladeira. Guarde-o em temperatura ambiente.

Observação: Muitas pessoas perguntam quanto tempo dura o tempero. Aconselhamos que utilize em até um mês. Não há a necessidade de deixá-lo na geladeira. Ele pode ser conservado em ambiente fresco e ao abrigo da luz.

Algumas observações importantes:

Para cada 150 ml de tempero de sushi você vai precisar de:

- 03 colheres de sopa de Açúcar;
- 01 colher rasa de sopa de Sal
- 50 ml de Saquê Mirin
- 5 cm de folha de Alga Kombu

Para preparar uma quantidade maior de Shari, basta fazer as contas de acordo com as proporções acima.

Quarto Passo: Preparando o Arroz

Para preparar o Shari (arroz temperado para sushi) é necessário a utilização de arroz tipo japonês. Nos supermercados existem diversas marcas como: Guin, Momiji ou Mirokumai.

Como havia falado anteriormente, é necessário que reserve pelo menos 40 minutos do seu dia para a preparação do arroz para Sushi.

Na verdade, um bom sushi depende muito da preparação do arroz. O restante é tudo prática e criatividade.

Aqui iremos mostrar uma receita essencial para você começar a fazer os sushis ainda hoje.

É claro que apenas uma aula sobre o arroz não será o suficiente para que você se torne um expert no assunto, pois ainda há muito o que falar sobre ele. Principalmente sobre as safras e a interferência que ela pode causar durante sua preparação.

Também existem tipos diferentes de arroz japonês e o formato e a origem do arroz também influenciam no resultado final.

Mas, como precisamos ser rápidos e práticos falaremos apenas o que você realmente precisa saber hoje.

Preste atenção:

1º: Iremos começar colocando uma quantidade de 2 copos americanos de arroz numa vasilha. Comece lavando o arroz com água repetindo esse processo até retirar todas as suas impurezas.

Observação: Há uma diferença na preparação do Arroz para Sushi numa panela convencional ou numa panela elétrica (aquelas japonesas).

Como a panela elétrica acumula calor, não é necessário 1 medida a mais de água, por este motivo é utilizado como medida 1 medida de arroz para 1 medida de água.

Segue a receita utilizando a panela convencional:

2º: Para 2 medidas de copo americano de arroz, você precisará utilizar 2 medidas e meia de copo americano de água. Ou seja, para cada medida de arroz é necessário acrescentar 1/2 medida de água.

Por exemplo, se você for utilizar como medida 1 cumbuca de arroz, será necessário utilizar sempre 1 + 1/2 cumbucas de água. É sempre 1/2 medida a mais. Independentemente do que você escolher como utensílio de medida será sempre 1/2 medida a mais de água. (Medida utilizada numa panela convencional)

Bem simples, não?

3º: Após escolher o arroz, retire as impurezas e escolha a medida, é hora de colocar o arroz numa panela e levar ao fogo médio por 7 minutos e logo depois colocar no fogo baixo e finalizar.

O tempo de cozimento e a maneira de cozinhar é o mesmo que o arroz brasileiro, no entanto, não é necessário a utilização de tempero. Pelo menos não neste momento.

4º: Assim que o seu arroz estiver pronto, deixe-o descansar por até 15 minutos. Logo, retire-o da panela e coloque em um recipiente grande e espalhe delicadamente por toda a área.

Em seguida, espalhe o tempero de maneira uniforme. Para a medida de 01 quilo de arroz cru, vamos utilizar 300ml de tempero de sushi.

Espalhe o arroz e cubra com pano úmido e deixe descansar por 25 minutos.

Observação: Esse é o processo de produção do Shari (arroz temperado para sushi). Se você seguiu todos os passos descritos acima não terá problemas em relação a qualidade do seu Shari.

Depois que ficar pronto, não é necessário deixá-lo na geladeira, pois o tempero de sushi vai conservá-lo. Utilize esse Shari em até 2 dias no máximo.

Dica: Se você for preparar sushis para o seu convidado à noite, sugiro que prepare o Shari pela manhã e utilize o período da tarde para adiantar alguns sushis servindo-os à noite.



Como fazer
Hossomaki

Quinto Passo: Agora vamos à prática!

Como fazer Hossomaki

Dicas: Utilizamos apenas um recheio no hossomaki. Pode ser com pepino, salmão, atum, kani etc. O modo de preparo sempre será igual.

Agora vamos para os ingredientes:

- 80 Gramas de Shari
- 01 Fatia Fina e comprida de Salmão
- Folhas de Alga Nori

1° Passo: Pegue a folha de Nori inteira e corte ao meio. Você vai utilizar somente ½ folha de Nori.

2° Passo: Pegue a sua Sudarê, (Esteira de bambu) e coloque a folha de Alga Nori na parte inferior com a parte crespa para cima.

3° Passo: Espalhe sobre o Nori com as mãos uma pequena camada de arroz. Não coloque arroz na parte superior. Deixe aproximadamente 2cm sem arroz.

4° Passo: No meio do nori, coloque a tira de salmão.

5° Passo: Com a ajuda da esteira, enrole o nori suavemente.

Até fechar totalmente, transformando assim num enrolado.

6° Passo: Corte o enrolado ao meio e em seguida siga os mesmos passos, ou seja, corte ao meio novamente. Até formar 08 unidades.

7° Passo: Decore o seu prato com gengibre e/ou wasabi (raiz forte) e sirva.



Como fazer
Hot Roll



Hot Roll (Sushi Empanado)

Para preparar o Sushi Hot Roll basta fazer um hossonaki de Salmão com Cream Cheese e empaná-lo. O segredo está na farinha e no óleo.

Ingredientes:

- 01 tira de Salmão 2cm;
- 01 bisnaga de Cream Cheese;
- 1/2 folha de Alga Nori;
- 100 gramas de Shari;
- 01 pacote de Farinha Panko (farinha crocante japonesa);
- 01 ovo;

Modo de preparo

1° Passo: Pegue 1/2 folha de Nori e acrescente o Shari (arroz para sushi). Deixe a parte superior sem arroz.

2° Passo: No meio do Nori, coloque a tira de salmão e o cream cheese.

3° Passo: Enrole o Nori para fechar.

Preparo da Massa:

Para preparar a massa você vai precisar de Farinha de Trigo, Ovo, Água e Farinha Panko.

1° Passo: Misture a farinha de trigo com o ovo e a água e mexa até formar uma massa não muito densa;

2° Passo: Passe o sushi (enrolado) na farinha;

3° Passo: Por fim, passe na massa e leve ao óleo quente;

4° Passo: Retire assim que dourar e ficar crocante. Corte e sirva.

Conclusão

Aqui é o Hiro do Blog Sushibilidade, acho que você já deve ter acessado o meu blog ou assistido algum vídeo no Youtube. Espero que você tenha gostado do nosso E-book. É uma sensação boa aprender a fazer algo que achávamos que é difícil de fazer, não é verdade?

Quando eu comecei a fazer Sushis, não haviam cursos, nem material na internet para aprender, então tive que criar os meus Sushis no dia a dia do meu Sushi-bar no litoral de São Paulo. Eu aprendia um pouco mais com cada Sushiman, até eu tomar a iniciativa de oferecer Cursos de Sushi e me dedicar integralmente à culinária japonesa que acredito ser uma arte que todos devem aprender. Eu acredito que com muita determinação e força de vontade, você chega aonde quiser chegar. Ainda fico ME lembrando da primeira turma do meu curso de sushi, apenas 3 alunos participaram e hoje, temos mais de **1.000 alunos** formados no Curso. É isso que me motiva a trabalhar cada vez mais e oferecer conteúdo de qualidade para quem quiser se tornar um Sushi Chef. **Agora que você já sabe fazer sushi, que tal aprender a fazer Temakis?**

Estamos produzindo um curso novo e mais completo para você botar a mão na massa e aprender a fazer mais de **10 tipos de Temakis**.

Fique de olho nos nossos e-mails que vamos te informar quando este curso estiver disponível.

Um grande abraço,

Hiro Ozono

Agradecimentos

Este E-book básico foi uma iniciativa do Curso de Sushi Online e Blog Sushibilidade.com em parceria com o Marcelo Asamura da loja [Konbini](#) de Produtos Orientais.

Quero agradecer profundamente o nosso parceiro por acreditar em nosso trabalho e ajudar com o nosso crescimento, muito obrigado.

Quero agradecer você leitor que baixou o nosso E-book e vem contribuindo com sugestões e feedback ao nosso trabalho.

Recomendo também o trabalho destes outros parceiros:

- Jaqueline de Oliveira, Jornalista;
- Fabrício, do site [Cozinha Japonesa](#).
- Breno, do site [Gourmetsan](#).

Contato

Se você também tem algo para compartilhar conosco basta enviar um e-mail para contato@cursosushi.com ou entrar em contato por meio do aplicativo de Smartphone WhatsApp: (11)9596-86714.

Se você for de São Paulo e quiser participar de um curso presencial comigo, fique atento ao nosso [Facebook](#) para saber sobre a próxima edição do curso. Ministramos cursos em São Paulo, capital e Mogi das Cruzes –SP.

Um grande abraço,

Hiro C. Ozono

Instrutor do Curso de Sushi