



CURSO DE
SUSHI

Express



Guia Prático Sushibilidade

apresentação

Olá, me chamo Hiro Ozono e trabalho desde os 16 anos com meu pai em nosso sushibar, na cidade de Caraguatatuba, litoral norte de São Paulo. Sou fundador do site cursosushi.com, Sushibilidade.com e recentemente sócio fundador do site Restaurantejapa.com.

Resolvi escrever esse guia a todas as pessoas que pretendem trabalhar com sushis ou que apenas se interessem pelo assunto. Trata-se de um “guia prático”, recheado com as principais dicas de quem trabalha na área. Sei bem como é difícil encontrar materiais de consultas simples e objetivos que falem da culinária japonesa e por este motivo estou aqui para te ajudar.

Ah! Seria muito bacana se você participasse do nosso [grupo](#) criado para pessoas como você que deseja abrir seu próprio negócio relacionado a culinária japonesa. Sua participação é de extrema importância.

Junte-se a nós!

Apresentação

Guia Prático Sushibilidade

Índice

Primeiros Passos	04
Introdução.....	04
Utensílios Necessários.....	08
Produtos do Dia a Dia.....	09
Como fazer o Tempero	10
Como fazer o Arroz.....	11
Dica importante.....	13
Mão na Massa.....	14
Hossomaki.....	15
Uramaki.....	17
Hot Roll.....	20
Temaki.....	21
Agradecimentos.....	23
Contato.....	24



Primeiros passos

introdução

A partir de agora, irei mostrar como você pode começar a fazer seus sushis. Não entrarei na questão histórica do prato e sim na parte prática focando no que realmente é necessário.

Vamos começar explicando sobre os utensílios necessários para a elaboração do seu trabalho. Logo depois vem a parte do arroz. Na sequência a preparação do Shari (arroz temperado para sushi). Deixe 40 minutos do seu dia para a preparação do Shari.

O Shari é a alma do sushi. Por esse motivo, é necessário caprichar nesta parte. Nos meus cursos, eu sempre abordo a história da culinária japonesa no Brasil, como foi sua trajetória e o quanto foi importante para nós, brasileiros e japoneses.

Para você conhecer mais sobre os adventos da culinária japonesa no Brasil e sua trajetória até então, sugiro que participe dos meus **cursos gratuitos online** onde, abordo essas questões de forma leve e bem bacana..

Introdução



Primeiros passos

introdução

Nesse **E-book** quero deixar as coisas bem simples pra você, pois o entendimento rápido e eficaz é o que me levou a escrevê-lo. Vale lembrar que esse guia foi elaborado para pessoas que pretendam abrir seu próprio negócio ou que apenas almejam aprender para fazer em casa a um curto espaço de tempo.

É claro que nesse Guia Prático você encontrará apenas noções básicas, pois o complemento do treinamento é aconselhável a todos que desejam aprimorar melhor seus conhecimentos na arte de fazer sushi. Agora sem enrolação abordaremos as questões mais importantes de forma rápida e clara.

Para abrir seu próprio negócio de culinária japonesa, recomendo que faça um **Plano de Negócios**. Isso é muito importante para que você possa diminuir os riscos de investimento podendo obter um retorno mais rápido e de forma mais eficaz.

Primeiros Passos



Primeiros passos

introdução

Antes de mais nada quero só dar mais uma palavrinha: Esse conteúdo está relacionado ao **mercado da culinária japonesa** e não está relacionado a cozinha tradicional - veja bem, há uma grande diferença entre restaurante tradicional japonês e um sushibar administrado por brasileiros.

Não estou discriminando ninguém aqui, apenas quero que você entenda e saiba a diferença entre os dois negócios. Pois, saber essa diferença é de suma importância para o sucesso do seu negócio.

Os restaurantes tradicionais são aqueles que utilizam mercadorias exóticas como por exemplo Sushi de Enguia e Sushi de barbatana de tubarão...etc e muito ligado à cultura japonesa. Geralmente os próprios proprietários preparam o arroz para desenvolver os sushis. Além disso, há todo um ritual seguido de muitos critérios tradicionais.

Primeiros Passos



Primeiros passos

introdução

Já os sushibares ou as famosas franquias de comida japonesa (*japanese foods*) como por exemplo, as temakerias, são relacionadas ao que o público brasileiro realmente gosta, como os "Festivais de Sushi " ou pratos japoneses que vêm de influência norte americana como "Hot Roll " e os Temakis bem servidos".

Nesse guia abordaremos os sushis mais conhecidos levando em consideração os sushibares que estão na moda e que estão crescendo cada vez mais no Brasil. Se você pretende abrir um **delivery de comida japonesa** ou pretende simplesmente fazer sushis em casa, esse guia irá te ajudar muito.



Espero que goste do conteúdo que separei pra você e que faça um ótimo curso.

Primeiros Passos



Utensílios do dia a dia

utensílios necessários



Para começar o seu 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.

Utensílios



Produtos

produtos do dia a dia

Produtos necessários:

Essa é uma das fases mais importante. 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), Arroz Japonês, Gergelim, Wasabi, Gari, Shoyu (molho de soja).

Se você ainda não possui os utensílios necessários eu indico que acesse o site do nosso parceiro, [Konbini](#), lá existem vários tipos de kits para você começar a fazer os seus sushis. Confira tudo que você precisa para preparar sushi neste link: [Tudo para Sushi](#).

CURSO SUSHI
www.cursosushi.com

Gari



Shoyu



wasabi



Produtos Japoneses



Tempero de Sushi

como fazer o tempero

Modo de Preparo:

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

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

Observação: Utilize a mesma garrafa para deixar o tempero de sushi. 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.

Algumas observações importantes:

Pra cada 200 ml de vinagre de arroz você precisa de 2 colheres de açúcar e 01 colher rasa de sal e 50 ml de sake de cozinha.

Ingredientes:

400 ml de vinagre de arroz
04 colheres de sopa de açúcar
02 colheres de sopa rasa de sal
100 ml de sake de cozinha
5 cm de folha de Kombu

Tempero para Sushi



Arroz

como fazer o arroz

Preparando o Arroz : primeiros passos

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 o 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 o 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 arroz.

Principalmente sobre as safras e a interferência que ela pode causar durante sua preparação. Mas, como precisamos ser rápidos e práticos falaremos apenas o que você realmente precisa saber hoje. Se você quiser e saber mais sobre o arroz, sugiro que assista os nossos vídeos no Youtube:

<https://www.youtube.com/user/sushibilidade>

1º Passo: Depois que você foi ao Supermercado ou entrou no site da [Konbini](#) e escolheu o seu arroz é hora de colocar a mão na massa e começar a prepará-lo. Iremos começar colocando uma quantidade de 2 copos americanos de arroz numa vasilha, essa medida corresponde a 400 gramas de arroz. Comece lavando o arroz com água repetindo esse processo até retirar todas as suas impurezas.

2º Passo: Para 2 medidas de copo americano de arroz, você precisará utilizar 3 medidas de copo americano de água. Ou seja, para cada 2 medidas de arroz é necessário utilizar uma medida de água.

Por exemplo, se você for utilizar como medida uma cumbuca de arroz, será necessário utilizar sempre duas cumbucas de água. É sempre uma medida a mais. Independentemente do que você escolher como utensílio de medida será sempre 01 medida a mais de água. Bem simples, não?

Arroz para sushi



Arroz

como fazer o arroz continuação

Qual a proporção de tempero que devo colocar no Arroz para temperar?

Utilize como medida, metade da quantidade de água que utilizou para preparar o Arroz.

Se você utilizou 3 medidas de água precisará de 1 ½ de tempero de sushi.

3° Passo: Após escolher o arroz, retirar as impurezas e escolher a medida, é hora de colocar o arroz numa panela e levar ao fogo. 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.

4° Passo: Assim que o seu arroz estiver pronto, acrescente o tempero de sushi ainda na panela quente. Tente espalhar o tempero de maneira que molhe todo o arroz. Em seguida pegue um recipiente redondo ou retangular e passe todo o arroz. Utilize uma medida de tempero de sushi para cada duas de arroz cru.

5° Passo: Espalhe todo o arroz no recipiente para que o mesmo possa pegar todo o tempero. Cubra o arroz temperado com um pano úmido e deixe descansando por 25 minutos.

Arroz para sushi



Arroz

dica importante*



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.

Arroz para sushi



Mão na massa

vamos começar?

Nesse guia iremos ensiná-lo a preparar 4 tipos de sushis. Primeiramente falaremos sobre o hossomaki (enrolado fino) em seguida, o Uramaki, o Hot Roll e para finalizar o Temaki (sushi feito a mão).

Se você aprender a fazer esses quatro tipos de sushis, com certeza irá preparar uma grande mesa para toda a sua família ou clientes.

Além da técnica, a criatividade vai te ajudar muito para desenvolver os seus combinados. Do mesmo jeito que é feito o Hossomaki é feito o Hot Roll. Aprendendo a fazer o Uramaki, você poderá elaborar vários tipos de recheios e isso contará muito com a sua criatividade.

É importante abordar estes aspectos com você, para ampliar a sua capacidade de criatividade e desenvolvimento nos sushis.

Agora vamos a prática!

Sushis



Mão na massa

hossomaki

Hossomaki (hosso= Fino e maki= enrolado)

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

- 80 gramas de Shari
- 01 Fatia de Salmão
- ½ folha de Nori



Sushis



Mão na massa

hossomaki modo de preparo

1° Passo: Pegue a folha de Nori inteira e corte ao meio. Você vai utilizar somente $\frac{1}{2}$ folha de nori.

2° Passo: Pegue a sua Sudarê, (Esteira de bambu) e coloque a folha de 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 (wasabi) e sirva.

Assista o nosso vídeo passo a passo:

<https://www.youtube.com/watch?v=U0v-ECe2AnY>



Sushis



Mão na massa

uramaki sushi ao avesso

Dicas: Você poderá elaborar uma lista grande de recheios para o Uramaki. Utilize a sua criatividade.

Ingredientes:

- 100 gramas de Shari (arroz para sushi)
- 120 gramas de salmão batido
- 01 bisnaga de Cream Cheese
- ½ folha de nori
- Cebolinha
- Gergelim



Sushis



Mão na massa

uramaki sushi ao avesso

Modo de preparo:

1º Passo: Pegue a ½ folha de nori e coloque o Shari.

2º Passo: É importante preencher todo o nori com o Shari.

3º Passo: Coloque o gergelin sobre o Arroz.

4º Passo: Vire a folha de nori com o arroz.

5º Passo: Coloque o recheio sobre o nori e acrescente também cream chesse e cebolinha.

6º Passo: Enrole e feche o rolo.

Essa é uma receita básica de Uramaki. Separei um vídeo onde a apresentadora mostra como é feito o uramaki.

Acesse o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=QMnRQ7AIS4Q>



Sushis



Mão na massa

uramaki sushi ao avesso

Hot Roll (Sushi empanado)

Para preparar o Hot Roll, não tem problema. Basta fazer um hosomaki 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 nori
- 100 gramas de Shari
- 01 pacote de farinha panko



Sushis



Mão na massa

hot roll

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 e farinha panko.

1° Passo: Misture a farinha de trigo com água, 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, corte e sirva.

Para melhor entender o preparo, dê um pulinho no blog Sushibilidade. Deixei bem ilustrado caso tenha alguma dúvida sobre o preparo. Acesse o link para ver:

<http://www.sushibilidade.com/como-fazer-um-hot-roll-sushi-empanado/>

Sushis



Mão na massa

Temaki

Temaki (Sushi em formato de Cone)

“Te” significa mão e “Maki” enrolado, então vamos falar sobre o sushi feito a mão. O temaki tornou-se tão popular quanto os famosos sushis. Hoje, há casas especializadas no preparo deste famoso e delicioso prato.

Vou passar uma receita simples e muito prática.

Ingredientes:

200 gramas de Shari

100 gramas de Salmão batido com Cream Cheese

1/2 folha de nori



Sushis



Mão na massa

Temaki

Modo de preparo:

1° Passo: Espalhe o shari na metade do nori (folha de alga).

2° Passo: Posicione o salmão diagonal ao recheio.

3° Passo: Segure a alga com a mão esquerda e utilize a direita para auxiliar no fechamento do Nori.

4° Passo: Faça um movimento de preparo elaborando um cone.

A elaboração do temaki é bem simples, no entanto muitos alunos têm dificuldade na preparação. Com bastante treino você vai pegar o jeito para preparar esse sushi.

Para simplificar o modo pelo qual é preparado, selecionei um vídeo de nosso blog. Acesse o link: <http://www.sushibilidade.com/como-fazer-temaki/>



Agradecimentos

Meus grandes parceiros

- Marcelo do site Konbini;
- Jaqueline de Oliveira, Jornalista;
- Fabrício, do site Cozinha Japonesa.

São parceiros que estão comigo desde o início da minha jornada. São pessoas no qual eu confio e recomendo seus serviços e produtos.

agradecimento

Contato

Fale com o Hiro

- Telefone: (11) 959686714 / (12) 3883 5028
- Endereço: Rua Lindóia, nº85, Prainha - Caraguatatuba
- E-mail: contato@cursosushi.com