

Módulo 2

Cuidados al trabajar con pescado crudo

Al trabajar con pescado crudo corremos peligro de intoxicación por bacterias. Es por ello que vamos a prestar especial atención son los siguientes aspectos:

- **Pescado fresco:** El pescado tiene que ser fresco, no congelado y comprado en el día. Los domingos y lunes no hay entrega de pescado fresco, con lo cual no es buena idea hacer sushi estos días. Lo ideal es adquirir una penca con piel cortada en el momento de un ejemplar entero. Para comprobar que el pescado este fresco vamos a chequear lo siguiente:



Pescado fresco

- Ojos convexos, brillantes y translúcidos. Pupila negra
- Color brillante
- Escamas húmedas al tacto
- Carne firme, entera, brillante y húmeda
- Olor a mar
- Agallas rojas



Pescado de varios días

- Ojos opacos, blanquecinos o hundidos
- Color opaco
- Escamas pegajosas o gomosas que dejan una película pringosa sobre los dedos.
- Carne flácida, con sectores o aristas secas, o en lonjas, pegajosa al tacto o arenosa
- Olor fuerte a pescado

- **Cadena de frío:** vamos a preparar el sushi el mismo día en el que compramos el pescado. En el caso de trabajar con pescado congelado, vamos a sacarlo del freezer el día anterior y vamos a descongelarlo dentro de la heladera. Un pescado que estuvo congelado y luego descongelado, no puede volver a congelarse.

- Contaminación cruzada: La contaminación cruzada es el proceso por el cual los alimentos entran en contacto con sustancias y bacterias ajenas, generalmente nocivas para la salud. La contaminación cruzada más frecuente al momento de preparar sushi es la de los pescados y mariscos, con los vegetales. Por ello es fundamental utilizar tablas y cuchillos distintos para cortar las frutas y las verduras; y para los pescados y mariscos. Si demoramos mucho tiempo entre que cortamos varias piezas de pescado, vamos a lavar la tabla y cuchillos que estuvieron en contacto con el pescado, antes de volver a utilizarlas.
- Refrigeración: en todo momento en el que no estemos trabajando con el pescado, vamos a mantenerlo refrigerado. Cuando armemos el roll el arroz deberá estar ya frío a temperatura ambiente, porque un arroz tibio fomenta la proliferación de bacterias.

Materiales

• Tablas

Vamos a contar con por lo menos dos tablas. Una para las frutas y verduras y otra para los pescados, a fin de evitar la contaminación cruzada. Pueden ser tablas de madera o de plástico, en cuyo caso vamos a respetar el color correspondiente:



Verduras y frutas
Carnes rojas
Carnes blancas
Pescados y mariscos
Pastas, quesos, pan y bollería
Productos cocinados y embutidos

- **Cuchillos**



En la elaboración del sushi son muchos los ingredientes que hay que cortar. Desde el despiece y limpieza del pescado entero y el corte de lonjas o bastones pequeños, la preparación de frutas, verduras y salsas; hasta el corte final de los makisushis.

Un solo cuchillo de sushi tradicional podría usarse para todas ellas, sin embargo, lo ideal es tener distintos cuchillos para tareas distintas.

El primer cuchillo que deberíamos tener es uno de pescado, largo y fino, con una hoja de 30 centímetros aproximadamente. Este cuchillo nos va a servir para despostar el pescado, pero lo que es más importante es que nos va a permitir realizar cortes con precisión, limpios y prolijos, lo que nos va a dar como resultado piezas de una estética perfecta. Por eso el cuchillo tradicional de sushi y de sashimi tiene que cumplir con dos características básicas: estar muy afilado y ser largo para permitir cortes limpios con una sola pasada.

Por otra parte, vamos a necesitar un cuchillo santoku (el cuchillo japonés para cortar verduras) o una cuchilla común de Chef de hoja fina y de largo mediano para cortar nuestras frutas, verduras, hacer julianas y también cortar los makisushis al momento de emplatar. Porque si bien el cuchillo tradicional de sushi es claramente la mejor herramienta para cortar el sashimi, no es la mejor opción para cortar los makis.

En cuanto a marcas y calidades Global es muy buena. Son cuchillos de acero japonés. 3 Claveles, Arcos y Tramontina también son marcas comunes y muy buenas.

Lo fundamental es que los cuchillos estén siempre afilados. Podemos afilar con piedra o con chaira. Para mantener el filo y cuidar nuestros cuchillos cortemos siempre sobre la

tabla; nunca sobre una superficie dura como la mesada o un plato. Lavar siempre con agua fría.

- **Makisu**

El Makisu es la esterilla confeccionada con bambú que se utiliza para enrollar los makis en forma pareja, acompañando el relleno, sin que se rompa el alga. Existen varios tipos en el mercado. Antes de utilizarlo es necesario envolverlo en dos o tres vueltas de papel film y hacer un corte pequeño en el medio para retirar el exceso de aire.





- **Composición del Maki**

Por lo general los makis tienen un relleno de 2x2 centímetros, envueltos en medio centímetro de arroz.

Las proporciones van a depender de los ingredientes de los que esté compuesto. Veamos cuál es la proporción más usual con tres ingredientes:

50% proteína de 2x1 centímetros

25% componente cremoso 1x1 centímetros

25% vegetal 1x1 centímetros

Todo envuelto en 0.5 centímetros de arroz



En los casos en los que el relleno conste de dos ingredientes los cortes serán en bastones de 2x1.



Y por último en makisushis de un solo ingrediente el corte será de 2x2 centímetros.



Técnicas de corte

Antes de iniciar voy a agregarles un pequeño glosario

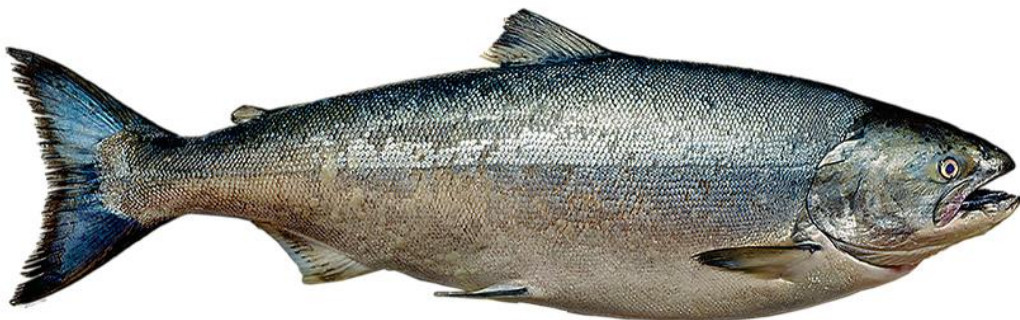
- Carpaccio: finas lonjas
- Juliana: carpaccio o finas tajadas de verdura cortadas en tiritas
- Tartar: Juliana cortada en pequeños cubos
- Brunoise: cubos de verduras de 2 a 3 milímetros por lado
- Chiffonade: específicamente para las verduras de hoja. Consiste en enrollar las hojas sobre sí mismas y luego seccionarla en tiras finas y alargadas

Como mencionábamos anteriormente, cada alga tiene 18 centímetros de ancho x 22 centímetros de largo. Y cada roll, en el centro del arroz, tiene un relleno de 2x2 centímetros, con lo cual vamos a procurar hacer los cortes de los ingredientes teniendo en cuenta esas medidas, a fin de no desperdiciar nada, ni que nos falte relleno. Es decir que con anticipación al momento del armado vamos a tener todos los ingredientes cortados en bastones de 18 centímetros de largo (o 2 unidades de 9 centímetros). El grosor de cada bastón va a depender de cuántos ingredientes queramos colocar en cada roll.

Pescados y mariscos:

Los pescados tienen que tener una carne firme y consistente. En esta clase vamos a trabajar con Salmón rosado y Lengado. Pero también les dejo otras alternativas que pueden utilizar:

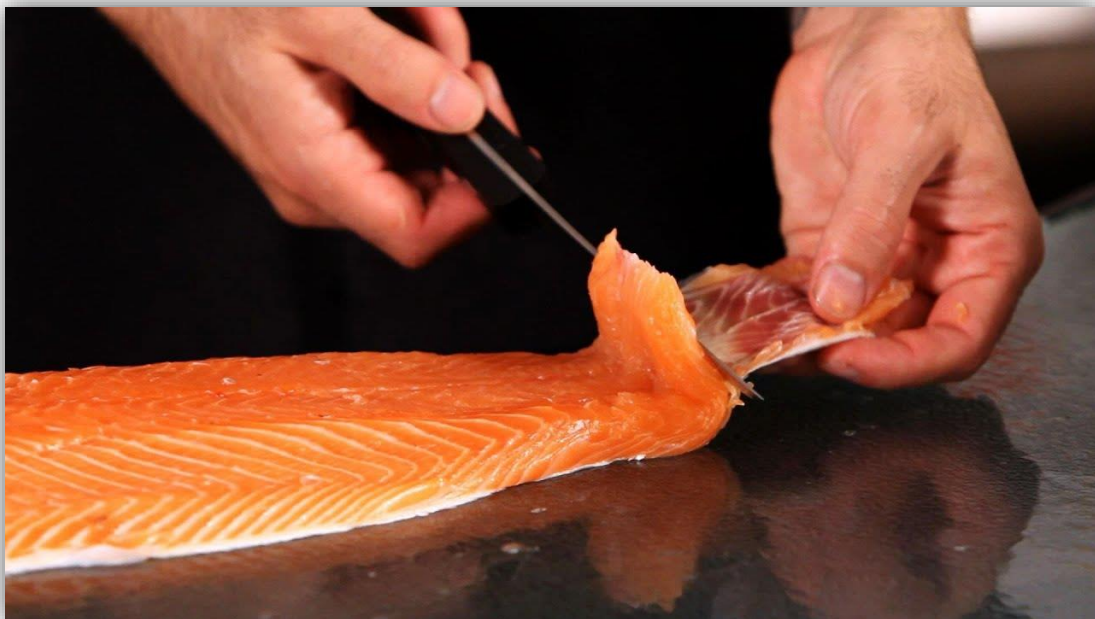
- Mero
 - Abadejo
 - Pejerrey
 - Atún
-
- Salmón:



Lo ideal es obtener una penca de 1,5 kilos y de 28 centímetros de lomo a vientre; que corresponde a un pescado de unos 6 a 7 kilos en total. Los pescados muy chicos tienen la carne muy magra, y los grandes mucha proporción de grasa y veta blanca. El color de la

carne debe ser de un naranja claro, no estar arenoso ni gomoso, y tener la piel hasta el momento de utilizar. Vamos a comprar la penca en el día, pediremos que le dejen la piel, le quiten las espinas y que nos agreguen un poco de hielo picado en la bolsa para mantenerlo refrigerado hasta llegar a casa.

- 1- Lo primero que vamos a hacer es chequear que no hayan quedado espinas. Vamos a pasar el dedo por el sector en el que podrían estar y en caso de encontrar alguna punta vamos a retirarla con una pinza. Las espinas son anchas, blancas y cartilaginosas.
- 2- Luego vamos a retirar la piel. Vamos a hacer una incisión desde la cola, paralelo a la tabla. Sosteniendo desde la piel con una mano vamos a tirar en forma constante y firme, mientras que con la otra mano sostenemos la cuchilla paralela a la tabla y hacemos leves movimientos de zigzag.





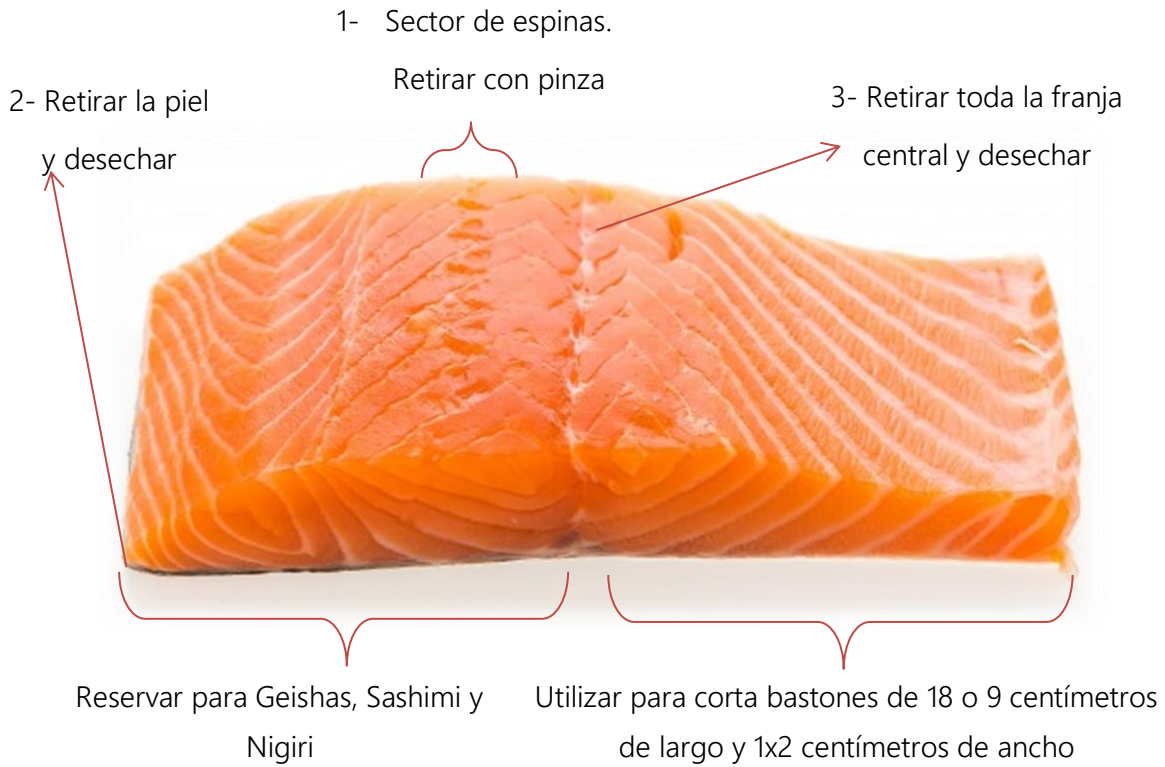
3- Como tercer paso vamos a retirar y desechar la parte central en donde se notan los nuditos blancos en donde estaba unida la columna.





- 4- Vamos a chequear que no hayan quedado partes de grasa adheridos a la carne en donde estuvo la piel, ni partes de carne marrón cercanos a la columna. En ese caso vamos a retirarlo delicadamente con el cuchillo procurando desperdiciar la menor cantidad de carne posible.





5- Lo siguiente será trocear la penca en forma eficiente reservando cada parte para un fin específico.



1. Cola: reservar para Rolls, o tartar, o ceviche
2. Cordón: utilizar para cortar bastones para los rolls.

3. Vientre o ventresca: utilizar para nigiri y geishas; o rolls
4. Lomo: Es la mejor parte de la penca. Ideal para cortes de sashimi.
5. Toro: Utilizar para rolls.

Para rolls de varios ingredientes, cortar bastones de 1 x 2 cms y de 18 cms de largo (o 2 de 9 centímetros). El salmón es muy versátil.

- Se puede utilizar crudo
- Sellado en una sartén.
- O marinado por 20 minutos en una leche de tigre, que es el marinado del Ceviche y cuyos ingredientes son:
 - El líquido obtenido de machacar en un mortero: 2 dientes de ajo y 3 rodajas de jengibre
 - El jugo de 1 o 2 limones (dependiendo de la cantidad a preparar. Debe cubrir el pescado)
 - Media cebolla morada finamente cortada en pluma
 - Unas hojas de cilantro picado
 - Una rodaja de aji picante sin semillas

- Langostinos:

En 1 kilo de langostinos N°2 entran entre 40 y 50 langostinos.



Se utilizan cocidos al dente.

- 1- En una cacerola llevar agua a ebullición con una cucharadita de sal y una rodaja de limón. Tener preparado un bowl con un baño maría inverso (agua + hielo) a fin de cortar la cocción



- 2- Mientras tanto, utilizando la punta de los dedos, sostener el langostino como se muestra en la imagen, ya sin cabeza, con las patas hacia arriba y la cola apuntando hacia afuera.
- 3- Lentamente introducir un palito de brochet por debajo del caparazón, dejando unos milímetros a fin de no lastimar la carne que lo va a mantener unido cuando lo abramos por la mitad para el nigiri.



- 4- Introducir los langostinos en el agua hirviendo y cocinar entre 1 y 2 minutos. Cuando el langostino está listo flota. El langostino tiene que estar a punto (no recocado). Al apretarlo un poco entre los dedos tiene que ceder apenas.
- 5- Utilizando una espumadera, retirar los langostinos y pasarlos al baño de María inverso para cortar la cocción, hasta que estén lo suficientemente fríos como para manipularlos.



- 6- Retirar cuidadosamente el palito. Quitar las patas, la piel y la cola. Reservar refrigerado hasta el momento de utilizar. Dependiendo del tamaño del langostino se utilizan entre dos y tres por roll.



Otra alternativa con los langostinos es utilizarlos rebozados y fritos.

- 1- En este caso vamos a pelar los langostinos en crudo, vamos a retirar la vena con un palito de brochet, apretando sobre una servilleta de papel y tirando lentamente del langostino; o retirando con el palito haciendo una incisión desde la segunda articulación y enhebrando para tirar hacia afuera.

- 2- Los vamos a pasar por huevo y luego por Panko. Vamos a repetir este proceso dos veces. Si está muy húmedo vamos a pasar primero por harina.
- 3- Luego vamos a enhebrarlos para que no se curven durante la cocción y vamos a freírlos en abundante aceite. Retiramos y dejamos escurrir sobre papel. Esto debe hacerse justo antes de armar porque este tipo de fritura se endurece y se pone gomosa en la heladera.



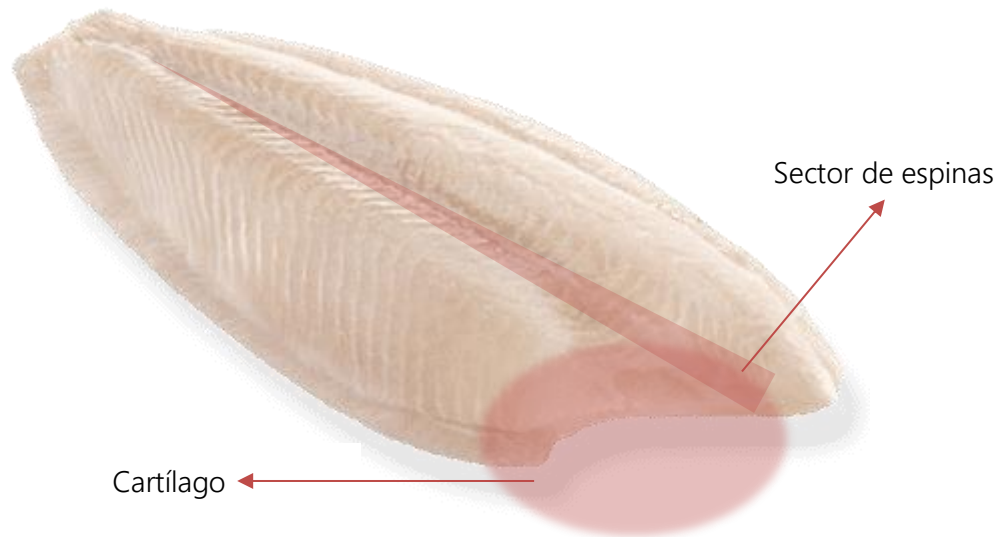
El panko es un pan rallado japonés que se consigue en el barrio chino o en dietéticas. Tiene una textura mas grande y da como resultado frituras más crocantes y sabrosas. Es preferible optar por el Panko blanco.



- Lenguado:



- 1- Retirar y desechar la esquina superior en donde se encuentra el cartílago y la parte central en donde se encuentran todas las espinas.



- Se puede utilizar crudo en bastones de 1 x 2 centímetros
- O cocido en dos alternativas:
 - Sellado en una sartén con una cucharadita de aceite o manteca.
 - Empanado en Panko y huevo dos veces, y frito.

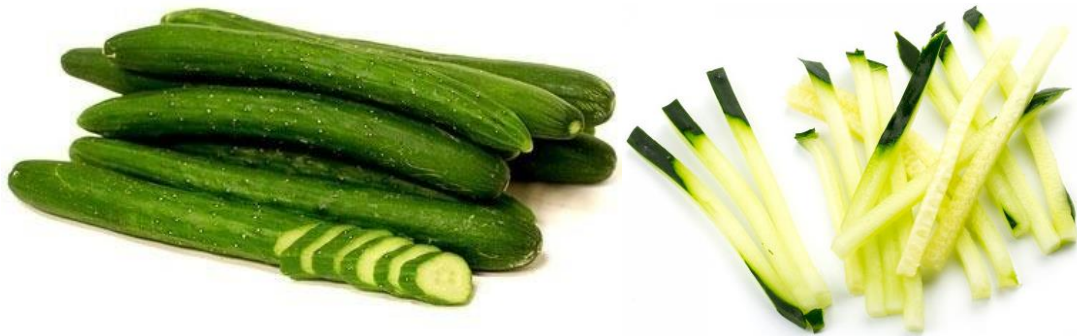
- KaniKama o bastones de surimi:



Viene ya cocido y de la medida justa para utilizar en los Rolls. Lo único que debemos hacer es retirar el envoltorio plástico.

Otros ingredientes:

- Pepino: se puede cortar en bastones, o en rodajas y luego en fina juliana

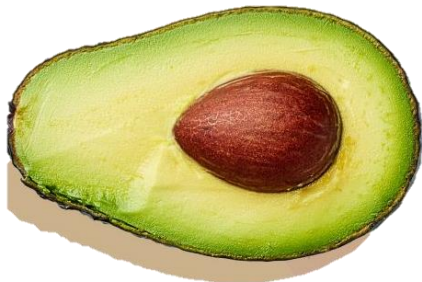


- Espárragos: se utilizan enteros, blanqueados y al dente.
- Zanahoria: blanqueada en bastones de 1x1 centímetros.
- Mango: El mango es una fruta con sabor ácido y dulce que evoca a naranja y ciruela. Es ideal para acompañar pescado. Debe comerse maduro, pero no pasado porque se hace hilos al cortarlo. Tiene un carozo central chato y bastante grande. Lo que vamos a utilizar

son las rodajas de los costados como se muestra en la foto, peladas y cortadas en bastones.



- Palta: se puede utilizar como relleno de sushi o para cubrir los Rolls por afuera como siding. En el primero de los casos cortar la palta por la mitad y luego cada una de las mitades en 6 cuñas o gajos. Si la palta es muy chica cortarla en 4 gajos. Reservar hasta el momento de usar con la piel. Eso evitará que se oxide.



En el caso de utilizar como siding para cubrir los Rolls, debemos elegir una palta que este madura pero firme. Vamos a cortar la palta por la mitad y luego en finísimas rodajas. Vamos a montarlas unas sobre otras superpuestas sobre un papel film rectangular, con el que también las vamos a tapar. Mi sugerencia es que lo hagan sobre un alga para tener como referencia el ancho exacto. Vamos a reservar hasta último momento en la heladera.



- Tamago: El tamagoyaki es un omelette japonés que sirve como ingrediente para el relleno de los makisushis, o para cubrir el arroz. Existen en el mercado unas sartenes rectangulares del tamaño exacto de un alga que son ideales, pero también puede hacerse en una sartén común antiadherente.



Para prepararlo vamos a batir 1 huevo + 1 cucharada sopera de Sake u otra bebida blanca + 1 cucharada de té de azúcar. Colar y cocinar en una sartén antiadherente apenas humedecida en aceite, con el fuego al mínimo, tapado hasta que coagule el huevo. No es necesario darlo vuelta. Vamos a desmoldarlo de un golpe sobre una tabla o un plato y vamos a esperar a que se enfríe para manipularlo, porque sino se rompe. Lo ideal es que no queden partes más oscuras de la cocción, sino un amarillo parejo. Hasta el momento de utilizar vamos a dejarlo tapado con film para que no se seque.

- Queso Philadelphia: cortar rebanadas de 1 centímetro y cada una de ellas en tres bastones. Por roll vamos a utilizar 3 de estos bastones que obtuvimos de cada rebanada.



En caso de no conseguir queso Philadelphia podemos utilizar cualquier queso blanco de tipo americano, duro; como el Finlandia o los que se consiguen especialmente preparados para el sushi (a mi personalmente no me gustan porque vienen endulzados). Lo vamos a colocar en una manga para poder controlar una cantidad pareja, o lo vamos a colocar con un cuchillo.

En este último caso tengamos especial cuidado con la contaminación cruzada (si tocamos el pescado con el cuchillo, no volvamos a introducirlo nuevamente en el envase de queso).



