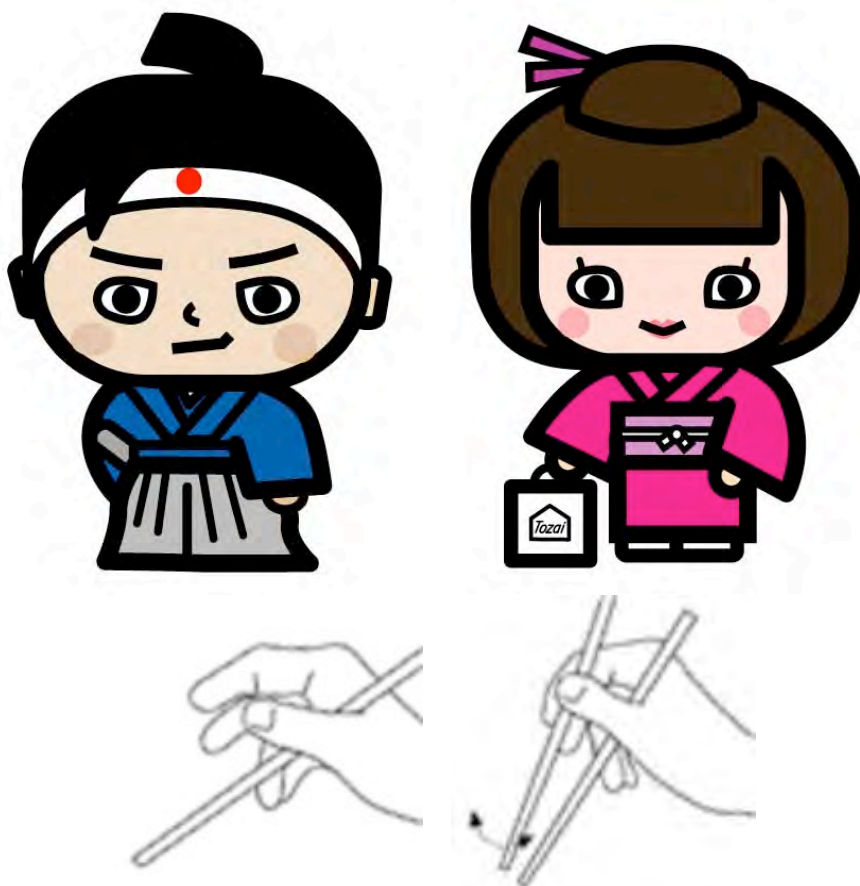




# CORSO DI SUSHI



a cura di Tozai Tatsumoto

Tutti i diritti sono riservati all'autore(art. 13/18 bis)

SUSHI LIFE TOZAI di Tatsumoto Katsuya

Ufficio: via Fratelli Cervi, 7

20098 San Giuliano Milanese (MI)

Tel. [3474080010](tel:3474080010)

[www.sushilife.it](http://www.sushilife.it)

[sushilifetozai@gmail.com](mailto:sushilifetozai@gmail.com)

facebook ID: Tozai Tatsumoto

Gruppo facebook: Sushi Life



Lo sai perchè...

**Tozai**



## Storia della cucina giapponese al di fuori del proprio arcipelago

Nel corso della diffusione dell'arte culinaria giapponese all'estero, dopo solo vent'anni dalla guerra contro gli alleati, in America nacque un ristorante aperto da un nippo-americano di nome Rocky Aoki che si chiama "Benihana" specializzato nel "Teppanyaki (carne alla griglia sulla piastra) e che ha attirato il pubblico americano grazie al fascino della preparazione dei piatti di fronte ai clienti con una splendida performance. Da questo momento in poi il ristorante giapponese ha cominciato a farsi conoscere.

In seguito, grazie alla crescita economica nipponica, insieme agli sviluppi tecnologici e scambi culturali, e ritenendo che la proverbiale longevità del popolo giapponese fosse dovuta al tipo di alimentazione, gli americani cominciarono ad apprezzare anche l'arte culinaria del Sol levante.

I piatti maggiormente conosciuti dagli anglo-americani erano il tempura, il teppanyaki e il teriyaki, ma in quell'epoca non riuscirono ad accettare il "sushi", il tipico piatto con il pesce crudo perché gli anglosassoni non avevano l'abitudine di mangiare il pesce crudo.

Tuttavia, intorno a metà degli anni '80, si diffuse in America il problema dell'obesità e si cominciò a pensare di mangiare più pesce che carne, riconoscendo il fascino del "sushi" e la sua caratteristica di alimento sano.

Non ci volle molto perché il sushi, tipico piatto nipponico, si diffondesse all'interno di un popolo amante della salute. Tale alimento attirò l'attenzione soprattutto di celebri star hollywoodiane e in America nacque la moda di mangiare il sushi al bancone comunicando con il sushi-chef che trovava davanti a loro e considerando molto piacevole questo modo di mangiare.

Alla fine degli anni '90, Zagat Survey (una guida ai ristoranti nelle 70 città del mondo) assegnò al locale denominato "Sushi Katsu-ya" di Studio City ben 28 punti su 30. Grazie al grande successo ottenuto, all'ora di pranzo ogni tavolo veniva apparecchiato tre volte e all'ora di cena ben 6 volte. Invece la fama del ristorante "Matsuhisa", grazie alla collaborazione con Robert De Niro, attore cinematografico, oltrepassò il continente americano fino ad arrivare come si sa anche in Europa.(con il nome "Nobu")

Negli anni '90 all'estero, si diffusero altri piatti giapponesi, come : lo shabu shabu, lo yakitori, l'udon, la soba e il ramen.

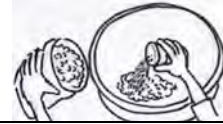
Attualmente nella California meridionale abitano più di un milione di asiatici dell'estremo oriente e a San Paolo, in Brasile, risiede la stessa cifra di nippo-brasiliani.

A Los Angeles ha aperto i battenti la "Sushi Academy" che istruisce i futuri sushi-chef. La cucina del Sol Levante è ormai diventata parte integrante della cucina statunitense. Oggi in America si sono diffuse vere e proprie aziende della ristorazione molto importanti, quali il "Katsu-ya Group" e il "Sushi Roku Group" focalizzate sulla cucina giapponese sulla quale nutrono grandi speranze.

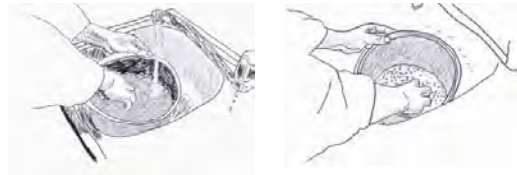


## Come cuocere il riso per sushi

Misurare il riso: un bicchiere di riso da 180ml (1 go, unità di misura tradizionale giapponese) per ogni persona



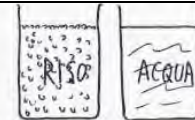
Lavare il riso con acqua fredda facendo in modo che questa lo ricopra e sciacquarlo per farne fuoriuscire l'amido ma senza rompere i chicchi finché l'acqua non sarà diventata quasi trasparente.



Scolare il riso facendone sgocciolare tutta l'acqua e misurare con precisione l'altezza nel misurino e poi travasarlo nella pentola.



Con lo stesso misurino misurare la stessa quantità di acqua e quindi aggiungerla al riso.



Mettere su un fuoco vivace fino all'ebollizione con il coperchio chiuso finché il riso è pronto da mangiare poi abbassare il fuoco al minimo.



La durata della cottura è dipende della quantità di riso e acqua e dal tipo di riso. Si impara con l'esperienza. Come riferimento a 5-7 bicchieri corrispondono circa 20 minuti di cottura.



Dopo la cottura, spegnere il fuoco e lasciar riposare per circa 10-30 minuti. Quindi il riso è pronto per essere condito e si può aprire il coperchio.



Travasarlo in un contenitore capiente. il condimento deve essere pronto in modo da poterlo aggiungere al riso quando è appena cotto e bollente.



Per prima cosa bisogna spargere il riso in modo omogeneo in ogni parte del contenitore e poi versare il condimento cercando di mescolare la stessa quantità in tutto il riso. Con una spatola di legno si cerca di separare quasi ogni chicco di riso e lo si mescola usando la spatola in modo che farla scivolare sul fondo del contenitore e capovolgere tutto il riso.

L'azione va ripetuto 2-4 volte finché il condimento raggiunge ogni chicco.

raffredda il riso. Questa azione serve per conferire lucidità e la temperatura ideale al riso calcolando la velocità del raffreddamento. Quando lo chef lo utilizza deve avere una temperatura di 37°.

#### Condimento per il riso

Dosi per il condimento: 6 parti di aceto, 3 parti di zucchero, 1 parte di sale + un pizzico di alga KOMBU (Es. per 100ml di condimento, 60:30:10)

La quantità del condimento corrisponde a un sesto di quella del riso. (Quindi solo dell'aceto corrisponde a un decimo)

Il riso utilizzato soprattutto per il nigiri è meglio se appena cotto. Specialmente in estate se è necessario conservare il riso già cotto fino al giorno dopo, è meglio riscaldarlo nel forno a microonde anziché tenerlo nel termos. Infatti più il tempo passa e più il riso diventa colloso. Il condimento per il riso è fatto con aceto giapponese, zucchero, sale e un pizzico di alga "konbu". Una volta in Giappone non si usava lo zucchero. In estate e in inverno cambiano le dosi: in estate si aggiunge più sale che zucchero e in inverno il contrario. Questo perché a seconda della temperatura dell'aria il palato sente diversamente.

Le dosi tra il dolce (zucchero) e il salato (sale) si differenziano a seconda anche della zona del Giappone. La zona del *Kansai*, (il sushi originale nacque lì, ad *Osaka*, *Kioto*, ecc...) è più antica rispetto a quella del *Kanto* (*Tokio*, *Yokohama* ecc...) che aveva tanti altri tipi di sushi già da molto prima e non usava solo il pesce crudo, ma anche quello marinato, cotto e condito e non solo pesce. Perciò quando venne introdotto lo zucchero nella ricetta del sushi, nel *Kansai* lo si dosava di più rispetto al *Kanto* che era già abituato a questo sapore di riso. Invece la gente del *Kanto* presto si abituò al *sushi* con il pesce crudo alla propria maniera.



Hosomaki

(tekka-maki, kappa-maki ecc...)

Sulla stuoia di bambù stendi mezzo foglio di nori appoggiando la parte ruvida sopra e la parte lucida sotto.

Inumidisci la mano con il tezu (miscela di acqua 8 : aceto 1) e prendi una quantità di riso.

Adagia il riso con le mani lungo tutta la lunghezza dell'alga e distenderla da sinistra verso destra e dal basso verso l'alto.

Lascia circa 1 cm di spazio sia in alto che in basso.

Prendere il wasabi nella quantità desiderata e distenderlo al centro per tutta la lunghezza.

Disponi la farcitura desiderata(tonno per tekka-maki, cetriolo per kappa-mami ecc...) sopra il wasabi.

Solleva la stuoia e arrotola spingendola in avanti.

Cerca di dare una prima compattezza.

Allenta la stuoia e ripeti l'operazione precedente aumentando la pressione per ottenere una giusta consistenza.

Allenta per liberare il risultato del tuo lavoro.

Taglia a metà

Taglia ciascuna delle metà in 3 parti uguali.(6 pezzi)

Consulta il blog SUSHI A CASA al seguente link:

<http://sushi-casa.blogspot.com/>

## Futomaki

Utilizza un foglio di alga intero e prendi una quantità doppia di riso rispetto alla preparazione degli Hoso-maki. La procedura di preparazione è la stessa.



Uramaki  
(california-maki ecc...)

Sulla stuoia di bambu coperta dalla pellicola trasparente stendi mezzo foglio di nori appoggiando la parte ruvida sopra e la parte lucida sotto.

Inumidisci la mano con il tezu(miscela di acqua8 : aceto1) e prendi una quantità di riso.

Adagia il riso con le mani lungo tutta la lunghezza dell'alga e distenderla da sinistra verso destra e dal basso verso l'alto.

Copri il riso su tutta la parte dell'alga senza lasciare lo spazio e copri il riso con il

Capovolgi l'oggetto dall'alga sotto all'alga sopra e copri

Prendilo e distendilo al centro per tutta la lunghezza.

Disponi la farcita desiderata( salmone e avocado ecc...) sull'alga e condisci con la maionese.(può essere con il wasabi a piacere)

Solleva la stuoia e arrotola spingendola in avanti.

Cerca di dare una prima compattezza.

Allenta la stuoia e ripeti l'operazione precedente aumentando la pressione per ottenere una giusta consistenza.

Allenta per liberare il risultato del tuo lavoro.

Taglia a metà

Taglia ciascuna delle metà in 4 parti uguali.(8 pezzi)

### **Temaki zushi**

(letteralmente “rotoli a mano”)

#### **Procedimento:**

Prendete l'alga tagliata a metà, bagnate le mani e prendete una manciata di riso e disponetelo nella parte sinistra diagonalmente non distribuendolo sui bordi. Con il dito premete in mezzo al riso in modo tale da creare lo spazio per il contenuto. Ponete sul riso una fetta di pesce e uno o due pezzi di verdura. Ora prendete l'angolo in basso a sinistra dell'alga e iniziate a girare lentamente sino a formare un cono. Per assicurare la chiusura mettere un pizzico di riso nell'angolo in basso a destra.

Ingredienti consigliati: *natto* (fagioli di soia fermentati) e seppia tagliata a julienne.

Servite i coni in un piatto con un pizzico di wasabi, zenzero e salsa di soia. Il *temaki* andrà mangiato con le mani come un cono gelato!

### **Sgombro marinato (per chirashi e oshizushi)**

1. Marina gli sgombri. Ricopri i filetti su entrambi i lati con un po' di sale e ponili per 30 minuti su una gratella.
2. Lavali e immergili in 1/2 lt di aceto bianco (in cui avrai sciolto 3 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di sale) per 1 ora.
3. Sgocciolali e asciugali.

## **Chirashi zushi**

*Chirashi zushi* letteralmente significa “sushi sparso”. È una variante del sushi, ma si serve in una grande ciotola disponendo il riso da sushi sul fondo e sopra il pesce crudo e gli altri ingredienti.

Può avere molte varianti; tra gli ingredienti più usati per questa ricetta vi sono: la carota, l'avocado, il *renkon* んこん (radice di loto), lo *shiitake* しいたけ (un tipo di fungo giapponese), il *Kanpyō* かんぴょう (un tipo di zucca tagliata a strisce ed essiccata) oppure pesce, come salmone, gamberetti, o il surimi.

È facile da preparare, ed è ideale da servire a pranzo.

Viene anche chiamato “il sushi della casalinga” perchè in Giappone viene preparato comunemente in casa.

Il *chirashi* è una delle preparazioni tradizionali del sushi giapponese; la base è sempre il riso cotto per assorbimento e con la classica riduzione di aceto, zucchero e sale che regala il tipico sapore dolciastro al riso stesso e che si sposa a meraviglia con il pesce crudo.

Nel *chirashi* solitamente si utilizzano pesci carnosì come tonno, salmone, sgombro, spada, ricciola e gamberi, i quali solitamente si servono sopra al riso; nelle versioni con più ingredienti vi è anche la presenza di omelette avvolte con alga *nori* e polpo.

## **Oshizushi**

Tagliare lo sgombro marinato in tranci sottili sistemandoli in modo da ricoprire omogeneamente tutto il fondo del contenitore. Distribuire il riso cotto e condito sopra lo sgombro pressandolo (*oshi* significa “premere”) delicatamente, fino ad ottenere circa 3 cm di spessore.

Ingredienti consigliati: gamberi cotti e *bainiku* (polpa di *umeboshi*, prugna salata), anguilla marinata con salsa agrodolce.

Infine rovesciare il contenitore sopra un tagliere, distaccarlo dal cibo e tagliare a quadretti

## Gunkan

Bagnarsi leggermente le mani e iniziare a modellare il riso formando una polpettina leggermente allungata. Appoggiarla su una superficie piana ed esercitare una leggera pressione in modo da appiattire leggermente la parte inferiore della polpettina e renderla così più stabile.

Per ogni barchetta serve una striscia di alga *nori* larga quanto un tratteggio (2 dita). Arrotolare l'alga intorno alla polpettina di riso: l'alga sposterà leggermente rispetto al riso. Tagliare l'alga eccedente e fermarla utilizzando un chicco di riso come collante (o in alternativa con una goccia di acqua e aceto).

Condire ad esempio con:

- Uova di salmone e cetriolo tagliato
- Polpa di granchio (in scatola) e scorza di limone
- Uova di lompo rosse
- Uova di lompo nere
- Tonno in scatola (sgocciolato) e sesamo
- Cozze (scottate in padella)

## Temari zushi

(pallina)

### **Preparazione:**

1. Tagliate circa 15 cm di pellicola trasparente
2. Tagliate un piccolo quadrato di circa 4cm di pesce (oppure quello che volete usare come guarnizione)
3. Disponete il pesce al centro della pellicola
4. Mettete un po' di wasabi a piacere e successivamente un cucchiaino di riso sul pesce
5. Avvolgete tutto nella carta trasparente chiudendo bene
6. Tenete chiuso per qualche secondo in modo che mantenga la forma e poi scartate
7. Disponete su un piatto e proseguite creando altri *Temari zushi*