

طرز تهیه سوشی ؛ یکی از خوراکی های خوشمزه ژاپنی

سوشی یکی از غذاهای محبوب و خوشمزه ژاپنی است. این غذای سالم و لذیذ، با استفاده از برنج پخته، ماهی تازه و سبزیجات تازه تهیه می‌شود. سوشی را می‌توان به سبب سبکی و طعم دلچسب آن، به یک غذای مناسب برای کودکان و بزرگسالان نیز نام برد. در این مقاله، به شما خواهیم آموخت که چگونه می‌توانید سوشی را به سادگی در خانه تهیه کنید. این غذای خوشمزه را می‌توانید به راحتی به کودکان خود نیز بیاموزید و آن‌ها را به لذت بردن از این غذای سالم و خوشمزه ترغیب کنید.

مواد لازم

اگر برای اولین بار است که در خانه سوشی درست می‌کنید 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 می‌توانید با چرخاندن آن‌ها در دست، رول‌هایی درست کنید. در مورد مواد اولیه سوشی، می‌توانید هر نوع ماهی یا غذای دریایی که می‌خواهید (لابستر، میگو، خرچنگ و ...)، برنج، نوری (جلبک دریایی که برای بسته بندی سوشی استفاده می‌شود)، سرکه، شکر، سبزیجات و میوه‌های مختلف به انتخاب خود اضافه کنید. آووکادو، خیار، هویج، سبزیجات و ادویه جات ترشی جات مانند کنجد، زیره سیاه، نمک و آب هم می‌توانند 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 مهم‌ترین مواد این غذا برنج چسبناک و سرکه‌ای است. نکته‌ای که در برنج باید مورد توجه قرار گیرد این است که باید بافت آن سفت بوده اما ترد نباشد، دانه‌های برنج در مرحله اول نباید له شوند چون چسبناک هستند و عموماً باید برنج دانه کوتاه استفاده

کنید. دانه‌های برنج باید براق به نظر برسند و به خوبی به هم بچسبند.

می‌توانید 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 ملایم بجوشانید تا آب آن گرفته شود. سپس 50 میلی لیتر 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 راحت‌تر 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 تزئين کنید

هنگام خوردن سوشي، زيره سياه يا کنجد برشته به دهان تردي و عطر دلپذيري مي‌دهد و در صورت تمايل مي‌توانيد با افزودن ادويه‌هاي مختلف آن را شيرين کنید. مي‌توانيد سوشي خود را با پاشيدن چند ادويه دلخواه تزئين کرده و زيبايي آن را اضافه کنید.

7- سس‌هاي ضروري براي سوشي

هنگام سرو سوشي هميشه از سس استفاده کنید. اين سس‌ها طعم و عطر متفاوتي به سوشي مي‌دهند. شما مي‌توانيد اين سس‌ها را در هر جايي که محصولات غذاهاي آسيايي به فروش مي‌رساند پيدا کرده و هنگام سرو سوشي خود از آنها استفاده کنید. البته که مي‌توانيد از سس‌هاي ايراني نزديک به سس‌هاي آسيايي هم براي سرو استفاده کنید.