

# LA CUCINA GIAPPONESE PER PRINCIPIANTI: PREPARARE IL SUSHI



© by Editrice Quadratum

in collaborazione con:



# LA CUCINA GIAPPONESE PER PRINCIPIANTI: PREPARARE IL SUSHI

- L'acquisto e la scelta del pesce ..... 1
- A casa: gli strumenti ..... 1
- ...e il taglio del pesce ..... 2
- Come si prepara il sushi: la cottura del riso ..... 2
- ...la forma e la guarnizione con il tonno ..... 3
- Un maki in tre mosse ..... 3
- La coltelleria giapponese ..... 4

## LA CUCINA GIAPPONESE PER PRINCIPIANTI: PREPARARE IL SUSHI



### L'acquisto e la scelta del pesce

Tra le regole basilari per ottenere un buon sushi, la scelta di pesce freschissimo è fondamentale. Sui banchi del mercato l'offerta è varia e, soprattutto quando non si ha confidenza con un venditore in particolare, bisogna saper esaminare le caratteristiche della merce esposta e valutarne la freschezza senza fidarsi delle chiacchiere altrui. Non farsi intontire dal venditore e toccare con mano è sempre un'ottima idea.

Ecco i suggerimenti per un'indagine affidabile:

la carne deve essere soda, se si preme un dito sul pesce, la carne non deve conservarne l'impronta, inoltre, se si prova a tenere verticale il pesce, questo deve restare rigido e non afflosciarsi;

l'occhio dev'essere brillante e sporgere leggermente, se invece è opaco e infossato il pesce non è fresco;

le branchie devono essere rosse e umide e non pallide o grigie;

le scaglie devono essere ben aderenti alla carne e il colore deve essere brillante;

l'odore di mare è un altro indizio di freschezza;

la testa non dev'essere macchiata di sangue.

Il tonno ideale per il sushi è la specie "rossa". La cosa migliore è acquistare una sezione del pesce senza che il venditore lo tagli a fette, in modo da poterlo affettare personalmente secondo le regole della cucina giapponese o, meglio ancora, comprare l'intero esemplare: ma in questo caso prevedete di invitare un esercito di giovani giapponesi se non volete che il pesce invada il vostro frigorifero per mesi.

Naturalmente non è il tonno l'unica varietà ittica che può essere utilizzata; il sushi, infatti può essere confezionato anche con salmone, branzino, orata, calamaro o gamberi.

### A casa: gli strumenti...

La cucina giapponese non è solo diversa dalla nostra per ciò che riguarda le pietanze, parte del suo fascino è legato anche agli utensili ed ai procedimenti particolari che vengono utilizzati per le cotture e nel taglio del pesce.

Il consiglio per ottenere un sushi perfetto è dunque quello di fare qualche acquisto "orientale" per avere una cucina adeguatamente attrezzata.

L'"hangiri" è un recipiente di legno largo e basso che ricorda un tino. E' formato da doghe molto

strette tra di loro, serrate da due cerchi di metallo e un fondo piano. Il suo utilizzo è quello di accogliere il riso cotto che va velocemente raffreddato e condito per il sushi. Anche l'”Hangiri”, prima dell'utilizzo, deve essere lasciato in ammollo per 2 minuti e deve asciugare perfettamente dopo il lavaggio.

Il “manata” è il tagliere di legno; deve essere molto spesso per far sì che il tempo non lo deformi. Un consiglio, è quello di utilizzare tre taglieri diversi: uno per le verdure, uno per la carne ed uno per il pesce e pulirli, preferibilmente, con acqua bollente e aceto.

I “saibashi” sono dei bastoncini, lunghi una trentina di centimetri e di spessore maggiore rispetto a quelli da tavola. Si utilizzano in cucina per prendere, separare, rimestare, rigirare.

“Uchiwa” è il ventaglio che viene utilizzato per raffreddare più velocemente il riso per il sushi; in origine era di bambù, adesso si può trovare nella versione in plastica ricoperta di carta di riso.

L'”uroko otoshi”, infine, è uno squamapesce di metallo.

### ...e il taglio del pesce



Nella cucina giapponese, il taglio del pesce è un'arte. Accanto al fattore estetico, che risalta nella tipica presentazione dei vari piatti (i bocconcini mignon, le verdure intagliate, i rotolini multicolore), c'è la necessità che il pesce crudo sia sfilettato e tagliato con il metodo giusto, ne va, oltre che la bellezza del sushi, anche la bontà della ricetta.

Ecco, in 9 mosse, tutte le istruzioni su come sfilettare:  
squamare accuratamente: tenere fermo il pesce sul tagliere e, con il coltello leggermente inclinato; eliminare la testa; successivamente inserire la punta del coltello nel ventre per staccare la lisca dalla carne andando verso la coda;

poi, partendo dalla coda, inserire il coltello nel dorso quindi praticare un taglio per tutta la lunghezza appoggiandosi alla spina dorsale, inserire il coltello tra le due incisioni e, con un taglio deciso, arrivare fino alla coda;

rovesciare il filetto e ripetere l'operazione dall'altro lato.

ottenuti i filetti, ripulire la zona ventrale eliminando le lische;

dopodiché, praticare un taglietto sulla coda quindi tenendo fermo il filetto con la mano sinistra passare in modo deciso la lama del coltello di piatto tra la pelle e la carne del pesce;

infine, dividere il filetto in due eliminando la parte centrale più scura.

Seconda fase è quella di preparare il pesce sfilettato per il sushi: per mantenere sempre dritta e liscia la superficie dei filetti di pesce è necessario porre il coltello inclinato di 45° rispetto al filetto, e tagliarlo interamente con un'unica e lunga trazione, utilizzando tutta la lama, esercitando una pressione minima ma costante.

### Come si prepara il sushi: la cottura del riso...

Ecco le istruzioni per preparare il riso:

versare il riso in una ciotola e lavarlo sotto l'acqua fredda corrente, mescolarlo con una mano finché l'acqua sarà limpida;

trasferirlo in un colino, sciacquarlo ancora sotto un getto di acqua fredda e lasciarlo asciugare per

30 minuti;

trasferire il riso in una casseruola a fondo spesso, versare l'acqua minerale naturale e il saké e aggiungere l'alga kombu pulita con un telo umido e tagliata a fettine;

portare ad ebollizione a fuoco vivo ed eliminare l'alga, mettere il coperchio e proseguire la cottura a fuoco basso per 15 minuti;

togliere dal fuoco, coprire con un telo, rimettere il coperchio e lasciare riposare il riso per 15 minuti in modo che si gonfi bene;

nel frattempo versare in un pentolino l'aceto con lo zucchero e il sale e scaldare per il tempo necessario affinché gli ultimi due ingredienti si sciolgano, quindi lasciar raffreddare;

bagnare l'hangiri, o un recipiente largo a bordi bassi, con acqua e aceto e versare il riso cotto. Allargare bene il riso sul fondo con un cucchiaio o una spatola di legno, sempre inumidito di acqua e aceto;

versare la miscela di acqua, aceto, zucchero e sale sempre mescolando e sventolando con il ventaglio.

Concluso questo procedimento il riso deve risultare lucido, compatto, leggermente laccato e viscoso.

Se il riso non viene utilizzato subito coprire con un telo umido e conservare a temperatura ambiente o in un luogo fresco ma mai in frigorifero.



### ...la forma e la guarnizione con il tonno

Modellare un cucchiaio di riso con le mani formando una polpetta allungata;

mettere il filetto sul tagliere e, con un coltello ben affilato, tagliare in modo diagonale delle strisce di pesce spesse 3mm;

mettere nell'interno della mano sinistra una fettina di pesce, sporcare con una piccola quantità di wasabi il pesce e appoggiare la " polpetta" di riso sul pesce;

chiudere leggermente la mano sinistra per far aderire gli ingredienti tra di loro;

porre sui piatti accompagnando con salsa di soia e zenzero sott'aceto.

### Un maki in tre mosse

Il maki sushi detto anche norimaki si prepara con l'apposita stuoietta (maki su o sudaré).

A differenza di quanto molti pensano, è la pietanza più diffusa nella cucina familiare giapponese, anche perché, per confezionarla, si possono utilizzare ritagli di pesce, molluschi e crostacei.

Ecco una facile ricetta da eseguire in poche mosse:

1) tagliare a bastoncini il tonno. Disporre un foglio di alga nori sulla stuoietta, distribuire sopra uno strato di riso da sushi di 1 cm scarso di spessore, (bagnarsi sempre le mani in acqua e aceto, prima di maneggiarlo). Lasciare uno spazio vuoto di 2 o 3 dita sulla parte finale, per poi poterlo richiudere. Spalmare con poco Wasabi e spolverizzare con un pizzico di semi di sesamo.

2) disporre un bastoncino di tonno quindi, aiutandosi con la stuoia, arrotolare ben stretto il foglio di alga nori, premendo leggermente, per fissare bene il contenuto. Inumidire leggermente il bordo finale del foglio d'alga e richiudere il rotolino, sempre premendo con la stuoietta.

3) disporre sul piano di lavoro il rotolino, tagliarlo a metà, con un coltello bagnato di volta in volta in acqua e aceto. Dividerlo poi in cilindretti alti 2 o 3 dita, da servire con la parte tagliata verso l'alto.

## La coltelleria giapponese

I coltelli asiatici destinati al taglio del pesce sono affilati in modo da risultare taglienti solo su di un lato, mentre quello opposto risulta piatto.

Altra tipologia di lame orientali è quella "angolata" su entrambi i lati; questi sono i coltelli destinati alla preparazione di vegetali dove il taglio viene eseguito per pressione.

Le lame più conosciute sono quattro, ognuna con forme ed utilizzi specifici:

"Santoku": tradotto significa "tre meriti". E' considerata una lama universale adatta al taglio di tutti gli ingredienti, specialmente la carne.

"Nakiri/Usuba": data l'affilatura simmetrica è destinato alla lavorazione dei vegetali, differisce dall'usuba in quanto quest'ultimo è affilato solo da un lato.

"Deba": coltello pesante, affilato da un solo lato, viene utilizzato per spezzare ossa e lisce. La parte anteriore, invece, viene utilizzata per sfilettare pesci di piccole dimensioni.

"Yanagiba": coltello tradizionale per sushi e sashimi. Grazie alla lama lunga e stretta è particolarmente adatto tagli sottilissimi, lunghi ed estesi.

Infine alcuni contatti più utili per l'acquisto di qualunque coltello e per l'affilatura sono:

"Preattoni": via Porpora 5, (MI)

"La Bottega Del Coltello": via Pitentino 2/A, (BG)

"Gigante": Corso Sardegna 369/R, (GE)

"Doronzio": via Milano 51, Barletta (BA)

Per altre eventuali informazioni sulle coltellerie presenti nel territorio: [aacinfo@puntofuturo.net](mailto:aacinfo@puntofuturo.net)

