

## SOMMARIO

---



Prefazione 6

INTRODUZIONE

Cos'è il sushi? 8

# 01

LE BASI 14

Attrezzatura 16

Comprare il pesce 22

Ingredienti 44

Preparare il pesce 54

# 02

RICETTE 66

Riso 68

Antipasti 80

Maki 104

Nigiri 128

Sashimi 142

Zuppe 148

Guarnizioni 158

APPENDICE

Sostenibilità da mettere in pratica 160

Glossario 162

Risorse 163

Chef che hanno collaborato 164

L'autore 166

Ringraziamenti 166

Indice 167

## Cos'è il sushi?



*Chutoro, ventresca di tonno pinna blu d'allevamento con marezzatura media (sopra). Otoro, ventresca di tonno pinna blu d'allevamento con marezzatura molto pronunciata*

Fondamentalmente il *sushi*, che in giapponese significa “dal sapore acido”, è riso aromatizzato all'aceto servito insieme a diverse guarnizioni. Le sue origini risalgono a secoli fa, quando si faceva fermentare il pesce salato avvolto nel riso per conservarlo. Il sushi moderno, ossia riso all'aceto ricoperto di pesce (quello che chiamiamo *nigiri sushi*) è stato creato a Tokyo all'inizio del XVII secolo come finger food per i muratori, ai quali serviva cibo nutriente che si potesse mangiare in fretta. Una soluzione che si rivelò perfetta per loro. Il sushi, infatti, era un “fast food” che in genere si consumava in piedi.

### SUSHI OGGI

In origine era il nigiri ma oggi il sushi si presenta sotto tante forme. Quelle fondamentali sono:

—  
**Chirashizushi** Una ciotola di ingredienti per sushi cosparsi sopra al riso.

—  
**Maki** Roll fatti con riso all'aceto e diversi ingredienti arrotolati in fogli di nori (alghe). Al di fuori del Giappone, capita che vengano preparati con il riso all'esterno, come un rotolino rovesciato.

—  
**Nigiri** Fettine di pesce su riso all'aceto di solito con una goccia di wasabi.

—  
**Sashimi** Una fetta di pesce che si consuma crudo senza riso. Se si usa pesce di scarsa qualità si sentirà subito. Il sashimi è anche indicato per diete a basso contenuto di carboidrati perché il pesce buono contiene moltissime proteine ma quasi zero carboidrati.

—  
**Temaki** Involtini fatti a mano con ingredienti per il sushi e riso avvolti in un cono di nori.



Il sushi si è evoluto anche per quanto riguarda i tipi di pesce più popolari. Prima dell'avvento dei frigoriferi, il sushi si preparava con conserve di pesce e pesce ben conservato. La ventresca di tonno (*toro*) non si usava per il sushi perché il pesce azzurro non si preserva facilmente. Fino a vent'anni fa, nel Paese del Sol levante, il salmone non era un pesce per sushi, mentre oggi è uno dei pesci più venduti in Giappone.

Il sushi è diffuso in tutto il mondo e in ogni genere di luogo: nei negozi di alimentari, nei fast food e nei ristoranti di lusso dove continua la sua evoluzione.

Il sushi tradizionale in Giappone è molto semplice e di solito non comprende più di un tipo di pesce o verdure, mentre quello in stile occidentale è più elaborato. La maionese piccante usata nel sushi è un esempio di tale evoluzione. Laddove il sushi giapponese presenta un delicato equilibrio di sapori, i ristoranti occidentali preferiscono sapori decisi e colori intensi, il che spiega la popolarità di preparazioni come il Philadelphia roll con salmone, avocado e formaggio cremoso.

## PREPARARE IL PESCE

La preparazione è estremamente importante per il sushi. I tanti *saku* (vedi pag. 58) di pesce in fila nella vetrina dei sushi bar sembrano semplici, ma per prepararli gli chef hanno lavorato per ore. Vi mostrerò come preparare il pesce per il sushi.

Quando si lavora con il pesce crudo, la prima cosa da fare è creare un ambiente pulito per evitare l'esposizione a batteri o una potenziale contaminazione incrociata. Iniziate dunque la preparazione del pesce con una bella sfregata alla cucina. Vi serviranno anche:

Coltello (vedi pag. 20)

Tagliere (vedi pag. 18)

Canovacci puliti

Per avere risultati migliori, usate un *hocho* (coltello) ed eseguite un movimento uniforme verso di voi per ogni fetta. La cosa peggiore che si possa fare è appoggiare la punta dell'*hocho* all'angolo più lontano del *saku* (lontano dal vostro corpo) e muovere il coltello su e giù come se fosse una sega. La carne del pesce si staccerebbe da ogni tendine e si sfornerebbe.

Dopo ogni taglio, pulite il coltello. Tenete pulito il tagliere strofinandolo spesso con un canovaccio bagnato. Raccogliete i ritagli di pesce in un contenitore e i pezzi di sushi e sashimi in un altro.

Chutoro, ventresca di tonno pinna blu a marezatura media d'allevamento dalla Spagna





## Salmone affumicato per sushi

CHEF KEN NAMBA | KIRIKO SUSHI |  
Los Angeles, California

*Questo particolare salmone affumicato forse non è quello a cui siete abituati. L'esterno, infatti, è leggermente cotto e affumicato mentre l'interno è ancora crudo e per questo lo definisco un salmone per sushi. Assaporate le consistenze diverse mordendolo. Il salmone affumicato è anche una base versatile per diversi antipasti: avvolgetelo con il mango, intingetelo in una salsa tartara, usatelo per il nigiri o per fare una tartare di salmone. Si può usare anche come ripieno di un sandwich saporito. Una volta preparato, questo salmone affumicato per sushi si conserverà in frigorifero per 2 giorni circa. Per affumicarlo vi serviranno 115 g di trucioli di legno per uso alimentare.*

### INGREDIENTI

300 g di filetto di salmone  
"sashimi grade" con pelle  
e squame (per evitare che  
si restringa)  
2 cucchiaini (25 g) di zucchero  
75 g di sale grosso  
120 ml di olio d'oliva  
120 ml di olio di colza

Per 4-6

### PROCEDIMENTO

**1** Per preparare il pesce, togliete tutte le lisce con le pinzette (o comprate filetti già diliscati). Tagliate via la parete addominale, se c'è, e tenetela da parte per usarla in un altro piatto. Stendete il filetto su un vassoio con la pelle rivolta verso il basso. Mescolate lo zucchero con il sale grosso in una ciotolina e usatelo per coprire il filetto. Lasciate riposare per 4-5 ore a temperatura ambiente. Saranno lo zucchero e il sale a "cuocere" la superficie del pesce.

**2** Dopo aver lavato leggermente il composto di sale e zucchero dal filetto, riponete il pesce in freezer per 30-60 minuti: è importante surgelare la superficie in modo che l'interno, crudo, non si cuocia! Il filetto dovrebbe risultare dunque surgelato al tatto.

**3** Mettete i trucioli di legno sul fondo di una teglia. Tirate fuori il filetto dal freezer e mettetelo (con la pelle verso il basso) su una griglia di metallo che stia all'interno della teglia. Coprite bene la teglia con l'alluminio e mettetela sul fornello a fuoco medio. Quando vedete che comincia a uscire fumo, contate 15 secondi, poi spegnete il fuoco ma lasciate la teglia coperta per altri 5-7 minuti in modo che la crosta esterna sia affumicata e cotta mentre l'interno sia ancora sashimi.

**4** Mescolate l'olio d'oliva e l'olio di colza in una ciotola media e spennellate la superficie del pesce con questa emulsione. Usatelo subito o avvolgetelo stretto nella pellicola e tenetelo in frigorifero per 2-3 giorni.

*A sentire mia madre, ho iniziato a mangiare questo maki alla tenera età di due anni. Questo è anche il maki preferito di mio figlio. È un modo fantastico di mangiare carboidrati e proteine semplici. Potete sostituire il tonno con l'hamachi (pinna gialla giapponese da allevamento) o il salmone.*

## Tekka Maki

*Maki di tonno tradizionale*

### INGREDIENTI

240 ml d'acqua  
2-3 cucchiaini più 1 cucchiaino (35-50 ml in tutto) di aceto di riso  
½ cucchiaino colmo (2,5 g) di zucchero  
un pizzico di sale  
120 g di riso al vapore alla giapponese caldo (pag. 71)  
2 fogli di nori  
wasabi in polvere mescolato con acqua per ottenere una pasta per fare i roll (più un altro po' per servire)  
semi di sesamo  
15 g di tonno "sashimi grade" tagliato a bastoncini lunghi circa 8,5 cm e larghi 1 cm  
salsa di soia per servire

**Per 2 roll (12-16 pezzi)**

### PROCEDIMENTO

- 1** Preparate il composto per bagnarvi le mani mescolando in una ciotola piccola l'acqua e 2-3 cucchiaini (30-45 ml) di aceto di riso.
- 2** Mescolate il rimanente cucchiaino (5 ml) di aceto di riso, lo zucchero e il sale in una ciotola media, unite il riso e dividetelo in due porzioni.
- 3** Aprite un makisu (tappetino di bambù) e metteteci sopra un foglio di nori con il lato ruvido rivolto verso l'alto. Con le mani bagnate, stendete metà del riso sul nori, lasciando circa un quarto di foglio scoperto lungo il lato superiore.
- 4** Stendete una riga sottile di pasta wasabi lungo il centro del riso e cospargetela di po' di semi di sesamo. Sopra distribuite metà del tonno.
- 5** Arrotolate il maki seguendo la "Tecnica di base per maki" a pag. 106.
- 6** Ripetete l'operazione per creare un altro roll e tagliateli entrambi in 6-8 pezzi. Servite con wasabi e salsa di soia.

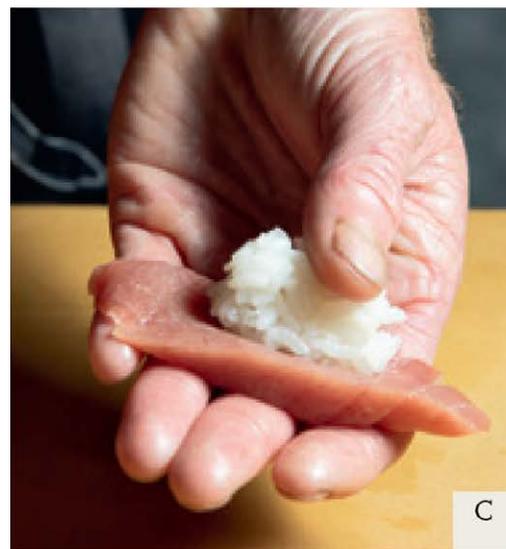




A



B



C



D



E



F

## UNA POLPETTA DI RISO ALLA VOLTA

Quando si tratta del nigiri tradizionale, la regola è "uno alla volta": si prepara una polpetta di riso, ci si mette subito sopra un pezzo di sashimi e si serve prima che il riso diventi freddo. Preparare tante polpette alla volta non è il metodo tradizionale, ma per comodità nell'acquisto e nella preparazione, le ricette in questo capitolo sono pensate per preparare più di un pezzo di nigiri alla volta. Una volta che vi abituerete a fare le polpette di riso e a metterci sopra il pesce, vi consiglio vivamente di rallentare e preparare e servire un pezzo di nigiri alla volta.

### PREPARARE I NIGIRI

La quantità adeguata di riso per un pezzo di nigiri sushi è 20 g. Quando formate il nigiri, lavorate con le mani bagnate, tenendo sempre a portata di mano una ciotola d'acqua e aceto (240 ml d'acqua mescolata con 3 cucchiaini, o 45 ml, di aceto di riso).

- 01 **Bagnate l'anulare e il medio della mano destra e il palmo della mano sinistra.**
- 02 **Con la mano destra, prendete 20 g di riso per sushi e formate una sfera grande più o meno come una pallina da ping pong (non preoccupatevi se non viene perfetta, la rimodellerete in seguito).**
- 03 **Tenendo sempre il riso nella mano destra, prendete tra il pollice e l'indice della mano sinistra un pezzo di tonno affettato. Aprite e girate la mano sinistra in modo che il tonno cada nella cavità formata dalle quattro dita (senza il pollice).**
- 04 **Tenendo il tonno nella mano sinistra, con la punta dell'indice destro prendete un pochino di pasta di wasabi (grande come l'unghia del mignolo) e mettetela al centro della fetta di tonno.**
- 05 **Spostate la pallina di riso dalla mano destra sul sushi sopra al wasabi. Premete delicatamente al centro, allungando il riso parallelamente ai lati lunghi della fetta di tonno (che è rettangolare). Con il pollice sinistro create una piccola cavità al centro della polpetta di riso così da ottenere un rettangolo ovoidale. Ora la polpetta di riso ha due lati corti e due lunghi.**
- 06 **Molto delicatamente, aiutandovi con il pollice e l'indice destri, lasciate i due lati corti del riso vicino al centro. Sempre con l'indice, create un rientro parallelo al lato lungo della fetta di tonno.**
- 07 **Fate rotolare il tutto (pesce e polpetta di riso, ora potete chiamarlo nigiri) sulla mano verso la punta delle dita della mano sinistra in modo che il riso si trovi sotto e il tonno sopra.**
- 08 **Fate scivolare il nigiri di 2-2,5 cm più vicino al palmo, tenendolo sempre sulle dita.**
- 09 **Con il pollice e l'indice della mano destra, premete i lati lunghi verso l'interno per dare la forma al nigiri.**
- 10 **Mentre tenete il lato corto del nigiri con il pollice sinistro, usate l'indice destro per premere il nigiri in modo da dargli forma.**
- 11 **Tenendo il gomito destro in fuori, lontano dal corpo, usate le dita della mano destra per girare il nigiri di 180° sul palmo sinistro.**
- 12 **Ripetete i punti 9 e 10. Avete creato il nigiri perfetto!**

A *Tagliate a fette il pesce per il nigiri. In queste foto è tonno*

B *Stendete un po' di wasabi*

C *Poi aggiungete il riso*

D *Modellatelo dal lato corto*

E *Modellatelo dal lato lungo*

F *Spennellate con salsa nikiri (vedi pag. 159)*

## SASHIMI

Mentre il nigiri prevede il riso e può comprendere il pesce crudo, il sashimi consiste in carne cruda (di solito pesce come salmone o tonno) tagliata a fette sottili e servita *senza* riso.

Fare il sashimi sembra facile. Nei sushi bar, vedete gli chef affettare il trancio di pesce e disporre le fette nei piatti come se nulla fosse. Dev'essere quindi facile per forza, vista l'estrema velocità con cui lo realizzano. Beh, avanti allora, provate. Vi ritroverete con polpette di pesce più che di sashimi affettato finemente. Essendo generalmente morbido e piuttosto fragile, il pesce deve essere maneggiato il meno possibile.

Sapere come tagliare il pesce, dove cominciare a sfilettare e come disporre la carne sul tagliere sono tutti fattori che fanno un'enorme differenza. Inoltre il metodo per tagliare a fette il tonno (pesce grande) è diverso, quasi opposto, a quello per tagliare la platessa (pesce piccolo). Se siete capaci di tagliare la platessa, sarete in grado di fare lo stesso con gran parte del pesce piccolo ma anche con i crostacei e i tentacoli, se volete cimentarvi con qualcosa di nuovo.

Quando servite il sashimi, calcolate circa 115 g di pesce a persona. Potete servirne diversi tipi o un tipo solo. Ogni chef può guarnire il piatto in modo leggermente diverso ma la guarnizione tipica è costituita da cetriolo a fettine, foglie di shiso, striscioline di daikon e wasabi.



Sashimi di tonno