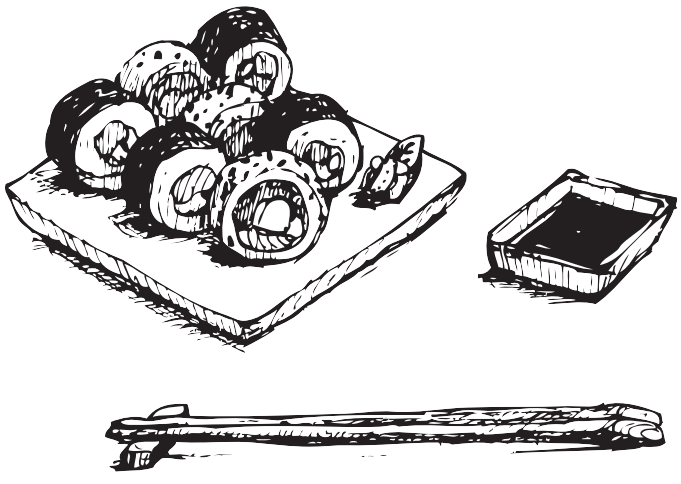
寿司

Suši v Sloveniji

Megumi Yoshida





Kaj je suši ?

Suši je z riževim kisom rahlo začinjen riž, ki je običajno obložen z ribami, mesom, zelenjavo in drugimi dodatki. Zunaj Japonske je razširjeno zmotno prepričanje, da so suši same ribe oziroma katerikoli sveži morski sadeži. Narezane surove ribe se na Japonskem imenujejo sašimi in so ločen sestavni del sušija. Sama beseda suši vleče korenine iz zastarele slovnične oblike pridevnika, ki ni več v vsakdanji rabi; "suši" tako dobesedno pomeni "kislo je".

Poznamo več vrst sušija, a se bomo v tej knjigi omejili v glavnem na maki suši.

Maki suši - v role z morskimi algami zavit suši
Nigiri suši - z roko oblikovani svaljki sušija, obloženi s surovimi ribami
Inari suši - suši v ocvrtih tofujevih žepkih
Čiraši suši - suši v krožniku obložen z ribami in zelenjavo



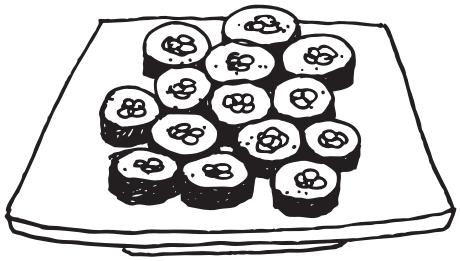
Maki suši



Nigiri suši



Čiraši suši



Maki suši

sestavine za 60 sushi kosov (3-4 osebe)

okroglozrnat oz. kratkozrnat riž (500g)



Riž je najpomembnejši del sušija, zato izberite kratkozrnat riž.

sojina omaka



Priporočam znamki "Kikkoman" in "Yamasa", ki se tudi na Japonskem uporabljata najpogosteje.

kis



Uporabimo lahko rižev ali jabolčni kis. Tradicionalno se za suši uporablja rižev kis.

wasabi



Uporabimo lahko wasabi v tubi ali v prahu.

sveži losos ali tuna (okoli 400g)



losos



tuna

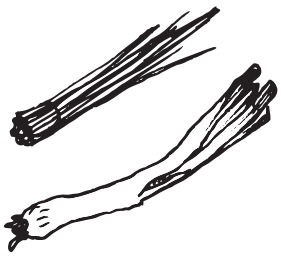
V ribarnici kupite sveže ribe in pazite, da do doma ostanejo na hladnem. Sveže ribe imajo na rezu oster rob, medtem ko imajo starejše ribe manj čvrst, vodeno-oljnat videz.

alge nori (7 listov)



Posušene in rahlo popečene morske alge

drobnjak ali mlada čebula



kumara (1)



jajci (2)



rahlo pražena sezamova semena

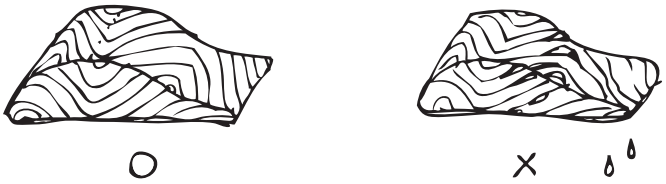


sol, sladkor, olje

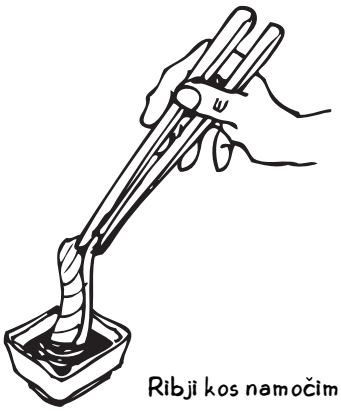


Kako prepoznamo sveže ribe?

Sveži ribji kosi so na izgled čvrsti in imajo ostre robove, medtem ko imajo stare ribe vlažno površino in razrahljano obliko. Ob nakupu rib je priporočljivo v nakupovalno torbo položiti nekaj ledu, ki bo preprečil, da bi se ribe začele prehitro kvariti.



Ribji kos lahko tudi pomočite v sojino umako in poskusite. Prestare ribe bodo imele nekoliko čuden okus.



Ribji kos namočimo v sojino omako in ga poskusimo

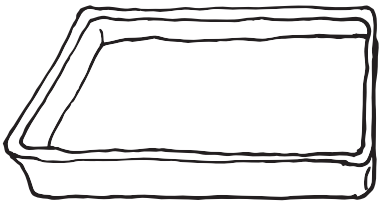
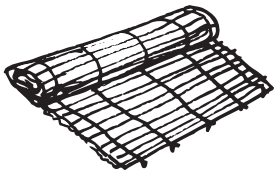
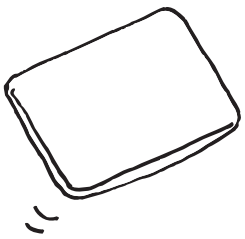
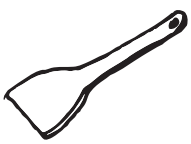
Kaj se lahko zgodi, če zaužijete pokvarjene ribe?

Bolečine v želodcu, bruhanje, glavobol in povišana telesna temperatura so lahko znaki zastrupitve s pokvarjenim ribjim mesom. Možnost zastrupitve zmanjšate, če sledite naslednjim napotkom:

- vedno poskrbite, da so ribe na mrzlem
- pripravljen suši pojejte še isti dan
- skrbno si umijte roke in pomijte posodo, v kateri so bile ribe



Posoda in pripomočki

posoda za kuhanje riža  Posoda naj bo dovolj velika, kajti prostornina riža se med kuhanjem poveča za 3-krat.	pinceta  S pinceto bomo iz rib izvlekli koščice.	jušna žlica  Naša osnovna mera bo kuhinjska jušna žlica. Z njo bomo odmerili kis, sladkor in sol.
velika posoda za mešanje riža  Primerna je npr. posoda za pečenje v pečici.	bambusna podlaga 	pahljača  Zasilno pahljačo lahko naredimo iz tršega papirja.
nož  Oster nož je izredno pomemben.	ploščata kuhalnica za mešanje riža 	

① Namočimo riž (30 minut pred pričetkom priprave)

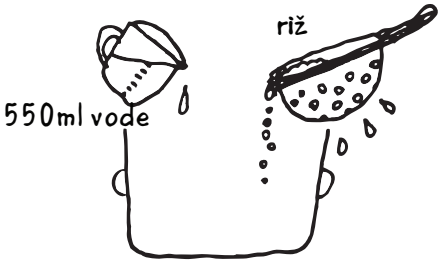


Operemo riž (500g).

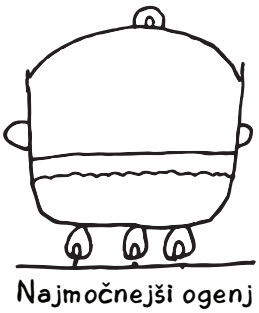


Riž pustimo namočen v vodi 30 minut.
Namakanje riža je pomemben del priprave sušija.

② Skuhamo riž



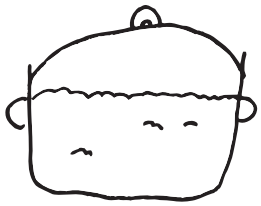
V posodi zmešamo 500g riža in 550ml vode.



Lonec pokrijemo in kuhamo na najmočnejšem ognju, dokler voda ne zavre.



Ko voda zavre, ogenj zmanjšamo na najšibkejšo jakost. Riž se tako kuha, dokler ne popije vse vode (okoli 7 minut).
Lonca po možnosti ne odpiramo in riža ne mešamo.



Počakamo 10-15 minut

Ko riž popije vso vodo, ugasnemo ogenj in pustimo stati 10-15 minut (lonca ne odpiramo).

③ Pripravimo omako za riž



Medtem ko se riž kuha, pripravimo omako.
V posodi zmešamo:

- 5 jušnih žlic riževega kisa
- 4 jušne žlice sladkorja
- 1 jušno žlico soli

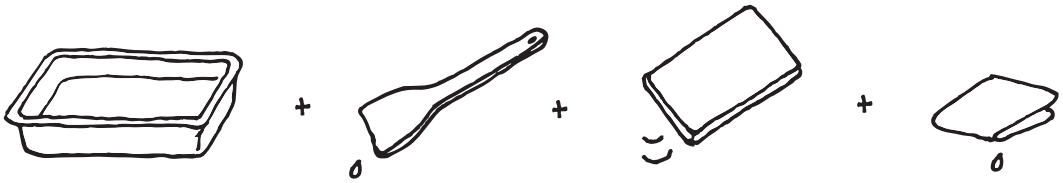
Omako segrevamo, dokler se sestavine ne raztopijo (omake ne segrejemo do vrelišča).



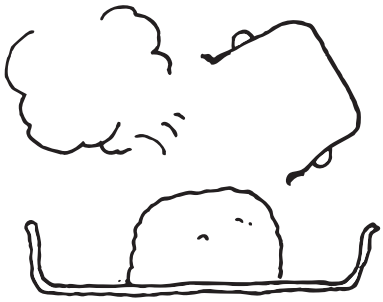
Jušno žlico odmerimo do roba.

④ Zmešamo riž in omako

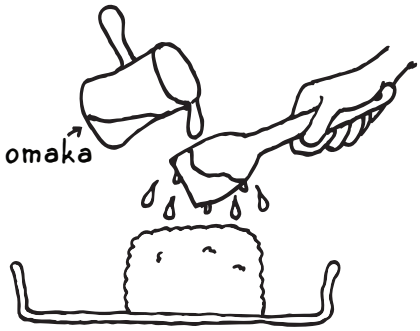
Potrebujemo:



večjo posodo + vlažno ploščato kuhalnico + pahljačo + vlažno brisačo



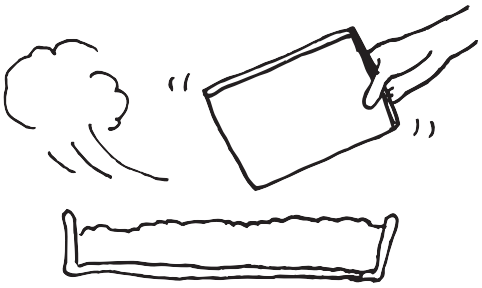
Lonec odpremo in riž stresemo na večjo posodo.



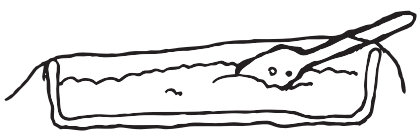
Omako prelijemo po rižu.



Omako in riž zmešamo (mešamo narahlo).

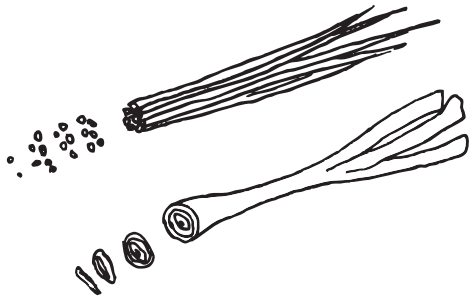


S pahljačo odpihnemo odvečno paro.



Riž pokrijemo z vlažno brisačo in počakamo, da se ohladi na sobno temperaturo.

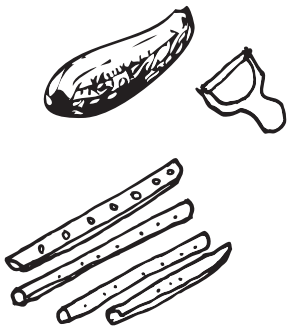
⑤ sesekljamo drobnjak (oz. mlado čebulo)



Sesekljamo na drobno.

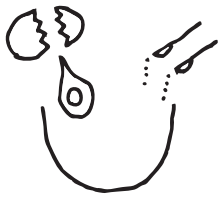


⑥ Narežemo kumare



Kumare olupimo in jih
narežemo na paličice.

⑦ Spečemo omleto

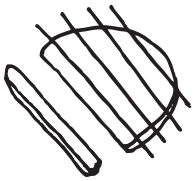


V posodi zmešamo:

2 jajci
1 jušna žlica sladkorja
malo soli (1g)



Omleto zapečemo na obeh straneh.



Zrežemo jo na 1cm široke trakove.

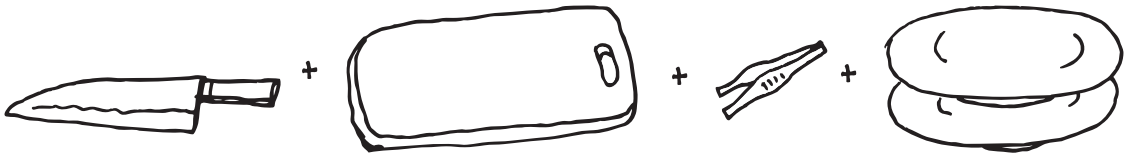
⑧ Prepražimo sezamova semena



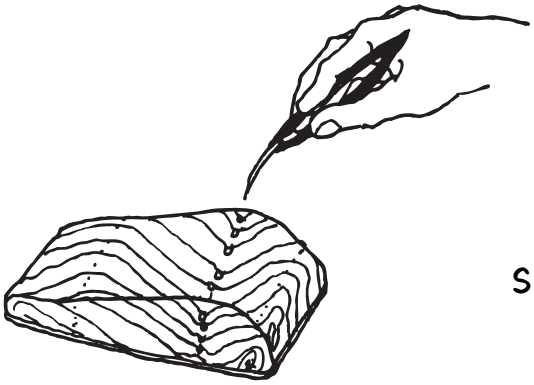
Sezamova semena rahlo prepražimo v suhi ponvi in brez olja.

⑨ Rezanje rib (losos)

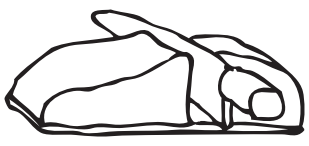
Pripomočki, ki jih potrebujemo:



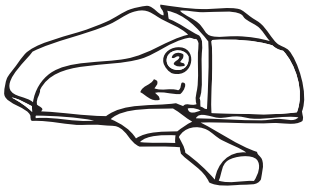
oster nož | podlaga | pinceta | posoda



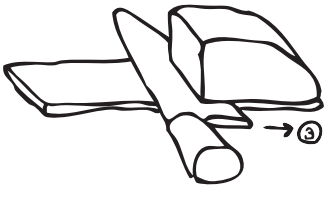
S pinceto odstranimo kosti.



Zarežemo prečno...



in nadaljujemo z rezanjem horizontalno, dokler levi del ne ločimo od kože.



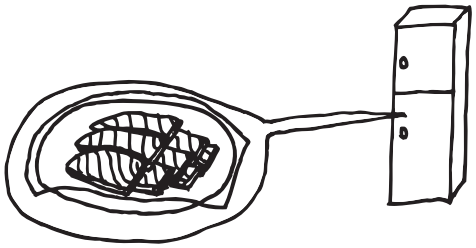
Na enak način od kože ločimo tudi desni del.



Narežemo na tanke rezine.



In nato še na palčke.

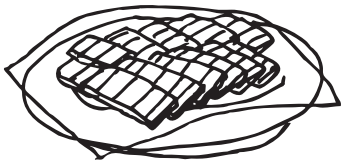


Shranimo v hladilniku.

⑨ Rezanje rib (tuna)



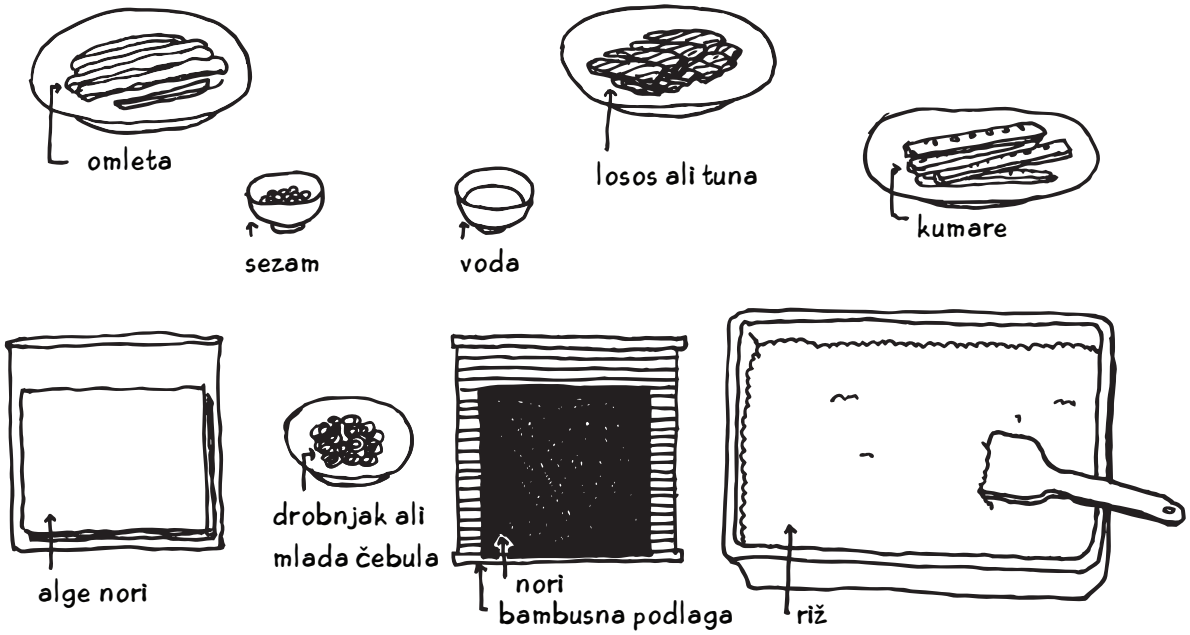
Tuno narežemo na 1 cm debele palčke.

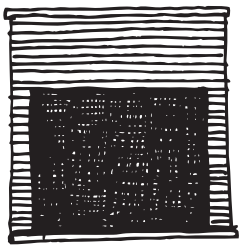


Če ne nameravamo uporabiti takoj, shranimo v hladilniku.

⑩ Zvijanje sušija

Na mizi pripravimo: alge nori, bambusno podlago, vodo (za vlaženje rok) in ostale sestavine, ki smo jih pripravili pod točkama ④ in ⑨





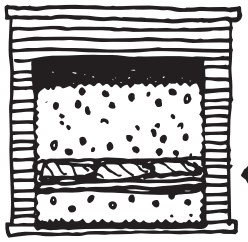
Daljšo stranico lista norija poravnamo na sprednjo stran bambusne podlage.

← poravnamo nori in bambusno podlago

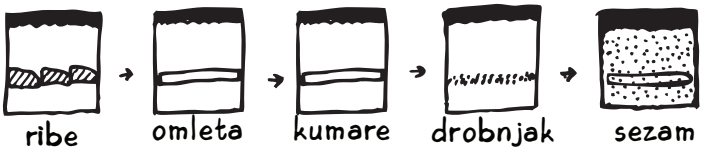


Omočimo si roke in po listu na tankoporazdelimo riž.
Na koncu lista pustimo 1/3 praznega prostora.

stranski pogled

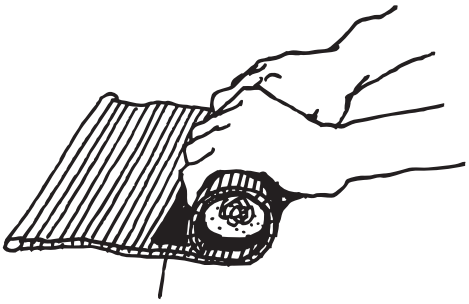


Na riž zložimo pripravljene sestavine: ribe, omleto, kumare, drobnjak in sezam.





Sprednji del primemo s palcem in kazalcem, s sredincem in prstancem pridržimo sestavine in vse skupaj zvijemo v rolo.



zvijemo do praznega prostora

Rolo med zvijanjem čvrsto stiskamo.



Omočimo prst in vodo nanesemo na konec lista.

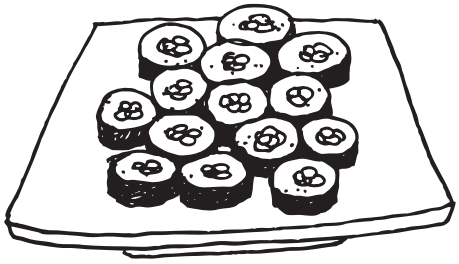


Zvijemo do konca.



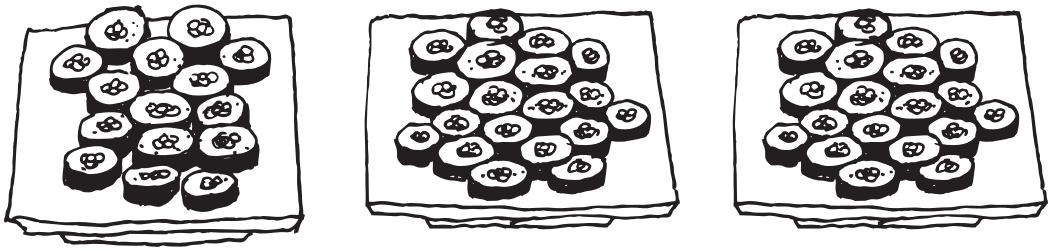
Nož omočimo z brisačo in rolo narežemo na kolute.
Med rezanjem nož večkrat ponovno omočimo.

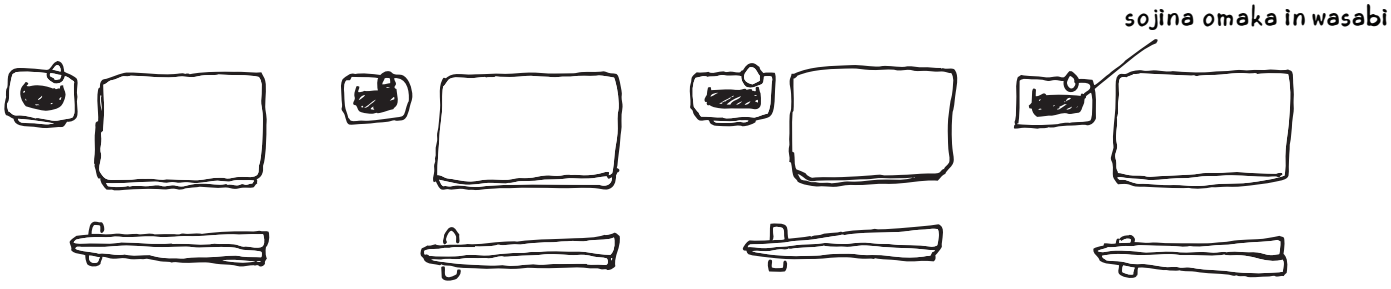




Razporedimo na krožnik.

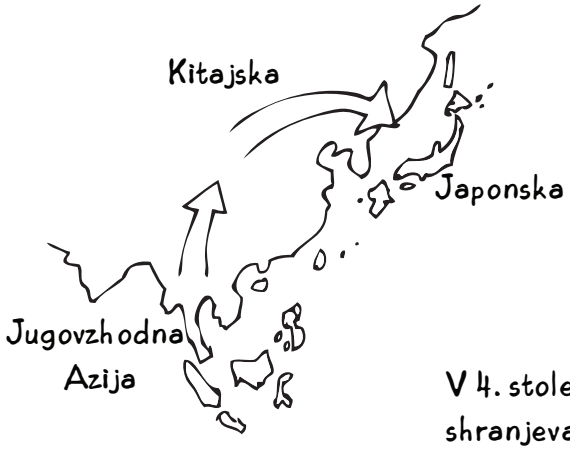
⑪ Postrežemo





vprašanja in odgovori

Od kod izvira suši?





V 4. stoletju pr. n. št. so ribiči v Jugovzhodni Aziji razvili postopek shranjevanja rib v soli in fermentiranem rižu. Tako pripravljene ribe so bile po večmesečni fermentaciji pripravljene za kasnejšo uporabo, riž pa so po fermentaciji zavrgli.



Ta postopek shranjevanja so sčasoma prenesli na Kitajsko in kasneje v 8. stoletju n. št. na Japonsko. Ker pa so na Japonskem ribe jedli skupaj z rižem, se je iz enostavnega shranjevanja rib razvilo bogato kulinarično izročilo, ki mu danes pravimo suši.



V 17. stoletju so postopek fermentacije nadomestili z dodajanjem riževega kisa, ki je rižu za suši dodal specifičen okus, ki ga poznamo danes. V tem obdobju v suši začnejo dodajati tudi zelenjavo in drugo shranjeno hrano.



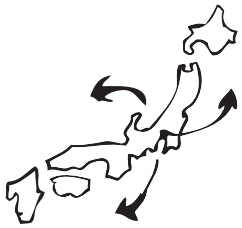
Nigiri suši

V 19. stoletju so v pristaniškem mestu Edo (danes Tokio) razvili v roki oblikovan suši oz. nigiri suši, ki je tako postal priljubljena hitra hrana. V istem času so v Osaki razvili v alge nori zavit suši oz. maki suši.



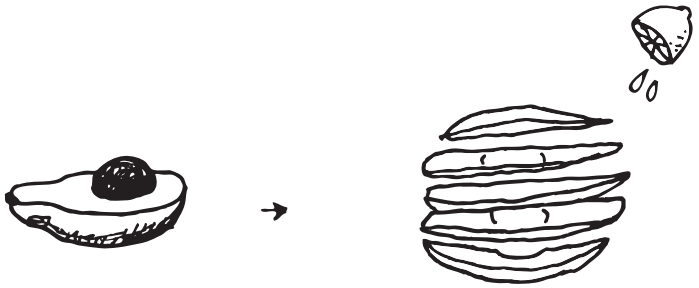
Maki suši

Po velikem potresu leta 1923 je v porušenem Edu brez dela ostalo veliko kuharjev, ki so v iskanju dela suši razširili po vsej Japonski.

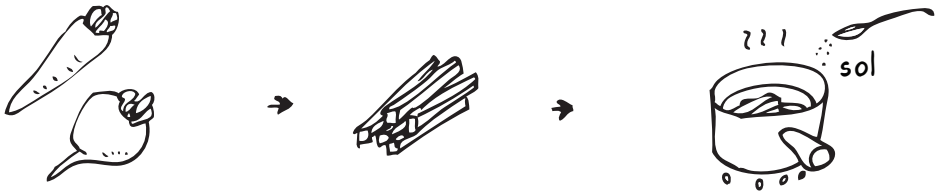


Kaj vse lahko zvijemo v suši?

V suši lahko zvijemo razno zelenjavo, morske sadeže ali meso.



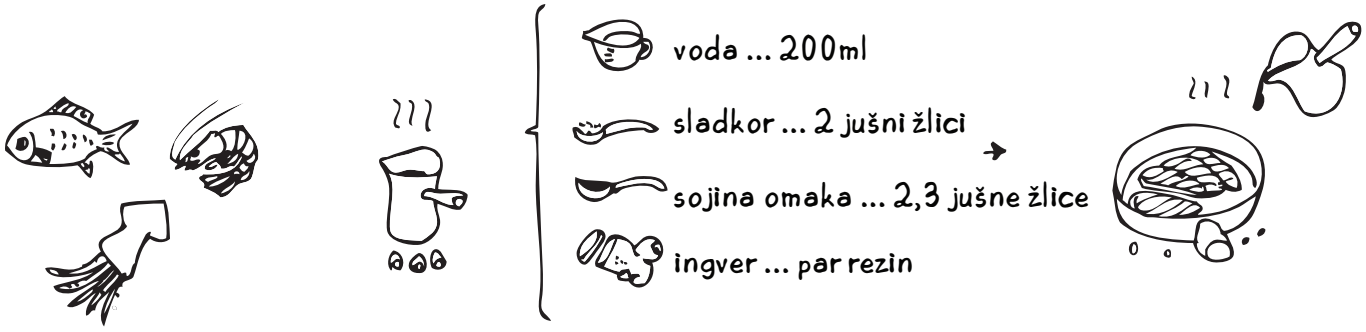
avokado — narežemo in pokapamo z limoninim sokom



korenje, rdeča pesa — narežemo na palčke — kuhamo v slani vodi, dokler se ne zmehča



razne gobe — narežemo — skuhamo



ribe, morski sadeži, meso — zmešamo in segrevamo, dokler se sestavine ne stopijo — popražimo na olju in dodamo malo sojine omake

Sojina omaka

Za suši priporočam znamki Kikkoman in Yamasa ,ki sta na prodaj v Merkatorjevih veleblagovnicah in v ostalih bolje založenih trgovinah.



"Kikkoman"



"Yamasa"

Kateri del tune je najboljši za suši?

Za suši lahko uporabimo katerikoli del tune, a je v Sloveniji možno kupiti le rdeči del t. i. akami. Na Japonskem je najbolj cenjen maščobni del s trebušnega predela, ki se imenuje o-toro.



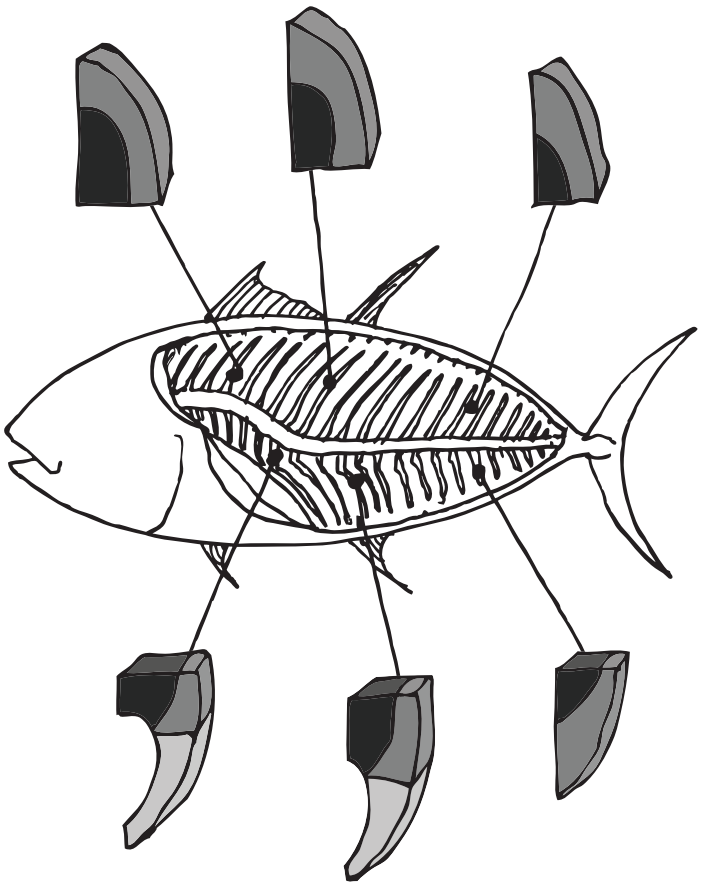
O-toro



Chu-toro



Akami



Katere ribe so primerne za suši?

Na Japonskem v sušiju jemo skoraj vse ribe. Pomembno je le, da so dovolj sveže.

Ribe, ki jih v Sloveniji najlažje pripravimo za suši



losos (file)
(Salmon fillet)



rumenoplavuti tun
(Tuna)



gof
(Greater amberjack)



kovač (file)
(John dory)



mečarica
(Swordfish)



zobatec (file)
(Common dentex)



rdeči okun (file)
(Norway redfish)

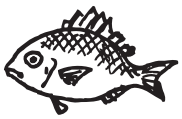


škarpena (file)
(Marbled rockfish)

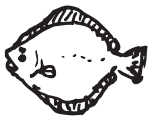
Ribe in morski sadeži, ki jih je treba očistiti



zobatec
(Common dentex)



orada
(Gilthead sea bream)



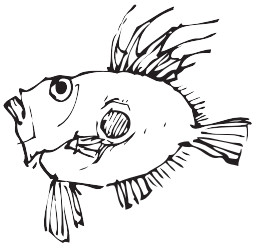
list
(Sole/Flatfish)



list (jadranski)
(Adriatic sole)



bodika ali škarpena
(Marbled rockfish)



kovač
(John dory)



ovčica
(White steenbras)



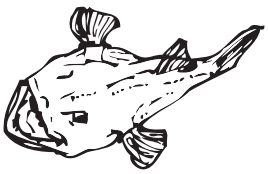
ugor ali gruj
(European conger)



brancin
(European seabass)



skuša
(Atlantic mackerel)



morska spaka
(Angler)



oslič
(Hake)



sardela
(Anchovy)



bradač
(Goatfish Striped mullet)



hobotnica
(Octopus)



sipa
(Cuttlefish)



ligenj
(Squid)



kozica
(Shrimp)



grebenasta pokrovača
(Pecten maximus)

Kako naredimo nigiri suši

potrebujemo:

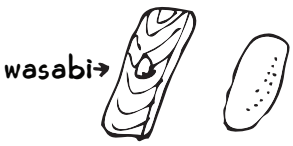

riž za suši


narezane ribe



wasabi


voda



ribja rezina riž

Z mokrimi rokami oblikujemo podolgovat kos riža, na ribjo rezino pa nanesemo malo wasabija.



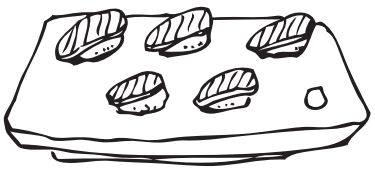
Ribjo rezino položimo na riž tako, da je wasabi na spodnji strani.



S prsti nežno stisnemo skupaj, da se lepo prilega.



Nigiri je pripravljen.

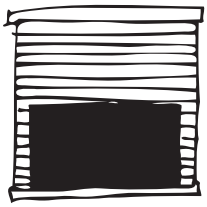


opomba : Tehnika oblikovanja riža, ki je opisana v tem priročniku, je namenjena enostavni "domači" uporabi. Mojstri sušija uporabljajo bolj dovršeno tehniko.

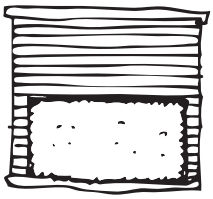
Kako naredimo obrnjeno kalifornijsko rolo (uramaki sušhi)?



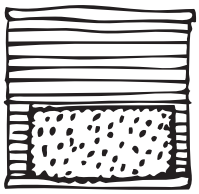
Kos norija prerežemo na pol po daljši stranici.



Položimo na bambusno podlago.



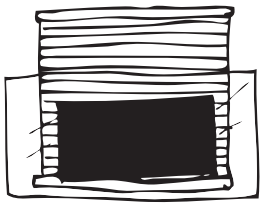
Riž razporedimo po celotni površini.



Posujemo s sezamovimi semeni.



Pokrijemo s plastično folijo.



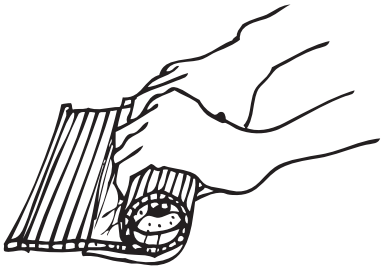
Nori skupaj s plastično folijo obrnemotako, da je folija na bambusni podlagi.



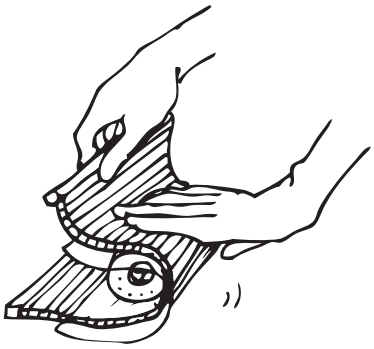
Na nori položimo običajne sestavine.



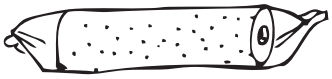
Skupaj stisnemo bambusno podlago in nori ter zvijemo rolo.



Med zvijanjem rolo nekoliko stisnemo, da dobi lepšo obliko.

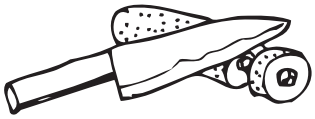


Nekajkrat zarolamo naprej-nazaj.



Vzamemo iz bambusne podlage
in odstranimo plastično folijo.





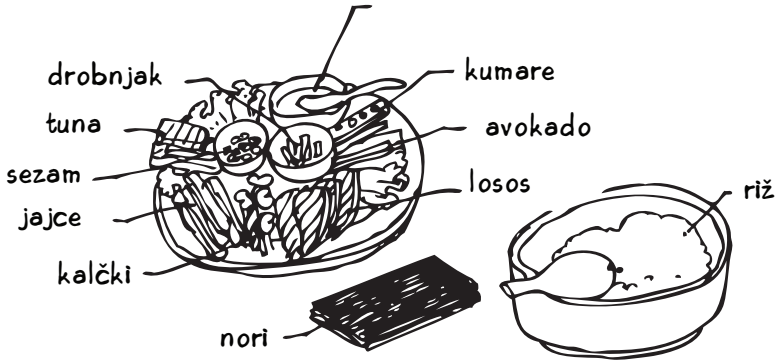
Narežemo z ostrim nožem.

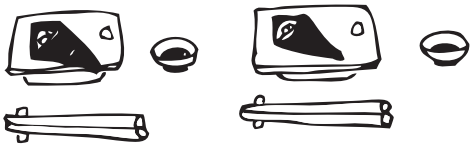


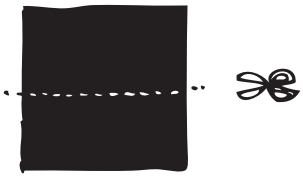
Postrežemo.

Kako naredimo suši v kornetu (temaki suši)?

Pri tamaki sušiju postrežemo riž in nadev ločeno, tako da si lahko vsakdo sam pripravi svojo priljubljeno kombinacijo. Tako pripravljen suši največkrat jemo na zabavah.







Nori prerežemo na pol po daljši stranici.



Malo riža položimo na levo stran norija.



Poljubno obložimo s sestavinami.



Zavijemo najprej levo stran.



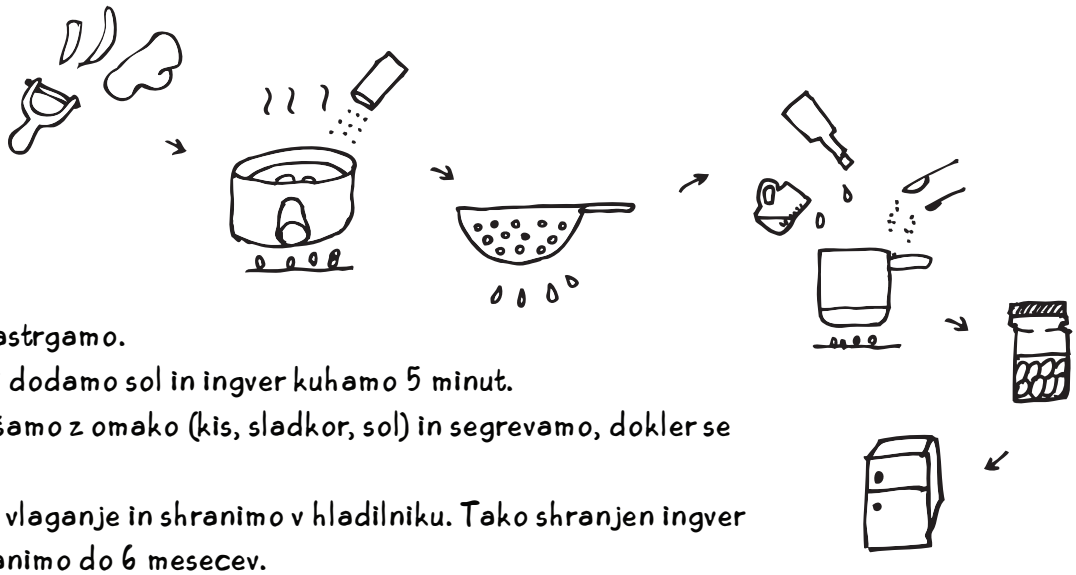
In nato še desno.

Pokapamo s sojino omako in pojemo.

Vloženi ingver - Gari

Ingver (500 g)

omaka
rižev kis (150ml)
sladkor (100g)
sol (6g)



Ingver olupimo in ga nastrgamo.
Zavremo vodo, po želji dodamo sol in ingver kuhamo 5 minut.
Ingver odcedimo, zmešamo z omako (kis, sladkor, sol) in segrevamo, dokler se sladkor ne raztopi.
Prelijemo v kozarec za vlaganje in shranimo v hladilniku. Tako shranjen ingver lahko v hladilniku ohranimo do 6 mesecev.

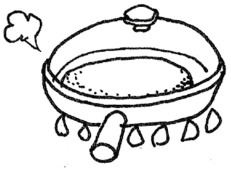
Sushi z mesom

začinjeno mleto meso 200g

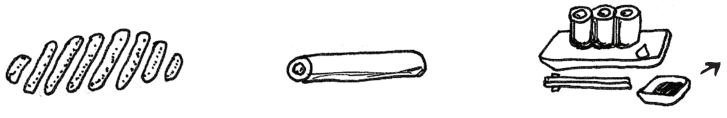


sojina omaka	3 žlice
sake	3 žlice
sladkor	3 žlice
nariban ingver	1 mala žlička
nariban česen	1 mala žlička

1. Mleto meso za 30 min namočimo v pripravljeni omaki



2. Meso ocvremo v pokriti ponvi



3. ocvrto meso narežemo na trakove in zvijemo v suši.
Dodamo lahko tudi majonezo.

Tatarska omaka

sojina omaka...	6 žlic
med...	1 žlica
olivno olje...	1 žlica
kis (katerikoli)	1 žlica
nariban ingver	1 mala žlička
nariban česen	1/2 male žličke

Ali nosečnice lahko jedo suši?

Nosečnice lahko jedo vegetarijanski suši ali suši s toplotno obdelanimi ribami. Suši s surovimi ribami se nosečnicam ne priporoča. Zaradi vse večje onesnaženosti voda za nosečnice še posebej nista priporočena tuna in losos.

Kako dolgo traja priprava sušija?

Priprava sušija po receptu iz te brošure traja 2,5 - 3 ure (čas namakanja riža ni vštet).

Sestavine glede na število oseb

Če potrebujete več kot 1500g riža, se priporoča, da riž skuhate dvakrat posebej, sicer bo zgornji del ostal neskuhan.

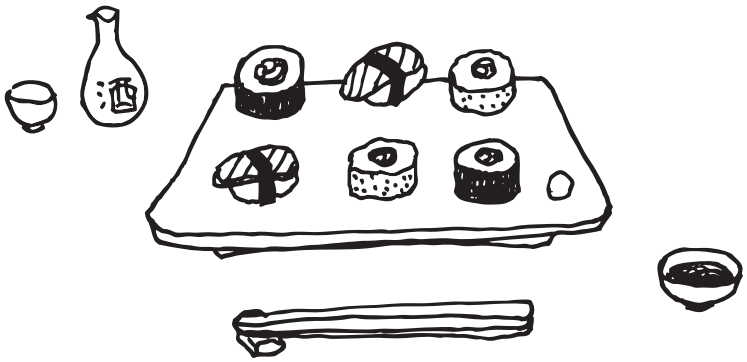
oseb	2 osebi (30 kosov)	4 oseb (60 kosov)	6 oseb (90 kosov)	
riž voda	250g 275ml	500g 550ml	750g 825ml	p7
kis sladkor sol	2,5 žlici (25ml) 2 žlici (18g) 0,5 žlice (5g)	5 žlic (50ml) 4 žlice (36g) 1 žlica (10g)	7,5 žlic (75ml) 6 žlic (54g) 1,5 žlice (15g)	p8
drobnjak kumara	malo polovica	malo 1	malo 1	p10
jajca sladkor sol	2 1 žlica (9g) malo (1g)	2 1 žlica (9g) malo (1g)	3 1,5 žlice (13g) malo (1,5g)	p10
sezam ribe	25g 200g	50g 400g	75g 600g	p11
Nori alge	4	7	11	p13
sojina omaka Wasabi	malo malo	malo malo	malo malo	p15

Kje lahko kupim dobre japonske nože?

Oster rob
www.osterrob.si

	8 people (120sushi)	10 people (150sushi)	12 people (180sushi)	
riž voda	1000g 1100ml	1250g 1375ml	1500g 1650ml	p7
kis sladkor sol	10 žlic (100ml) 8 žlic (72g) 2 žlici (20g)	12,5 žlic (120ml) 10 žlic (90g) 2.5 žlic (25g)	15 žlic (150ml) 12 žlic (108g) 3 žlice(30g)	p8
drobnjak kumare	malo 1	malo 1.5	malo 1.5	p10
jajca sladkor sol	3 1,5 žlice (13g) 1.5g	3 1,5 žlice (13g) 1.5g	4 2 žlici (18g) 2g	p10
sazam ribe	100g 800g	125g 1000g	150g 1200g	p11
Nori alge	14	18	21	p13
sojina omaka Wasabi	malo malo	malo malo	malo malo	p15

Zabeležke:



Megumi Yoshida

Suši delavnice in suši zabave
Telefon : 031-597-713
E-pošta : megulandia@gmail.com
Spletna stran: www.megumi.si

V 33
May, 2025