

## Módulo 1

### Los componentes del sushi

Sushi significa literalmente “arroz avinagrado” en tanto:

SU = vinagre

SHI = arroz blanco o Gohan

El sushi es un plato típico de origen japonés basado en arroz aderezado con vinagre de arroz, azúcar y sal; y combinado con otros ingredientes como pescados, mariscos, verduras, etc. Este plato es uno de los más reconocidos de la gastronomía japonesa y uno de los más populares internacionalmente.

Aunque normalmente se asocia el sushi con el pescado y el marisco, también puede llevar verduras o huevo, o incluso cualquier otro acompañante, como frutas o semillas... Además, los productos frescos tradicionales que acompañan al arroz no tienen que estar necesariamente crudos. Se incluyen también preparaciones cocidas, selladas, hervidas, fritas o marinadas. Es decir, que el nombre sushi se refiere a la preparación del arroz, en tanto el acompañamiento, si bien es relevante en el sabor, no hace al plato en sí.

El sushi se prepara generalmente en raciones pequeñas, aproximadamente del tamaño de un bocado, y puede adoptar diversas formas. Si se sirven el pescado y el arroz enrollados en una hoja de alga nori se le llama maki ('rollo'). Si se trata de una especie de albóndiga de arroz cubierta por el pescado hablamos de nigiri. También puede servirse un cuenco de arroz para sushi con trozos de pescado y otros ingredientes por encima; entonces se llama chirashizushi.

- **Ollas**

Utilizaremos cualquier cacerola que dentro de lo posible cumpla con las siguientes características:

- Que sea antiadherente.
- Que tenga doble fondo. En caso de no contar con una de estas ollas, podemos colocar un difusor de calor o un tostador entre la hornalla y la cacerola.
- Que pierda poco vapor. Si vemos que se escapa mucho vapor, antes de poner a cocinar el arroz podemos tapparla con papel aluminio o poner peso sobre la tapa.

Opción a)



ó



Opción b)



## • Arroz

SHARI = arroz para sushi

Vamos a utilizar cualquier marca de arroz blanco pero que sea de tipo Doble Carolina Fortuna 5 ceros.



## Referencias para cálculo de cantidades

1 persona = 2 rolls = 16 o 20 Piezas

1 kilo de arroz crudo = 12 rolls

## Preparación:

- 1- Colocar en una olla el arroz y medir su volumen.
- 2- Lavar el arroz entre 5 y 8 veces hasta que el agua salga clara, durante no más de 5 minutos.
- 3- Desechar el excedente de agua de los lavados.
- 4- Agregar el mismo volumen de agua que de arroz.
- 5- Tapar de la forma más herméticamente posible y Llevar al fuego y hervir 5 minutos a fuego máximo y 15 minutos a fuego mínimo.
- 6- Extender el arroz cocido en una fuente amplia y abrir el grano suavemente.
- 7- Verter el aderezo preparado previamente sobre el arroz recién sacado de la cacerola. Cuando hay vapor los poros están abiertos y el arroz absorbe el líquido, Mezclar y enfriar con un abanico para cortar la cocción. Deshacer los posibles grumos de arroz con la cuchara sin romper ni aplastar los granos. No debe quedar aderezo en el fondo de la placa.
- 8- Dejar reposar a temperatura ambiente por lo menos una hora antes de usar, o hasta que esté frío. De ese modo vamos a evaporar el alcohol y dar tiempo al azúcar a

degradarse. Mantener cubierto con una servilleta o paño húmedo. No debemos meterlo en la heladera.

IMPORTANTE: No hervir más de 1 kilo de arroz crudo por tanda.

## • Aderezo

(Calculado para 1 kilo de arroz)

### Versión Argentina

170 cm<sup>3</sup> de Vinagre de alcohol  
250 gs. de azúcar  
3 o 4 cdas. soperas de Sake, Tequila o Ron  
1 cdita. de té de sal

### Versión Japonesa

170 cm<sup>3</sup> de Vinagre de arroz  
130 cm<sup>3</sup> de Mirin  
1 cdita. de sal

- 1- Colocar todos los ingredientes en un bowl
- 2- Revolver hasta disolver la mayor cantidad posible de azúcar
- 3- Verter sobre el arroz cocido y mezclar delicadamente

## • Las algas

NORI = alga

Las envolturas vegetales usadas en el makizushi y en el temaki se llaman nori. Es un alga comestible tradicionalmente cultivada en Japón. Originalmente, el nori se obtenía de los muelles de los puertos, secando las algas en láminas bajo el sol, en un proceso similar al del papel. El nori se tuesta antes de ser usado para comer.

Hoy, el producto comercial se cultiva, procesa, tuesta y empaqueta industrialmente. El producto suele resultar en láminas de tamaño estándar de 18 × 21 cm. El nori de buena calidad es grueso, liso, brillante y no tiene huecos en las láminas.

Las algas tienen derecho y revés. Sobre la parte rugosa y opaca vamos a poner el arroz. La parte brillante es la más vistosa y la que vamos a dejar hacia afuera.



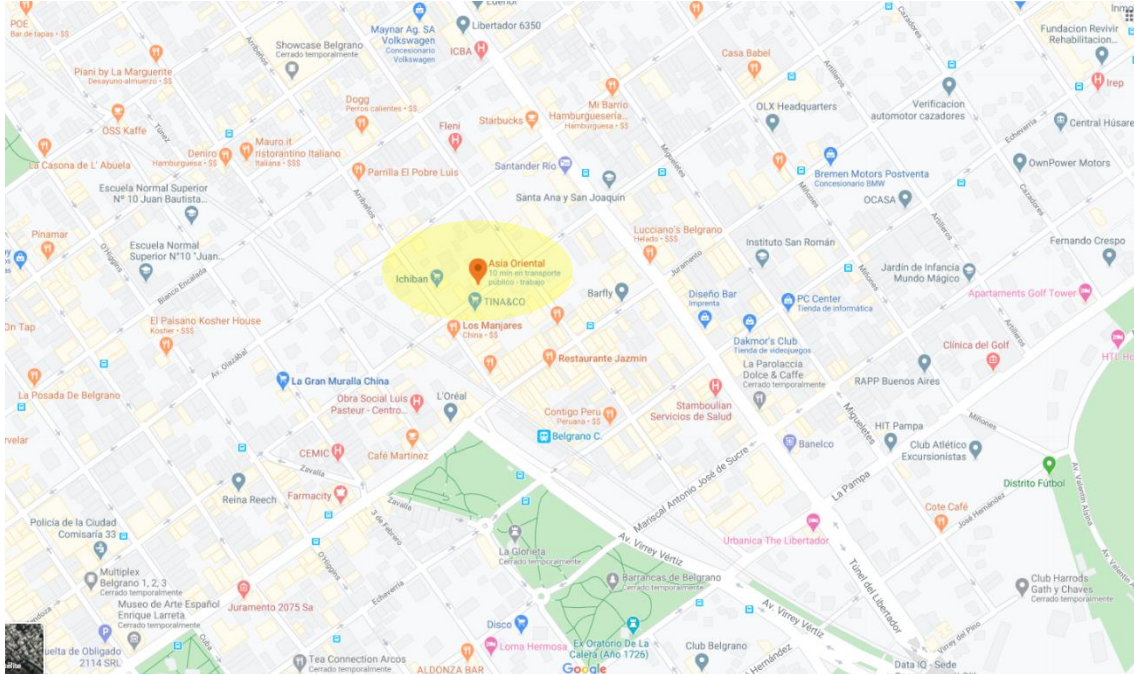


Existen infinidad de marcas disponibles en el mercado. Las de mejor calidad son de color verde y las de más baja la calidad de color negro.

Se consiguen en el barrio chino o en dietéticas. Son muy sensibles a la humedad, por lo que suelen venir con un sobre de antihumedad y cierre tipo ziplock para guardar el sobrante. Tengamos especial cuidado en tener las manos secas al sacar las algas del envase para no humedecer y arruinar innecesariamente el resto.



## Barrio Chino



Es muy sencillo conseguir hoy en día todos los elementos para la elaboración del sushi en supermercados, pescaderías y dietéticas de barrio. Hace tiempo, cuando uno decidía preparar este tipo de comida, el paso por el barrio chino era un alto obligado.

De todos modos, les cuento que es un paseo sumamente entretenido para encontrar los pescados más frescos, verduras y frutas exóticas en cualquier época del año, el mayor surtido de productos extranjeros, especias, todo tipo de tesoros culinarios y también, vajilla y chucherías de todo tamaño, precio y color. Van a encontrar también restaurantes y puestos de comida al paso.

Mis dos supermercados preferidos que son:

1. Ichiban: Arribeños 2233, Ciudad de Buenos Aires





## 2. Asia Oriental: Mendoza 1661, Ciudad de Buenos Aires.



En cualquiera de los dos tienen un surtido de pescado impresionante. Se puede pedir a los empleados de pescadería que preparen el pescado que uno elige en el momento. Están sumamente acostumbrados a dejar las pencas impecables porque surten todos los días a restaurantes.

Conviene hacer una lista de los ingredientes difíciles en los locales del barrio para no olvidar ninguno.