



#### Hozzávalók:

50 dkg szusi (sushi) rizs, kb. 4 evőkanál enyhe (3-4%-os) rizsecet, néhány nyers rákfarak (fagyasztott is lehet), kb. 15 dkg bőr és szálka nélküli lazacfilé, 1 kis üveg savanyított szeletelt gyömbér, 1 pácolt retek, 1 kígyó-uborka, 1 kis üveg nagyszemű lazackaviár vagy lazacpisztráng kaviár (utóbbi olcsóbb), néhány fürjtojás, 4-5 nori lap (szárított alga), 1 kis üveg világos szója-mártás (lehet kapni

kifejezetten szusihoz valót), egy kis tubus wasabi (wasabitorma-krém), 1-2 tintahaltörzs (esetleg néhány tintahalkarika),

a dashi maki-hoz:

4 tojás, csipetnyi só, 1 evőkanál olaj

a mártogatóhoz:

édes fehérbor (mirin), világos szójamártás, wasabi krém

1. A szusi (sushi) rizs egy speciális, gondosan válogatott, kerek szemű rizsfajta. Semleges ízű, így a vele készült nyers falatok egyéb alkotóinak az íze jobban érvényesül. A megszokottól eltérő főzést igényel, fűszerezni nem szabad. Ma már többféle változata is kapható, ezek elkészítése valamelyest eltérő lehet, ezért minden esetben a dobozon található főzési tanácsot kell követni. Amíg nem lehetett beszerezni ezt a speciális rizsfajtát, a szusit szarvasi rizzsel lehetett „hamisítani” a legjobban, ez a fajta hasonlított az eredetire leginkább.

2. Bármelyik fajtát is vásároltuk meg, a rizst alaposan meg kell mosni, amire legjobb módszer a következő. A rizst egy tálba rakjuk, vizet öntünk rá, és habverővel erőteljesen megkeverjük. Leszűrjük, vizet öntünk rá, jól megkeverjük, leszűrjük. Addig ismétljük ezt a műveletet, míg a rizsről leöntött víz tiszta nem lesz. A jól lecsöpögtetett rizst egy lábasba rakjuk, és ugyanannyi vizet öntünk rá, mint amennyi a rizs súlya, esetünkben ez 50 deka, ami kb. fél liter. (Van olyan fajta szuszrizs is, amelyik 1,2 vagy akár 1,5 szörös vizet vesz föl!), amelyik Fedő alatt fölforraljuk, majd kis lángra állítjuk, kb. 15 percig pároljuk. Ekkor a tűzről levesszük, villával felkeverjük. Gyorsan újra lefedjük, 10 percig saját gőzében puhítjuk. Hűlni hagyjuk, a rizsecettel elkeverjük, egy tálcára terítjük, és hűtőszekrénybe tesszük. Érdekességként megemlíteném, hogy néhány évtizede még szó nem volt arról, hogy a rizst valamivel is ízesítsék, így ecet sem került bele.

3. Elkészítjük a dashi maki-t, azaz a tojástekercset. A tojásokat egy tálban, csipetnyi sóval

fölverjük. Egy négyszögletű serpenyőt (ennek híján hagyományos kereket) olajba mártott ecsettel vékonyan megkenünk. A fölvert tojásból egy keveset - egy kisebb merőkanálnyinak a felét - beleöntünk. Akkor jó, ha vékonyabban terül el a serpenyőben, mint a palacsintatészta. Nagyjából fél perc, míg az alja megsül, és a teteje is megkocsonyásodik. Ekkor egy falapáttal alulról fölfelé minél több hengerítéssel föltekerjük, akár a palacsintát. A serpenyő szabadon maradt részét ismét megkenjük egy kevés olajjal, egy kevés fölvert tojást öntünk rá, de megint úgy, hogy csak vékonyan terüljön el benne. Kb. fél perc alatt ez is megsül. Ekkor a serpenyő felső részén lévő tojástekercset a falapáttal lefelé görgetjük a serpenyőben, így az alsó lepény is rátekeredik. Most a serpenyő felső része marad szabad, amit olajjal lekenünk, ide öntünk vékonyan egy kevés felvert tojást. Amint megsült, az alsó tojástekercset ráhengergetjük. Így haladunk, míg tart a tojásból. Akkor dolgoztunk jól, ha a végére egy egyenletesen vastag tojástekercs rúd lett belőle. Hogy a formáját jobban megtartsa, összeálljon és szeletelhető legyen, bambusz szusi tekerőre csúsztatjuk, szorosan föltekerjük, és berakjuk a hűtőszekrénybe.

4. Előkészítjük a többi szusihoz valót is. A rákfarkakról, ha nem tisztítottat vásároltunk, lefejtjük a páncélt. Ezután pár pillanatra forrásban lévő vízbe rakva leforrázzuk. Lecsöpögtetjük, húlni hagyjuk, tetejüket nem túl mélyen középen végigvágjuk, így láthatóvá válik vékony szürkés bélcsatornájuk, amit eltávolítunk. A rákfarkakat ezután megmossuk, lecsöpögtetve félrerakjuk. A nyers lazacfilét lemossuk — Japánban rendkívül ügyelnek a szusi készítés tisztaságára, és nem engedik megmosni a friss halat sem —, leszároгатjuk, majd kb. 3 milliméter vastag minél hosszabb csíkokra vágjuk. A gyömbért és a retket lecsöpögtetjük. Utóbbit a lazachoz hasonló vékony csíkokra vágjuk, ahogyan a kígyóuborkát is.

5. Következik a szusi készítése, ami különösebb kötöttségek nélkül, egyéni ízlés dolga. A klasszikus alap változathoz a kihűlt rizst szusi tekerőre terítjük nagyjából félcenti vastagon. A rizs közepére rakjuk a vékony csíkokra vágott lazacot, uborkát és pácolt retket. Ezeket wasabi krémmel vékonyan megkenjük, de az is jó, ha a wasabit egy kevés szójaszósszal keverjük össze, és ezzel locsoljuk meg a „tölteléket”. A tekerő segítségével szép hengerré formáljuk. A nori lapokat méretre vágjuk, ecsettel bevizezzük és a rizs hengerre göngyöljük. Már mehet is a hűtőbe. Vegetáriusok kedvére tekerjünk föl egy olyan rudat is, amibe nem kerül lazac. Vegyünk ki a rizsből egy jó maréknyit, amit wasabi krémmel ízesítünk, majd a mi daragaluskánkhoz hasonló, de annál kicsit kisebb falatokat formálunk belőle. Nori lapból vékony csíkokat vágunk, megnedvesítjük, a rizs köré tekerjük. Tetejüket a tisztított rákfarkakkal díszítjük, és ez is mehet a hűtőbe.

6. A hűtőből kivett szusitekercseket 3-4 centi vastagon fölszeleteljük, ebben segít, hogy a legtöbb norilapon hajtás jelzi, hogy hol kell szeletelni. Az így kapott kis falatokat vágás felületükkel fölfelé tálra rakjuk, és kedvünkre díszítjük savanyított vékonyan szeletelt gyömbérrel, nyers vékony lazacszeletekkel, kaviárral, nyers fürjtojás sárgájával. Tehetünk rá

kisebb tisztított tintahal törzset is, amit négybe vagy hatba vágunk, és a tetejüket késsel sűrűn beirdaljuk. A dashi maki-t, azaz a tojástekercset a többi falathoz hasonló vastagságban szeleteljük föl, és ahogyan a rizshalmokat, ezeket is átkötjük vékony csíkokra vágott norival.

7. A szusit Japánban úgy eszik, mint Európában a pizzát: szusifutárok szállítják házhoz. A kis falatokat szója, wasabi-krém és édes fehérbor (mirin) keverékébe mártják, majd egyetlen falatként bekapják

#### Megjegyzés

- Külföldiek számára a szusi (sushi) legalább annyira egyet jelent a japán konyhával, mint miénkkel a gulyás.

A kézzel formázott, tekercsbe formált, fölszeletelt apró ínycsafalatok alapja a párolt, majd pácolt rizs, a friss hal, a ropogós zöldség, és többnyire valamilyen szárított algalap (nori). Napjainkban ezek a változatosan elkészíthető falatkák szinte az egész világon nagy népszerűségnek örvendenek, amiben biztosan szerepet játszik az is, hogy zsír- és kalóriaszegények, ellenben vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok.

- A fentiekben közölt recept a klasszikus szusi készítését magyarázza el, de mára már ennek is számtalan formája létezik. Olyannyira, hogy hazájában Japánban külön tanfolyamon oktatják készítését a szakácsoknak, és több szakácskönyv is megjelent, ami a szusi változataival foglalkozik. És hogy mit lehet ezen variálni? - íme egy kis ízelítő. A vékony tekercset hosomaki-nak, a vasta-gokat futomaki-nak nevezik. A temaki szusit kézzel formázzák tölcser alakúra. A chirasi (csirasi) a sashimi (szasimi) és a mushi (mushi) Európában nem számítanak klasszikus szusinak, de Japánban ezek a fajták is nagyon elterjedtek. A sashimi halszálvékonyra szeletelt friss hal valamilyen zöldségágyon, például pácolt jégcsapretken. A chirasi hús, hal, omlett és zöldség keveréke, amit hidegen tesznek a rizs tetejére, a mushi pedig a chirasi meleg változata.

8 főre

Elkészítési idő: bő 1 óra

Egy adag: 376 kcal • fehérje: 23,4 gramm • zsír: 8,7 gramm • szénhidrát: 51,0 gramm • rost: 2,7 gramm • koleszterin: 124 milligramm