



**CURSO DE SUSHI  
& SUS VARIEDADES**

**IMPARTIDO POR**

***CARMEN VALERA MONTERO***

## **ORDEN DE LA CLASE:**

### **PRIMER DIA:**

Introducción a la cocina japonesa  
Preparación del arroz  
Cortes del pescado y/o como filetear un pescado  
Preparación del Wasabi  
Nigiri  
Sashimi  
Técnica del uso de los palitos

### **SEGUNDO DIA:**

Práctica preparación del arroz  
Tempura  
Salsa para la tempura  
Salsas  
Rellenos con Surimi  
Temaki

### **TERCER DIA:**

Preparación de Maki Sushi  
Rollo California  
Rollo Spicy Salmón  
Rollo Dragón  
Rollo de William Luna  
Rollo de anguila  
Rollos tempura (de pollo, camarón tempura y Surimi)



# PRIMER DIA DE CLASES



## INTRODUCCION A LA COCINA JAPONESA

En todas las culturas, la comida y la bebida juegan un papel importante en la creación y el mantenimiento de las relaciones de los elementos utilizados. Los principales tipos existentes son: la comida familiar, la envasada y la formal. El arte de la disposición de los alimentos se caracteriza por determinados conceptos generales. El primero de ellos es el concepto de que el espacio vacío encierra belleza de por sí solo. Asimismo se considera crucial el equilibrio entre recipiente y espacio, y espacio y alimentos. Este equilibrio varía en función de la estación, el diseño de los utensilios y las vajillas, el momento, los comensales, etc.

A la hora de presentar alimentos multicolores, se presta mucha atención al espacio y como dejar zonas vacías para resaltar el plato, una técnica basada en la combinación de “ma”: el espacio es una entidad dinámica, así como un comportamiento integrante y vital de cualquier composición.

Tradicionalmente, los japoneses comen sentados en un tatami, con una bandeja-mesa para cada comensal.

Los japoneses tienen especial predilección por los números nones, basados según el yin (pares negativos) y el yang (impares positivos). Esta creencia queda reflejada en la cocina actual japonesa, es sashimi normalmente se presenta en grupos de 3, 5, y 7 rebanadas.

El clima determina 4 estaciones bien marcadas, pero lo que si tienen en común entre si es presentar alimentos frescos, sabor, aroma y color.

Hay un proverbio antiguo que dice que la ingestión del primer producto de la temporada, prolonga 75 días la vida de una persona, razón por la cual los japoneses dan especial bienvenida a cada estación.

La comida japonesa es un arte, que va íntimamente ligado a las creencias y la vida de cada japonés.

El origen del suhi tiene varias versiones, pero una de las más aceptadas es que se utilizaba el arroz para conservar el pescado crudo y la otra que el Emperador Keito le sirvieron almejas crudas una vez con vinagre y le gusto tanto su sabor que hizo jefe de cocina a su inventor. Cualquiera que sea su origen, el sushi no deja de ser uno de los platos mas populares hoy en día en nuestro país.

En este curso pretendemos enseñarles lo básico para dominar sus elementos, comprender y manejar su preparación.

Sus mezclas son infinitas, partiendo de una base, solo el límite lo tiene usted. Puede ponerle un toque personal para su mejor degustación.

## TERMINOS

**SASHIMI:** Serie de pescados y moluscos crudos dispuestos para ser degustados  
Con una salsa de dashi o simplemente soja y azúcar.

**NIGIRI :** bolas de arroz con un acompañamiento arriba de ella que puede  
Vegetales o pescados o moluscos separadamente.

**TEMPURA:** mezcla preparada a base de a harina que se utiliza para pasar  
Vegetales, pescados, camarones, langostinos, etc.

**TEMAKI SUHI:** tipo de sushi en forma de cono.

**MAKI SUSHI:** tipo de sushi en forma de rollo, envuelto con algas y arroz, ya  
Sea por fuera o por dentro.

**MIRIN:** vino de arroz utilizado por los japoneses

**SHARI:** ARROZ PARA SUSHI

**MAKISU:** esterilla de bambú para envolver el suchi.

**SURIMI:** carne de pesado prensada a la que se da diferentes sabores, a menudo  
Se conoce a menudo como palitos de cangrejo.

**GARI:** jengibre en reserva.

**WASABI:** mezcla que viene de una raíz picante. Se puede encontrar lista para  
Utilizar o en polvo para preparar.

**KAMPYO:** calabaza seca.

**KONBU:** es un alga utilizada para caldos.

**KOME:** arroz japonés de grano redondo

**NORI:** Alga utilizada para hacer los rollos.



## **PREPARACION DEL ARROZ**

### **INGREDIENTES:**

1 taza de arroz  
1 ½ de agua  
Mirin o sake (opcional)  
Pizca de sal/azúcar a gusto

### **MODO DE PREPARACION:**

Lavar el arroz en un envase grande como si fuera lavando ropa, estrujándolo. Seguir eliminando el agua y seguir lavando hasta que salga limpia. Luego dejar reposar hasta que seque. Tomar ese arroz y hervirlo en un caldero de fondo grueso, primero sin tapar pasados 10 minutos, tapar. Bajar el fuego y cocer por 20 minutos. Este arroz no se debe destapar para ver como va su cocción pues se estropearía. Luego de pasados los 20 minutos se vierte en una bandeja y se deja enfriar, luego se prepara vinagre de arroz, azúcar y una pizca de sal y se mezcla al arroz separando los granos. Luego de enfriarse, este arroz esta listo para trabajar.

## **SALSA ROSADA**

1 TAZA DE MAYONESA  
¾ TAZA DE KETCHUP  
1 CUCHARADITA DE SAMBAL  
2 CDAS. DE MIEL

OTRA VERSION:  
½ TAZA DE MAYONESA  
¼ TAZA DE KETCHUP  
1 CDITA. DE SAMBAL  
1 CDITA. DE MASAGO (HUEVOS)

## **RELLENO PARA SUSHI**

1 1/2 TAZA DE SURIMI DEMENUZADO  
4 CDAS. DE MAYONESA  
2 CDAS DE PUERRO PICADITO  
3 CDAS. DE MASAGO O AJONJOLI BLANCO  
SAL AL GUSTO  
PUEDE ECHARLE PICANTE SI DESEA. GUILIN SAUCE

Este relleno puede hacerlo en vez de surimi, con tuna o salmón.

## **SALSA TEMPURA**

1 HUEVO ENTERO  
1 TAZA DE AGUA FRIA  
(OPCIONAL CERVEZA EN ESE CASO LA MEZCLA SERIA 50 CERVEZA  
+ 50 AGUA)  
1 ½ TAZA DE HARINA

Mezclar el huevo y la harina y lentamente echar el agua fría hasta tener una mezcla, dejar reposar un rato como 30 minutos o menos.

## **SALSA PARA DEGUSTAR TEMPURA**

2 TAZAS DE AGUA O CONSUME DE BONITO (DASHI)  
2 CDAS DE AJI. NO – MOTO  
4 CDAS DE SOYA  
2 CDAS DE MIRIN (VINO DE ARROZ)  
1 CDA. DE AZUCAR

Mezclar dashi en las 2 tazas de agua dejar hervir y luego agregar demás componentes.

Poner flakes de bonito para adornar o puerro picadito.

## **WASABI**

1 taza de polvo  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua fría  
se mezcla con un batidor ya sea eléctrico o de mano

## NIGIRI DE TORTILLA

Caldo de dashi (75 ml.)  
1 cdita. De salsa de soja  
2 cucharadas de azúcar y una pizca de sal  
1 cda. De mirin  
aceite  
arroz para sushi preparado

Para la tortilla, bata los huevos y viértalos en un bowl. Mezcle el caldo dashi frío con la salsa de soja, el azúcar, la sal y el mirin hasta que la sal y la azúcar se hayan disuelto. Añada los huevos y mezcle bien. Calentar el aceite en una sartén y freír la mezcla preparada hasta formar una tortilla de 2 cm. de grosor. Se deja enfriar y se corta en rectángulos. Formar la bola de nigiri y colocar el huevo encima, presionando con cuidado. Luego se amarra con un puerro luego amarrar con un puerro.



## NIGIRI DE CAMARON

Camarón cocido y abierto  
Formar las bolas de arroz  
Untar wasabi en el camarón y seguir los pasos de ejecución de nigiri

Se presenta sobre hojas de lechuga debajo y gari y tajadas de limón.

Este elemento superior se puede cambiar por salmón, atún, carite, sardinas, ostras, calamar, filetes de anguila ahumados, etc.

Se pueden presentar en bolas circulares totalmente amarrando el elemento superior con un pedazo de nori o puerro

## **SUSHI DE PESCADO FRESCO**

Pescado fresco el de su preferencia

Arroz para sushi preparado

1 cda. De wasabi

1 cda. de jengibre

Enjuague los filetes y seque, córtelos en lonchas finas. Tome porciones de arroz con una cuchara y forma bolitas ovaladas con sus manos humedecidas.

Comprima las bolitas y aplane en la parte inferior. Coloque wasabi en la parte interior despescado y presión contra el arroz. Servirlo con wasabi extra y jengibre en reservas.

## **SALSA NITSUME:**

3 CDAS DE SALSA DE SOJA

1 ½ DE VINAGRE DE ARROZ

3 CDAS DE MIRIN

1 CDA DE AZUCAR

## **SEGUNDO DIA DE CLASES**



### **OTRA OPCION DE ARROZ**

3 tazas de arroz

3 tazas de agua

#### **MEZCLA DE VINAGRE**

$\frac{1}{2}$  taza de vinagre de arroz

$\frac{1}{4}$  de taza de azúcar refinada

1 pizca de sal

Ponga el arroz en una cuenca y labelo 3veces apretando bien con la palma pero no hasta el punto que crujan los granos. Deje el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga limpia. Pase el arroz por un colador y deje reposar. Utilice una cacerola con tapadera hermética. Añada el agua indicada y tape bien. Lleve a ebullición a fuego medio, pase a fuego lento luego y cueza por 15 o 20 minutos. Deje reposar el arroz y mezcle con la mezcla de vinagre ya preparada.

## TEMPURA



El tempura es un platillo tradicional de la cocina japonesa, peor no de mucha antigüedad, como casi todos los platos japoneses de delicioso sabor y delicada preparación.

Consiste en freir algunos alimentos previamente introducidos en una masa líquida y espesa, cuyos ingredientes básicos son la harina y el agua. Una vez fritos, son servidos sobre un papel absorbente o enrejado de bambú, junto a una salsa, servida en bowls donde cada pieza se moja antes de comerse.

Masa de tempura:

250 gramos de harina integral blanca (1 ½ taza de harina)  
1 taza de agua o caldo de comba muy frió  
1 clara de huevo, un huevo, una yema (diferentes opciones)  
unas gotas de tamari (soja)  
1 cucharada de sake opcional.

Preparación:

Colocar la harina en un amplio recipiente. Añadirla clara y el agua con un batidor de varillas o palitos. La batidora eléctrica no sirve.

Para que el tempura tenga buena presencia, los ingredientes se suelen cortar de manera que ofrezcan una amplia superficie para que permita a la masa prenderse. Para eso a los clamares y pescados se le hacen incisiones o marcas con el cuchillo. Con el mismo fin los vegetales se cortan en trozos grandes.

Ingredientes buenos para hacer tempura: judías verdes (crudas o hervidas), berenjenas, zanahoria, puerros, berros, pimientos, coliflor (hervida o cruda en trozos pequeños) cebolla, calabaza (cortada fina), tofu, espárragos, manzanas, etc.

Merluza, pescadilla, sardinas en aceite, carpa, jureles, besugos, trucha, clamares, langostinos, gambas, y todos aquellos otros que desee o se le ocurra.

La temperatura adecuada es de 180 grados centígrados.

Sin termómetro se puede comprobar si esta a su punto el aceite, si esta listo la gota antes de llegar al fondo sube hacia arriba.

Echar los ingredientes primeros los vegetales y por ultimo los pescados y mariscos. Ir echando poco a poco para no bajar la temperatura del aceite.

Si el aceite se oscurece mucho, se puede aclarar echándole una rodaja de papa hasta que se dore.

El tempura debe quedar crujiente y de color blanco pálido.

## **SALSA DE TEMPURA**

1 taza de agua  
¼ de taza de mirin o sake  
¼ de taza de tamari  
1 cucharada de polvo de bonito  
1 cucharadita de miel

Poner a hervir el aguay añadir la soja y el resto de los ingredientes,. Cocinar unos minutos a fuego bajo. Adornar con perejil y nabo blanco.



## **TERCER DIA DE CLASES**

### **SUSHI TEMAKI**



#### **KARI –KARI –SALMON-NO**

Salmón fresco  
1 cucharada de aceite  
Sal  
Mostaza  
Lechuga  
Alga nori  
Arroz para sushi

Se lava el pescado, se seca y se le echa algo de sal  
Por ambos lados. Se pone en el sartén y se pincela con mostaza.  
Lavar la lechuga y secar. Dividir el nori en dos y tomar una de las mitades.  
Colocar el arroz, luego la lechuga y luego el salmón. Enrollar en forma de rollo.

### **SUSHI TEMAKI DE TORTILLA Y HORTALIZA**

El huevo que ya hemos preparado anteriormente, con pepino, wasabi, arroz.  
Enrollar de igual manera en forma de cono.

## **SUSHI TEMAKI DE GAMBAS O CAMARON**

Gambas  
Pepinos  
Zanahorias  
Arroz de sushi  
Wasabi  
Ramtas de Puerro

El procedimiento es igual que los anteriores.

## **OTRAS COMBINACIONES**

- A) Camarón, Aguacate, huevas de pescado, con alga y arroz
- B) Surimi, aguacate, semillas de ajonjolí negra. Lechuga, wasabi, con alga y arroz
- C) Aguacate, espárragos verdes, mayonesa, salsa de soya, wasabi, alga nori y arroz.
- D) Plátano maduro, surimi en forma de ensalada, aguacate, wasabi, nori y arroz.



## SUSHI MAKI

### Rollo California o California Roll

Alga, poner arroz, rociar de ajonjolí blanco, voltear y poner sobre el alga, pepino en tiras, aguacate y surimi. Enrollar y servir con salsa de anguila o solo de soja.

### Philadelphia roll:

Con ajonjolí por fuera, se pone el alga al revés, luego se coloca, salmón, aguacate y queso philadelphia. Se sirve con salsa de soja y se corta en ruedas.

Rollo Bomba: arroz, alga, surimi salad, aguacate, se enrolla y se pone plátano maduro y se le pone rodajas de aguacate.

Se corta y se sirve entero, con salsa de anguila.

### Rollo Spicy Salmón: se corta transversal el rollo

Ingredientes; salmón crudo en cuadritos con vegetales y salsa sambal. (Opciones, aguacate, pepino, zanahoria, y lo que usted desee.).

### Dragón Roll:

Se rellena de camarón tempura y queso philadelphia, se le ponen tiras de aguacate imitando escamas. Se sirve entero y con salsa de anguila.

### Rollo Rosa:

Salsa rosada con miel se sirve con esta salsa. Por dentro aguacate, camarón tempura, por fuera salmón ahumado. Regar salsa por arriba. Cortado.

### Rollo Arco Iris

Se usan los mismos ingredientes del California Roll y en algunos restaurantes se llama California espacial. Se le ponen por fuera lascas finas de salmón y otro tipo de pescado Ej. Uno blanco de carne. Se aprieta con film transparente luego de estar el rollo hecho. Si no se domina el corte cortar con el film y luego se retira.

Otra variantes de ingredientes; espárragos, remolacha, rábano, etc. Se puede usar el eneldo por fuera para darle belleza y sabor, etc.

