Kuchnia japońska opiera się na ryżu, rybach, owocach morza, warzywach i wodorostach. Charakteryzuje ją prostota oraz przywiązanie do wyglądu potrawy. Jej znakiem rozpoznawczym jest oczywiście sushi, którego wykonanie wymaga nie tylko wiedzy oraz wprawy, ale także odpowiednich składników. Jakie produkty są więc podstawą sushi? Na co zwrócić uwagę, kupując sos sojowy, ocet ryżowy czy nori? Podpowiadamy!

Sushi to danie, które wymaga najwyższej jakości składników. Nie ma tu miejsca na żadne ustępstwa, bowiem każdy taki "kompromis" będzie rzutował na smak potrawy. Dlatego jeśli chcemy robić sushi samodzielnie, musimy zaopatrzyć się w sprawdzone marki o dobrym składzie. Oczywiście, może się to wiązać z wyższą ceną, jednak – naprawdę warto.

Istnieje kilka podstawowych składników, które stanowią o istocie sushi. Oto najważniejsze z nich:

Ryż do sushi

Najlepszy ryż do sushi to ten krótkoziarnisty, o owalnym kształcie. Czasami nazywa się go "mlecznym". Taki ryż dobrze się klei, co ułatwia formowanie rolek czy owalnych porcji pod nigiri lub temari. Przygotowanie ryżu do sushi wiąże się z całym rytuałem i wymaga ścisłego trzymania się wielu zasad (więcej na ten temat przeczytasz w naszym artykule: *Jak przygotować IDEALNY ryż do sushi?)* W sklepach na półce z produktami azjatyckimi bez trudu dostaniemy "Ryż do sushi". Pamiętajmy jednak, aby nie mieszać kilku gatunków ryżu, a już na pewno nie zastępować go popularnym w Polsce ryżem długoziarnistym czy brązowym.

Nori do sushi

Nori to nic innego jak suszone, sprasowane i podpieczone algi morskie. Dzięki specjalnej obróbce uzyskuje się cienkie arkusze. Nori charakteryzują się delikatnym, "morskim" posmakiem, dlatego idealnie komponują się z rybami oraz owocami morza.

Sos sojowy

Sos sojowy to jedna z bazowych przypraw kuchni japońskiej. Uzyskuje się go na drodze fermentacji soi, pszenicy, ewentualnie innych dodatków. Najlepiej więc wybierać sos sojowy naturalnie warzony, bez sztucznych aromatów, barwników, wzmacniaczy smaku czy konserwantów. Zadaniem sosu sojowego jest podkreślenie smaku ryby oraz owoców morza. Dlatego to właśnie te składniki, a nie ryż, powinno się w nim maczać przed

spożyciem danego kawałka.

Wasabi

Wasabi to japoński chrzan o ostrym, pikantnym smaku. W Polsce najczęściej dostępny jest w formie pasty lub proszku. W polskich sklepach znajdziemy zazwyczaj mieszanki zwykłego chrzanu, gorczycy i oryginalnego wasabi. Przyprawę tę wykorzystuje się na dwa sposoby – może być zarówno częścią rolki czy innego kawałka sushi, jak i stanowić oddzielny dodatek – tak jak sos sojowy i marynowany imbir.

Ocet ryżowy

Japoński ocet ryżowy ma jasny kolor i raczej łagodny, słodszy smak. Wraz z solą i cukrem używa się go do przygotowania zaprawy do ryżu. Dzięki temu zyskuje on charakterystyczny posmak, nawiązujący do pierwszych rodzajów sushi. Octu ryżowego nie warto zastępować octem spirytusowym czy jabłkowym. To zupełnie różne produkty, a ich użycie nie przyniesie zadowalającego efektu.

Marynowany imbir – gari

Gari to cienkie plasterki imbiru, marynowane w słodko-octowej zalewie. Jego zadaniem jest oczyszczenie kubków smakowych, dlatego spożywa się go pomiędzy kolejnymi kawałkami sushi. Gari poprawia trawienie i jest źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Marynowany imbir można przyrządzić samemu w domu lub kupić w sklepie. Na półkach spotkamy imbir jasny (naturalny) oraz różowy (barwiony). Jedyną różnicą między nimi jest kolor.

Ryby i owoce morza do sushi

Do sushi najczęściej wykorzystuje się ryby morskie. Wśród nich królują łosoś oceaniczny oraz tuńczyk. Inne propozycje to makrela, węgorz, pstrąg czy halibut. Jeśli chodzi o owoce morza, to częstym dodatkiem są krewetki, ośmiornice czy kraby. Wybierając ryby do sushi, koniecznie należy zwrócić uwagę na ich świeżość.

Warzywa do sushi

Sushi nie może obejść się bez świeżych i marynowanych warzyw. Najczęściej

wykorzystywane to: ogórek, marchew, szczypior, por, sałata, rzodkiew, japońska rzepa, papryka, włókna marynowanej tykwy, grzyby, pędy bambusa oraz awokado. Wszystkie one świetnie komponują się ze smakiem zaprawionego ryżu oraz rybami i owocami morza. Wiele z nich nadaje też potrawie chrupkości.

Inne składniki do sushi

Sushi daje nam nieskończone możliwości komponowania smaków, dlatego repertuar produktów jest bardzo szeroki. W kuchni japońskiej wykorzystuje się także: serek śmietankowy, surimi, sezam, pestki, chilli, majonez, tamago, panierkę panko oraz tempurę. Wszystko zależy tu od naszych upodobań oraz… wyobraźni.

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