



500 sushi

l'unico libro di ricette di sushi di cui avrete bisogno

Caroline Bennett



IL CASTELLO

Un libro Quintet Book
Titolo originale: 500 SUSHI

Copyright © 2012 Quintet Publishing Limited.

Per l'Italia:
© 2013 Il Castello srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Traduzione: Maurizia De Martin
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da
Quintet Publishing Limited
6 Blundell Street
London N7 9BH
United Kingdom

Chef/Food Stylist: Hong Sui Li e Sami Nkaili
Photographer: Ian Garlick
Art Director: Michael Charles
Project Editor: Ross Fulton
Editorial Director: Donna Gregory
Publisher: Mark Searle

Stampato in Cina da 1010 Printing International Ltd.

sommario

introduzione	6
ricette base	26
nigiri sushi	56
gunkan sushi	92
hosomaki	122
futomaki	144
sashimi	188
temaki	220
chirashi, onigiri e sushi pressato	246
indice analitico	282



salsa teriyaki

vedere varianti a pag. 51

Fate attenzione alla quantità di zucchero o di dolcificante che usate nei vostri piatti giapponesi e quando è possibile optate per un'alternativa come il miele o il succo di mela oppure acquistate del mirin di buona qualità.

ossi di cosce di pollo arrosto
cime di porro arrostate
300 ml di salsa di soia scura
125 ml di sakè

125 ml di hon-mirin
2 cucchiaini di miele

Potete arrostitire o grigliare gli ossi di pollo e i porri. Mettete gli ossi di pollo e i porri in una pentola e versateci tutti gli ingredienti liquidi tranne il miele. Portate a ebollizione e fate sobbollire per 20 minuti finché la salsa si addensa. Aggiungete il miele e mescolate ancora per 5 minuti.

Vale la pena sottolineare che la maggior parte delle ricette giapponesi a cui mi ispiro raccomandano dosi equivalenti di mirin e salsa di soia e un terzo di volume di zucchero, perciò se la ricetta sopra non corrisponde alle vostre aspettative, sentitevi liberi di modificare le dosi o aggiungere zucchero!

Per circa 600 ml



nigiri sushi

La versione nigiri del sushi è quella classica della città di Edo (antica Tokyo) nata negli anni '20 dell'Ottocento con la diffusione dell'aceto di riso e dello zucchero. È considerato il primo esempio del genere di sushi che oggi ci è familiare e in Giappone è di gran lunga il più comune, servito in una tipica cena a base di sushi.



nigiri di salmone

vedere varianti a pag. 79

Quando sono stata per la prima volta in Giappone, negli anni '80, non si trovava il salmone (un pesce d'acqua dolce) crudo. La situazione è cambiata con l'aumento della produzioni di salmone da allevamento negli anni '90, e oggi è uno dei cinque pesci più consumati. Se utilizzate salmone selvatico, è meglio scegliere un salmone intero del peso di circa 4 kg e prima che abbia depresso le uova, perché dopo la carne si deteriora in modo significativo. Il salmone selvatico dev'essere marinato e scottato (pag. 58).

700 g di riso shari (pag. 28)

500 g di filetto di salmone, con la pelle

wasabi

salsa di soia

Togliete la pelle al filetto. Mettete il coltello a 45° rispetto a al pesce e tagliate le fette in diagonale, in modo che ciascuna si assottigli leggermente. Premendo con fermezza con le dita sul filetto rimasto, continuate a tagliare le fettine.

Usate la tecnica descritta alle pagg. 20-1 per formare una polpettina di riso e preparare il nigiri di salmone. Alla fine la forma dev'essere regolare e se siete riusciti a modellarlo il più piccolo possibile, il nigiri sembrerà pronto per nuotare!

In genere, si servono due nigiri sushi per volta, con una ciotola di salsa di soia dove intingere il sushi con il salmone rivolto verso l'alto. Si mangia immediatamente.

Per circa 45 pezzi

nigiri di tonno marinato

vedere varianti a pag. 80

Prima dell'introduzione del surgelamento in mare, i giapponesi spesso utilizzavano questo metodo per conservare il pesce. La qualità del pesce si è fatta via via meno omogenea, tuttavia questa marinata migliora tutte le ricette di tonno.

250 ml di salsa di soia
125 ml di sakè
125 ml di mirin
700 g di riso shari
500 g di filetto di tonno

wasabi, a piacere
zenzero grattugiato, a piacere
1 cipollotto tritato
ciotola di acqua ghiacciata

Versate la salsa di soia, il mirin e il sakè in una pentolina e portate lentamente a ebollizione. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Tagliate il filetto in pezzi lunghi 7,5 cm; adagiateli in un colino e copriteli con un canovaccio pulito. Versate l'acqua bollente sul pesce coperto dal canovaccio. Quando la superficie del pesce ha cambiato colore, giratelo e ripetete l'operazione sull'altro lato. Levate il panno e immergete immediatamente il tonno in una ciotola di acqua ghiacciata. Quando si è raffreddato, asciugatelo. Mettete i pezzi di tonno nella marinata di soia e lasciateli per 30-40 minuti. Mettete un coltello yanagiba a lama sottile parallelo al pesce e tagliate i pezzi di tonno a fettine. Ogni fettina dev'essere lunga circa 6,25-7,5 cm, larga 2,5 cm e spessa 0,5 cm, e deve pesare circa 15 g.

Tagliate il pesce ad angolo retto rispetto ai tendini. Altrimenti le fette intere che ricoprono il nigiri saranno di aspetto chiaro, dure e gommose. Preparate tutti i nigiri nel modo descritto alle pagg. 20-1. Guarnite ogni nigiri con cipollotto tritato e zenzero grattugiato.

Per circa 20 pezzi



gunkan sushi

Alcuni ingredienti sono più morbidi e più liquidi della maggior parte di quelli che si usano per preparare il sushi ed è quindi necessario un sostegno perché non cadano dal riso: sono mantenuti in posizione da un striscia di alga nori. L'aspetto di questa striscia ricorda quello delle antiche navi da guerra, che spiega il nome di questo sushi (gunkan). Quando lo preparate, ricordatevi che le mani umide sono perfette per maneggiare il riso shari, ma è meglio averle asciutte per toccare il nori.



gunkan ikura (uova di salmone)

vedere varianti a pag. 112

Ci sono alcuni gunkan più comuni di altri e l'ikura è probabilmente il più famoso. Guardate gli orsi nei fiumi canadesi mentre squarciano il ventre dei salmoni per infilarci la lingua ed estrarre le uova.

4 cucchiaini di riso shari (pag. 28)
4 cucchiaini di uova di salmone
3 cucchiaini di salsa di soia

3 cucchiaini di sakè
wasabi
1 foglio di alga nori

Versate le uova di salmone in una ciotola e copritele con la salsa di soia e il sakè. Lasciate marinare in frigorifero almeno per 4 ore. Scolate la soia e il sakè, facendo attenzione a non rompere le uova.

Tagliate l'alga nori a strisce lunghe 15 cm e larghe 2,5 cm (un foglio si taglia in 6 strisce). Inumiditevi le mani con l'acqua e aceto. Prendete una quantità di riso della dimensione di una pallina da golf e modellatela in una forma ovale con i margini arrotondati. Asciugatevi la mano destra e adagiatevi una striscia di nori. Con il verso ruvido rivolto verso il riso, premete l'estremità del nori sul riso e avvolgetelo intorno al riso. Schiacciate un chicco di riso e spalmatelo sulle estremità del nori che si sovrappongono. Spalmate un po' di wasabi sopra il riso, aggiungete 1 cucchiaino di uova di salmone, avendo cura di non inumidire i lati del nori. Servite immediatamente altrimenti il nori diventa molle e difficile da mangiare. Perciò, se preparate una scelta di sushi, conviene lasciare il gunkan per ultimo. Le uova di salmone sono già piuttosto salate, ma se volete aggiungere la salsa di soia, versatela direttamente dalla bottiglietta e non immergetevi il gunkan. I gunkan si servono a coppie.

Per 1 gunkan

gunkan di sgombro con aji no tataki tritato

vedere varianti a pag. 113

Spesso rimangono piccoli pezzetti di pesce difficili da riutilizzare in un nigiri o in un sashimi, ma che sono perfetti per il gunkan. Si tritano e si cospargono sopra il gunkan.

4 cucchiaini di riso shari (pag. 28)

1 cucchiaino di salsa ponzu (pag. 39)

1 foglio di alga nori
wasabi

1 cucchiaio di filetto di sgombro

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

1 cucchiaino di cipollotto

Preparate il filetto di sgombro sfilettandolo in 3 parti con il metodo sanmai descritto a pag. 16. Si tratta di un pesce piccolo, ma potete usare le parti più grasse per il nigiri sushi. Tritate finemente le parti piccole.

La parola tataki significa colpire o battere, perciò qui abbiamo battuto e sminuzzato lo sgombro. Tagliate il cipollotto a fettine sottilissime e amalgamatelo allo sgombro e allo zenzero tritato, insieme alla salsa ponzu. Preparate il gunkan come descritto a pag. 93, e poi versateci sopra il composto allo sgombro. Non è necessaria la salsa di soia.

Per 1 gunkan

