Skoro tu jesteś, to pewnie wiesz, że sushi można jeść na wiele różnych sposobów. Bazą dla większości z nich są: zaprawiony ryż, arkusze nori, ryby i owoce morza oraz warzywa. Do tego dochodzą tradycyjne, obowiązkowe dodatki, jak wasabi, sos sojowy i marynowany imbir. Na tym oczywiście nie koniec, bowiem to danie daje wręcz nieograniczone możliwości łączenia różnych składników. Poznaj więc główne rodzaje sushi i sprawdź, których z nich jeszcze nie próbowałeś.

Jaki obraz pojawia się w Twojej głowie, gdy czytasz słowo “sushi”? Zapewne są to kawałki sushi maki (od jap. rolować) – czyli ryż z dodatkami zawinięty w ciemne nori. Jednak historia tej potrawy nie zaczyna się od maki, a od nigiri (więcej przeczytasz tutaj >>). Na przestrzeni wieków sushi ewoluowało, a kucharze na całym świecie stworzyli ich kilkadziesiąt rodzajów. W tym wpisie przedstawiamy najpopularniejsze z nich.

Podstawowe rodzaje sushi

Nigiri – to owalne porcje ryżu z cienką warstwą wasabi oraz plastrem surowej ryby, kalmara, krewetki, ośmiornicy lub japońskiego omleta na wierzchu. To właśnie nigri było spożywane przez Japończyków jako jedna z pierwszych form sushi.

Hosomaki – to podstawowy rodzaj maki, czyli rolki składającej się z nori, ryżu oraz jednego dodatku – na przykład ryby (łosoś, tuńczyk, węgorz), krewetki, surimi lub warzyw (awokado, ogórek, rzodkiew, tykwa). Zdarzają się także grzyby shitake czy omlet tamago.

Futomaki – to bogatsza wersja maki, bo składająca się aż z minimum 4 dodatków. Tradycyjnie znajdziemy tu ryby, owoce morza, warzywa, grzyby czy serek – w różnych kombinacjach.

Uramaki – czyli odwrócone maki – w tym rodzaju sushi ryż znajduje się na zewnątrz, a nori wraz z innymi dodatkami – wewnątrz rolki. Na całym świecie dużą popularność zdobyła amerykańska odmiana uramaki, czyli **California maki**, z ogórkiem, awokado i surimi w środku.

Sashimi – czyli danie bez ryżu, podawane na talerzu jako kompozycja plastrów ryb i warzyw. Odmianą sashimi jest **sashimi roll,** w których dodatki zawinięte są w omlet japoński lub papier ryżowy.

Inne rodzaje sushi

Temaki – to sushi kształtem przypomina lodowe rożki. Zamiast wafla mamy jednak arkusz nori wypełniony ryżem i innymi dodatkami, wystającymi z niego niczym lody.

Sushi bowl – czyli sushi bez zawijania – potrawa składająca się z ryżu, ryb, owoców morza, warzyw oraz innych dodatków, podawana w misce.

Tempura maki – to różne rodzaje maki w cieście, smażone w głębokim oleju, z chrupiącą, pyszną otoczką.

Gunkan maki – łódeczki z ryżu z dodatkami, owinięte przyciętym arkuszem nori.

Temari sushi – kunsztowne kuleczki ryżu z dodatkami. W tym rodzaju sushi dużą rolę przykłada się do dekoracyjnego wyglądu potrawy.

Inari sushi – smażone w głębokim oleju sakiewki z tofu wypełnione zaprawionym ryżem.

Składniki do sushi – must have

Jak pewnie zauważyłeś, istnieje kilka składników, które stanowią o istocie sushi. Każdy z nich pełni określoną rolę – w japońskiej kuchni nic nie dzieje się przez przypadek. Przyjrzyjmy się najważniejszym z nich:

– **Ryż do sushi** – ryż jest jednym z głównych elementów diety Japończyków, nie mogło go więc zabraknąć w ich narodowej potrawie. Przed wiekami ryż służył wyłącznie do konserwowania ryby. Z czasem proces fermentacji został zastąpiony przez dodawanie do ryżu zaprawy z **octu ryżowego**, soli i cukru. Dzięki temu w krótszym czasie uzyskuje się ten charakterystyczny posmak. Obecnie do przyrządzania sushi używa się specjalnego gatunku ryżu, o nieco owalnym kształcie. Po ugotowaniu ryż ten świetnie się klei, co ułatwia robienie rolek.

– **Nori** – to jadalne wodorosty, suszone i podpiekane. Najczęściej spotkamy je w formie cienkich, sprasowanych arkuszy. Pod wpływem wilgoci nabierają one elastyczności i utrzymują potrawę w nienaruszonym kształcie. Dodają też daniu delikatnego posmaku.

– **Sos sojowy** – to sfermentowane ziarna soi i pszenicy (ewentualnie innych dodatków). Jego zadaniem jest podkreślenie smaku ryby.

– **Wasabi** – chrzan japoński o ostrym smaku. U nas najczęściej spotykany w formie pasty lub proszku. Może być składnikiem danego rodzaju sushi lub podany w formie dodatku – jak sos sojowy.

– **Marynowany imbir** – cienkie plastry gari spożywa się między poszczególnymi kawałkami sushi, aby oczyścić kubki smakowe. Dzięki temu smaki nie mieszają się ze sobą, a my możemy cieszyć się różnymi rodzajami sushi podczas jednego posiłku.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych SUSHI BARÓW! Jesteśmy w całej Polsce.