

JOYCE CHEN

AUTHENTIC ASIAN KITCHENWARE • ARTICLES DE CUISINE ASIATIQUES AUTHENTIQUES

2-PIECE

SUSHI KIT WITH SUSHI ROLLER

Sushi is more than just a popular Japanese dish. It is truly a reflection of Japanese life. It is simple, yet complex; moderate, yet tempting; easy to make, yet refined and requires a creative sense of balance. It offers common fare, yet loved by all classes of people.

Le sushi est plus qu'un simple plat japonais populaire. C'est un véritable reflet de la vie japonaise. Il est à la fois simple et complexe, modéré et tentant, facile à préparer et raffiné, et exige un sens créatif de l'équilibre. Il s'agit d'un plat courant, mais apprécié par toutes les classes sociales.

KIT SUSHI AVEC ROULEAU À SUSHI

2-PIÈCES

MAKI-ZUSHI

There are a number of different forms of sushi. One of the most popular is maki-zushi or rolled sushi. This sushi is formed of rice with a filling, then wrapped in sheets of nori and rolled into “logs” using a bamboo sushi mat. The “logs” are then cut into sections and served with soy sauce for dipping. Maki-zushi is fun to make, creates a lovely display and allows an endless variety of filling.

The main ingredients for making sushi at home are not expensive or complicated, but it is essential to use the correct ingredients. Listed below are the basic ingredients which may be found in Asian markets or the Asian aisle in your local grocery store.

SUSHI MAKING TOOLS

SUSHI MAT (makisu)

RICE PADDLE (shamoji)

The bamboo rice paddle is shaped to allow you to fluff, spread, and mix the rice without compressing or breaking the delicate grains. It is important to use nonmetallic implements when mixing the vinegar-seasoned rice, since metal may react with the vinegar and cause an unpleasant taste. Excess rice can be removed from the paddle with a damp cloth, so as not to mash the rice. Because bamboo tends to absorb flavors from other foods, save this rice paddle for sushi only.

RICE (kome)

This is the single most important ingredient in sushi. Without rice, there would be no sushi. The very word sushi means “vinegared rice.” To begin with, you have to use the correct kind of rice or your sushi will not be successful.

Use white, short grain rice, which will give a softer, stickier consistency than long grain rice. The brands used most by sushi chefs in this country are Kohoku Rose and Japan Rose. However, even these popular brands may differ in quality and texture depending upon the conditions of the growing season and storage. Kohoku Rose and Japan Rose may be purchased in Asian markets and potentially in the Asian food aisle of your local grocery store. If these brands are unavailable, just ask for “rice for making sushi.” If it is impossible to obtain Japanese style short grain rice, you may substitute River Rice, generally available in supermarkets, but the texture will not be as good.

RICE VINEGAR (su)

Rice vinegar serves as the base for making the rice seasoning, known as sushi-su. Rice vinegar is brewed from rice and has a gentle tartness and a delicate taste not found in cider or distilled vinegars. Any wine or flavored vinegars should not be used as the taste is too powerful for the subtleness of sushi.

SEAWEED SHEETS (nori)

These flat sheets of dried seaweed are integral to the making of rolled sushi. They are available in standard size sheets of 7" x 8", toasted or untoasted. Toasting enhances the flavor and aroma of nori. Toast nori by lightly passing a sheet over an open flame or heating element.

If your nori gets damp, toasting brings back the original crispness. Once opened, the nori should be stored in a tightly sealed container in a cool, dark place to preserve its crispness and freshness.

Sheets of nori have a "front" and a "back" side. If folded, the nori is usually packed with the shiny side (front) out. If you are not sure, simply hold the sheet of nori and tilt it back and forth in the light. The shiny side is the front.

JAPANESE HORSERADISH (wasabi)

If you like sharp, shocking food accents, you'll love the healthy "bite" of this green horseradish. Wasabi is used as a garnish and mixed with soy sauce as a sushi dipping sauce. It is hard to find fresh wasabi root, but the powered version is excellent and certainly easier to use. Wasabi also comes in tubes – just squeeze out and use.

To use the powered wasabi, mix 2 parts wasabi powder to 1 part tepid water into a smooth, stiff paste. Let stand, covered, for about 10 minutes to develop the taste and bite.

PICKLED GINGER (gari)

Made from the delicate pink roots of young ginger which have been thinly sliced and marinated in seasoned vinegar. It is served cold and placed in a small mound on the sushi platter. The ginger's piquant flavor will clear the palate and enhance the subtle differences of the sushi you serve. The pickled ginger may also be used as an ingredient in rolled sushi.

SOY SAUCE (shoyu)

Japanese soy sauce differs in taste from Chinese soy sauce in that it is lighter in texture, brighter in color, and slightly sweeter in taste. Japanese soy sauce comes in two basic types: light and dark. The dark soy sauce (koi kuchi shoyu) is preferred for dipping sushi, although either type is acceptable.

MAKING MAKI-ZUSHI

THE SUSHI RICE

Sushi rice takes just over an hour to prepare, so be sure to plan ahead. For best results, use at least two cups of short-grain rice and an equal amount of water. The rule of thumb when preparing sushi rice is to use equal amounts of rice and water.

- 2 cups short-grain rice
- 2 cups water

Wash the rice with water, rubbing the grains gently between the hands to remove excess starch. Drain and repeat until the water comes out clear. Starchy deposits on the rice results in a gummy rice and impede the proper absorption of the vinegar seasoning. Soak the rice in water until the grains turn a milky white, about 15 to 20 minutes.

Drain the rice in a colander and set aside to dry for 15 to 20 minutes.

Choose a heavy bottom pot with a snug fitting lid with at least a 4 cup capacity. Place rice into the pot with 2 cups water, cover and cook over medium heat until boiling. Stir gently with the rice paddle. Be sure to scrape down any grains of rice that may cling to the sides and edge of the pan. Turn the heat down to medium low, cover and simmer until almost all of the water is absorbed and the rice is thoroughly cooked. Turn off the heat and let covered pan sit on the stove for another 10 minutes or so to “set” the rice.

If using an electric rice cooker, follow all directions for washing, soaking, and drying the rice. Then put rice and water into the rice cooker pot and follow the manufacturer’s directions.

Yield: Approx. 3 3/4 cups of cooked rice.

THE SUSHI RICE SEASONING (sushisu)

While the rice is cooking, prepare the sushisu or vinegar based seasoning which gives sushi rice its delicate, tart-sweet flavor. Instant sushi rice seasoning is available in powder as well as a premixed liquid form.

- 4 1/2 tablespoons rice vinegar
- 4 teaspoons sugar
- 2 teaspoons salt

In a nonreactive bowl, mix the above ingredients together until dissolved and set aside.

Yield: Enough to season about 3 3/4 cups cooked rice.

THE VINEGAR SOLUTION FOR MOISTENING HANDS AND TOOLS

A solution of 1 part rice vinegar to 3 parts water is also used to moisten hands and utensils to help keep the rice from sticking. The mixture transfers a subtle taste and aroma to the sushi while keeping the rice grains from sticking all over your hands and tools. When handling the rice, lightly moisten hands often with this vinegar solution, but do not allow hands to be dripping wet as too much excess liquid will make the rice watery.

- 1/2 cup rice vinegar
- 1 1/2 cup cups water

Combine rice vinegar and water in a small mixing bowl. Set aside until ready to use.

Yield: 2 cups vinegar solution.

MIXING THE SUSHISU INTO THE RICE

Mixing the sushisu (vinegar seasoning) into the cooked rice is an important step to successful sushi. For proper absorption, the sushisu should be mixed into hot rice. The mixing should be gentle so that the soft grains of the rice are not mashed or damaged. Then, finally, the rice must be quickly cooled to room temperature to acquire the beautiful, glossy sheen, and chewy texture characteristic of well-made sushi rice. The first is achieved by mixing with a flat rice paddle and the second by fanning the rice.

Here's how to do it.

EQUIPMENT YOU'LL NEED:

- Rice paddle
- Glass or ceramic baking dish
- Fan, magazine or newspaper that can be used to fan the rice

Loosen the cooked rice from the pot by gently prying the rice away from the sides of the pot with the rice paddle. Dump the rice all at once into a wide, shallow bowl or glass baking dish – remember, no metal. Moisten the rice paddle with the vinegar solution and gently spread the rice out evenly with the paddle. If some of the cooked rice has stuck to the bottom of the pot, do not scrape it off. Any burned, or even slightly scorched rice that may adhere to the bottom of the pot would spoil the subtle and delicate taste of sushi.

Run the paddle gently through the rice being careful not to compress the rice. At the same time, gradually add the sushisu and fold into the rice using the flat edge of the paddle much as you would fold in beaten egg whites. If you are using a prepared sushi rice seasoning, follow the directions on the package. As you are folding in the sushisu, fan the rice briskly with a fan to quickly cool the rice to room temperature. This step is practically impossible without a helper. If you have to do it yourself, alternate mixing the rice and fanning until the rice is cool and acquires that nice glossy sheen – about 10 minutes.

Note: *Do not put the rice in the refrigerator. The results will be undesirable, leaving you with hard, unpalatable rice. If you are not ready to use the rice immediately, cover with a clean, damp cloth and place in a cool place. Sushi rice does not keep well. For best taste and texture, it is advisable to use the rice the same day it is made.*

MAKING HOSO-MAKI

(thin roll sushi, about 1" in diameter with a single ingredient in the core)

Have ready the following ingredients and equipment:

- Prepared sushi rice
- Sheets of nori
- Small bowl of prepared wasabi
- Vinegar solution to moisten hands
- Fillings for rolled sushi – strips of raw tuna, cucumber, Japanese pickled daikon, or other ingredient (see filling glossary).
- Bamboo sushi mat
- Rice paddle
- Sharp chef's knife or Sushi knife
- Cutting board
- Damp cloth to clean and moisten knife
- Serving platter

Lay half a sheet of nori (7" x 4"), shiny side down on a bamboo sushi mat with the 7" side closest to you at the edge of the mat. Be sure the mat is placed so, when in use, it will roll away from you, not to the side.

Take about 1/2 cup of seasoned rice and with your moistened hands form a cylinder approximately the length of the sheet of nori. Place rice on nori and with your fingertips, gently press and spread the rice evenly onto the nori sheet to about 1/4" thickness. Cover the nori sheet, leaving the upper 1" uncovered. Form the rice into an even rectangle with straight edges for neat ends.

Place the filling end to end on the middle of the rice bed and spread about 1/4 teaspoon of wasabi to filling.

Now, holding core ingredients firmly in place with the fingertips, use thumbs to slowly turn up the edges of the mat closest to you to enclose filling. Press gently.

Then raise the end of the mat slightly as not to roll the mat into the nori and continue rolling until all the nori is rolled up.

Squeeze gently to shape into a squarish log and carefully remove the mat. Gently press in the ends and allow the roll to set for a minute or two before cutting.

Lightly moisten the knife blade with the vinegar solution or wipe it with a damp cloth and slice the roll into 6 even pieces. Use straight, firm slicing cuts.

Place sushi standing up to expose the core on a platter or traditional sushi board. Place a small mound of pickled ginger on one corner and serve with a small dipping dish of soy sauce.

MAKING FUTO-MAKI

(thick roll sushi, about 2" in diameter with 4 to 5 ingredients in the core)

Preparation and equipment for making futo-maki is much the same as that for hosu-maki, with a couple of important differences. Futo-maki, being larger, uses a full sheet of nori and contains 4 – 6 different ingredients as filling in each roll.

Lay a full 7" x 8" sheet of nori, shiny side down on a bamboo sushi mat. The 7" side should be closest to you at the edge of the mat. Moisten hands with the vinegar solution and take about 1 2/3 cups of sushi rice and shape it into a loose ball. Place rice on the nori sheet and spread it evenly out over the nori sheet with fingertips to about 1/4" thickness. Leave the top 1" of the nori uncovered. Be neat, as a little extra care here will result in a more attractive sushi roll.

Place your choice of fillings on the rice bed. Be careful not to overstuff the sushi or it will not roll up neatly.

Begin to roll, being extra careful to hold back the filling as you roll.

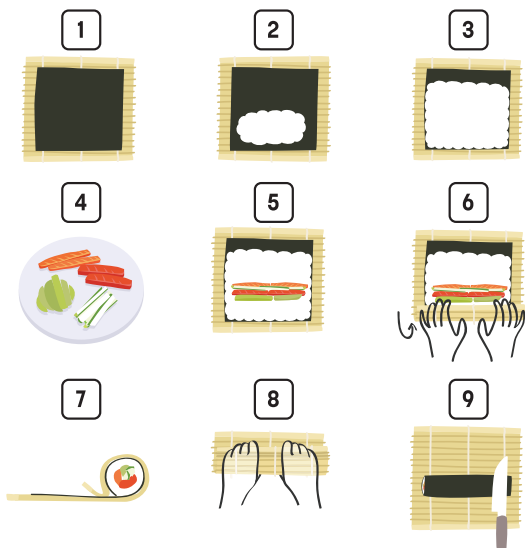
Enclose the filling with the first roll and press gently on the mat to secure the roll.

Then raise the end of the mat slightly to prevent the mat from being rolled into the sushi.

Continue rolling until all the nori is rolled up. After the full sheet is rolled up, squeeze gently to form a slight oval. Remove the mat and press ends in if necessary.

Allow roll to rest a minute or two to "set" before cutting into 8 even pieces with a moistened knife.

Place sushi on a serving platter, add a small mound of pickled ginger on the side and some wasabi, if desired. Serve with a small dipping dish of soy sauce.



SOME SUGGESTED FILLINGS FOR MAKI-ZUSHI:

- Mushrooms (fresh)
- Watercress (fresh)
- Asparagus (parboiled)
- Cucumber (fresh)
- Carrots (parboiled)
- Green Beans (parboiled)
- Avocado (fresh)
- Spinach (wilt in boiling water)
- Crabmeat (canned or cooked)
- Tuna (fresh)
- Mackerel (fresh)
- Pickled Flying Fish Roe or other fish roe
- Sesame Seeds (black or white) may be sprinkled on the filling for added flavor if desired.

Some Japanese specialty ingredients:

- Japanese Pickled Vegetables
- Takuwan (Pickled Radish)
- Kampyo (Dried Bottle Gourd)
- Pickled Ginger
- Sushi Omelette

For further information on sushi and the making of sushi at home, please refer to a sushi cookbook.

MAKI-ZUSHI :

Il existe plusieurs formes de sushis. L'une des plus populaires est le maki-zushi ou sushi roulé. Ce sushi est composé de riz et d'une garniture, puis enveloppé dans des feuilles de nori et roulé en "bûches" à l'aide d'une natte à sushi en bambou. Les "bûches" sont ensuite coupées en sections et servies avec de la sauce soja pour tremper. Le maki-zushi est amusant à préparer, crée une belle présentation et permet une variété infinie de garnitures.

Les principaux ingrédients nécessaires à la préparation de sushis à la maison ne sont ni chers ni compliqués, ou compliqués, mais il est essentiel d'utiliser les bons ingrédients. Voici une liste des ingrédients de base que l'on peut trouver dans les marchés asiatiques ou le rayon asiatique de votre épicerie locale.

VOS OUTILS DE FABRICATION DE SUSHIS :

SUSHI MAT (makisu)

PADDLE DE RIZ (shamoji)

La forme de la palette à riz en bambou permet d'aérer, d'étaler et de mélanger le riz sans comprimer ou briser les grains délicats. Il est important d'utiliser des ustensiles non métalliques pour mélanger le riz assaisonné au vinaigre, car le métal peut réagir avec le vinaigre et donner un goût désagréable. L'excédent de riz peut être retiré de la palette à l'aide d'un chiffon humide, afin de ne pas écraser le riz. Le bambou ayant tendance à absorber les saveurs des autres aliments, réservez cette palette de riz aux sushis.

RIZ (kome)

C'est l'ingrédient le plus important du sushi. Sans riz, il n'y aurait pas de sushi. Le mot sushi signifie d'ailleurs "riz vinaigré". Pour commencer, vous devez utiliser le bon type de riz, sinon vos sushis ne seront pas réussis.

Utilisez du riz blanc à grains courts, qui donnera une consistance plus douce et plus collante que le riz à grains longs. Les marques les plus utilisées par les chefs sushi dans ce pays sont Kohoku Rose et Japan Rose. Toutefois, même ces marques populaires peuvent présenter des différences de qualité et de texture en fonction des conditions de culture et de stockage. Le Kohoku Rose et le Japan Rose peuvent être achetés sur les marchés asiatiques et éventuellement dans le rayon des produits asiatiques de votre épicerie locale. Si ces marques ne sont pas disponibles, demandez simplement du "riz pour faire des sushis". S'il est impossible d'obtenir du riz japonais à grains courts, vous pouvez le remplacer par du riz River, généralement disponible dans les supermarchés, mais la texture ne sera pas aussi bonne.

VINAIGRE DE RIZ (su)

Le vinaigre de riz sert de base à la préparation de l'assaisonnement du riz, connu sous le nom de sushi-su. Le vinaigre de riz est brassé à partir du riz et possède une douce acidité et un goût délicat que l'on ne retrouve pas dans les vinaigres de cidre ou les vinaigres distillés. Les vinaigres de vin ou aromatisés ne doivent pas être utilisés, car leur goût est trop puissant pour la subtilité des sushis.

FEUILLES DE SEAWEED (nori)

Ces feuilles plates d'algues séchées font partie intégrante de la fabrication des sushis roulés. Elles sont disponibles en feuilles de taille standard de 7" x 8", grillées ou non grillées. Le grillage renforce la saveur et l'arôme du nori. Pour griller le nori, il suffit de passer légèrement une feuille au-dessus d'une flamme nue ou d'un élément chauffant. Si votre nori est humide, le fait de le griller lui redonne son aspect croustillant d'origine.

Une fois ouvert, le nori doit être conservé dans un récipient hermétiquement fermé dans un endroit frais et sombre afin de préserver son croustillant et sa fraîcheur.

Les feuilles de nori ont un "recto" et un "verso". S'il est plié, le nori est généralement emballé avec la face brillante (recto) vers l'extérieur. En cas de doute, il suffit de tenir la feuille de nori et de l'incliner d'avant en arrière à la lumière. La face brillante est le recto.

RAIFORT JAPONAIS (wasabi)

Si vous aimez les accents piquants et choquants, vous adorerez le "mordant" sain de ce raifort vert. Le wasabi est utilisé comme garniture et mélangé à de la sauce soja pour la trempette des sushis. Il est difficile de trouver de la racine de wasabi fraîche, mais la version en poudre est excellente et certainement plus facile à utiliser. Le wasabi est également disponible en tube - il suffit de le presser et de l'utiliser.

Pour utiliser le wasabi en poudre, mélangez 2 doses de poudre de wasabi à 1 dose d'eau tiède afin d'obtenir une pâte lisse et ferme. Laissez reposer, à couvert, pendant environ 10 minutes pour développer le goût et le mordant.

GINGER PIQUANT (gari)

Fabriqué à partir des délicates racines roses du jeune gingembre qui ont été finement tranchées et marinées dans du vinaigre assaisonné. Il est servi froid et placé en petit monticule sur le plateau de sushi. La saveur piquante du gingembre éclaircira le palais et mettra en valeur les différences subtiles des sushis que vous servirez. Le gingembre mariné peut également être utilisé comme ingrédient dans les sushis roulés.

SAUCE SOY (shoyu)

La sauce soja japonaise diffère de la sauce soja chinoise par sa texture plus légère, sa couleur plus vive et son goût légèrement plus sucré. La sauce soja japonaise se décline en deux types principaux : la sauce claire et la sauce foncée. La sauce soja foncée (koi kuchi shoyu) est préférée pour tremper les sushis, bien que les deux types de sauce soient acceptables.

PRÉPARATION DU MAKI-ZUSHI

LE RIZ SUSHI

La préparation du riz à sushi prend un peu plus d'une heure, il faut donc s'y préparer à l'avance. Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez au moins deux tasses de riz à grains courts et une quantité égale d'eau. La règle de base pour la préparation du riz à sushi est d'utiliser une quantité égale de riz et d'eau.

- 2 tasses de riz à grains courts
- 2 tasses d'eau

Laver le riz à l'eau en frottant délicatement les grains entre les mains pour éliminer l'excès d'amidon. Égoutter et répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire. Les dépôts d'amidon sur le riz donnent un riz gommeux et empêchent la bonne absorption de l'assaisonnement au vinaigre. Faire tremper le riz dans l'eau jusqu'à ce que les grains deviennent d'un blanc laiteux, environ 15 à 20 minutes.

Égoutter le riz dans une passoire et le laisser sécher pendant 15 à 20 minutes.

Choisissez une casserole à fond épais avec un couvercle bien ajusté d'une capacité d'au moins 4 tasses. Placez le riz dans la casserole avec 2 tasses d'eau, couvrez et faites cuire à feu moyen jusqu'à ébullition. Remuez doucement avec la palette à riz. Veillez à racler les grains de riz qui pourraient s'accrocher aux parois et au bord de la casserole. Réduire le feu à moyennement doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que presque toute l'eau soit absorbée et que le riz soit bien cuit. Éteindre le feu et laisser la casserole couverte sur la cuisinière pendant encore 10 minutes environ pour "fixer" le riz.

Si vous utilisez un cuiseur de riz électrique, suivez toutes les instructions concernant le lavage, le trempage et le séchage du riz. Mettez ensuite le riz et l'eau dans la casserole du cuiseur de riz et suivez les instructions du fabricant.

Rendement : Environ 3 3/4 tasses de riz cuit.

L'ASSAISONNEMENT POUR RIZ À SUSHI (sushisu)

Pendant que le riz cuit, préparez le sushisu ou l'assaisonnement à base de vinaigre qui donne au riz sushi sa délicate saveur aigre-douce. L'assaisonnement instantané pour le riz sushi est disponible sous forme de poudre ou de liquide prémélangé.

- 4 1/2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à café de sel

Dans un bol non réactif, mélanger les ingrédients ci-dessus jusqu'à dissolution et réserver.

Rendement : Suffisamment pour assaisonner environ 3 3/4 tasses de riz cuit.

LA SOLUTION DE VINAIGRE POUR HUMIDIFIER LES MAINS ET LES OUTILS

Une solution de 1 volume de vinaigre de riz pour 3 volumes d'eau est également utilisée pour humidifier les mains et les ustensiles afin d'empêcher le riz de coller. Ce mélange confère un goût et un arôme subtils aux sushis tout en empêchant les grains de riz de coller sur les mains et les ustensiles. Lorsque vous manipulez le riz, humidifiez souvent vos mains avec cette solution de vinaigre, mais ne les laissez pas dégoutter, car un excès de liquide rendrait le riz aqueux.

- 1/2 tasse de vinaigre de riz
- 1 1/2 tasse d'eau

Mélanger le vinaigre de riz et l'eau dans un petit bol. Réserver jusqu'au moment de l'utilisation.

Rendement : 2 tasses de solution de vinaigre.

MÉLANGER LE SUSHISU AU RIZ

Mélanger le sushisu (assaisonnement au vinaigre) au riz cuit est une étape importante pour la réussite des sushis. Pour une bonne absorption, le sushisu doit être mélangé au riz chaud. Le mélange doit se faire en douceur afin de ne pas écraser ou endommager les grains mous du riz. Enfin, le riz doit être rapidement refroidi à température ambiante pour acquérir la belle brillance et la texture moelleuse caractéristiques d'un riz à sushi bien fait. La première étape est réalisée en mélangeant le riz à l'aide d'une palette plate et la seconde en l'éventant.

Voici comment procéder.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

- Palette de riz
- Plat de cuisson en verre ou en céramique
- Ventilateur, magazine ou journal pouvant être utilisé pour ventiler le riz

Détachez le riz cuit de la casserole en le décollant délicatement des parois de la casserole à l'aide de la palette à riz. Versez le riz en une seule fois dans un bol large et peu profond ou dans un plat de cuisson en verre - n'oubliez pas, pas de métal. Humidifiez la palette de riz avec la solution vinaigrée et étalez délicatement le riz de manière uniforme avec la palette. Si une partie du riz cuit est restée collée au fond de la casserole, ne la grattez pas. Tout riz brûlé, ou même légèrement roussi, qui adhérerait au fond de la casserole gâcherait le goût subtil et délicat des sushis.

Passer doucement la palette dans le riz en veillant à ne pas le comprimer. En même temps, ajoutez progressivement le sushisu et incorporez-le au riz à l'aide du bord plat de la palette, comme vous le feriez avec des blancs d'œufs battus en neige. Si vous utilisez un assaisonnement pour riz à sushi, suivez les instructions figurant sur l'emballage. Pendant que vous incorporez le sushisu, ventilez vivement le riz à l'aide d'un ventilateur pour le refroidir rapidement à la température ambiante. Cette étape est pratiquement impossible sans l'aide d'un assistant. Si vous devez le faire vous-même, alternez le mélange du riz et l'aération jusqu'à ce que le riz soit refroidi et qu'il acquière cette belle brillance - environ 10 minutes.

Remarque: *Ne mettez pas le riz au réfrigérateur. Le résultat ne serait pas souhaitable et vous obtiendriez un riz dur et peu appétissant. Si vous n'êtes pas prêt à utiliser le riz immédiatement, couvrez-le d'un linge propre et humide et placez-le dans un endroit frais. Le riz pour sushi ne se conserve pas très bien. Pour obtenir le meilleur goût et la meilleure texture, il est conseillé d'utiliser le riz le jour même de sa préparation.*

FABRICATION DE HOSO-MAKI

(rouleau de sushi fin, d'environ 1" de diamètre, avec un seul ingrédient au centre)

Préparez les ingrédients et le matériel suivants:

- Riz à sushi préparé
- Feuilles de nori
- Petit bol de wasabi préparé

- Solution de vinaigre pour humidifier les mains
- Garnitures pour les sushis roulés - bandes de thon cru, concombre, daïkon mariné japonais ou autre ingrédient (voir le glossaire des garnitures).
- Tapis à sushi en bambou
- Palette de riz
- Couteau de chef aiguisé ou couteau à sushi
- Planche à découper
- Chiffon humide pour nettoyer et humidifier le couteau
- Plat de service

Posez une demi-feuille de nori (7" x 4"), face brillante vers le bas, sur une natte à sushi en bambou, en plaçant le côté 7" le plus proche de vous sur le bord de la natte. Veillez à ce que la natte soit placée de manière à ce que, lorsqu'elle est utilisée, elle roule loin de vous et non sur le côté.

Prendre environ 1/2 tasse de riz assaisonné et, avec vos mains humides, former un cylindre d'environ la longueur de la feuille de nori. Placer le riz sur la feuille de nori et, du bout des doigts, presser délicatement le riz pour l'étaler uniformément sur la feuille de nori jusqu'à une épaisseur d'environ 1,5 cm. Couvrir la feuille de nori en laissant le haut de la feuille à découvert. Formez un rectangle régulier avec des bords droits pour obtenir des extrémités nettes.

Placer la garniture bout à bout au milieu du lit de riz et étaler environ 1/4 de cuillère à café de wasabi sur la garniture.

Maintenant, en tenant fermement les ingrédients principaux du bout des doigts, utiliser les pouces pour relever lentement les bords de la natte la plus proche de vous afin d'enfermer la garniture. Appuyez doucement.

Relever ensuite légèrement l'extrémité de la natte afin de ne pas rouler la natte dans le nori et continuer à rouler jusqu'à ce que tout le nori soit enroulé.

Presser doucement pour former une bûche carrée et retirer délicatement la natte. Presser délicatement les extrémités et laisser le rouleau durcir pendant une minute ou deux avant de le découper.

Humidifier légèrement la lame du couteau avec la solution vinaigrée ou l'essuyer avec un chiffon humide et couper le rouleau en 6 morceaux égaux. Utiliser des coupes droites et fermes.

Placer les sushis debout pour exposer le cœur sur un plateau ou une planche à sushis traditionnelle. Déposer un petit monticule de gingembre mariné sur un coin et servir avec une petite trempette de sauce soja.

FABRICATION DU FUTO-MAKI

(rouleau de sushi épais, d'environ 2" de diamètre, avec 4 à 5 ingrédients dans le noyau)

La préparation et l'équipement du futo-maki sont sensiblement les mêmes que ceux du hosu-maki, à quelques différences près. Le futo-

maki, plus grand, utilise une feuille entière de nori et contient 4 à 6 ingrédients différents pour la garniture de chaque rouleau.

Posez une feuille de nori de 7" x 8", face brillante vers le bas, sur une natte à sushi en bambou. Le côté 7" doit être le plus proche de vous, au bord de la natte. Humidifier les mains avec la solution de vinaigre et prendre environ 1 2/3 tasse de riz à sushi et en faire une boule. Placer le riz sur la feuille de nori et l'étaler uniformément sur la feuille de nori du bout des doigts jusqu'à une épaisseur d'environ 1/4". Laissez le haut de la feuille de nori à découvert. Soyez soigné, car un peu plus de soin ici vous permettra d'obtenir un rouleau de sushi plus attrayant.

Déposez la garniture de votre choix sur le lit de riz. Veillez à ne pas trop remplir le sushi, sinon il ne se roulera pas proprement.

Commencer à rouler, en faisant très attention à retenir la garniture au fur et à mesure que l'on roule.

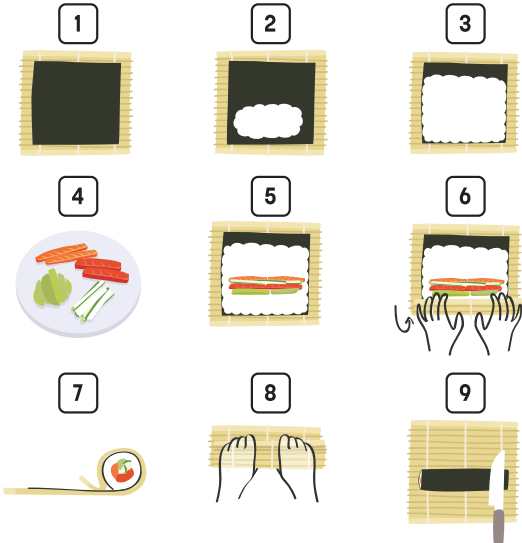
Envelopper la garniture avec le premier rouleau et appuyer légèrement sur la natte pour fixer le rouleau.

Relevez ensuite légèrement l'extrémité de la natte pour éviter qu'elle ne s'enroule dans le sushi.

Continuer à rouler jusqu'à ce que tout le nori soit enroulé. Lorsque toute la feuille est enroulée, pressez-la doucement pour former un léger ovale. Retirer la natte et repousser les extrémités si nécessaire.

Laisser reposer le rouleau une minute ou deux pour qu'il "prenne" avant de le découper en 8 morceaux égaux à l'aide d'un couteau humidifié.

Placer les sushis sur un plat de service, ajouter un petit tas de gingembre mariné sur le côté et un peu de wasabi, si vous le souhaitez. Servir avec une petite coupelle de sauce soja.



QUELQUES SUGGESTIONS DE GARNITURES POUR LES MAKI-ZUSHI :

- Champignons (frais)
- Cresson (frais)
- Asperges (bouillies)
- Concombre (frais)
- Carottes (bouillies)
- Haricots verts (bouillis)
- Avocat (frais)
- Épinards (flétris dans de l'eau bouillante)
- Chair de crabe (en conserve ou cuite)
- Thon (frais)
- Maquereau (frais)
- Œufs de poisson volant marinés ou autres œufs de poisson
- Des graines de sésame (noires ou blanches) peuvent être saupoudrées sur la garniture pour lui donner plus de saveur.

Quelques ingrédients de spécialité japonaise :

- Légumes marinés japonais
- Takuwan (radis mariné)
- Kampyo (courge séchée)
- Gingembre mariné
- Omelette aux sushis

Pour plus d'informations sur les sushis et leur préparation à la maison, veuillez consulter un livre de cuisine sur les sushis.



Kitchen Supply, Minneapolis, MN, USA. All rights reserved. Joyce Chen, the Joyce Chen logo and other Joyce Chen marks are owned by Kitchen Supply and may be registered.

Kitchen Supply, Minneapolis, MN, États-Unis. Tous droits réservés. Joyce Chen, le logo Joyce Chen et les autres marques Joyce Chen sont la propriété de Kitchen Supply et peuvent être enregistrés.

Printed in China. Imprimé en Chine.