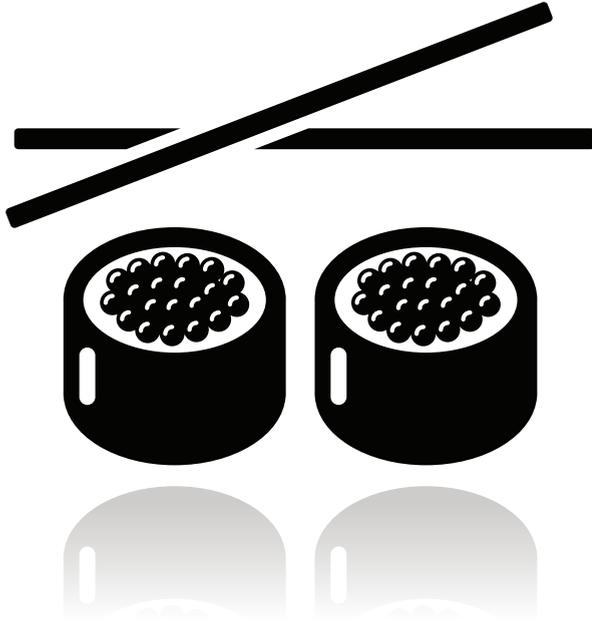




# 鮎, 鮎, 寿司

SUSHI • CURSO DE COCINA JAPONESA • CHEFKOKETO



## QUÉ ES EL SUSHI

El Sushi es un plato de origen japonés basado en arroz cocido variedad japónica (redondo y corto similar al arroz bomba) que se marina con vinagre de arroz, azúcar, sal.

El nombre significa "*arroz avinagrado*" etimológicamente "*Su*" es vinagre y "*Shi*" arroz.

El sushi se prepara generalmente en raciones pequeñas pensadas para **comerse de un bocado**, por ello el uso de cubiertos no es el más adecuado (manos y palillos están permitidos).

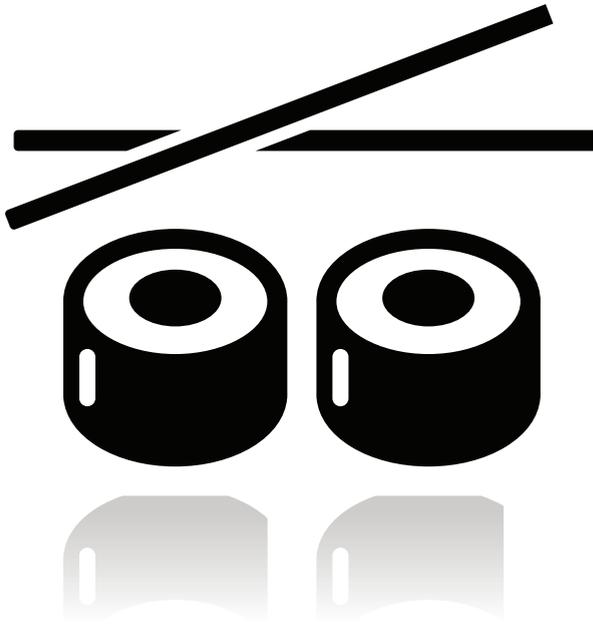
Principales protagonistas:

- arroz
- vinagre de arroz
- sal
- azúcar
- alga nori
- agua fría

Invitados:

- jengibre
- wasabi
- pescado

## EL CURSO



- Introducción al concepto de umami y la cocina japonesa
  - Explicación sobre ingredientes, trucos y técnicas en la elaboración de las recetas.
  - Cómo realizar la cocción del arroz glutinoso
  - Cómo realizar el corte ideal de los pescados (atún, anchoa y salmón)
  - Enrollado de makis.
  - Elaboración de varios tipos de sushi
  - Degustación
- Elaboraremos también un plato caliente y un sashimi.

Del arroz fermentado al arroz con vinagre. Inicialmente los procesos de elaboración se realizaban con cocina al vapor y posteriormente se fermentaba durante días (*narezushi*), el olor y el sabor eran mucho más fuertes.

La base de todas las recetas actuales es el *sushi meshi*.

## CÓMO PREPARAR SUSHI MESHU

El sushi-meshu lleva un proceso de elaboración de tres fases:

- lavado
- cocción
- marinado

7 a 8 veces pasamos por el agua o hasta que quede limpio para quitar el almidón.

Dejamos reposar entre 1 y 10 horas max.

Proporción arroz/agua 1/1:20

- 100 g de arroz 120 cl de agua
- 200 g de arroz 240 cl de agua
- 250 g de arroz 300 cl de agua
- 500 g de arroz 600 cl de agua

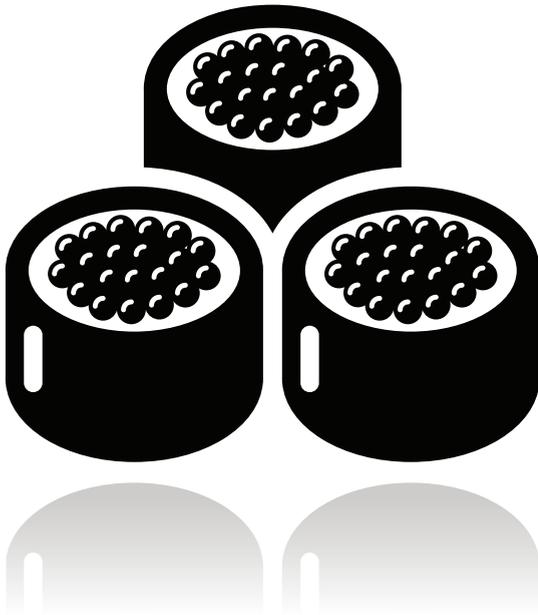
Llevar a ebullición, tapar y bajar fuego al mínimo dejando de 10 a 15 minutos de cocción a presión sólo agua proporción (en vitro de 1-10 poner en potencia 3).

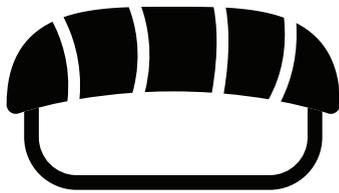
Dejamos reposar otros 10 minutos tapado y fuera del fuego.

Poner en el hangiri y enfriar moviendo con una paleta de madera y el abanico, hasta temperatura ambiente.

Macerar con vinagre de arroz, azúcar y sal

- 100 g / 20 vinag. / 5 g azúcar / 2,5 g sal
- 250 g / 45 vinag. / 12 g azúcar / 6 g sal
- 500 g / 100 vinag. / 25 g azúcar / 12 g sal





## ¿TIPOS DE SUSHI?

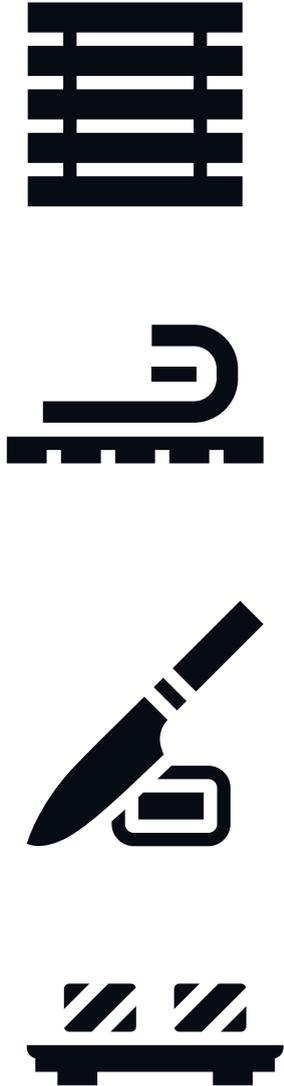
Por la posición del alga:

- Makizushi (nori por fuera)
  - Futomaki (todo el alga)
  - Hosomaki (mitad del nori)
- Uramaki o Roll (nori por fuera)
- Temaki (conos)
- Nigiri (arroz moldeado con la mano)
  - Gunkanzushi (con tira de nori)

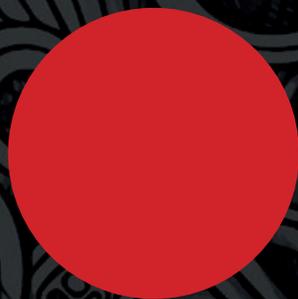
Otros tipos de sushi:

- Inarizushi (relleno y en forma de saco)
- Oshizushi (cuadrado o rectangular)
- Chirashizushi (el arroz esparcido)

## CÓMO PREPARAR MAKIZUSHI



- La esterilla
- El alga nori
- El arroz
- El resto de ingredientes
- Colocación de las manos
- Movimiento para enrollar
- Cuchillo y corte
- Presentación



# 鮓, 鮓, 寿司

SUSHI • CURSO DE COCINA JAPONESA • CHEFKOKETO

