

## RECETARIO SUSHI

**Sushi:** arroz cocido adobado con vinagre de arroz, azúcar y sal; relleno de verduras, pescados o mariscos

"*Sushi, viene de abreviar dos palabras japonesas, **Su**, que significa vinagre y **Meshi**, que significa arroz, por lo que sushi, es todo plato elaborado con arroz avinagrado al estilo japonés.*"

### Tipos de sushi:

#### Maki.



En japonés, significa rollo: arroz con pescado crudo y otros ingredientes enrollados en alga nori. Si el rollo es muy delgado se llama **hosomaki**, si es grueso **futomaki** y

#### Uramaki.



"Ura" es "cara opuesta", un maki pero al revés. Es el arroz el que envuelve el rollo de alga nori que contiene los ingredientes.

#### Temaki.



"Te" quiere decir "a mano". Los temaki son conos de alga nori rellenos de arroz y otros ingredientes. Como

burritos mejicanos pero en versión japonesa.

#### Nigiri.



El nigiri es el sushi que no lleva alga nori (como mucho una cinta decorativa). Son piezas de arroz "amasadas" y cubiertas de pescado crudo u otros ingredientes.

#### Gunkan.



"Acorazado" o arroz envuelto en una tira gruesa de alga nori hasta formar una especie de cuenco, normalmente relleno por encima de huevas de pescado.

#### Inari.



Es como una especie de rollito de primavera de tofu frito con arroz aromatizado y/o verduras.

### Oshi.



“Empujar” o “prensar”. A mí me recuerda a los pastelitos que compran en casa de mis padres algunos domingos. Capas de arroz y pescado o verduras “prensadas” en un molde que se llama *oshibako*. Tienen forma cuadrada o rectangular.

### Chirasi.



La palabra significa “esparcir” porque el chirasi se prepara “esparciendo” arroz, pescado crudo y otros ingredientes típicos del sushi en un plato, generalmente cuando

### INGREDIENTES DE SUSHI

Los que todavía tengáis un poco de reparo en comer pescado crudo (a pesar de **lo bueno que es para la salud**) podéis decantaros por las opciones vegetarianas como el California Roll, con cangrejo, aguacate y pepino.

**Pescado:** el atún, el salmón y la anguila son los más típicos.

Es importante que sea fresco y que esté libre de parásitos.

**Marisco:** gambas, langostinos, sepia, calamar...

no se tiene tiempo de ir preparando las piezas una a una.

### Onigiri



Se trata de una porción abundante de arroz con el relleno en su interior, al que se da **forma de prisma triangular y se envuelve con una porción de alga nori** para poder agarrarlo. A veces se utilizan para hacer adornos o se da forma de muñecos de personajes de dibujos animados. También se conocen con el nombre de **Omusubi sushi**. Con esta pequeña clasificación de las **distintas variedades del sushi**, seguro que cuando vayas a un restaurante japonés ya podrás hacerte una idea de los platos que te ofrecen en su carta y podrás pedirlos sabiendo lo que te van a traer.

*Es recomendable mojar el cuchillo entre cortes ya que de esta forma se logra mayor prolijidad en los resultados.*

**Huevas de pescado:** como caviar pero más accesible a todos los bolsillos.

¡Buenísimas!

**Carne:** muchas veces se olvida ¡pero también hay sushi de carne!

Principalmente con pollo, ternera o cerdo.

**Verduras y vegetales:** la zanahoria, el pepino y el aguacate son un clásico pero la gracia es que el arroz combina prácticamente con todo: pimiento, espinacas, bambú...

**Tortilla (fukusazushi):** sí, ¡tortilla!, aunque no es como la nuestra. Son como una especie de crepes hechas a base de caldo dashi (copos de bonito seco rallado y alga kombu), salsa de soja, azúcar y huevo.

## **ALGAS**

**Nori:** Este tipo de alga es imprescindible en la elaboración de makizushi. Debemos tener en cuenta que existen dos variedades de nori: rojo y verde. Suelen tostarse para la elaboración de sushi, por lo que se denominan: yakinori.

**Wakame:** Es una de las algas más populares, se emplea tanto en la elaboración de la sopa de miso como en diversas variedades de ensalada, aderezada con vinagre.

**Arame:** No es de las más habituales, se parece notablemente a otra variedad: hijiki, aunque es más dulce y menos crujiente. En algunas ocasiones, este tipo de alga se emplea como acompañamiento en diferentes platos.

**Hijiki:** Lo más característico es su color oscuro. Su volumen se multiplica por tres cuando se pone a remojo. Lo más habitual es que se sirva como aperitivo salteado en aceite con zanahoria y soja.

**Tengusa:** Su nombre significa "hierba celestial". Este ingrediente es fundamental en la elaboración de otro preparado: el kanten o agar-agar. Su color es rojizo.

**Ogonori:** Se trata del otro ingrediente fundamental para la elaboración de agar-agar, junto con la tengusa. Podemos definirlo como una especie de musgo marino, que también puede emplearse como condimento de ensaladas o como acompañamiento del shashimi.

**Tosoka:** Puede ser roja, blanca o verde. Al igual que el ogonori puede emplearse en ensaladas o con shashimi. En cualquier caso, esta alga se vende cubierta de sal por lo que será necesario remojarla antes de utilizarla en la cocina. Su forma es similar a la cresta de un gallo.

**Suginori:** En cualquiera de sus variedades: bermellón, verde o blanca, se emplea para la elaboración de ensaladas o como acompañamiento de shashimi. Su aspecto es más delgado y ramificado que las especies anteriores.

## **EL ARROZ**



### El lavado y preparación

Con uno o con otro arroz, el primer paso es lavarlo bien, hay que **frotarlo con fuerza bajo el grifo** y luego dejar en remojo x 20 min. Fijaos en las fotos como al principio el agua está muy blanca, llena de almidón, pero tras lavarlo y remojarlo a conciencia, y cambiar el agua hasta ocho veces se consigue que el arroz esté limpio y listo para cocer.

La cocción se puede hacer en una cazuela tradicional o en un cocedero de arroz eléctrico, siempre sin añadir sal y **en una proporción de agua de dos veces la cantidad de arroz..**

### Avinagrado y enfriado

Para hacerlo tenemos que preparar una mezcla de vinagre de arroz o blanco con azúcar y sal. Lo mezclamos bien en una jarra .Luego, **lo vamos añadiendo mientras removemos el arroz** con una cuchara ancha o si queréis hacerlo en plan profesional, con la paleta especial para tal fin llamada *Shamoji*. Una vez añadido el vinagre, seguimos removiendo con la paleta mientras **abanicamos el arroz para que se vaya enfriando**. Esto lo podemos hacer con un abanico o de forma más cómoda, con un ventilador enfocado hacia el bol donde tengamos el arroz avinagrado. Con la paleta iremos moviendo el arroz, dejando los granos más calientes arriba y los que se van enfriando abajo, hasta que todo esté templado.

### ARROZ PARA SUSHI

2 tazas de arroz para sushi,redondo o arborio

150 ml Vinagre de arroz

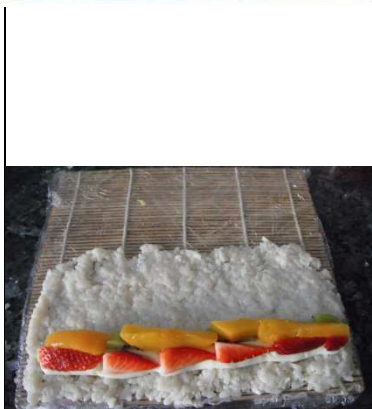
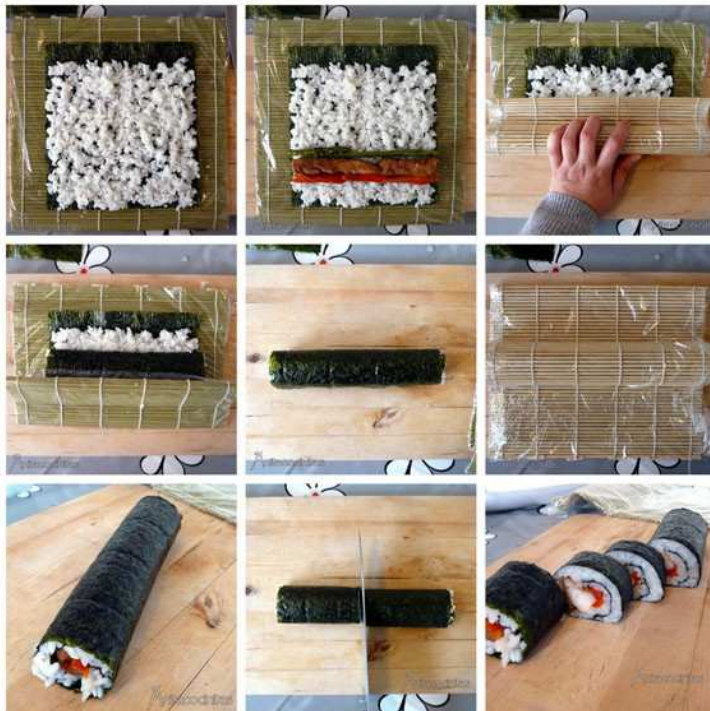
1 cda Sal

2 cdas Azúcar

Lavar el arroz para quitarle el excedente de almidón; colocar en un colador y echar agua fría hasta que ésta salga transparente.

Luego colocar el arroz en una cacerola con el doble de volumen de agua fría (por ejemplo, para 1 taza de arroz utilizar 2 tazas de agua). Cuando llega al hervor contar 2 minutos y apagar el fuego.

Dejar reposar durante 10 minutos tapado en la cacerola y 10 minutos destapado. Por último, calentar 150 ml. de vinagre, 1 cucharada de sal, 2 de de azúcar y rociar el arroz con este preparado.( yo no lo caliente)



### **SUSHI DE FRUTAS**

- 2 tazas Leche Entera o de Coco
- 1 taza Arroz Redondo, Risotto
- Ralladura De Limón
- 3 cucharadas Azúcar
- 1 cdta de esencia de vainilla

Primero prepara el arroz. Pon en una olla la leche con la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Cuando alcance el punto de ebullición, vierte el arroz y

reduce el calor. Deja cocer, removiendo de vez en cuando, durante unos 15 minutos. Agrega el azúcar al gusto y mezcla. Deja enfriar, revolviendo de vez en cuando.

### **RELLENOS y Adornos**

Kiwi, Fresas, Piña, melocotón, mango  
Queso crema, chocolate,  
Coco rallado, nueces fileteadas

Se acompaña con un coulis de fresa o salsa de chocolate

Si existennnnnn! Y están buenísimos!

Recetario realizado por AZUR TORRES MOLINA

### ***Pero, ¿qué es el anisakis?***

*El anisakis es un gusano que nace y vive en el estómago de varios pescados. Expulsa sus huevos y, una vez en el medio acuático, crece hasta alcanzar su forma adulta. Para que sobreviva debe ser ingerido por un crustáceo, en cuyo interior continúa su desarrollo.*

*Estos artrópodos son, a su vez, devorados por peces. Es entonces cuando, si una persona consume el pescado portador de la larva, puede intoxicarse.*

*El parásito suele estar presente en el intestino y las vísceras de pescados de consumo habitual. Es visible, aunque hay que fijarse bien.*

*La anisakirosis puede producir molestias estomacales leves o cursar con fuertes dolores en la boca del estómago, vómitos y diarrea pocas horas después de ingerir el pescado infectado. Además, algunas personas son alérgicas al anisakis, lo que hace que se pueda desencadenar una reacción, que puede ser leve o provocar un shock anafiláctico.*

### ***Anisakis y comida japonesa***

*Los riesgos de infectarse con anisakis por consumir pescado portador del parásito preparado en casa pueden reducirse al mínimo adoptando algunas medidas preventivas*

como enviscerar el pescado lo antes posible para evitar que el anisakis pase al músculo, congelarlo durante 48 horas a una temperatura de -18 C° (eliminando así los riesgos totalmente) y cocinarlo bien si no hay sido previamente congelado.

En lo que respecta a los operadores que comercializan productos de la pesca crudos o prácticamente crudos, el **Reglamento (CE) N° 853/2004 del Parlamento europeo y del Consejo**, de 29 de abril de 2004 establece que deben someter estos productos a congelación a -20 °C durante un periodo de, al menos, 24 horas. Por otra parte, el **Real Decreto 1420/2006** regula las obligaciones de los establecimientos que suministran comida elaborada o productos precocinados al consumidor final.

Los restaurantes de comida japonesa, dado que sirven pescado crudo o parcialmente cocinado, están obligados a seguir a rajatabla esta normativa y se encuentran sometidos a controles de sanidad, seguridad e higiene escrupulosos, por lo que se puede afirmar que comer sushi es totalmente seguro.

<http://www.sushifresh.es>