YANNA SUSHI

# ZÁKLADNÍ KURZ SUSHI E-BOOK



Pracovní postupy, tipy a triky
výhradně pro účastníky kurzu

S láskou věnovala
Jana Beskydová

# SUSHI ve volném překladu znamená "kyselá rýže připravená dobře"

Dobře připravená a ochucená octová rýže (sushi-meshi) je základ sushi a zároveň jeho nejdůležitější ingrediencí. Lahodná sushi rýže by měla splňovat následující kritéria:

- CHUŤ (aji) je aromatická a komplexní s výraznými prvky kyselosti (suppai), sladké chuti (amai), ale také jemně slaná (shiokarai)
- VZHLEDOVĚ je rýže lesklá (tsuya) až zářivá, čímž dosáhneme právě přidáním sushi octu (sushisu)
- KONZISTENCE je lepkavá (nebari), nikoliv však rozvařená, textura rýže je tzv. al dente (hagotai). Každé jednotlivé zrnko rýže si zachovává svůj tvar a strukturu, a sousto v ústech se pak na jednotlivá zrnka příjemně rozpadá.

Nespěchejte, dejte si s přípravou rýže na čas, ona Vám tu péči potom vrátí až si budete pochutnávat :-)

JAPONSKÝ PŘEPIS

酢飯

(kanji)

すし

(hiragana)



# sushi ocet

Původně se ocet obecně používal jen jako konzervační prostředek, časem se stal i cenou aromatickou přísadou k ochucení jídel. Japonský ochucený sushi ocet bezpochyby představuje při přípravě sushi vůbec nejdůležitější ochucovadlo.

Naučím Vás nejlepší recept na sushi ocet od mého mistra Takesana. Skladuje se při pokojové teplotě a vydrží věky.



# sushi ocet

## INGREDIENCE:

- 40 ml rýžový ocet
- 40 ml jablečný ocet
- 30 g soli
- 40 g cukru
- Houbička shiitake
- Řasa kombu



## INSTRUKCE:

- Vynásobte podle potřeby.
- Doporučuju udělat si nálevu víc, např. do sklenice od kyselých okurek (vynásobte recept třeba 5x) a připravit několik dní předem, aby se cukr se solí dobře rozpustil.
- Na toto množství (ten pětinásobek) přijde 1 houbička shiitake a 1 kus řasy kombu.



# sushi rýže

Pravou japonskou rýži na našem trhu neobjevíte. Je totiž zakázáno ji vyvážet z Japonska, cení si ji téměř jako platidlo. Čím lepší sushi rýže, tím víc škrobu obsahuje. Její zrnka jsou krátká a kulatá a od ostatních druhů rýže se liší svou lepivostí po uvaření.

Po celou dobu přípravy sushi rýže (propláchnutí, míchání, ochucování, chlazení, rolování, krájení) dbejte na to, abyste neponičili jednotlivá zrnka, nebo je přílišným stlačováním nerozmačkali.

## ODMĚŘENÍ RÝŽE:

1 odměrka = 160 g syrové rýže
= cca 400 g uvařené rýže

Řiďte se pravidlem – co 1 člověk na sushi párty, to 1 odměrka syrové rýže. Z jedné odměrky syrové rýže připravíte 3 - 4 rolky z poloviční řasy (= 3x obrácené uramaki kalifornské nebo 4x hosomaki).

## PROPLÁCHNUTÍ:

Rýži proplachujte (5-7x) ve studené vodě, abyste vypláchli rýžový škrob. Voda nemusí být průzračná, ale určitě nesmí být bílá/kalná.



# v rýžovaru

Vaříte-li v rýžovaru tak platí, že čím víc rýže, tím trochu víc vody.

Příklad:
2 odměrky rýže + 3 odměrky vody (320 g + 550 ml)
3 odměrky rýže + 4,5 odměrek vody (480 g + 800 ml)
4 odměrky rýže + 6 odměrek vody (640 g + 1100 ml)
5 odměrek rýže + 7 odměrek vody (800 g + 1300 ml)
6 odměrek rýže + 9 odměrek vody (960 g + 1650 ml)

Rýžovar je skvělým pomocníkem ať už vaříte jakoukoliv rýži. Není drahý (nejmenší seženete už za 500,- Kč) a nezabere moc místa. Odměřenou a propláchnutou rýži nasypte do rýžovaru, přidejte vodu a stiskněte tlačítko na rýžovaru.

Pak už jen čekáte až rýžovar cvakne (přepne se z módu "COOK" na "KEEP WARM"), nechte rýžovar v módu "keep warm" ještě 20-30 min, aby rýže vstřebala všechnu vláhu.

| Rýže (odměrky) | Rýže (g) | Voda (odměrky) | Voda (ml) |
|---|---|---|---|
| 2 | 320 g | 3 | 550 ml |
| 3 | 480 g | 4,5 | 800 ml |
| 4 | 640 g | 6 | 1100 ml |
| 5 | 800 g | 7 | 1250 ml |
| 6 | 960 g | 9 | 1650 ml |
| 7 | 1120 g | 10 | 1800 ml |
| 8 | 1280 g | 12 | 2200 ml |
| 9 | 1440 g | 14 | 2500 ml |
| 10 | 1600 g | 16 | 2900 ml |
| 11 | 1760 g | 17 | 3100 ml |
| 12 | 1920 g | 18 | 3250 ml |
| 13 | 2080 g | 19 | 3400 ml |
| 14 | 2240 g | 20 | 3600 ml |
| 15 | 2400 g | 22 | 4000 ml |



# na plotně

Rýži a vodu dejte do hrnce se silným dnem a zakryjte poklicí. Postupně přiveďte vodu k varu. Když začne vřít, stáhněte teplotu na nízký stupeň a nechte pomalu vařit tak dlouho, dokud se nevstřebá všechna voda a přestane unikat pára. Čím více rýže, tím déle se rýže bude vařit. Poklici nesundávejte.

Když se rýže vaří dostatečně dlouho, sundejte hrnec ze sporáku a nechte uvařenou rýži pod pokličkou 20 minut odležet. Rýže by tak do sebe měla nasát všechnu zbývající vláhu.

Příklad:

- 320 g + 550 ml, doba vaření na nízký stupeň: 15min
- 480 g + 800 ml, doba vaření na nízký stupeň: 18min
- 800 g + 1300 ml, doba vaření na nízký stupeň: 20min

Vyzkoušejte, kontrolujte, ochutnávejte. Lepší rýže rozvařená, než tvrdá a nedovařená s nedostatkem vláhy.

**Uvařenou rýži přendejte buď do plastové nebo dřevěné nádoby a ihned ochuťte. Pozor na kovové nádobí, reaguje s octem a ovlivňuje chuť rýže.**



# ochucení

Vždy používam lopatičku od rýžovaru (shamogi) a přes ni přelívám rovnoměrně sushi ocet na rýži.

Nelijte nálev pouze do jednoho místa, ale snažte se ho rozprostřít po celé ploše, abyste vše dobře promíchali.

Nálev je hodně silný, takže nejdříve radši méně a postupně přidávejte podle chuti.

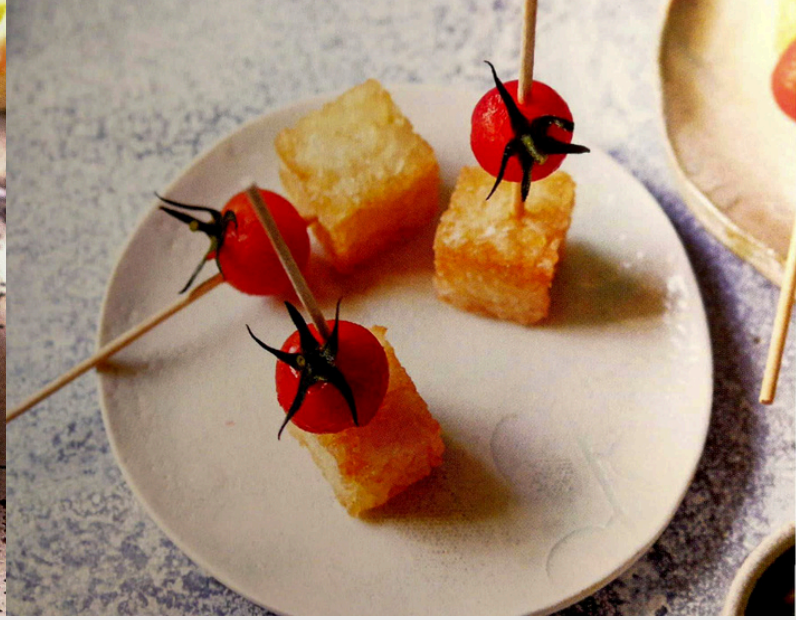
Rýže by měla být ochucena dostatečně hodně, protože až vychladne, chuť se s teplotou trochu vytratí.

**Co 1 odměrka syrové rýže, to 25 ml nálevu.**

Příklad:
7 lidí na sushi párty = 7 odměrek rýže + 10 odměrek vody…uvařím, přendám do chladící nádoby, ochutím 175 ml nálevu, schladím na pokojovou teplotu.

Ochucenou rýži nechte zchladnout do pokojové teploty. Občas jemně promíchejte. Za žádných okolností nedávejte rýži chladit do lednice, znehodnotili byste ji.
Pokud nestíháte, začněte příště o hodinu dřív :-).





# Využití přebytečné rýže

Zbylou rýži uchovávejte v lednici, druhý den je o dost tvrdší, což je vhodné k tvorbě jednoduchých jednohubek. Rýže se ale dá i "recyklovat".

Oddělte od sebe slepenou rýži a lehce pokapejte vodou. Pak misku přetáhněte potravinovou folií a dejte na 3min do mikrovlnky (nebo bez folie do horké trouby na 5 min). Do horké rýže dejte trochu sushi octu, schladťe na pokoj. teplotu a použijte na sushi.

## KŘUPAVÉ KOSTIČKY NEBO KULIČKY:

Vytvarujte z rýže pevné kostičky nebo kuličky a poprašte je moukou. Připravte si asi 3 cm silnou vrstvu oleje, zahřejte ho na 180°C a v něm je postupně do zlatova smažte. Nechte okapat na papírové utěrce a poté ozdobte krevetami s mangem, cherry rajčátkem, nebo je namáčejte do avokádové guacamoly či tataráku z tuňáka.
Jednohubky podávejte horké a křupavé.

## RECYKLACE SUSHI RÝŽE DO DRUHÉHO DNE A TO POUZE JEDNOU (NEOHŘÍVAT JIŽ OHŘÁTOU DVAKRÁT)

# URAMAKI

Obrácená, neboli kalifornská rolka s rýží na povrchu a dvěma ingrediencemi uvnitř. Potřebujete polovinu řasy nori a cca 120 - 130 g uvařené sushi rýže.

Kombinovat ingredience můžete podle chuti. Nejčastěji se používá losos, tuňák nebo krevety, které se skvěle doplňují s avokádem, okurkou, nakládanou ředkví daikon nebo mangem. Právě tyto varianty jsme společně dělali na kurzu, a všechny mají dokonalou rovnováhu chutí.

Pokud chcete rolku trochu vylepšit, můžete dovnitř přidat i pečenou rybu v teriyaki omáčce, která se hodí buď s avokádem nebo pečenou batátou. Výbornou volbou je také uzený losos s čerstvým sýrem a chřestem nebo cuketou.

A pro ty, kdo nejedí ryby, je tu skvělá varianta s kuřecím masem. Kuřecí kousky krátce orestujte na pánvi s trochou sójové omáčky (nebo v závěru přidejte teriyaki omáčku) a rolujte s avokádem nebo nakládanou tykví kanpyo.

Vegetariánské verze uramaki mohou obsahovat pečenou zeleninu, jako jsou batáty, dýně, cuketa nebo lilek, a skvěle se kombinují s avokádem, okurkou či nakládanou tykví kanpyo.





# HOSOMAKI

Nejmenší rolka z poloviny řasy nori, pojme maximálně 100 - 110 g vařené sushi rýže a 1 ingredienci.

- Okurka (Kappa maki)
- Avokádo
- Losos (Sake maki)
- Tuňák (Tekka maki)
- Nakládaná ředkev daikon (Oshinko maki)
- Mango
- Kanpyo (nakládaná tykev)
- Uzený losos a čerstvý sýr

Hosomaki se nejlépe krájí na 6 kousků, protože už tak jsou kousky dost malé. Pokud chcete chuť zvýraznit, můžete rýži lehce posypat sezamem nebo použít pár kapek limetky. Vegetariánské varianty jsou výborné s pečenou batátou, cuketou nebo špenátem. Na řasu nori naneste co nejtenčí vrstvu rýže a v její horní části nechte cca 1cm volného místa.





# FUTOMAKI

Největší rolka ze všech, do které se vejde až 5 ingrediencí. Roluje se z celé řasy nori, pojme 150 - 160 g vařené sushi rýže.

Na kurzu jsme připravovali exotickou futomaki rolku, která kombinuje spicy majonézu, vařené krevety, lososa, mango a avokádo. Pro ještě plnější chuť můžete přidat pečenou batátu, která rolce dodá ještě větší jemnost.

Dalším typem futomaki je rolka s pečenou rybou a zeleninou. Kousky šťavnaté pečené ryby v teriyaki omáčce se skvěle doplňují s čerstvou zeleninou – například avokádem, okurkou, ředkví daikon nebo nakládanou tykví kanpyo. Doplnit můžete klíčky, výhonky nebo salátem.

Můžete si taky připravit čistě zeleninovou rolku, do které dáte např. špenát buď čerstvý nebo lehce spařený s miso pastou, strouhanou mrkev, salátové listy, avokádo, okurku, chřest, cuketu, jarní cibulku, nebo papriku. K této rolce se výborně hodí curry majonéza.

Nezapomeňte při rolování nechat pruh (cca 4cm) volného místa bez rýže v horní části nori řasy. Přilepíme zrníčky rýže (hlavně ne vodou!).





# TEMAKI

Sushi kornout neboli hand roll – ruční rolka – kterou si každý připraví sám.
Vejde se do ní cca 20-30g vařené sushi rýže a 4 ingredience.









# SPICY MAYO



250 g majonézy
25 g srirachy



# CURRY MAYO

250 g majonézy
10 g kari koření



# TAHINI SAUCE

180 g tahini pasty
60 ml olivového oleje
45 ml sojovky
160 ml citronové šťávy
130 ml vody
2 stroužky česneku
15 g cukru

# MOŽNÉ NÁPLNĚ

LOSOS

TUŇÁK

KREVETY (vařené; smažené v tempuře)

UZENÝ LOSOS

TUNA MAYO (tuňák z konzervy + majonéza)

UZENÁ MAKRELA

UZENÝ KAPR

TOFU (ochutit dle svého)

KUŘE TERIYAKI (smažené)

AVOKÁDO (na tenké plátky)

MANGO

OKURKA (na tenké plátky)

ŘEDKEV DAIKON (nakládaná)

BATÁTY (pečené v sezamovém oleji)

PAPRIKA (na tenké plátky)

DÝNĚ (pečená v rozmarýnovém oleji)

CHŘEST (na páře; smažený v tempuře)

JARNÍ CIBULKA (na drobno jako posyp)

MRKEV (nastrouhaná jako posyp)

SALÁT

# NÁKUPNÍ SEZNAM

- LOSOS
- TUŇÁK
- KREVETY
- UZENÝ LOSOS
- TUNA MAYO
- UZENÁ MAKRELA
- UZENÝ KAPR
- TOFU
- KUŘE
- AVOKÁDO
- MANGO
- OKURKA
- ŘEDKEV DAIKON
- BATÁTY
- PAPRIKA
- DÝNĚ
- CHŘEST
- JARNÍ CIBULKA
- MRKEV
- SALÁT
- TYKEV KANPYO
- CUKETA
- KLÍČKY/VÝHONKY
- RÝŽE
- SOJOVKA
- ZÁZVOR (gari)
- WASABI
- NORI ŘASA
- SHIITAKE
- KOMBU
- SEZAM
- SRIRACHA
- SEZAM. OLEJ
- OLEJ
- MAJONÉZA
- RÝŽOVÝ OCET
- JABLEČNÝ OCET
- CUKR
- SŮL
- KARI KOŘENÍ
- POTR. FOLIE
- PEČÍCÍ PAPÍR
- HŮLKY
- TAHINI PASTA
- ČESNEK
- CITRON

# Další Yanna sushi kurzy

## KURZ SUSHI PRO POKROČILÉ:



Až vypilujete sushi základní, ukážu Vám, jak sushi povýšit na mistrovskou úroveň. Naučíte se několik druhů populárního sushi fusion, dále nigiri, sashimi, rybí tararák, až budete umět připravit pohoštění jak z japonské restaurace.

## KURZ KREATIVNÍHO SUSHI:



Rádi byste se naučili i zcela netradiční sushi, které ani v restauracích nenajdete? Naučím Vás hned několik druhů, které zvládnou i méně zkušení, proto je klidně vemte s sebou. Vyrobíme si pestrobarevné sushi, které skvěle doplňuje klasické sushi rolky.

## KURZ JAPONSKÉ KUCHYNĚ:



Pokud Vám už sushi stačilo a rádi byste se přesunuli od rýže trochu dál, přijďte na můj kurz japonské kuchyně. Společně si připravíme několik tradičních chodů, mezi které patří edamame, gyoza knedlíčky, okonomiyaki nebo kuřecí teriyaki.

**Více na https://www.yannasushi.com/kurz-sushi-pardubice/**




**KDYBYSTE SE CÍTILI PODOBNĚ, JAKO MUŽ Z KOMIXU, KONTAKTUJTE MĚ A JÁ VÁM SE SUSHI POMŮŽU ALESPOŇ NA DÁLKU :)**




# DĚKUJI ZA ÚČAST

Mgr. Jana Beskydová
+420 775 098 187
jana@yannasushi.com
yanna_sushi
yannasushi
www.yannasushi.com

# Krátkozrnná hnědá celozrnná rýže



Pokud si chcete sushi připravit ve zdravější verzi, zkuste krátkozrnnou celozrnnou rýži (genmai). Tato superpotravina s vysokým obsahem vlákniny a živin působí příznivě proti rakovině a snižuje cholesterol. Na sushi se sice moc nehodí, díky nízké lepivosti, ale má vynikající oříškovou chuť. Zkuste tuto rýži připravit v tlakovém hrnci.

## Postup:

- Namočte rýži ideálně přes noc, nebo minimálně na 2 hodiny do vody, poté slijte. Rýži (250g) přesypte do kastrolu se silným dnem a poklicí, přidejte vodu (500ml, v tlakovém hrnci 400ml). Přiveďte k varu, stáhněte teplotu a rýži nechte pomalu vařit na mírném ohni 30min (nebo 15min v tlakovém hrnci). Hrnec stáhněte z plotny a neodkrývejte poklici 10min.

- Na hnědou sushi rýži použijte 60 ml sushi octa. Celozrnnou rýži použijete stejně jako bílou, jen počítejte s tím, že mnohem méně lepí, a proto je potřeba s ní motat pevněji.