

طرز تهیه سوشی ؛ یکی از خوراکی های خوشمزه ژاپنی

29 دی 1403

سوشی که به زبان ژاپنی *寿司、すし、鮓、鮓斗、寿し* نامیده می شود، یکی از خوراکی های معروف و خوشمزه ژاپنی است. این نوع غذا با استفاده از مواد مختلفی تهیه می شود که مهمترین آنها شامل برنج پخته شده، مواد غذایی دریایی به ویژه سالمون و میگو به صورت خام یا بخارپز، جلبک، سبزیجات و گاهی تخم مرغ است. سوشی معمولاً به صورت سرد و خام خورده می شود و انواع چاشنی ها و سس های ژاپنی مختلف تند و شیرین در کنار آن سرو می شود.

مواد لازم

اگر برای اولین بار است که در خانه سوشی درست می کنید نگران نباشید، تهیه سوشی با وسایل بسیار ساده امکان پذیر است. تجهیزات مورد نیاز شما شامل یک تخته برش ساده، چاقو، حصیر بامبو سوشی و چند ظرف است.

اگر حصیر سوشی ندارید می توانید با چرخاندن آن ها در دست، رول هایی درست کنید. در مورد مواد اولیه سوشی، می توانید هر نوع ماهی یا غذای دریایی که می خواهید (لابستر، میگو، خرچنگ و ...)، برنج، نوری (جلبک دریایی که برای بسته بندی سوشی استفاده می شود)، سرکه، شکر، سبزیجات و میوه های مختلف به انتخاب خود اضافه کنید. آووکادو، خیار، هویج، سبزیجات و ادویه جات ترشی جات مانند کنجد، زیره سیاه، نمک و آب هم می توانند به مواد اولیه سوشی اضافه شوند.

مراحل تهیه سوشی

مراحل و طرز تهیه سوشی در خانه به شرح زیر است که باید مرحله به مرحله پیش رفته و رعایت شوند:

۱- برنج سوشی را تهیه کنید

یکی از مهم ترین مواد این غذا برنج چسبناک و سرکه ای است. نکته ای که در برنج باید مورد توجه قرار گیرد این است که باید بافت آن سفت بوده اما ترد نباشد، دانه های برنج در مرحله اول نباید له شوند چون چسبناک هستند و عموماً باید برنج دانه کوتاه استفاده کنید. دانه های برنج باید براق به نظر برسند و به خوبی به هم بچسبند.

می توانید 1 لیوان برنج را کاملاً آبکشی کرده و در صورت داشتن زمان اضافی حدود نیم ساعت در آب استراحت دهید. پس از آبکشی برنج، مراحل پخت را ادامه دهید. برنج را با 1 لیوان آب روی حرارت

ملايم بجوشانيد تا آب آن گرفته شود. سپس 50 ميلي ليتر سرکه، نصف قاشق غذاخوری شکر و نمک را حرارت داده و در جای جداگانه مخلوط کنید. سه گانه سرکه، نمک و شکر یکسان را به برنج پخته شده اضافه کنید و بگذارید خنک شود.

2- نوری و برنج را با هم بیاورید

پس از باز کردن حصیر سوشی، لایه نوری (جلبک دریایی) را قرار دهید و برنج را به طور یکنواخت روی آن فشار دهید. مقداری فضای اضافی روی بشقاب جلبک گذاشته شود تا در هنگام پیچیدن راحت تر ترکیب شود و شکل بگیرد و از متلاشی شدن برنج جلوگیری شود.

3- مواد دیگر را قرار دهید

هر کدام از مواد اولیه دریایی را که ترجیح می‌دهید، به شکل فیله‌های تمیز برش دهید که اندازه و ضخامت آن به ذائقه شما بستگی دارد. هر سبزی را که ترجیح می‌دهید، آووکادو، هویج، خیار را به صورت نوارهای بلند برش دهید و این فیله‌ها و سبزیجات را به طور مساوی کنار هم روی برنج قرار دهید.

4- مواد را محکم بپیچید

به آرامی آن را با کمک یک حصیر سوشی به شکل رول تا کنید. رول ایجاد شده را با احتیاط فشار دهید و مطمئن شوید که به هم بچسبد، اگر بیشتر از حد لازم فشار دهید، ممکن است مواد فیلینگ شما له شود و ظاهر بدی پیدا کند، پس مراقب باشید.

5- سوشی را ببرید

یکی از مهم‌ترین مراحل طرز تهیه سوشی این مرحله است. هنگام برش باید از یک چاقوی بسیار تیز استفاده کنید، در غیر این صورت ممکن است رول‌های شما یکدست و صاف نباشند. با کمک تخته برش و چاقو می‌توانید سوشی خود را به ضخامت دلخواه برش دهید. ایده خوبی است که چاقوی خود را خیس کنید تا سوشی راحت‌تر بریده شود.

6- ماکي خود را تزئین کنید

هنگام خوردن سوشی، زیره سیاه یا کنجد برشته به دهان تردی و عطر دلپذیری می‌دهد و در صورت تمایل می‌توانید با افزودن ادویه‌های مختلف آن را شیرین کنید. می‌توانید سوشی خود را با پاشیدن چند ادویه دلخواه تزئین کرده و زیبایی آن را اضافه کنید.

7- سس‌های ضروری برای سوشی

هنگام سرو سوشی همیشه از سس استفاده کنید. این سس‌ها طعم و عطر متفاوتی به سوشی می‌دهند.

شما می‌توانید این سس‌ها را در هر جایی که محصولات غذاهای آسیایی به فروش می‌رساند پیدا کرده و هنگام سرو سوشی خود از آنها استفاده کنید. البته که می‌توانید از سس‌های ایرانی نزدیک به سس‌های آسیایی هم برای سرو استفاده کنید.