

SUSHI

DE LA A A LA Z • PASO A PASO



STEVEN PALLETT

DRAC

ORÍGENES

Aunque el sushi se vea habitualmente como una de las comidas representativas de Japón, sus orígenes hay que buscarlos en otra parte del mundo.

La Historia cuenta que los orígenes de la práctica del sushi se encuentran en el sudeste asiático, de donde pasó después a China en el siglo II d. de C., mucho antes de ser introducido en el Japón en el siglo VII.

En Japón, el sushi se inició como forma de conservar el pescado. Hace mucho tiempo, el pescado se conservaba empaquetándolo con arroz hervido. Durante el proceso de fermentación, el arroz producía ácido láctico, que escabechaba de hecho el pescado.

Una de las formas originales fue el *nare-sushi* o *funa-sushi*, un sushi hecho con carpas en las inmediaciones del lago Biwa, en la prefectura de Shiga. El pescado se salaba y se le dejaba madurar en un lecho de arroz, después de lo cual se desechaba el arroz. Este modo de preparación era desmesuradamente largo: ¡se tardaba en él desde dos meses hasta más de un año!

En el siglo XV, cierta técnica de aplastar el sushi con una piedra se empleó para acelerar el tiempo de fermentación, lo cual condujo a la práctica de comer tanto el pescado como el arroz. El desarrollo posterior incluyó la adición de vinagre para imitar la acidez del arroz fermentado.

A partir de este punto, el sushi empezó a evolucionar hacia lo que hoy conocemos. Como Japón es una nación insular rodeada de mares ricos en una amplia variedad de pescado, siempre ha alimentado a sus habitantes del mar y de los arrozales. El sushi, la combinación de pescado crudo y arroz sazonado, es una opción sensata de alimentación en Japón. De norte a sur, se desarrollaron innumerables variedades de sushi dependiendo de la geografía y de la historia.

Las variedades de sushi conocidas actualmente se basan en el ingrediente constante que lo define: el arroz sazonado con vinagre, azúcar y sal, conocido como *sushi-meshi*, ya sea comprimido a mano, enrollado en algas o moldeado a presión.



LOS PRINCIPALES TIPOS DE SUSHI

NIGIRI-SUSHI (COMPRIMIDO)

Probablemente sea justo afirmar que el sushi mejor representado en el mundo es el estilo en que se le da forma con la mano, conocido como *nigiri-sushi*, o sushi comprimido. En su forma típica son pequeños dedos de arroz cubiertos principalmente de pescado crudo, que se sirven de dos en dos en el sushi bar. También se conoce como *Edo-mae-sushi*, pues se hizo por primera vez en Edo, nombre por el que se conocía Tokio antes de 1868.

MAKI-SUSHI (ENROLLADO)

Para el *maki-sushi*, se cubre una hoja de alga *nori* tostada con una capa de arroz sazonado y encima se disponen tiras de pescado y/o verduras, etc. El conjunto se enrolla y se corta en cilindros.

CHIRASHI-SUSHI (ESPARCIDO)

El *chirashi-sushi* consiste en pescado y verduras mezclados con arroz al vinagre o dispuestos sobre él, que es típico servir en cuencos lacados. Es ciertamente el tipo de sushi más fácil de hacer, y de hecho se prepara en las cocinas de todas las casas japonesas.

OSHI-SUSHI (MOLDEADO)

Literalmente traducido, *oshi-sushi* significa «sushi moldeado a presión». Lo típico es que la guarnición deseada, a menudo pescado hervido o marinado, se coloque en el fondo del molde. Dicha guarnición se recubre con el arroz para sushi y luego se presiona para darle consistencia. El sushi moldeado se saca luego del molde, se le da la vuelta y se corta en trozos del tamaño de un bocado.

MASE-SUSHI (MIXTO)

Ciertos tipos de sushi que se consideran como comida de picnic, para fiestas, almuerzo o refrigerios y no encajan en las categorías ya explicadas, se encuadran en ésta.

Dos ejemplos son el *inari-sushi* y el *fukusa-sushi*. El *inari-sushi* consiste en bolsas de *tofu* bien fritas rellenas con *sushi-meshi*. Para el *fukusa-sushi*, se emplea un cuadrado de tortilla delgada como un papel para envolver el arroz.



ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA COCINA DE SUSHI

ÚTILES

Éstos son los utensilios más importantes que se necesitan para la preparación de sushi. Son fáciles de encontrar en tiendas especializadas en cocina japonesa o en mercados de alimentos asiáticos. Ciertos útiles no son siempre necesarios, pero facilitan mucho el trabajo. A menudo, pueden encontrarse alternativas adecuadas en cualquier cocina.

HANGIRI (RECIPIENTE DE MADERA)

Se trata de una cuba de poca altura y amplia base hecha de falso ciprés o ciprés del Japón (*Chamaecyparis obtusa*), empleada para preparar el arroz sazonado. Al ser porosa, la madera absorbe cualquier exceso de humedad y es perfecta para enfriar el arroz y asegurar el grado correcto de adherencia y lustre. Puede sustituirse por cualquier fuente de vidrio, porcelana o madera, pero deben evitarse las metálicas. Elija la fuente más grande que pueda encontrar, para poder trabajar adecuadamente el arroz y extenderlo en una capa delgada para que se enfríe.

SHAMOJI (ESPÁTULA)

Se trata de cucharas planas, de madera y redondas empleadas para dar la vuelta y extender el arroz de sushi mientras se enfría. Puede sustituirse por cualquier cuchara ancha y plana.

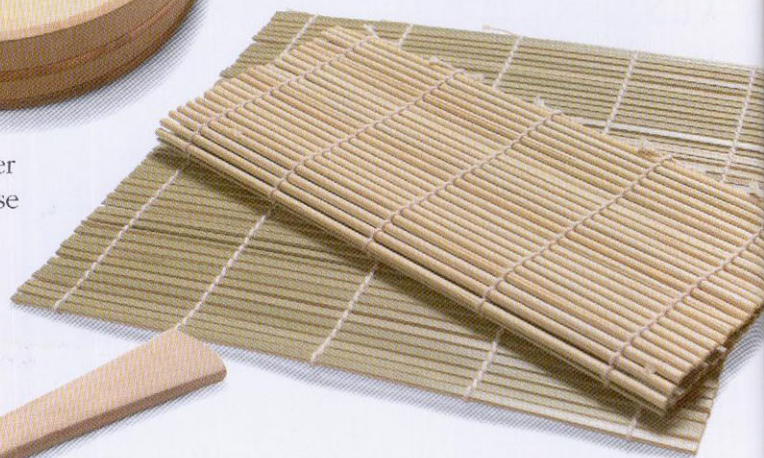
UCHIWA (ABANICO)

Es un abanico plano de mano empleado para enfriar el arroz estimulando la evaporación. Enfriar el arroz es importante para asegurar una textura y lustre correctos. Puede sustituirse por una cartulina o un periódico doblado.



MAKISU (ESTERILLA DE BAMBÚ)

Se trata de una esterilla hecha de delgados palitos de bambú entretejidos con hilo de algodón y es esencial para la preparación de muchas formas de sushi enrollado. Después del uso, estas esterillas deben lavarse cuidadosamente para eliminar cualquier resto de comida que haya quedado entre los palitos y secarse bien antes de guardarlas.





MANAITA (TABLA DE CORTAR)

Esencial para realizar diversas tareas. Tradicionalmente estaba hecha de madera, pero hoy día muchas personas prefieren tablas de cortar hechas de plástico o resina, que, aunque no sean estéticamente agradables, son más fáciles de mantener limpias y sin olores. Elija una tabla grande y estable, y manténgala siempre bien sujeta poniendo debajo un trapo húmedo o una esterilla de goma antideslizante.

CUCHILLOS

Trate siempre de adquirir los mejores cuchillos que se pueda permitir. Los chefs profesionales de sushi usan cuchillos derivados como subproductos de la forja de espadas a partir de una sola pieza de acero al carbono. Las hojas son duras y sumamente afiladas, perfectas para cortar tajadas limpias y precisas. Los cuchillos de acero inoxidable son la opción popular para las cocinas domésticas y en general son aceptables para cortar tajadas de pescado para sushi o sashimi. Una máquina de cortar carne puede hacer las mismas tareas básicas. No use un cuchillo de sierra ni uno eléctrico, pues pueden desgarrar la carne y destruir la presentación. Elija uno que sea largo y delgado y esté muy afilado. Cuide sus cuchillos guardándolos en una tabla de cuchillos o en un estante especial. Recuerde que un cuchillo romo requiere mucho más tiempo y esfuerzo que una hoja afilada y siempre producirá un mal resultado.



PINZAS

Se emplean para retirar pequeñas espinas de pescado. Son preferibles las grandes con extremos rectos, que son fáciles de encontrar en la mayoría de las tiendas de productos para cocina. Pida pinzas para (o de) «pescado».

ARROCERA

Mientras que los útiles básicos han cambiado poco y la mayoría de los cocineros todavía prefieren usar los tradicionales, merece la pena invertir en una arrocera eléctrica, porque hace siempre el arroz en su punto. Son fáciles de conseguir y se presentan en diversos tamaños. Puede sustituirse por una olla de tamaño apropiado con una tapa que encaje bien.



INGREDIENTES IMPORTANTES

No existen apenas limitaciones en los ingredientes por los que puede optarse al hacer sushi pero, dentro de la amplia gama disponible, hay algunos que tenemos que mencionar especialmente, por su importante contribución al éxito de su sushi. Para la elaboración del sushi, elija siempre los alimentos más frescos.



SU (VINAGRE DE ARROZ)

El vinagre japonés de arroz es el único que debe emplearse para elaborar sushi, por su suave sabor y su dulzor. Los vinagres occidentales y chinos son mucho más ácidos, así como demasiado fuertes, y dominarán los delicados sabores de su sushi. La marca de vinagre Mitsukan es la más adecuada y fácil de encontrar en tiendas especializadas en comida asiática y en buenos supermercados.

SHOYU (SALSA DE SOJA)

La salsa japonesa de soja es un ingrediente esencial de la cocina japonesa. Hecha por fermentación natural de soja, trigo y sal, produce una salsa oscura y salada que es uno de los principales condimentos de la cocina asiática. Existen dos tipos básicos: *usukuchi* (clara) y *koikuchi* (oscura). La *usukuchi* es más clara y menos espesa que la *koikuchi*, que es también más salada. La oscura *koikuchi* es la empleada como salsa de acompañamiento para mojar el sushi y el sashimi y se encuentra con facilidad en supermercados. Son recomendables las marcas Kikkoman y Yamasa. No utilice salsa china de soja, pues es más salada y más viscosa que el *shoyu*. Una vez abierta, la salsa de soja debe guardarse en lugar fresco o en el frigorífico. Existen también la salsa de soja baja en sal y otra Tamari, especial para el sashimi sushi.



WASABI (RÁBANO PICANTE JAPONÉS)

Esta fuerte pero refrescante especia es una planta distinta del rábano picante occidental (*Armoracia rusticana*), siendo más fragante y menos fuerte. Existen dos clases de *wasabi*: el *sawa wasabi* y el *seiyo wasabi*. El nombre botánico del *sawa wasabi* es *Wasabia japonica*, una planta originaria del Japón, también conocida como malva de montaña. Lo que denominamos *wasabi* en la cocina japonesa es la raíz fresca de esta planta, que es tan difícil de obtener. El *seiyo wasabi*, cuyo nombre occidental es rábano picante, es una planta original del norte de Europa. El primero es fácil de encontrar en polvo, en latitas redondas, y debe mezclarse con una pequeña cantidad de agua para formar una pasta. Una vez mezclada, déjela reposar diez minutos antes de su uso para que su sabor coja cuerpo. El *seiyo wasabi* también se encuentra como pasta ya preparada en tubo, pero, a pesar de su comodidad, su color y sabor no están tan bien considerados.



GARI (JENGIBRE ENCURTIDO)

El sushi siempre se acompaña con finas rodajas de jengibre encurtido, que se conoce como marinado. Su característico sabor es perfecto para limpiar el paladar entre bocados de distintas clases de sushi. Suele encontrarse ya preparado en paquetes o tarros en tiendas especializadas en comida japonesa o en mercados de cocina asiática.

SHIITAKE (ESPECIE DE HONGO)

Estas setas (*Lentinus edodes*) se encuentran frescas o secas. Las frescas se emplean por su aspecto y textura blanda, mientras que las secas ofrecen un sabor más intenso y mayor densidad. Al preparar *shiitake* secas, hay que sumergirlas en agua tibia dos horas antes y a continuación hervirlas a fuego lento en un líquido condimentado. Los tallos se descartan y el sombrero se corta en láminas listas para el uso. Las *shiitake* secas, que se conservan casi indefinidamente en un recipiente hermético, se encuentran en tiendas especializadas.

NORI (TIPO DE ALGA)

Esta clase de alga se empezó a cultivar en la bahía de Tokio en el siglo XVII. Después de cosechada, se lava, seca, tuesta y empaqueta en láminas delgadas listas para la elaboración de rollos de sushi. Se presentan en un tamaño estándar de 22,5 x 17,5 cm. Las láminas son de color verde oscuro a negro, teniendo la *nori* más oscura mayor precio y sabor. Se la conoce como luche, cochayuyo o alga roja (*Porphyra spp.*). Tostar las láminas de *nori* a fuego bajo mejora su sabor y su textura. Una vez abierto el paquete, debe guardarse en un recipiente hermético o, mejor, en el congelador. El alga *nori* se encuentra habitualmente en tiendas especializadas ya tostada y se conoce como *Yaki-nori*.



KAMPIO (TIRAS DE CALABAZA SECA)

Se trata de un ingrediente esencial del sushi enrollado y que encanta a los japoneses. La médula interna, es decir, la parte fibrosa (no la pulpa), de una calabaza vinatera se corta en tiras que después se secan. Para sushi, el *kampio* primero se ablanda y luego se cuece en un líquido condimentado. Suele encontrarse en esta forma de presentación en tiendas de alimentación japonesa.



KOMBU (QUELPO SECO)

También un tipo de alga, como la *nori*, la *kombu* (*Laminaria setchellii*) se vende seca en forma de láminas duras y negras y se emplea habitualmente para la elaboración de *dashi* (ver a continuación) y para dar sabor al arroz de sushi.

DASHI (CALDO)

Se trata de un caldo de pescado que sirve de respaldo a muchos platos japoneses y cuya base es *kombu* y bonito desmenuzado. Hoy día, suele emplearse *dashi* que se vende en gránulos y pastillas instantáneos con el nombre de *bon-dashi*. Añada simplemente 1 cucharadita a 1 litro de agua a fuego lento y el caldo resultante estará listo para empleo.

KATSUO-BUSHI (VIRUTAS DE BONITO)

Ingrediente esencial en la producción de *dashi*, un caldo de sopa básico. Los copos de bonito envasados en seco se denominan *hana-katsuo*, «pétalos» o «flor de bonito». Recuerdan las virutas de la madera y, al ser tan delgados, liberan su sabor casi inmediatamente.

MIRIN (LICOR DULCE DE ARROZ)

Es un licor muy dulce hecho de arroz y que sólo se emplea en cocina. Añade un dulzor tenue a los platos y para esta función puede sustituirse por azúcar.





SAKE (LICOR JAPONES DE ARROZ)

Es la bebida nacional de Japón y se hace con arroz mediante un proceso de fermentación. El sake, que no sólo es una bebida tradicional, también se emplea como ingrediente importante en cocina. Se presenta dulce o seco y puede servirse frío o caliente.

SHISO (HOJAS DE PERILLA)

Esta atractiva hierba fina de la planta llamada *Perilla frutescens* está relacionada con la familia de la menta y se presenta en dos variedades, verde y roja. Las hojas verdes se prefieren como decoración y se emplean para sushi por ser más fragantes que la variedad roja. Para sashimi, en cambio, suelen utilizarse las vainas de las semillas y los brotes. Asegúrese de que sean frescas y no estén mustias.

MAYONESA

La mayonesa japonesa se emplea en algunas preparaciones de sushi y es ligeramente más dulce y suave que la mayoría de las marcas occidentales.



AO-NORI (TIPO DE ALGA)

Un tipo de *nori* distinto del usado para hacer láminas. Se conoce como *Enteromorpha spp.* Es de color verde y se presenta como pequeños copos que se esparcen sobre la comida.



TAKUAN (RÁBANO ENCURTIDO)

Un encurtido de color amarillo brillante y crujiente, hecho de *daikon*, un rábano largo de color blanco. Suele creerse que ayuda a la digestión, especialmente de alimentos grasos.

OBORO (COPOS DE PESCADO)

Copos, o polvo, de color rosa hechos de pescado blanco endulzado y cocinado. Es fácil de encontrar preelaborado en tiendas de alimentación japonesa y suele emplearse en el *chirashi-sushi*.

SASHIMI

Cuando el pescado se sirve solo, ya sea crudo o ligeramente cocinado, se llama sashimi. Decir que está crudo es, claro está, correcto, pero oculta la habilidad y la maestría implicadas en su preparación. El chef de sushi es un artista que se enorgullece de sus habilidades cortando pescado y de la presentación.

Por lo general, uno tan sólo puede necesitar unos cuantos ingredientes al hacer sushi, pero tienen que estar absolutamente frescos y ser de la mejor calidad, un concepto fundamental para el sushi y el sashimi. Algo que es especialmente cierto si se emplea pescado crudo como cobertura o relleno.

El primer paso, pues, es adquirir el pescado. Si es posible, diríjase a los mercados de pescados y diga al pescadero que necesita «calidad para sashimi» o «para pescado crudo a la japonesa» a fin de asegurarse el mejor producto.

La mayor parte del pescado puede comerse crudo, pero es mejor familiarizarse con los diversos tipos de pescado empleados en sashimi y pedir lo que esté en temporada. En ese momento habrá disponible una gran cantidad de esos pescados en cuestión, estarán a su mejor precio y, lo que es más importante, su textura y sabor serán los mejores.

Conviene empezar sólo con una o dos variedades de pescado para practicar su utilización.

SELECCIÓN DEL PESCADO

En el sushi bar, el chef siempre adquirirá pescado entero, sin limpiar, y luego lo preparará como se requiera. Así puede asegurarse de que es, de hecho, el pescado que quiere y puede controlar cómo tratarlo.

Si adquiere pescado entero, recuerde los siguientes puntos:

1. El pescado fresco tiene una carne firme que recupera su forma tras tocarla.
2. El pescado absolutamente fresco no huele a pescado: tiene que poseer un agradable olor a mar.
3. Las agallas tienen que ser de color rojo brillante y estar húmedas.
4. Observe los ojos y la piel: los ojos deben ser abultados, brillantes y claros, mientras que la piel ha de tener abundantes escamas firmemente adheridas, y ser brillante.
5. Si se requiere, pida al pescadero que se lo limpie y prepare en filetes.

Si adquiere filetes de pescado, recuerde los siguientes puntos:

1. Los filetes deben brillar de la humedad y tener un buen color, adecuado a la clase de pescado.
2. No tiene que presentar bordes marrones, secos y rizados.
3. La carne no debe estar pegajosa.

Preste atención a la calidad general de la pescadería y de todo el pescado que vea. Empiece hablando con el pescadero para mostrarle su interés. Elija lo que elija, trate con mimo el pescado para evitar magullar o dañar la carne y siempre méntalo en frigorífico hasta que se requiera. En Japón, hay quien opina que el pescado congelado no debe emplearse, pues —según afirman— su sabor y textura son bastante inferiores y contradicen el espíritu de la cocina japonesa. Creen que el parásito anisakis quedará eliminado de nuestro organismo por el consumo combinado de jengibre encurtido y de *wasabi*. En realidad, un buen proceso de congelación y descongelación mantendrá el sabor y la textura del pescado y se cumplirán así las normas higiénicas impuestas en España por la legislación comunitaria y nacional respecto a la conservación y el consumo de pescado (ver página 2).



TÉCNICAS DE CORTE

Ya ha ido usted al mercado y elegido su pescado, y ha llegado el momento de cortarlo. Existen cinco técnicas básicas de corte para preparar pescado para sashimi y sushi.

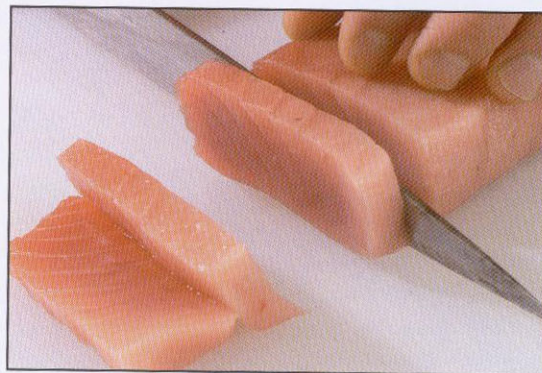
Ni que decir tiene que un cuchillo muy afilado es esencial para hacer bien el trabajo. No «sierre» nunca el pescado. Un chef de sushi emplea un solo tajo para cada tajada, tirando del cuchillo hacia él.

Cualquier pescado puede cortarse en estas formas y servirse como sashimi. Especialmente destacable es la técnica *sogi giri*, un corte sesgado empleado a fin de sacar tajadas de *sushi-dane*, o cobertura, para *nigiri-sushi*.

Con todos los cortes siguientes, se supone que, si el pescado se adquirió entero, ya habrá sido cortado en filetes y luego se habrá retirado de éstos la piel, dejándolos listos para hacerlos tajadas.

Sea cual sea el pescado que haya elegido, debe seguirse una regla básica al establecer el grosor del corte: cuanto más blando sea el pescado, más gruesa debe ser la tajada; cuanto más firme sea el pescado, más delgada la tajada.

Puede que tenga que experimentar practicando con unas cuantas tajadas de diferente grosor. Pruebe un bocado de cada una y deje que su boca le ayude a decidir cuál es el más apropiado para cada tipo de pescado.

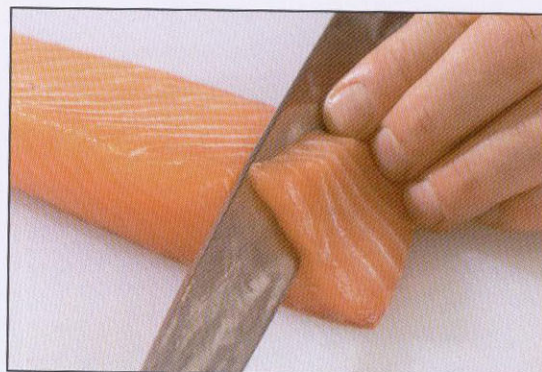


HIRA SUKURI
(CORTE RECTANGULAR)

Este corte es el más útil y se aplica a todo el pescado. Disponga el filete cruzado sobre la tabla ante usted, con el lado fino más cerca de sí y el lado grueso más apartado.

Lo normal es empezar a cortar por la derecha del pescado, con tajadas verticales de un grosor de 0,5-1 cm, dependiendo del pescado.

Comience en la base del cuchillo y acabe el corte en la punta, con un amplio movimiento de tracción.



SOGI GIRI (CORTE SESGADO)

Éste es el corte ideal para tajadas empleadas como cobertura de *nigiri-sushi*. Si es posible empiece con un filete de forma rectangular, de unos 7 cm de ancho por 2,5 cm de alto.

Coloque el filete atravesado sobre la tabla delante de usted. Esta vez, empiece cortando desde la izquierda.

Mida desde la izquierda 3 cm y corte a partir de allí siguiendo un ángulo de 45 grados, de manera que el cuchillo vaya a dar al borde inferior izquierdo del filete. Esto producirá un trozo triangular de filete (bueno para *maki-sushi*, sushi enrollado) y un borde inclinado a la izquierda del filete.

Siga cortando el filete, con tajadas paralelas al borde sesgado y en el mismo ángulo, de un grosor de 0,5-1 cm, aproximadamente, dependiendo del pescado.

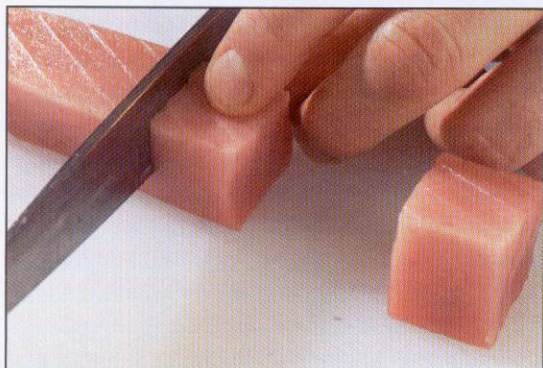
USU SUKURI (CORTE FINO COMO EL PAPEL)

Este método se adecua principalmente a pescado blanco de carne firme, como el pez de San Pedro o la platija. Es igual que el corte sesgado ya mencionado, salvo en que las tajadas son tan finas como el papel, de un grosor aproximado de 2 mm.



KAKU GIRI (CORTE EN DADOS)

Este corte se adecua a pescado de carne blanda y gruesa, como el atún, el bonito y el pez espada. Corte el filete en tiras de 2 x 2 cm aproximadamente y a continuación corte las tiras cada 2 cm para que le salgan los dados.



ITO SUKURI (CORTE DE HILO)

Este corte es mejor para calamares o pescado blanco con filetes finos, como la aguja o el silago.

Usando la punta de la hoja, corte los calamares o los filetes de pescado para obtener delgadas tiras de 2,5 mm de ancho y 6 cm de largo aproximadamente.

PRESENTACIÓN DE SU SASHIMI

Ateniéndose a la estética japonesa respecto a la alimentación, el sashimi suele presentarse simplemente con un platillo de *shoyu* y una pequeña cantidad de *wasabi* como perfecto acompañamiento.

Habitualmente, las tajadas se disponen en fila y apoyadas en un lecho de *daikon* (rábano blanco) cortado en delgadas tiras, adornado con una hoja decorativa y/o un rizo hecho con una verdura. Una pequeña cantidad de *wasabi* ha de encontrarse en el lado derecho del plato. La cantidad elegida de *wasabi* se mezcla removiendo con el *shoyu* y a continuación el pescado se moja en esta mezcla antes de comerlo.

A veces podría usted elegir presentar las tajadas de sashimi como una escarpela, superponiéndolas y enrollándolas, o colocando unas cuantas juntas y doblándolas simplemente.

Los cortes de pescado estilo *ito sukuri* pueden presentarse apilados y las tajadas *usu sukuri*, disponerse bien arregladas en abanico directamente en la fuente.

Los aderezos empleados para sashimi se conocen colectivamente como *tsuma*. Se eligen por su color, textura y sabor, y la intención perseguida es que se coman. Son habituales la zanahoria y el pepino, al igual que hojas de hierba, rábano rojo, tiras de algas y cebolletas. A veces se ve una simple rodaja de limón, o un montoncito de jengibre rallado.

Recuerde que son tan sólo aderezo y que no deben dominar el plato. Uno o dos son más que suficiente.



Muchos restaurantes sirven también su propia salsa para mojar ya preparada, una mezcla especial con shoyu como ingrediente base. Dos de estas salsas son Tosa y Ponzu.

Salsa de soja Tosa

300 ml	salsa de soja
100 ml	sake
50 ml	<i>mirin</i>
cuadrado de 3 cm	<i>kombu</i>
300 ml	copos de bonito

Combine el *mirin* y el sake y queme el alcohol. Mezcle todos los ingredientes y deje reposar 24 horas. Cuélelo y guárdelo en frigorífico. Deje que madure para desarrollar el sabor.

Esta salsa básica también puede mejorarse, si lo prefiere, con un poco de zumo de jengibre recién machacado o unas semillas de sésamo tostado y recién molido.

Salsa Ponzu

125 ml	zumo de limón
60 ml	vinagre japonés de arroz
125 ml	salsa de soja
20 ml	<i>tamari</i>
30 ml	<i>mirin</i>
5 g	copos de bonito desecado
cuadrado de 3 cm	alga <i>kombu</i>

Combine y mezcle bien todos los ingredientes y deje reposar en frigorífico durante 24 horas. Cuélelo a través de un trapo de muselina. (Madura completamente en tres meses).



ARROZ PARA SUSHI (*SUSHI-MESHI* O *SHARI*)

El primer paso, y el más importante en la elaboración de sushi es preparar el arroz! Los japoneses prefieren el arroz de grano corto, pues tras la cocción queda tierno y húmedo y los granos se adhieren entre sí. Es indispensable en la elaboración de *sushi-meshi*. Otros tipos de arroz no son adecuados: el de grano largo es demasiado seco y, por tanto, retiene excesiva agua, y el sabor de los granos aromáticos resulta abrumador.

Uno de los resultados deseables al hervir arroz para sushi es que produzca un grano con más cuerpo que el arroz hervido normal. Suele cocerse con un poco menos de agua que éste, aproximadamente un 10 por ciento menos. Para determinar la cantidad correcta de agua que emplear al cocer el arroz, parte de la formación del chef de sushi consiste en familiarizarse con el arroz: apreciar si es nuevo o viejo, o de hecho, si fue cultivado en la cara norte o sur de la montaña. Todos estos factores contribuyen al contenido en humedad interna del grano.

Sin embargo, ¡no tenga miedo a cocer el arroz! En realidad, es muy sencillo. La idea básica es hervir el arroz mediante un método de absorción y, cuando esté hervido y caliente, volcarlo en un recipiente y añadirle, mezclando bien, el aliño de vinagre ya preparado (*sushi-su*).

Utilizar un abanico para ayudar en el rápido enfriamiento es un paso importante, porque sirve para asegurar el perfecto resultado y produce el lustre brillante que tan bien considerado está.

Ya use usted una marca de arroz para sushi japonesa o californiana de calidad extra, o el arroz normal de grano corto fácil de encontrar en su supermercado, con la siguiente receta le quedará en su punto. Si es posible, emplee una arrocera eléctrica, porque el proceso de cocción se simplifica mucho. Sin embargo, si carece de ella, elija entonces una olla de acero inoxidable de base pesada con una tapadera que ajuste bien.



PREPARACIÓN DEL ARROZ PARA SUSHI

4 tazas

arroz blanco de grano corto

1,1 L

agua

cuadrado de 3 cm *kombu*



1 Empiece lavando el arroz.

2 Cubra con agua fría y remueva suavemente con la mano, para liberar en el agua el salvado en polvo y el producto de limpieza empleado durante su envasado, que se hace patente al ponerse el agua de color lechoso. Si no se hace esto, se producirá un arroz cubierto con un almidón pegajoso y maloliente, cosas, ambas, indeseables.

3 Tire la mayor parte de esta agua, dejando aproximadamente una taza.

4 A continuación, agite y remueva suavemente el arroz durante unos 10 segundos.

5 Cubra con agua fresca, remueva con las manos para liberar el almidón en el agua. Tire la mayor parte del agua, dejando aproximadamente una taza y agite suavemente como antes.

6 Repita una vez más.

7 El agua debe quedar casi transparente. Escúrralo bien.

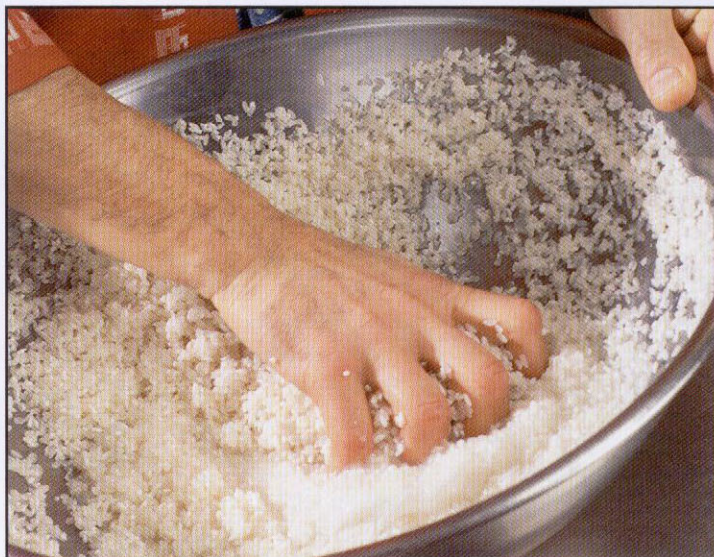
8 Coloque el arroz en la arrocera con 1,1 litro de agua y el alga *kombu*, y encienda el aparato.

9 Si está utilizando una cacerola para hervir el arroz, ponga el arroz y la medida de agua, cubra con la tapadera y lleve a ebullición a fuego entre medio y vivo.

10 Reduzca a fuego medio después de un minuto. Cuando la superficie del arroz se vuelva visible, reduzca a fuego bajo. Cuando todo el líquido sea absorbido por el arroz, suba el fuego a vivo durante diez segundos y apáguelo.

11 Deje el arroz en la cacerola, cubierto, durante otros 15 minutos, para que el arroz continúe cociéndose al vapor. Retire el alga *kombu*.

12 Asegúrese de dejar la tapa puesta durante todo el proceso de cocción.



ALIÑO DE VINAGRE

100 ml **vinagre japonés de licor de arroz**

60 g **azúcar**

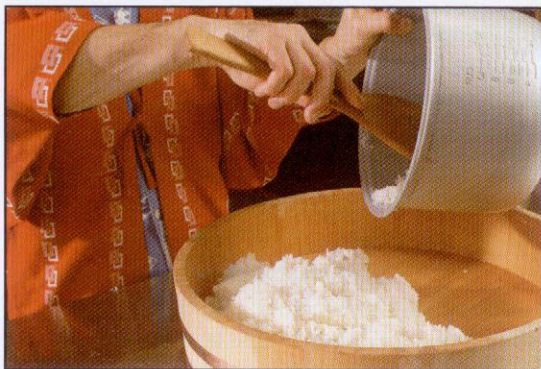
20 g **sal**

Prepare el aliño disolviendo los granos de azúcar y sal en el vinagre a fuego bajo. Retírelo inmediatamente del fuego y déjelo enfriar.

Nota: Puede hacerse previamente una cantidad mayor y guardarse cubierto en el frigorífico.

COMBINACIÓN DEL ARROZ CON EL ALIÑO DE VINAGRE

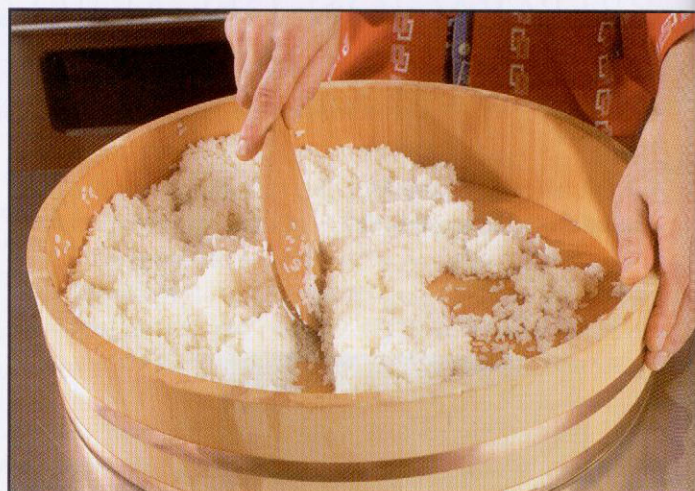
1 Vacíe el arroz caliente en una cuba *hangiri* o un recipiente ancho y de poca profundidad. No deje que se enfríe.



2 Añada el aliño de vinagre vertiéndolo sobre un *shamoji* (espátula) para ayudar a dispersar uniformemente el vinagre sobre el arroz.



3 Pase con ligereza la espátula por el arroz de arriba abajo y de izquierda a derecha, con movimientos de corte, para separar los granos y extender el arroz.



4 Reúna el arroz a un lado y emplee movimientos horizontales cortantes, pase el arroz al otro lado, para dejar a cada grano la posibilidad de quedar recubierto por el aliño de vinagre.

5 Reúna de nuevo el arroz y repita, ¡asegurándose de no aplastarlo o meramente removerlo!

6 Siga aventando el arroz hasta que empiece a ponerse consistente. Deje de aventar y extienda el arroz en una capa fina y uniforme.

7 Usando un abanico, enfríe el arroz a temperatura corporal.



8 Asegúrese de dar la vuelta al arroz de manera que el calor de abajo pueda eliminarse con el abanico para asegurar que el aliño de vinagre se absorbe bien.

9 A fin de evitar que se seque el arroz, colóquelo en un recipiente más pequeño y cúbralo con un trapo húmedo.

¡Enhorabuena! El arroz está ahora listo para hacer sushi.

¿Cuánto arroz hervir?

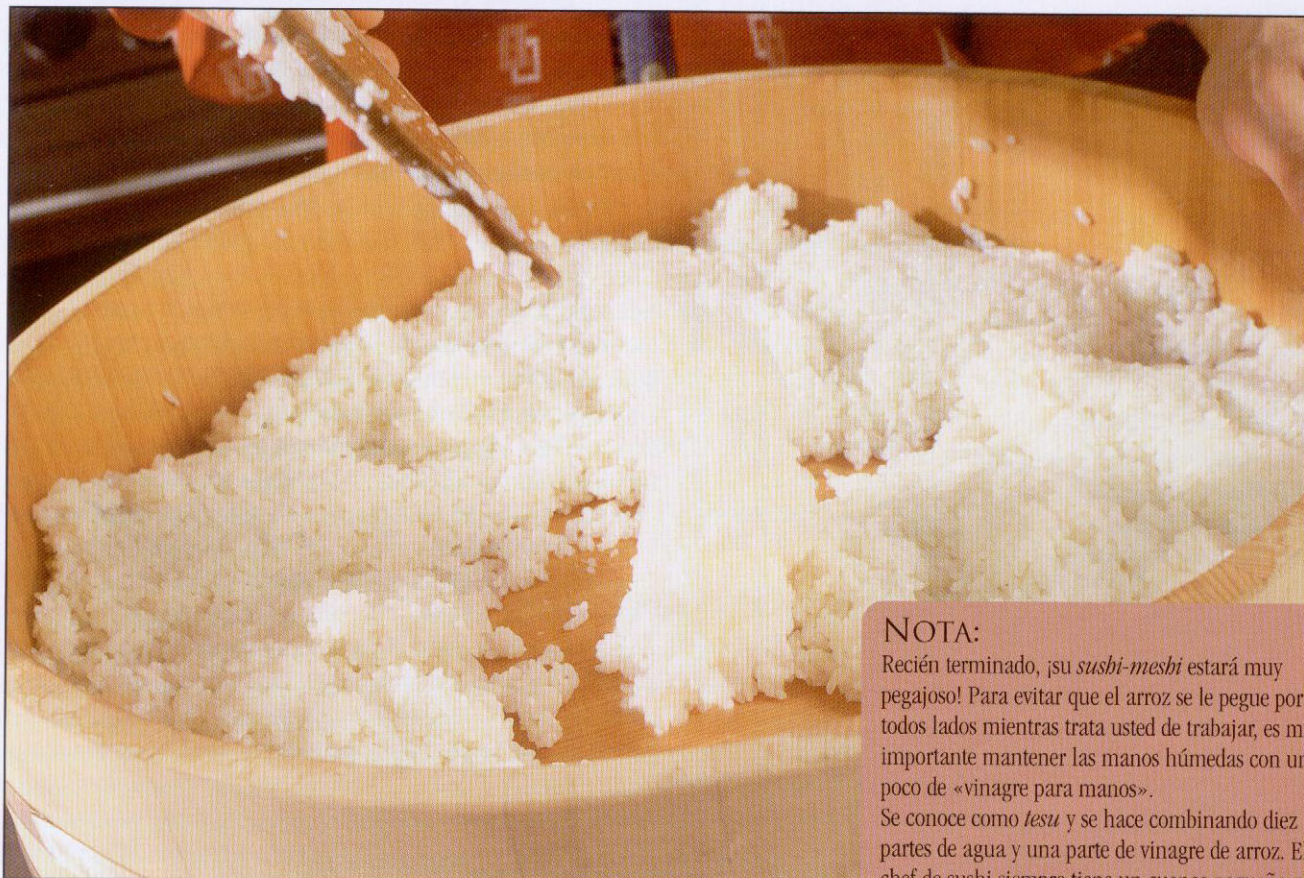
La cantidad mínima que cuece no debe ser menor de dos tazas.

Incluso para un chef profesional, intentar cocer una sola taza de arroz es casi imposible. ¡Es siempre mejor pasarse que no llegar!

Hervir cuatro tazas de arroz, como se sugiere en la receta, ¡dará aproximadamente 12 tazas de *sushi-meshi* preparado! Aunque esto pueda parecer mucho, es una cantidad perfecta para una cena a base de sushi para seis personas, tocando a cada comensal algo de *futo-maki* (rollos gruesos), *boso-maki* (rollos delgados), *nigiri-sushi* y *te-maki-sushi*. Dará para unos ocho *futo-maki* o unos veinte *boso-maki*.

Si sobra algo de arroz, no lo meta en frigorífico; déjelo fuera envuelto sobre la encimera. No se preocupe por que se estropee; el aliño de vinagre actúa como agente antibacteriano y estará bien para usarlo al día siguiente. Antes de su uso, puede rociarlo con un poco de agua y luego meterlo en el microondas a alta potencia hasta que esté caliente al tacto.

Si va a cocer más o menos cantidad de arroz que las sugeridas cuatro tazas, acuérdesse de alterar en consecuencia el aliño de vinagre, basándose en la receta original.



NOTA:

Recién terminado, ¡su *sushi-meshi* estará muy pegajoso! Para evitar que el arroz se le pegue por todos lados mientras trata usted de trabajar, es muy importante mantener las manos húmedas con un poco de «vinagre para manos».

Se conoce como *tesu* y se hace combinando diez partes de agua y una parte de vinagre de arroz. El chef de sushi siempre tiene un cuenco pequeño a mano. El arroz así aliñado debe comerse el mismo día; no lo meta en el frigorífico, pues se endurecerá.

NIGIRI-SUSHI

(SUSHI COMPRIMIDO)

Se trata de pequeños dedos de arroz a los que se da forma con la mano, de un peso aproximado de 20 gramos y cubiertos habitualmente con una tajada de pescado de unos 15 gramos.

El *nigiri-sushi* es representativo del estilo de alimentación de Tokio y reconocido como el soberano del mundo del sushi. A menudo la palabra sushi por sí sola se refiere exclusivamente a este tipo. Éste es también el estilo que la mayor parte de la gente imita para elaborar sushi: manteniendo los dedos índice y medio de la mano derecha en la palma de la mano izquierda. La mayoría de las teorías sobre los orígenes de los *nigiri-sushi* sugieren que fueron creados en 1824 por Yohei Hanaya en Tokio, o Edo, como entonces se le llamaba. Se dio a conocer como *Edo-mae-sushi*, haciendo referencia al pescado capturado frente al castillo de Edo, que sigue siendo actualmente el palacio imperial. En aquella época abundaba el pescado de alta calidad.

Para preparar el buen *nigiri-sushi*, es crucial el equilibrio correcto entre la cobertura y el arroz y darle forma con la mano uniendo mediante suave compresión los ingredientes con la cantidad justa de presión para que los granos se adhieran entre sí y se mantengan unidos, pero suficientemente suelto para que se desmorone por sí solo al comerlo.

Los pescados de cobertura empleados para *nigiri-sushi* se conocen como *tane*, término que se convierte en *-dane* al emplearlo en palabras compuestas. Ni que decir tiene que los *sushi-dane* tienen que ser muy frescos, pues suelen comerse crudos. Consiga siempre el pescado más fresco posible, pidiendo a su pescadero calidad para sashimi.

Cuando se pide sushi como plato principal en un sushi bar, se presentan diversos *nigiri-sushi* que reflejan en realidad una fórmula habitualmente usada de cinco agrupamientos o tipos de *tane*: *aka-mi* (de carne roja), *shiro-mi* (de carne blanca), *bikari-mono* (*tane* brillantes), *nimono* (*tane* cocidos) y un grupo que incluye los calamares, las gambas y diversos mariscos.

Los *aka-mi* están representados por el *maguro* (atún) y el bonito.

Los *shiro-mi* están representados por pescados de carne blanca tales como el besugo, el medregal rabo amarillo, la platija y la pescadilla.

Los *bikari-mono* son pequeños pescados con la piel brillante y están representados por especies como la aguja, la sardina o la caballa. Aunque los pescados rojos y blancos se suelen comer crudos, los pescados brillantes para *tane* se tratan a menudo con sal y vinagre antes de su uso.

Los *nimono-dane* se sirven después de cocerlos y untarlos con *tare* o *nitsume*, una viscosa salsa de soja sazonada. La anguila y el pulpo son ejemplos perfectos.

Además de éstos, existe un grupo en el que se incluyen las huevas de salmón, pez volador y erizo de mar, así como de otros pescados. Se presentan como *gunkan-sushi*, un dedo de arroz rodeado con una tira de alga *nori* para que no se caiga la cobertura.



MAGURO (ATÚN)

Hablaremos con cierta profundidad de este pescado, pues se ha hecho central en el *nigiri-sushi* y se le considera ciertamente el rey de todos los *tane*.

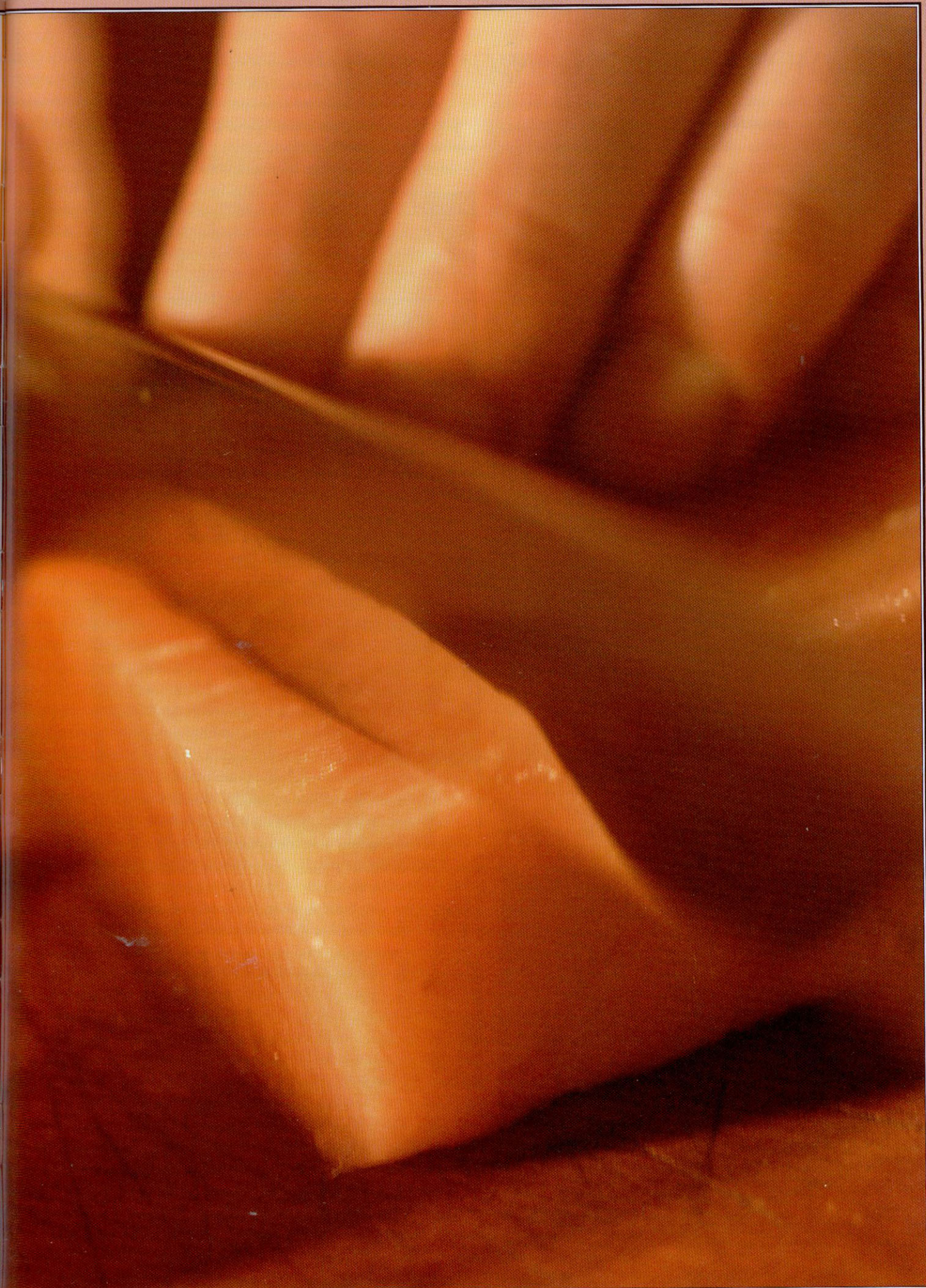
El atún es un clásico *sushi-dane* y el más representativo de los *tane* de carne roja.

Dentro de la familia del atún se encuentran diferentes variedades, siendo el común, rojo o de aleta azul el mejor considerado. También se encuentran el patudo y el rabil. Aparte de la variedad de atún en particular de la que provenga el *maguro* para *sushi-dane*, también depende de la parte del pez empleada. Las partes del atún difieren no sólo en el gusto, sino también en el color y en el precio. Pueden elegirse tres partes distintas del atún:

O-toro es un corte de la ventresca, de color claro y rico en grasa. Significa «gran grasa» y es similar a las vetas de grasa en la carne de vaca, con un alto contenido de grasa interna, de hasta un 50 por ciento. Es de sabor suave y se deshace en la boca. En comparación con el resto del pez, la carne de la ventresca es escasa, razón por la que es tan cara.

Chu-toro significa «media grasa» y se corta en torno a la ventresca. Tiene menos grasa y un color rojo de mediana intensidad.

Akami es una carne magra, cortada del lomo del pez y de color rojo intenso. Como el lomo es la parte del pez más abundante, ello lo hace menos caro que los demás cortes.



CÓMO MODELAR EL NIGIRI-SUSHI

Antes de empezar, organícese la zona de trabajo con una tabla de cortar, un cuchillo afilado, un cuenco pequeño de *wasabi* y algo de *tesu*, agua con vinagre para las manos, a fin de humedecerse los dedos.

Cortar el pescado en tajadas de tamaño y grosor uniforme, apropiados para cobertura de *nigiri-sushi*, exige habilidad, que puede adquirirse con la práctica. Corte los filetes transversalmente, con una ligera inclinación, en tajadas de unos 3-4 cm de grosor usando el corte *sogi-giri* para sashimi.

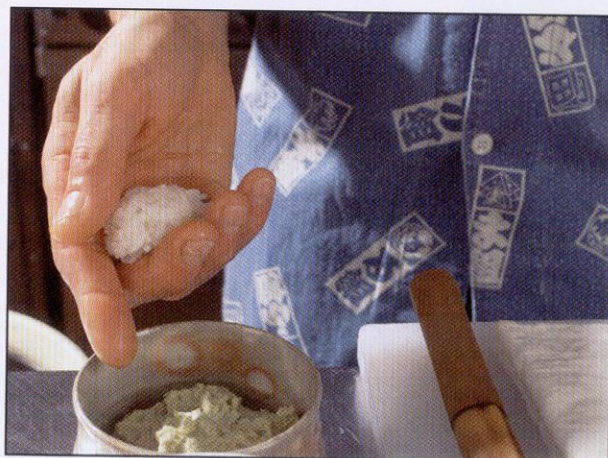
Móntelo con el arroz para moldear el *nigiri* cuanto antes.

Moje los dedos en el *tesu* y frótese las manos para humedecerlas. Sacúdaselas para eliminar el exceso de agua.

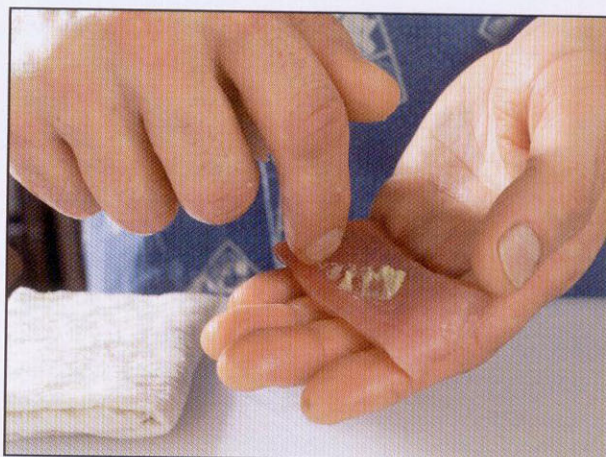
1 Coja la cobertura entre el pulgar y el índice de la mano izquierda. Dispóngalo sobre la primera falange de los dedos, no en la palma.



2 Con la mano derecha, coja aproximadamente una cucharada y media de *sushi-meshi* y comprímala suavemente para darle una forma ligeramente oval.



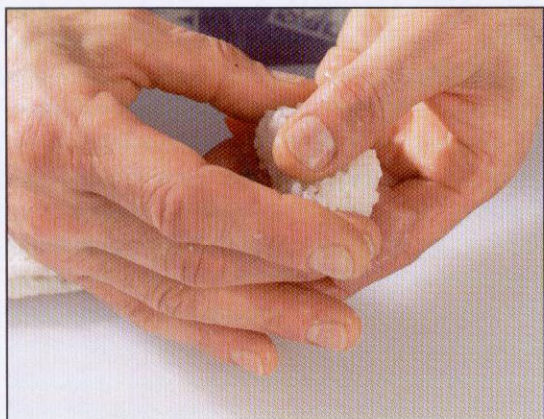
3 Mientras sostiene el arroz en la palma derecha, emplee la yema del índice derecho para poner una pizca de *wasabi* en el centro de la cobertura.



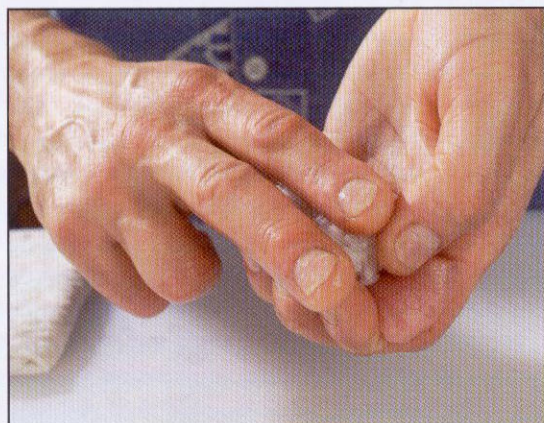
4 Disponga el arroz encima de la cobertura.



5 Presione ligeramente la parte superior del arroz con el pulgar izquierdo, dejando una pequeña depresión y, al mismo tiempo, comprima los extremos del arroz con el pulgar y el dedo medio de la mano derecha.



6 Pase a presionar el extremo superior del arroz con el pulgar izquierdo mientras a la vez oprime transversalmente la parte de arriba del arroz con el índice y el medio de la mano derecha a fin de comprimirlo. Los dedos de la mano izquierda deben ahora doblarse hacia arriba para sujetar el costado del sushi.



7 Con suavidad, haga rodar el «dedo» de sushi hacia la derecha empleando el índice derecho para dar la vuelta a la pieza. El *tame* quedará ahora vuelto hacia arriba.



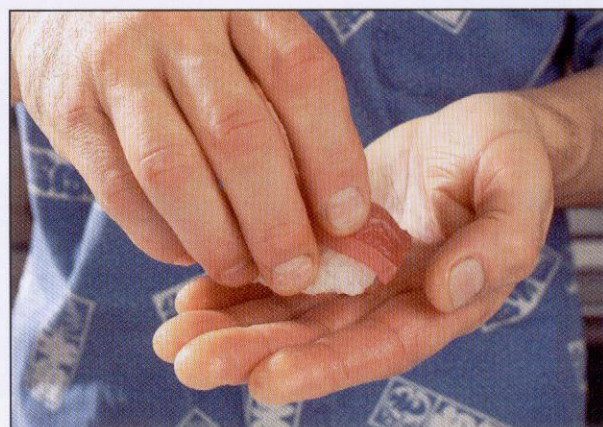
8 Mientras desliza la pieza para atrasarla hasta la base de los dedos, comprima ligeramente cada lado del sushi con el pulgar y el dedo medio de la mano derecha.



9 A continuación, presione suavemente el extremo superior con el pulgar izquierdo y la cobertura con el índice y el medio de la mano derecha. De nuevo, los dedos de la mano izquierda deben hallarse ahora doblados hacia arriba para sostener el lado del sushi.



10 Agarrando el sushi entre el pulgar, el medio y el índice derecho, gire la pieza 180 grados hacia la derecha.



11 Vuelva a presionar suavemente la cobertura con los dedos índice y medio de la mano derecha, como en el paso 9.

¡Muy bien! ¡Ya tiene su *nigiri-sushi*!

Siguiendo estos pasos y a través de la práctica constante podrá lograr un buen resultado. Trate de mantener uniformes la forma y el tamaño del arroz y no lo comprima excesivamente.

Como alternativa casera, se puede, sencillamente, moldear el arroz con suavidad en forma de «dedos» más o menos iguales, aplicar un toque de *wasabi* en cada uno de ellos y finalmente poner encima el *tane* previamente cortado. Comprima suavemente por encima ¡y podrá disfrutar de su *nigiri-sushi*!



MODO DE COMER EL NIGIRI-SUSHI

Antaño, el sushi se encontraba en tiendas bajo cubierto y en puestos al aire libre, conocidos como *yatai*. La forma normal de comer en aquella época era empleando los dedos. Hay quien dice que el sushi fueron los primeros canapés que existieron. Los sushi bares de hoy siempre proporcionan palillos, pero muchos aficionados utilizarán sencillamente los dedos, porque es más fácil y está consagrado por la tradición. Elija usted lo que más cómodo le resulte.

Al comer *nigiri-sushi*, lo normal es darle la vuelta, de manera que el pescado quede hacia abajo, o de lado, y luego mojar ligeramente la parte del pescado en la salsa de soja. Se come de uno o dos bocados.

Bajo ningún concepto moje usted el lado del arroz en la salsa de soja. El gusto de la soja resultará muy fuerte ¡y el arroz se desmoronará!

El sushi se acompaña siempre de *gari*, jengibre encurtido, para renovar el paladar entre distintas clases de pescado. Tradicionalmente, el sushi también se acompaña con té verde caliente, algo que también ayuda a preparar la boca para la siguiente porción, eliminando cualquier regusto o resto oleoso.

En las modernas tiendas de sushi, las bebidas alcohólicas son fáciles de conseguir. El sake y la cerveza se toman habitualmente con el sushi, pero los vinos blancos, como el blanco *sauvignon* o el *chardonnay* también complementan los sabores de esta comida.

A la hora de pedir en el sushi bar, no existe pedido establecido al comer *nigiri-sushi*, en realidad la elección depende del comensal. Empiece comunicándose con el chef de sushi preguntándole qué *tane* sugiere ese día o, por qué no, sea atrevido y pida al chef que le sirva a su antojo, *omakase*, y recibirá la selección más exquisita de la jornada. Pedir «*jo-nigiri*» también asegurará la mejor calidad, ¡pues *jo-* significa «lo primero» o «lo mejor»!

Itadakimasu... el equivalente de «buen provecho» en japonés, un simple reconocimiento de lo que están a punto de recibir.

GUNKAN-SUSHI

Como ya hemos mencionado, algunas coberturas para *nigiri-sushi* no se mantienen sobre el arroz; el ejemplo habitual son las huevas de salmón, pez volador y erizo de mar. Para eso se creó el *gunkan-sushi*, que consiste en envolver verticalmente un «dedo» de arroz con una tira de alga *nori*, asegurándose de que sea lo bastante ancha para sobresalir 1-2 cm por encima del nivel del arroz.



1 Necesitará sendas tiras de *nori* de 15 x 3 cm, una para cada *gunkan-sushi*.

2 Prepare «dedos» de arroz como para *nigiri-sushi*, ¡pero sólo el arroz! Trate de hacerlos uniformes de forma y tamaño.

3 Ponga sobre cada dedo de arroz una pizca de *wasabi*.

4 Empiece presionando uno de los extremos

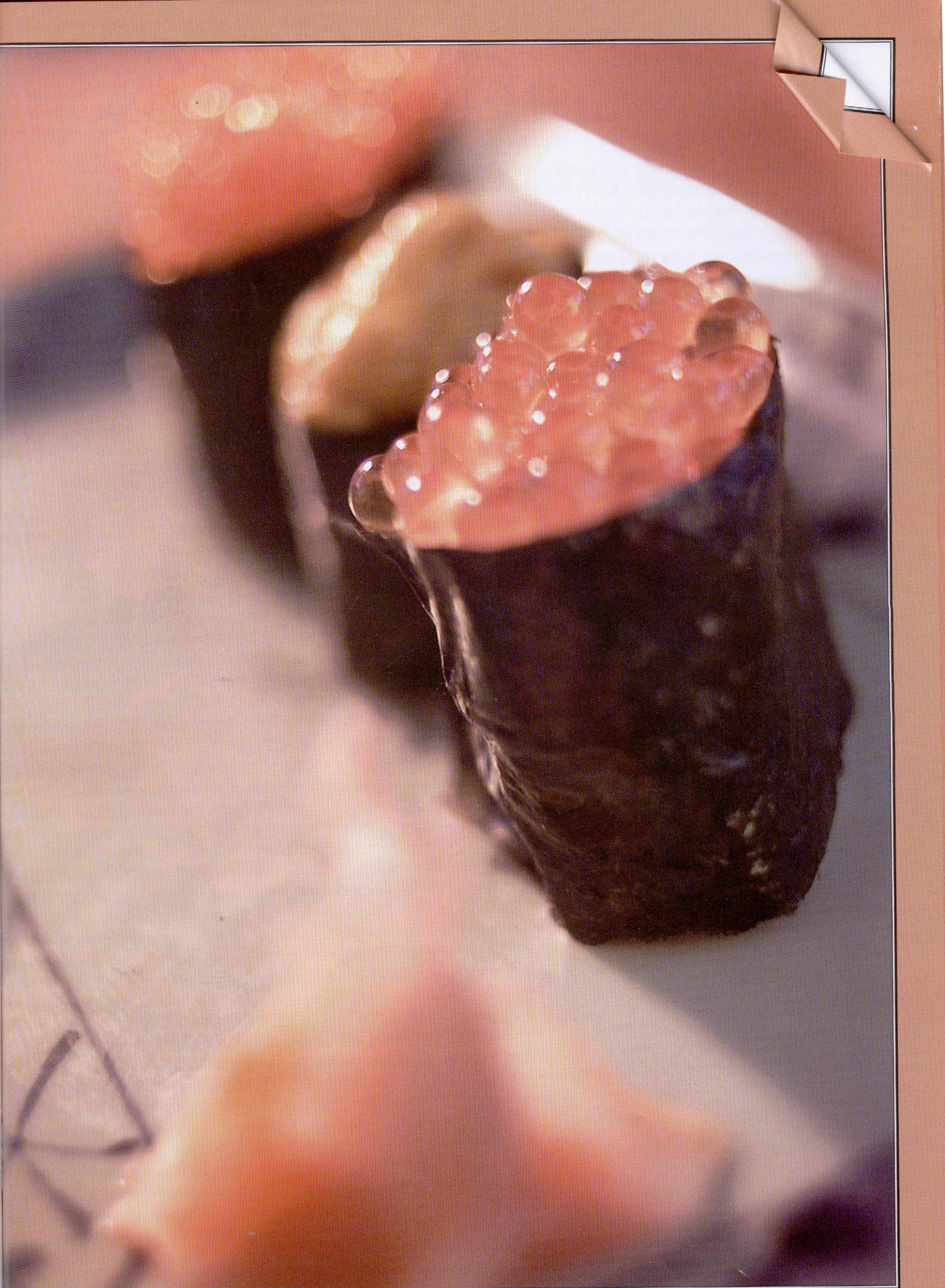
de la *nori* contra el arroz y envuélvalo con ella, con el lado brillante hacia fuera. Al manejar la *nori* tenga las manos lo más secas posible.

5 Selle el extremo superpuesto de la *nori* empleando como pegamento un grano de arroz.

6 Ponga el relleno dentro de la parte alta.

Una sugerencia para comer *gunkan* es dar una «pincelada» por encima con un poquito de *gari* previamente bañado en *shoyu*, porque no se puede dar la vuelta al *gunkan-sushi*.

Gunkan se traduce por «buque de guerra» o «acorazado», nombre que probablemente le venga de su parecido, por su forma, con un barco.



MAKI-SUSHI (SUSHI ENROLLADO)

El *maki-sushi*, literalmente «sushi enrollado», es el nombre general para todo el sushi que se presenta en rollos. Se hacen envolviendo el arroz para sushi y los ingredientes en hojas de *nori* tostadas y dándoles forma con un *makisu*, una esterilla para enrollar de bambú. A menudo se denominan *nori-maki*, que significa «enrollados en *nori*».

Este estilo de sushi en rollos es fácil de hacer y puede montarse con nuestros rellenos preferidos. Si bien en el sushi bar se emplean diferentes ingredientes

o combinaciones clásicas, las pequeñas aventuras culinarias en la cocina de casa pueden resultar igualmente deliciosas. Son fáciles de comer y muy populares como aperitivo o refrigerio, o como almuerzo a mediodía, algo evidenciado por su profusión actual en ciertos restaurantes y *snack bars*.

Según su tamaño y forma, los rollos de sushi se clasifican en *boso-maki*, rollos delgados, y *futo-maki*, rollos gruesos.



Los *nori-maki* delgados miden 2,5 cm de diámetro y suelen contener un ingrediente principal. Sólo se emplea media hoja de *nori* para hacer *boso-maki*, y de cada rollo salen seis porciones del tamaño de un bocado.

Si bien los *nori-maki* suelen enrollarse con una alfombrilla de bambú, la excepción es el *te-maki-sushi*, un sushi delgado enrollado que se realiza a mano en forma de cono y se come según se hace.

Los *nori-maki* gruesos miden 5 cm de diámetro y contienen unos cinco ingredientes de relleno. Cuando se piden en el sushi bar, los *futo-maki* se hacen, como los *boso-maki*, con media hoja de *nori*, pero se enrollan a lo largo, en vez de a lo ancho. Salen cuatro piezas de cada rollo.

Hay un tipo de *maki-sushi* para el que no se emplea alga. Se conocen como *bo-sushi*. Un *bo* es un palo largo, empleado en combates con bastón en artes marciales.

Al arroz para sushi se le da forma de largo bastón, se le cubre de ingredientes y se comprime y enrolla con film de cocina y un *makisu*. Como ejemplo de este estilo, se incluye una receta del conocido como *tasuna-sushi* (pág. 52).

NOTA:

Es importante hacer notar que el alga *nori* tiene un lado «de presentación», que es terso y brillante, y un lado «posterior», que tiene una textura más basta. Al enrollar *maki-sushi*, el lado brillante se pone siempre hacia abajo sobre la esterilla, para que al enrollarlo quede en el exterior.

Los rollos de sushi deben comerse pronto después de hacerse, pues la *nori* absorbe enseguida la humedad del arroz y deja de estar crujiente.

CÓMO SE CORTAN LOS NORI-MAKI

La clave para cortar *nori-maki* es mojar la punta del cuchillo en el cuenco de vinagre *tesu* para las manos y levantar el cuchillo para dejar que una gota de agua recorra el filo. Esto impide que el cuchillo se pegue. No deje de limpiar la hoja con un trapo entre un corte y otro.

Asegúrese de poner el rollo de sushi sobre la tabla de cortar con la “costura” hacia abajo. Los *boso-maki* se cortan primero por la mitad y después cada mitad en tres piezas. Se sirven con el relleno hacia arriba. Para *futo-maki* hecho con media hoja, primero se cortan por la mitad y luego cada mitad en dos trozos.

Se sirven con *shoyu* (salsa de soja y *wasabi*) como salsa de acompañamiento.



HOSO-MAKI (ROLLO DE SUSHI DELGADO)

Éstos son los tres ejemplos más típicos de rollos delgados de sushi.

TEKKA-MAKI (ROLLOS DE ATÚN)

Mukashi, mukashi... antaño, los garitos de juego se conocían como *tekka-ba*. Para evitar que los dedos de los jugadores quedasen pegajosos, los chefs de sushi crearon estos rollos de *nori* rellenos de atún que con el paso del tiempo se acabaron conociendo como *tekka-maki*.

Salen 4 rollos (24 porciones)

2	hojas de <i>nori</i>
100 g	atún crudo
300 g	arroz para sushi
2 cucharaditas	pasta de <i>wasabi</i>



1 Corte cada hoja de *nori* longitudinalmente por la mitad. Con cada mitad saldrá un rollo.

2 Corte el atún en tiras alargadas que midan cada una 1,5 x 1,5 x 18 cm aproximadamente.

3 Disponga una hoja de *nori*, con el lado brillante hacia abajo, sobre la esterilla para enrollar de bambú.

4 Humedézcase los dedos y las palmas de las manos con *tesu* y sacúdase el exceso de agua.

5 Extienda unos 75 g de arroz para sushi preparado previamente sobre la hoja de *nori* de un borde al otro, pero no se olvide de dejar un hueco sin cubrir de 1 cm en la parte superior de la hoja y de 0,5 cm en la inferior. La capa de arroz debe tener un grosor de 0,75-1 cm.

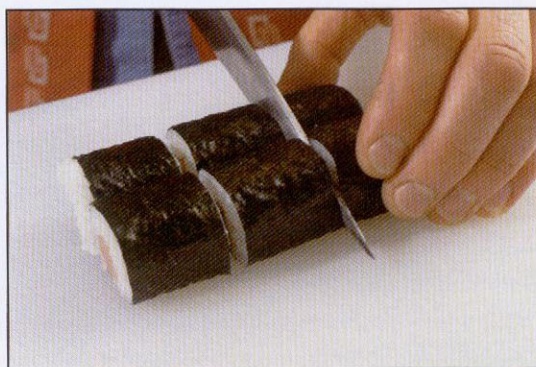
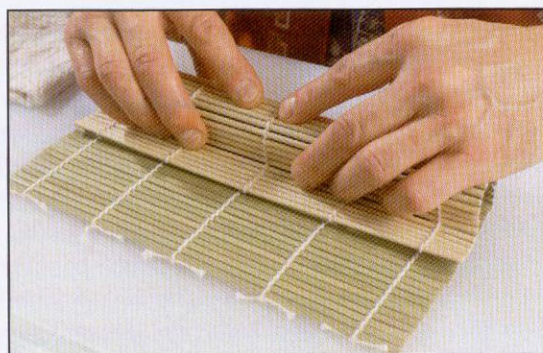
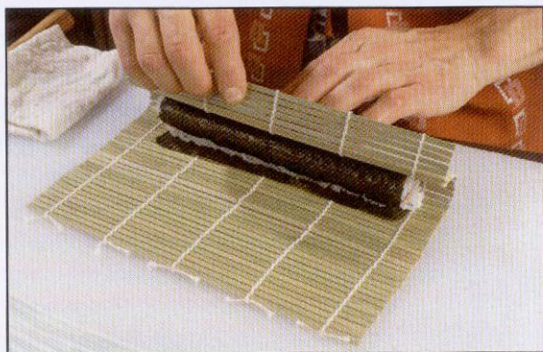
6 Tenga cuidado de extenderlo de modo uniforme y de no comprimirlo demasiado para compactar el arroz.

7 Humedézcase las manos de nuevo según se requiera, para evitar que el arroz se pegue a los dedos.

8 Con los dedos índice al meñique, haga un surco transversal en el centro del arroz, y con el índice, unte en el surco una delgada tira de *wasabi*, de lado a lado.

9 Disponga 1/4 de las tiras de atún sobre el wasabi y coloque después la hoja de *nori* cerca de usted, alineada con el borde de la esterilla de bambú.

10 Mantenga en su sitio el atún con las yemas de los dedos. Usando los pulgares levante la parte anterior de la esterilla más próxima a usted, déle la vuelta y siga enrollando así de manera que el arroz coincida con el arroz.



11 Levante la parte superior de la esterilla y enrolle algo más, de modo que la tira de *nori* del extremo opuesto se halle ahora debajo del rollo.

12 Apriete suavemente para compactar el rollo y dé forma a cada extremo con los dedos, para que no se caiga nada de arroz.

13 Ponga el rollo en una tabla de cortar y emplee los ingredientes sobrantes para montar otros tres rollos.

14 Corte cada rollo por la mitad y a continuación cada mitad en tres porciones iguales. Ponga seis piezas por ración.



KAPPA-MAKI (ROLLOS DE PEPINO)

En las leyendas japonesas, las *kappas* eran traviesas hadas de las aguas cuya comida favorita era el pepino. A los rollos de pepino se les puso el nombre de *kappa-maki* en honor a estas hadas.



Salen 4 rollos (24 porciones)

2	hojas de <i>nori</i>
100 g	pepino en juliana
340 g	arroz para sushi
2 cucharaditas	pasta de <i>wasabi</i>
2 cucharaditas	semillas de sésamo, tostadas hasta dorarlas

1 Elija la variedad más pequeña de pepino, pues suele tener un sabor más limpio y una piel más blanda que los tipos más alargados. A veces se conocen como pepino libanés en diversos países. Debe ser crujiente y de piel firme.

2 Prepare el pepino lavándolo y secándolo primero.

3 Córtele en tiras delgadas de unos 8 cm de largo, y luego en juliana, en tiras como cerillas.

4 No hay problema alguno en dejar la piel, pero evite las semillas.

5 Proceda con los rollos de pepino del mismo modo que con los de atún.

6 Reemplace el atún por el pepino y esparza unas semillas de sésamo antes de enrollar.

NOTA:

El récord del mundo de sushi más largo lo ostenta el Comité del Festival Nikopaka. En octubre de 1997, lograron la hazaña de elaborar un *kappa-maki* en Yoshii (Japón) ¡que medía 1.136 metros de largo (más de un kilómetro)!

VARIACIONES:

Pruebe también con una hoja de *shiso* y untando pasta de ciruelas *umeboshi* (ciruela marinada) o un poco de mayonesa japonesa.

KAMPIO-MAKI (ROLLOS DE TIRA DE CALABAZA SAZONADA)

Este sushi tradicional emplea tiras sazonadas de médula interna de calabaza vinatera y a los japoneses les encanta. A veces se conoce como *teppo-maki*, rollo de fusil, porque se parece al cañón de un arma de fuego.

Para preparar *kampio*:

30 g *kampio* crudo

375 ml *dasbi*

60 ml *sboyu*

60 g azúcar

40 ml *mirin*

1 Lave y amase ligeramente el *kampio* con un poco de sal para ablandar las fibras.

2 Enjuague bien y cueza a fuego lento en agua durante diez minutos. Escúrralo muy bien, comprimiéndolo para retirar toda el agua.

3 Mezcle el *dasbi*, el *sboyu* y el azúcar y llévelo a ebullición a fuego lento. Añada el *kampio* y siga cociéndolo suavemente a fuego lento hasta que el color haya cambiado y se haya absorbido el sabor.

4 Tenga cuidado de no cocerlo en exceso, pues se descompondrá. Cuando lo sienta blando con la uña de los dedos, retírelo del líquido para ponerlo a enfriar.

5 Lleve entonces el líquido a ebullición y redúzcalo hasta un sirope ligero. Retírelo del fuego y añada el *mirin*. Enfríelo totalmente.

6 Corte el *kampio* en tiras de 18 cm y guárdelo en el líquido hasta que esté listo para uso.



Salen 4 rollos (24 porciones)

2 hojas de *nori*

100 g *kampio*

340 g arroz para sushi

1 Proceda con el *kampio-maki* del mismo modo que con los rollos de atún, reemplazando el atún por el *kampio*.

2 Asegúrese de escurrir bien el *kampio*, presionándolo, antes de enrollar.

NOTA:
En este *maki-sushi* no se utiliza *asabi*.

TE-MAKI-SUSHI (SUSHI ENROLLADO A MANO)

OPCIONES VEGETARIANAS

Con tal variedad, los productos y platos asiáticos se prestan muy bien a presentarlos como opciones vegetarianas.

Elija entre los siguientes para empezar, pero experimente con lo que tenga a mano y deje que le ayude la imaginación para descubrir deliciosas combinaciones a las que volverá una y otra vez.

Pruebe setas frescas a la parrilla y cebolletas, tiras de tortilla endulzada, espinacas blanqueadas, setas *shiitake* condimentadas, espárragos escaldados, rodajas de aguacate, zanahoria en juliana, rodajas de rábano encurtido, diversas verduras de hoja para ensalada, rodajas de *tofu*, coles, tirabeques, etcétera.

Esta variante del sushi enrollado se presenta en forma de cono y puede disfrutarse con facilidad en casa.

Coja simplemente un trozo de alga *nori*, cúbrala de *sushi-mesbi* e ingredientes de relleno y enróllelo en forma de cono.

Son rápidos y fáciles de preparar y saben deliciosos, pues se comen nada más hacerlos, cuando la *nori* aún está crujiente.

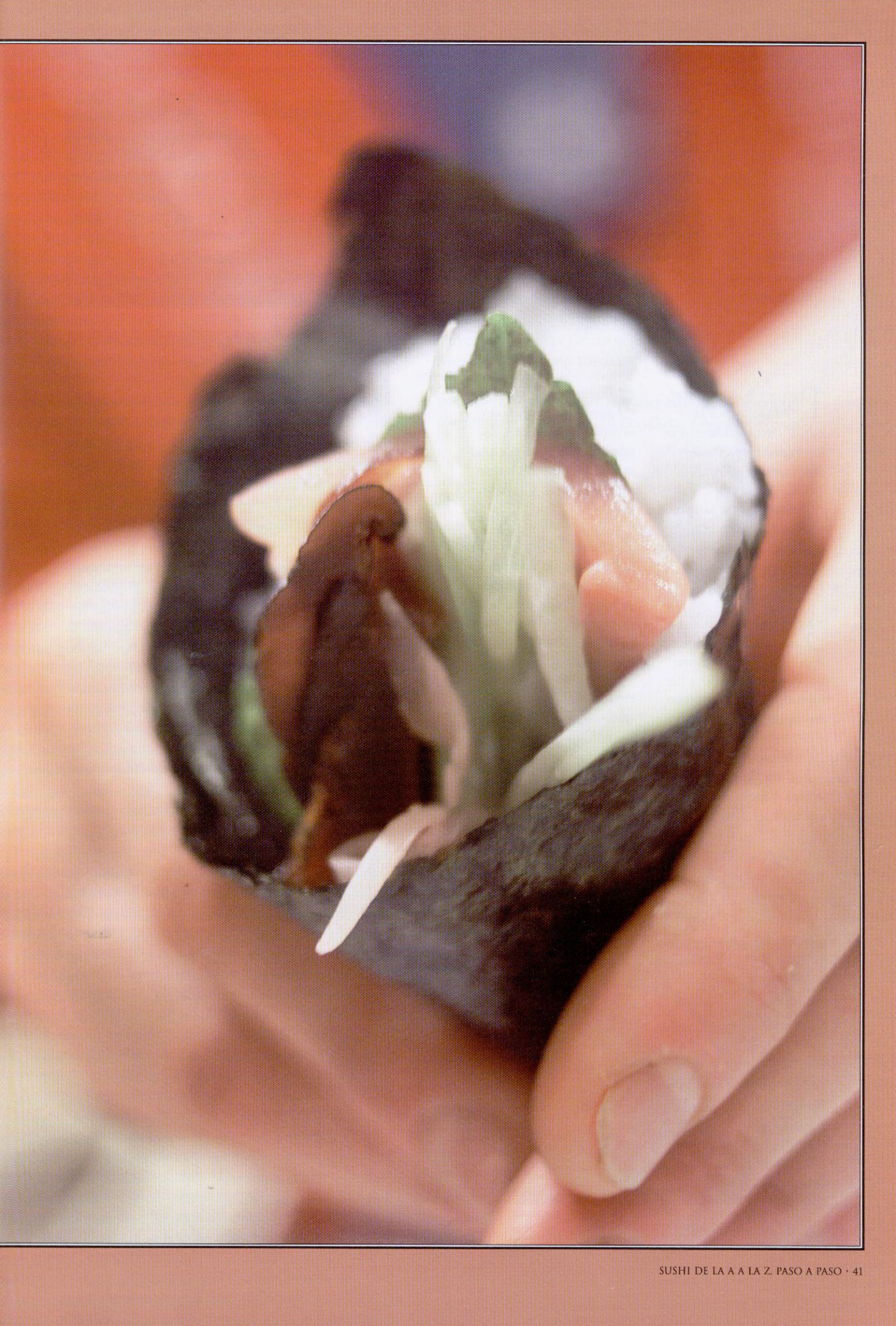
Los *te-maki-sushi* se comen tal cual, sin cortarlos. Lo normal es emplear media hoja y sale un sushi del tamaño de un cono de helado. Con un cuarto de hoja sale un rollo más pequeño, pero que tiene la ventaja de permitirle experimentar con muchos rellenos distintos.

Los *te-maki* pequeños son ideales como aperitivos, porque se comen fácilmente con los dedos.

Invite a sus amigos a una degustación de sushi como divertida manera de disfrutar de esta comida. Cada uno de sus huéspedes puede combinar los ingredientes según sus preferencias.

NOTA:

El *te-maki-sushi* puede enrollarse también en forma de cilindro.



Salen 10 rollos

600 g	<i>sushi-mesbi</i>
5 hojas	alga <i>nori</i>
50 g	setas <i>shiitake</i> , preparadas como para <i>futo-maki-sushi</i>
50 g	pepino en juliana
150 g	salmón crudo cortado en tiras
10 ramitos	berros u hojas de <i>shiso</i>
5 cucharaditas	mayonesa japonesa
2 cucharaditas	<i>gari</i> picado
2 cucharaditas	<i>wasabi</i>

1 Prepare hojas de *nori* cortándolas por la mitad. Divida cada uno de los ingredientes en diez porciones.

2 Humedézcase la mano derecha, pero mantenga seca la izquierda (o al revés si es usted zurdo).

3 Empiece cogiendo una hoja en la mano izquierda. Disponga una bola de arroz de 60 g de forma oblonga en el lado izquierdo de la *nori*.

4 Aplane el arroz y haga un surco a lo largo del centro. Úntelo con un poco de *wasabi*.

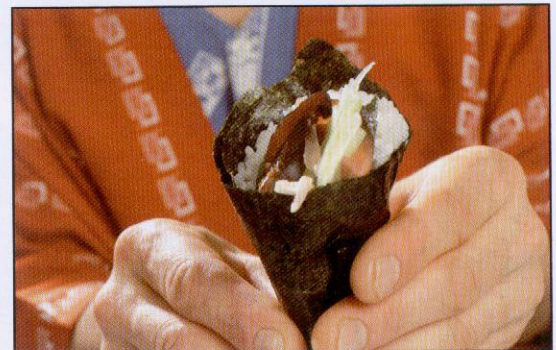
5 Trabajando deprisa, ponga una hoja sobre el arroz, seguida del salmón. Añada un poco de mayonesa y continúe con setas y pepino, y esparza jengibre picado.

6 Pliegue la esquina más próxima (la inferior izquierda) sobre el relleno y, con la ayuda de la mano derecha, álcela para coincidir con el borde superior de la *nori*.

7 Compáctela en torno a los ingredientes y luego continúe enrollando para que salga un cono.

8 Use los ingredientes sobrantes para hacer más conos.

Se pone un poco de salsa de soja y se come enseguida.



ALGUNOS INGREDIENTES HABITUALES

Carne de gamba cocida
Pepino en juliana
Espárragos escaldados
Zanahoria en juliana
Kampio en tiras
Pollo *teriyaki* troceado
Aguacate
Tortilla
Hierbas, brotes y verduras de hoja para ensalada
Encurtidos
Salmón ahumado con zumo de limón
Anguila cocida
Pato al horno

Piel de salmón a la parrilla
Roast-beef
Cangrejo
Huevas de erizo de mar, salmón o pez volador
Atún crudo o cocido
Salmón crudo o cocido
Tirabeques o judías verdes, escaldados y cortados en juliana
Mayonesa o pasta de ciruelas *umeboshi*
Semillas de sésamo tostadas

Realmente, las posibilidades son infinitas. Por ensayo y error, descubrirá nuevas combinaciones fascinantes.



FUTO-MAKI-SUSHI (ROLLOS GRUESOS DE SUSHI)

Los maki-sushi son una delicadeza refinada y emocionante y una delicia visual, y ningún tipo más que los *futo-maki*. De hecho, hubo una época en que se les conocía como *date-maki*, rollos dandi.

Hay dos tipos de *futo-maki*, la variante común con el alga en el exterior, y los *ura-maki*, también conocidos como rollos “inversos” o “al revés”, porque se invierte el orden de los ingredientes, ¡con el alga en el interior y el arroz en el exterior! El ejemplo más famoso es el *California-maki* o rollo de California.

En el sushi bar, los *futo-maki* suelen hacerse con media hoja de alga *nori*. Para las recetas que siguen, se emplea una hoja entera.



NOTA:

Lo normal es que estos *maki-sushi* no lleven *wasabi*.



FUTO-MAKI

Salen 2 rollos (16 porciones)

2 hojas	alga <i>nori</i>
8	setas <i>shiitake</i> grandes, desecadas
60 g	<i>kampio</i> , tiras de calabaza ya preparadas
100 g	hojas de espinaca
60 g	tortilla dulce
4 tazas	arroz para sushi ya preparado (hervido y aliñado)
100 g	filete de salmón crudo
1 cucharada	mayonesa japonesa

Para cocer las setas a fuego lento:

500 ml	agua
100 ml	salsa de soja
100 g	azúcar
50 ml	sake
1/2 cucharadita	gránulos instantáneos de <i>dasbi</i>
20 ml	<i>mirin</i>

1 Cueza a fuego lento las setas en agua durante una hora, hasta que estén tiernas. Vaya reponiendo el agua a medida que se evapore.

2 Añada el *dasbi*, la soja, el sake y el azúcar, y lleve a ebullición.

3 Siga hirviendo a fuego lento las setas en el líquido, hasta que éste se transforme en un sirope ligero.

4 Retírelo del fuego y agregue el *mirin*.

5 Déjelo aparte a enfriar. Retire las setas del líquido, descarte los pies y corte en láminas los sombreros. Guárdelas en el líquido hasta que estén listas para empleo.

6 Escúrralas bien antes de usarlas, eliminando en lo posible todo el líquido.

Para hervir *kampio* a fuego lento:

Prepare el *kampio* como para la anterior receta de *kampio-maki*.

Para preparar el filete de salmón:

Corte el filete de salmón en tiras de 1,5 x 1,5 x 20 cm.

Para cocer las espinacas:

200 g de hojas de espinaca

Lave bien las hojas. Lleve a ebullición una olla grande de agua con un poco de sal, añada las espinacas y cueza brevemente hasta que estén blandas y el color brille. Retírelas y sumérgalas en agua con hielo. Escúrralas bien en un colador, comprimiéndolas además suavemente, para eliminar toda el agua.

Para preparar la tortilla:

2	huevos
40 ml	<i>dasbi</i>
una pizca	sal
2 cucharaditas	<i>mirin</i>
1 cucharadita	<i>usukuchi</i> , salsa clara de soja

1 Bata los huevos para combinar las claras y las yemas. Añada los demás ingredientes y mezcle bien. Cuélelo.

2 Usando una sartén antiadherente, haga una tortilla fina, o bien como crepes, hasta que se termine la mezcla. Córte-la (o córtelos) en tiras.





PARA MONTARLO:

1 Humedézcase primero los dedos con el vinagre para manos y sacúdalos para eliminar el exceso de agua.

2 Ponga sobre la esterilla de bambú una hoja de *nori* tostada (con el lado brillante hacia abajo). Extienda uniformemente sobre la hoja de *nori* dos tazas de arroz para sushi ya preparado, dejando 2 cm libres a lo largo del extremo superior.

3 Extienda la mitad de la mayonesa de un lado a otro del arroz.

4 Disponga transversalmente los ingredientes en el centro, en filas, empezando, aproximadamente a 1/3 del borde inferior.

5 Sujetando los ingredientes con los dedos, sin apretar mucho, para mantenerlos en su sitio, tire hacia arriba empujando y enrolle con los pulgares el extremo de la esterilla de bambú más cercano a usted, de manera que el borde de la *nori* coincida con el arroz del otro lado del relleno. Comprima suavemente.

6 Levante la parte superior de la esterilla y siga enrollando, de modo que la tira de *nori* del lado superior quede ahora en la parte baja del rollo.

7 Comprima suavemente para compactar y dar forma al rollo. Aplaste los extremos con los dedos, para que no se caiga el arroz.

8 Utilice los ingredientes sobrantes para montar otro rollo más.

PARA SERVIRLO:

Por lo general, el rollo se corta por la mitad y cada mitad en cuatro porciones. Acuérdesse de humedecer el cuchillo y de no cortar el rollo con movimientos de vaivén.



URA-MAKI-SUSHI (ROLLOS INVERSOS)

CALIFORNIA-MAKI (ROLLO DE CALIFORNIA)

Como su nombre indica, estos *maki-sushi* fueron creados por un chef en California, en la costa oeste de Estados Unidos. Exigen rellenos de carne de cangrejo, aguacate maduro, tiras de pepino y mayonesa japonesa, y resultan totalmente deliciosos.



Salen 2 rollos (16 porciones)

2 hojas	alga <i>nori</i>
5 tazas	arroz para sushi ya preparado (hervido y aliñado)
1/2	aguacate
1/2	pepino
120 g	carne de cangrejo cocida
1 cucharadita	mayonesa japonesa
2 cucharaditas	huevas de pez volador (<i>tobiko</i>)
	film de cocina

1 Antes de enrollar, invierta unos instantes en tantear la carne de cangrejo con los dedos y retirar cualquier resto de cáscara que pueda haber quedado.

2 Corte en tiras el aguacate.

3 Corte el pepino en juliana, como para *kappa-maki*.

4 Cubra la esterilla de bambú para enrollar con film de cocina.

5 Disponga una hoja de *nori* sobre la esterilla y extienda la mitad del arroz sobre toda la hoja, de borde a borde.

6 Déle después la vuelta a la hoja de *nori* cubierta de arroz y vuelva a dejarla sobre la esterilla de sushi.

7 El arroz estará ahora vuelto hacia abajo y la hoja de *nori*, hacia arriba.

8 Extienda una pequeña cantidad de mayonesa sobre la mitad de la hoja de *nori*.

9 Coloque después encima la mitad del aguacate, del pepino y de la carne de cangrejo.

10 Empiece a enrollar la esterilla sobre los ingredientes y hágalo casi hasta dar una vuelta completa, deteniéndose a presionar y compactar, y luego complete el rollo como para *futo-maki*.

11 ¡Compruebe que no está enrollando también el film de cocina!

12 Retire el film de cocina y, utilizando una cuchara, extienda uniformemente una cobertura de huevas de pescado sobre el arroz.

13 Córtele suavemente como para *futo-maki*.

14 Use los ingredientes sobrantes para montar otro rollo.

Puede sustituirse la carne de cangrejo por carne de langostino cocido.

Pueden sustituirse las huevas de pez volador por semillas de sésamo blanco tostadas.

También resulta muy agradable con un poco de *gari* (jengibre encurtido) picado, esparcido sobre el relleno.



TASUNA-SUSHI

Tasuna se traduce como «riendas» o «brida» y se refiere a las espirales, o estrías, de una cuerda. El *tasuna-sushi* se caracteriza por su diseño en forma de cuerda tricolor.

Aunque siga siendo sushi enrollado, para este *maki-sushi* no se emplea *nori*, ¡y es más sencillo y fácil de hacer! Básicamente, se moldea un largo cilindro de arroz para sushi ya preparado y se cubre con diversos ingredientes vistosos.

Ajuste la forma con film de cocina y un *makisu*.

Salen 2 rollos

400 g	arroz para sushi
6	langostinos crudos
1	pepino pequeño
1 cucharadita	<i>gari</i> (jengibre encurtido), en lonchas muy finas
8	filetes de pescadilla pequeña

PARA PREPARAR LOS LANGOSTINOS:

1 Retire la cabeza e inserte a lo largo de la cola un pincho de bambú justo por debajo de la cáscara por la parte de las patas.

2 Lleve a ebullición una olla pequeña de agua con sal y añada los langostinos. Cuando vuelva a hervir, cuézalos a fuego lento durante dos minutos y retírelos a agua con hielo.

3 Cuando estén bien fríos, saque el pincho con un movimiento de giro. No retire el pincho cuando estén calientes, porque el langostino se volverá a enroscar.

4 Elimine la pieza apuntada y afilada situada sobre la cola y retire toda la cáscara, dejando la cola.

5 Recorte limpiamente el lado de la cabeza y después haga un profundo corte de mariposa a través de casi todo el vientre y abra el langostino.

6 Aplánelo sin aplastar demasiado y, lavándolo con agua con una pizca de sal y vinagre, elimine la vena. Escúrralo bien.

7 Córtele longitudinalmente en dos trozos.



Para preparar el pepino:

Lávelo bien y séquelo. Deje la piel y córtelo longitudinalmente en tiras. Para esto es perfecta una mandolina japonesa. Sale ligeramente y deje que se ablande durante 15 minutos. Enjuague bien y escúrralo.

Para preparar la pescadilla:

Asegúrese de haber eliminado todas las espinas. Ponga los filetes en una tabla de cortar, con la piel hacia abajo, y cubra con papel absorbente de cocina. Sale esparciéndola desde arriba uniformemente. Deje durante 30 minutos. Ésta es una técnica japonesa conocida como *kamiyio*, empleada para lograr un sazonado delicado. Enjuague los filetes y luego deje en vinagre de arroz durante cinco minutos. Pele la piel desde el extremo de la cabeza.

Para el montaje:

Cubra con film de cocina la esterilla de bambú para enrollar. Alternativamente coloque los ingredientes en diagonal a través del plástico, con el lado de presentación hacia abajo, teniendo presente el arreglo de color. Coloque primero el langostino, luego el pepino, y después la pescadilla, repitiendo así a través de la esterilla.

Unte transversalmente con algo de *wasabi* y esparza unas lonchitas de jengibre.

Forme un cilindro con la mitad del arroz, más o menos el ancho del *makisú*, tan uniformemente como se pueda y colóquelo transversalmente en el centro.

Enrolle casi un giro completo y luego deténgase para presionar y comprimir.

Acabe de enrollar de modo que los ingredientes queden encima. Comprima los extremos y deje que se asiente durante un minuto. Corte con el film de cocina aún puesto, y a continuación retire el plástico para servir. Ensamble otro rollo más con los ingredientes sobrantes.

Este estilo de sushi lleva normalmente pescado, pero sale igual de bien con diversas verduras dispuestas de manera similar.



CHIRASHI-SUSHI (SUSHI ESPARCIDO)

C*hirashi-sushi* se traduce como «sushi esparcido». Suele consistir en un cuenco de arroz para sushi con diversos ingredientes sazonados, cocidos o crudos, esparcidos por encima.

A continuación se incluyen dos recetas: *Edo-mae-chirashi*, que representa el estilo de Tokio, donde los ingredientes se colocan artísticamente encima del *sushi-meshi*, y *bara-chirashi-sushi*, como es conocido en el distrito Kansai de Osaka y Kioto, en el que los ingredientes se mezclan con el arroz.

Aunque el *chirashi-sushi* se hace a menudo incluyendo sashimi, también es habitual verlo sin pescado como *o-bento*, o fiambreras, que se llevan de picnic y se venden en estaciones de ferrocarril y en restaurantes de comida para llevar. También es fácil encontrar *chirashi-sushi* vegetariano.

NOTA:

Cuando se pide *chirashi-sushi* en un sushi bar, lo normal es que lo sirvan al estilo de Tokio.



EDO-MAE-CHIRASHI

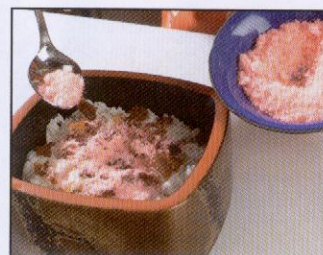
Para 2 personas

- 400 g *sushi-meshi*
- 2 tajadas atún, cortado al estilo *sogi-giri*, como para sashimi
- 2 tajadas salmón, cortado al estilo *sogi-giri*, como para sashimi
- 2 tajadas medregal rabo amarillo, cortado al estilo *sogi-giri*, como para sashimi
- 2 gambas, cocidas como para *tazuna-sushi*, pero dejar la cola para decoración
- 2 setas *shiitake* hervidas, preparadas como para *futo-maki*, pero dejar enteras
- 4 tiras *kampio*, preparado como para *futo-maki*, bien picado
- 1/2 hoja alga *nori*, cortada en tiras con cuchillo o tijeras
- 1 pepino pequeño en rodajas, como aderezo
- 60 g tortilla, preparada como para *futo-maki*, pero hecha más gruesa
- 3 hojas verdes de *shiso* enteras
- 1 cucharada *oboro* (ver lista de ingredientes)
- 4 tirabeques, escaldados
- 1 cucharadita pasta de *wasabi*
- 1 cucharada *gari*

1 Ponga el arroz en un cuenco lacado u otro recipiente similar y esparza por encima el *oboro*, el *kampio* y la *nori*.



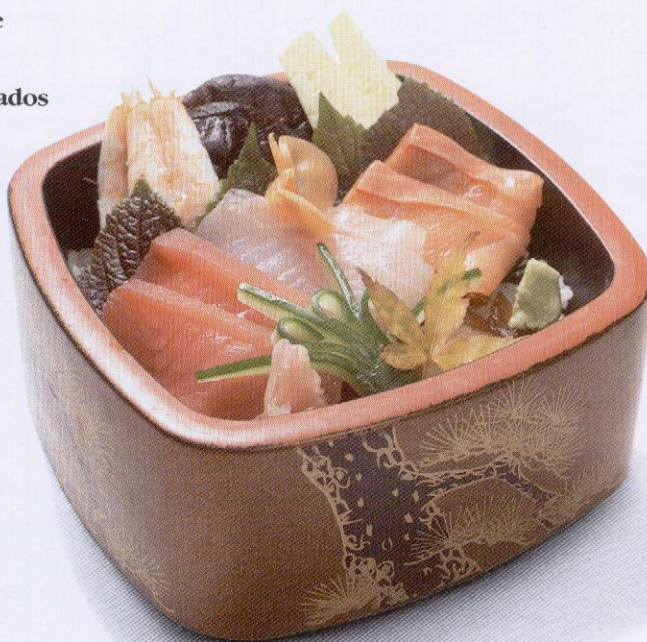
2 Disponga con un arreglo las gambas, la tortilla, los tirabeques y las setas *shiitake* en la parte posterior.



3 Apoye las hojas de *shiso* contra ellos y a continuación coloque con un arreglo las tajadas de atún, salmón y medregal.



4 Decore con un montoncito de *wasabi*, así como jengibre encurtido y el pepino.



BARA-CHIRASHI-SUSHI

Para 2 personas

400 g	<i>sushi-meshi</i> ya preparado
40 g	<i>kampio</i> picado
40 g	<i>shiitake</i> en rodajas
1 cucharada	<i>ao-nori</i>
1 cucharada	semillas de sésamo blanco, tostadas
50 g	atún en dados
50 g	salmón en dados
50 g	pescado blanco en dados
1 cucharada	<i>tobiko</i> , huevos de pez volador
40 g	pepino en juliana
20 g	<i>takuan</i> , en rodajas finas
1 cucharada	<i>gari</i> , en rodajas finas
2 hojas	<i>nori</i>
40 g	tortilla dulce, picada
1 cucharadita	<i>wasabi</i>

1 Prepare todos los ingredientes por separado.

2 Mezcle con suavidad el arroz, el *kampio*, las *shiitake*, las semillas de sésamo, el *ao-nori*, el pepino, el *takuan* y el *gari* en un cuenco grande. Tenga cuidado de no aplastar los ingredientes. Colóquelos sin apretar en cuencos de ración.

3 Combine el atún, el salmón, el pescado blanco y el *tobiko*, y póngalos sobre el arroz.

4 Esparza por encima los trocitos de tortilla.

5 Tueste ligeramente las hojas de *nori* sobre una llama y estrújelas entre las manos para esparcirlas directamente sobre la tortilla.

6 Sírvalo con un montoncito de *wasabi* a un lado.

Como variante, el pescado puede cocerse o marinarse.

Es importante hacer mención de dos presentaciones de *chirashi-sushi* que gustan mucho: *tekka-don* y *sake-don*.

1 *Tekka*, como su nombre implica, tiene que ver con el atún y *-don* es apócope de *donburi*, «cuenco hondo». *Tekka-don*, pues, es un estilo de *chirashi-sushi* que sólo contiene tajadas de sashimi de atún, dispuestas encima del arroz.

2 *Sake-don* tiene el mismo estilo de presentación, pero con sashimi de salmón, en vez de atún.



OSHI-SUSHI (SUSHI MOLDEADO)

Traducido literalmente, *oshi-sushi* significa «sushi moldeado a presión». En la región de Kansai, que abarca Osaka y Kioto, el sushi tiene una historia más antigua que en Tokio, en la región de Kanto. En aquélla, se ha disfrutado desde hace mucho tiempo del *bako-sushi*, el sushi embalado o en caja, y para los residentes de esa región representa un verdadero placer el sushi moldeado de caballa. Este estilo de sushi suele incluir con mayor frecuencia pescado cocido que crudo.

Si no dispone de la caja especial de ciprés requerida para este sushi moldeado, sustitúyala, por ejemplo, por un molde para pastel o tarta recubierto de film de cocina.



EBI-OSHI-SUSHI

Esta variante es fácil de hacer, y le impresionará a sus amigos en una cena!

1 kg	arroz para sushi
16	langostinos medianos, preparados como para <i>tasuna-sushi</i>
2 hojas	<i>nori</i>
1 cucharada	pasta de <i>wasabi</i>
1 cucharada	<i>gari</i>
10	hojas de <i>shiso</i>



1 Prepare un molde redondo para pastel o tarta, de 20 cm, recubriendo el interior con film de cocina.

2 Coloque los langostinos sobre el film de cocina, con el lado del vientre hacia arriba, en una disposición circular con las colas en contacto en el centro.

3 Unte cada langostino con una pequeña cantidad de *wasabi*.

4 Extienda uniformemente la mitad del arroz para sushi sobre los langostinos y luego cúbralo con la *nori* y presione hacia abajo para compactarlo. Esparza el *gari* por encima.

5 Extienda uniformemente el resto del arroz sobre la *nori*, cúbralo con más film de cocina y compáctelo. Retire el plástico.

6 Disponga las hojas de *shiso*, distribuidas uniformemente en torno al arroz, con 2-3 cm de los ápices sobresaliendo del borde del «pastel». Coloque un plato directamente sobre el sushi y déle la vuelta. Retire con cuidado el molde y el film de cocina.

7 Para degustarlo, córtelo sencillamente en trozos triangulares, como un pastel.

Por supuesto, puede sustituir a su gusto los langostinos por cualquier otro pescado, crudo o cocido, o por verduras, y montarlo de la misma manera.

SOPA DE MISO

Ninguna comida está completa sin al menos un cuenco de sopa. La popular sopa de miso suele acompañar al sushi. El *miso* es una pasta de soja fermentada y existen muchas variedades. Lo normal es que, cuanto más oscuro sea su color más salado sea el *miso*, siendo los tipos blancos de miso los más dulces y que menos sal contienen.

La combinación de *tofu*, *wakame* y cebolletas es clásica para los japoneses, pero experimente con libertad con otros ingredientes.

Para 6 personas

1 L	agua
1 cucharadita	gránulos de <i>dasbi</i>
90 g	miso blanco, al estilo de <i>Inaka</i>
90 g	<i>tofu</i> en dados
10 g	alga <i>wakame</i> , reconstituida y secada por presión
2 cucharadas	cebolletas, bien picadas

1 Lleve a ebullición el agua y añada los gránulos de *dasbi*. Baje mucho el fuego y, sin dejar de remover, introduzca la pasta de *miso*. No la hierva.

2 Ponga el *tofu* y el alga *wakame* en cuencos para sopa y vierta encima la sopa caliente. Aderécela con las cebolletas.

LA SALUD Y EL SUSHI

¡El sushi lo recomiendan nutricionistas de todo el mundo como alimento equilibrado y nutritivo! He aquí una comida baja en calorías, rica en proteínas y moderada en hidratos de carbono. Echemos una ojeada a sus ingredientes principales.

El arroz es una fuente excelente de fibra alimentaria y de hidratos de carbono complejos que da al cuerpo energía.

El pescado y el marisco proporcionan un completo espectro de nutrientes y son una excelente fuente de proteínas. Todo el pescado es bajo en calorías y rico en vitaminas. Es también una fuente excelente de minerales, incluido el yodo, el cinc y el potasio, y rico en ácidos grasos omega-3.

El alga *nori* es rica en proteínas y vitaminas, especialmente del grupo B, y también en minerales, sobre todo calcio, hierro, fósforo y yodo.

El vinagre, el jengibre y el *wasabi* son todos bien conocidos por sus propiedades antibacterianas. El *wasabi* ayuda a estimular la secreción de saliva y jugos gástricos y es una excelente fuente de vitamina C. La salsa de soja contiene muchos aminoácidos y toda una serie de vitaminas, principalmente B1 y B2.

Sin duda alguna, puede considerarse que el sushi fomenta la salud y que encaja fácilmente en los hábitos alimentarios actuales.

