

Podstawą sushi jest dobrej jakości surowa ryba. Nie oznacza to jednak, że mięso w sushi nie jest poddane żadnej obróbce. Owszem, niektóre gatunki, jak łosoś czy tuńczyk, można spożywać bezpośrednio po filetowaniu. Inne, na przykład węgorza - trzeba uprzednio usmażyć bądź upiec. Ale bez względu na to, jaki rodzaj sushi przygotowuje kucharz, punktem wyjścia jest dla niego po prostu świeża ryba, pochodząca z zaufanego źródła.

Jak rozpoznać świeżą rybę? Jej zapach nie jest zbyt intensywny - świeża ryba prawie nie pachnie, poza delikatną wonią akwenu, z którego pochodzi. Jej oczy są jasne, lśniące i wypukłe. Skóra powinna być wilgotna, ale bez lepkiego śluzu, a łuski - bez uszkodzeń. Skrzela mogą być czerwone lub różowe, a samo mięso jędrne i sprężyste. Jak to sprawdzić? Wystarczy nacisnąć rybę palcem - mięso powinno natychmiast wrócić do stanu wyjściowego. Jeśli pozostaje w nim wgłębienie, oznacza to, że produkt nie jest pierwszej świeżości.

Gdy przygotowujemy sushi w domu, w rybę najlepiej zaopatrzyć się w dobrym sklepie, co do którego mamy pewność, że zachowuje wysokie standardy. Czasami na produktach znajdziemy napis "klasa sushi" - to oznacza, że rybę można spożywać na surowo.

Najlepsze ryby do sushi

Do jedzenia na surowo dobrze nadają się wspomniane już - łosoś oraz tuńczyk - w kawałkach bądź jako tatar. Oba gatunki mogą być też podawane w formie pieczonej, wędzonej, gotowanej czy grillowanej.

Inną popularną rybą do sushi jest także węgorz. Należy jednak pamiętać, że nie wolno go podawać na surowo, gdyż krew węgorza jest trująca dla organizmu człowieka. Istnieje wiele sposobów na obróbkę węgorza do sushi. Może być on smażony w tempurze, gotowany, pieczony czy grillowany.

Ciekawą propozycją jest ponadto ryba moonfish. Ryba księżycowa to ryba morska, o czerwonym, tłustym mięsie. Można ją jeść na surowo bądź poddać obróbce cieplnej.

W sushi spotyka się także sandacza. To niezwykle zdrowa, chuda ryba, o niewielkiej zawartości tłuszczu, charakteryzująca się lekko słodkawym smakiem.

W naszym menu znajdują się wszystkie wymienione wyżej gatunki, przyrządzane w różny sposób. Świeże, wyłącznie doskonałej jakości ryby, grillujemy, gotujemy, pieczemy, smażymy w tempurze czy kroimy drobno na tatar - wszystko po to, aby wydobyć z nich wspaniały smak.

Inne popularne ryby do sushi to: makrela czy ryba maślana. W przypadku tej ostatniej należy jednak uważać na zawartość estrów woskowych, których ludzki organizm nie jest w stanie strawić i mogą one w nadmiarze doprowadzić nawet do przykrych dolegliwości

Owoce morza do sushi

Sushi obfituje też w owoce morza. Bez wątplenia królują tu krewetki, ale spotkać można też ośmiornice czy kałamarnice.

Na oddzielną uwagę zasługuje surimi, popularnie nazywane “paluszkami krabowymi”, chociaż z krabem mają niewiele wspólnego. Surimi to rozdrobnione mięso ryb z różnymi dodatkami, uformowane w podłużne kształty. Stanowi ważny dodatek do sushi, bardzo popularny w Japonii ponieważ świetnie komponuje się w rolkach z ryżem i warzywami, nadając im charakterystyczny smak.

Sushi będzie tak dobre, jak wszystkie użyte składniki

A na koniec ważna zasada, o której zawsze powinniśmy pamiętać. Sushi to misterna kompozycja różnych składników, z których każdy ma wpływ na ostateczny smak dania. W przypadku kuchni japońskiej nie ma miejsca na półśrodki. Wszystko musi być doskonałej jakości, wyjątkowo świeże, pochodzące z dobrych źródeł, przygotowane w odpowiedni sposób. Dotyczy to zarówno warzyw, jak i ryb. Dlatego wybierając się na sushi, zawsze szukajmy miejsc, które spełniają te wymagania.