

Jag, en sushikock

fredag, 18 september 2009, www.partyinglan.se

Här har ni receptet jag följde och bilderna från sushin jag gjorde igår. Enkla anvisningar om ni vill prova på själva! Jag kan verkligen rekommendera er att prova på, det var inte speciellt svårt och det är inte speciellt dyrt heller.

Nu har jag lagat sushi för allra första gången och det var jätteroligt. Mina barn som älskar sushi undrade hur det kom sig att jag aldrig gjort det tidigare. Svaret är att jag helt enkelt inte åt sushi förut. Den enda sushin jag provat var just Nigiribiten med lax och jag tycker inte om rå fisk. Jag älskar fisk för övrigt men just rå fisk tycker jag inte om.

Det var inte länge sedan jag var ute och åt och av en slump hittade Mama sushi, provade det och föll för det 😊

Mama sushi är en sushi tallrik utan bitarna med rå fisk. Perfekt!

Ur Pointsperspektiv är sushi helt ok. 1p för Misosoppa, Nigiri-avocado, nigiri-Lax & Nigiri-omelett. 0.5 p för alla andra Nigiri bitar och för alla Maki.

Hur som helst så tänkte jag här beskriva hur ni ska göra för att göra egen sushi hemma.

Tänk på att all fisk som ska användas ska varit fryst i minst två dagar innan den används. Vill du laga och äta sushi idag kan du köpa fryst fisk som du tinar och skär upp. Köper du färsk fisk måste den in i frysen i minst två dagar först.

Gå och handla

Vi börjar väl i butiken. För att laga sushi behöver du köpa lite saker du säkert inte har i kylen redan. Det kostar en del att köpa in allt från början men de flesta sakerna räcker till flera gånger så det kommer att bli billigare andra och tredje gången.

Det här var vad jag shoppade på Ica Maxi:

- Bambumatta (för att rulla Nori Maki)
- Noriark (rostade blad av sjögräs, det som är runt Makirullarna)
- Risvinäger
- Mirin (sött risvin, smakar nästan som en sockerlag)
- Wasabipasta (Japansk pepparrot)
- Gari (syltad ingefära)
- Soja
- Misopasta (för att göra misosoppa)
- Tofu (att ha i Misosoppan)
- Grötris (det går jättebra att använda grötris och det är mycket billigare än sushiris)
- Lax, Pilgrimsmusslor, eller annan fisk att ha på Nigiri sushi
- Surimi (crabsticks)
- Avocado, gurka, paprika eller det du vill ha i dina Makirullar.
- Ägg

Att ange mängder av fisk och grönsaker är jättesvårt.

Jag gjorde av med ca 400 gram skinn och benfri lax, 3 st pilgrimsmusslor, 12 räkor, 2 avocado, ½ gurka, 6 Surimi ”pinnar”, 3 ägg och lite lättmjölk. Jag kokade 2 omgångar med ris enligt receptet nedan, för totalt 8 personer och det hade räckt bra till 8 vuxna.

Börja med riset

Riset är grunden i din sushi. Om inte riset känns rätt kommer sushin inte bli perfekt hur mycket du än försöker. Riset behöver ha rätt konsistens, rätt klubbighet och rätt smak. Det tar dessutom lite tid att förbereda riset så gör det i god tid innan.



Sushiris för 4 personer:

1. Mät upp **6 dl ris** i en bunke och tvätta riset flera gånger i vatten. Jag sköljde mitt ris 6 gånger genom att fylla bunken med vatten, krama och röra runt riset och sen hälla av vattnet genom en sil. Tillbaka med riset i bunken och börja om. Från början blir vattnet helt vitt men när du är färdig med tvättandet är vattnet nästan klart.
2. När du tvättat klart riset fyller du bunken med rent kallt vatten och låter riset **ligga i blöt i 30 minuter**. Riset ska ligga i ordentligt med vatten.
3. Efter 30 minuter silar du bort vattnet och lägger riset i en kastrull med **7½ dl vatten**. Koka upp under lock och sänk sedan värmen. **Koka i 30 minuter**.
4. Dra av riset från värmen och **låt det stå i 30 minuter** med locket på och vila. Undertiden blandar du **4 msk Risvinäger, 2 msk Mirin, 2 msk strösocker och 1½ tsk salt** i en liten kastrull. Värm och rör tills sockret lösts upp helt. Ta av från värmen och låt svalna.
5. När riset vilat färdigt häller du upp det i en stor skål/bunke. Se upp för botten på riset som i mitt fall bildat en liten ”kaka” och fått lite färg. Det vill du inte ta med.
6. Häll över vinägerblandningen och rör runt i riset. Skölj slevan du rör med i vatten så klubbbar inte riset fast lika mycket.
7. Nu ska riset svalna helt innan du kan börja laga sushi.

Hantering av riset

Riset är väldigt klubbigt. När du gör sushin är det väldigt praktiskt att ha en liten bunke bredvid dig med vatten att blöta händerna i. Du ska inte vara så blöt att du blöter ner allt men är du lite blöt om händerna så fastnar inte riset. Det är en förutsättning för att du ska kunna göra sushin. Så, **blöta händer när du jobbar med riset**.

Nori Maki

- Ta fram din bambumatta. Lägg den framför dig så att den går att rulla ihop "framåt".
- Lägg på ett ark Nori, kortsidan mot dig.
- Mät upp 225 gram ris (lägg det förslagsvis på en tallrik du sköljt i vatten)
- Tryck ut riset i ett centimeter tjockt lager på Nori arket, men lämna ca 0.5 cm på alla sidor förutom upptill där du lämnar 2 cm. Använd blöta händer och pressa ut riset ordentligt.
- Lägg på valfri fyllning. Tänk på att det du lägger på ska vara skuret i max 1 cm tjocka stavar. Jag lade på en rad avocado, en rad gurka, och en rad surimi, eller lax. lägg fyllningen i en "sträng" från ena kortsidan till den andra ungefär mitt emellan din ända av arket och mitten.
- Med hjälp av bambumattan rullar du nu ihop din Nori Maki, se till att all fyllning kommer in i rullen. Innan du rullar ihop den helt så fuktar du kortändan (2 cm utan ris) så att noriarket sluter om rullen och "klistras ihop." Rulla in hela rullen i mattan och krama ihop den försiktigt med båda händerna, så att den blir helt rund.
- Nu säger många att man ska skära upp rullen men jag lade in mina i kylan ca en timme så att de höll ihop ordentligt innan jag skar dem.
- När du skär upp Nori Maki rullarna är det viktigt att du har en vass kniv. Blöt kniven och såga inte i rullen. Försök att skära igenom rullen i ett enda drag. Du kan skärpa din kniv genom att dra den några gånger mot en oglaserad kant under tex en tallrik eller en mugg. Gör så som du säkert sett att kockarna gör på tv fast använd en tallrik eller mugg som bryne.



Nigiri sushi

Nigiri sushi är de traditionella sushibitarna som ser ut som små riskuddar med en bit fisk eller ägg ovanpå. Jag gjorde mina 45 g st men det tyckte jag i efterhand var lite stort. Nästa gång gör jag dem 30-35 gram/st. Jag ville ha mina bitar lika stora så jag mätte helt enkelt upp små kluttar av ris (blöta händer, blöt tallrik) som jag sedan knådade till rätt form. Mina vart lite åt det fyrkantiga hållet men med runda hörn, traditionellt tror jag att de ska vara med äggformade.

Med blöta händer är det här inte svårt. Tänk på att de ska kännas som att de håller ihop. Du ska kunna doppa dem i soja och äta dem utan att de trillar isär. Jag knådade alla mina kuddar innan jag gick vidare och började täcka dem med "toppingen".

Det är vanligt att man stryker ett tunt lager Wasabi på kudden innan man täcker den. Jag gjorde det och tycker att det är bättre att strunta i det. Wasabin blir väldigt stark och stickig när man äter den på det sättet. Det är mycket bättre att hoppa över det och låta alla som äter



lägga så mycket wasabi de vill i sin soja istället. Det blir en helt annan styrka när wasabin blandas i sojan, det stickiga försvinner.

När du har knådat alla dina kuddar är det dax att tvätta händerna och göra det roliga arbetet med att dekorera dem.

Lax, pilgrimsmussla och annan fisk skär du i ca 4 mm tjocka skivor och lägger ovan på riskuddarna.

Avocado och räkor skär du upp som du vill och lägger på riskuddarna.

Säg omelett

Det är vanligt att man täcker Nigiri sushi med en japansk omelett som man traditionellt tillagar i en speciell panna. I omeletten har man i dashi och mirin.

Jag tycker inte att det är så gott när man gör omeletten söt så jag vispade upp 3 ägg och blandade det med ungefär samma mängd lättmjölk och lite salt. Vispa noga så att det blir helt slätt.

Sen körde jag en stekpanna på medelvärme och bredde ut ett jättetunnt lager smet i hela pannan. När det stelnat rullade jag försiktigt ihop ägget till en rulle som jag föste tillbaka mot kanten där jag börjat rulla den. Sen hällde jag i ett lika tunnt lager smet igen och kollade att det fastnade i min ägg rulle. När det stelnat rullade jag ihop den igen och så fortsatte jag tills smeten var slut och jag hade en ägg rulle som jag kunde lyfta ur stekpannan.

Jag lät min ägg rulle svalna och skar sedan upp den på snedden i ca 4 mm tjocka skivor som jag lade på mina riskuddar.

Dax för mat

Servera sushin med Misosoppa vid sidan om. Misosoppan är bara en pasta som blandas med kokande vatten och så lägger man i några fyrkanter av tofu. Vill man kan man hoppa över tofun eller både tofun och soppan. Till sushin serveras också soja i en liten skål som man blandar ner wasabi i till önskad styrka. Gari lägger man på sidan av tallriken och äter mellan bitarna för att rensa smaklökarna.

Allt som blev över vid tillagningen serverade jag som tillbehör.

Lycka till och ha det så roligt!

