

SUSHI

FIMMTUDAGUR 8. SEPTEMBER

Kynningarblað

Nigiri
Maki
Temaki
Hrísgrjón
Wasabi
Tofu



Handunnið sushi frá grunnni úr gæðahráefni

Hjónin Sigurður Karl Guðgeirsson og Ásta Sigríður Sveinsdóttir reka veitingastaðinn suZushii á Stjörnutorginu í Kringlunni. Þau leggja áherslu á fagmennsku og ferskt hráefni og vinna allt frá grunnni.

Áðaláherslan hjá okkur er fagmennska og ferskleiki. Við mætum snemma á morgnana og flökum fiskinn sjálf og búum til allar sósur. Við lögum einnig til allt okkar sushi fyrir framan viðskiptavininn um leið og hann pantar," segir Sigurður Karl, en allt sushi á staðnum er handgert. „Það koma engin vélmenni nálægt vinnslunni hjá okkur.“

Sigurður Karl lærði til kokks í Perlunni og útskrifaðist árið 1999. Þá eyddi hann tveimur árum í læri hjá japönskum sushi-meistara í

vík Grapevine að veita suZushii hæstu einkunn í „best sushi of 2010“,“ segir Sigurður Karl og bætir við að Íslendingar elski gott sushi.

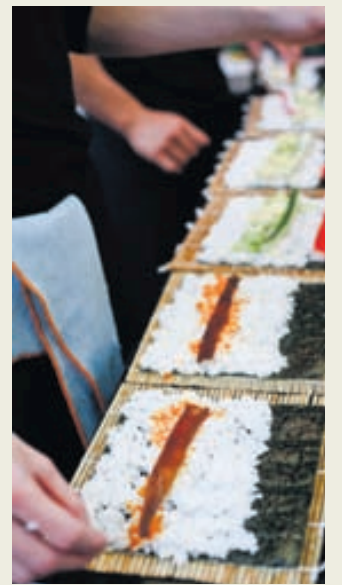
„Það er algjör sushi-sprengja núna og gaman að sjá hvað við Íslendingar erum móttækilegir fyrir þessari matargerð. Ég finn líka gríðarlegan mun á hvernig Íslendingar borða sushi, en það er ekki sama hvernig það er gert. Hér hefur verið landlægt að drekkja bitunum í sojasósu og nota allt of mikið wasabi en það á alls ekki að gera. Þetta tvennt á að notast sem létt „krydd“ á bitann,“ segir Sigurður Karl, en í Japan þykir það mikil móðgun við kokkinn að biðja um meira wasabi.

„Þar er wasabi aldrei borið fram á sushi-diskinum, það sem kokkurinn setur á sushi-bitann er nóg. Þér gæti meira að segja verið vísað á dyr ef þú biður um meira wasabi í Japan.“ Sigurður segir þó ekki vera strangur á þessum reglum við sína viðskiptavini og taki því ekki sem móðgun ef fólk biður um auka wasabi. „Nei ég leyfi fólki að hafa þetta eins og það vill,“ segir hann hlægjandi. „En ég mæli samt með því að leyfa bragðinu af hráefninu í bitanum að njóta sín.“

Hjá suZushii er bæði hægt að kaupa sushi til að taka með eða borða á staðnum. Einnig er hægt að kaupa veislubakka en panta þarf þá með fyrirvara fyrir helgarnar. Alls starfa 16 manns hjá suZushii sem veita snögga og persónulega þjónustu. Allar upplýsingar er að finna á heimasíðunni, www.suzushii.is.



Hjónin Sigurður Karl Guðgeirsson sushi-kokkur og Ásta Sigríður Sveinsdóttir leggja áherslu á ferskleika á Suzushii. MYND/GVA



FRERSKLEIKI

Allt sushi er handgert frá grunnni fyrir framan viðskiptavininn á suZushii og einungis notast við ferskt hráefni og unnið eftir japönskum hefðum.



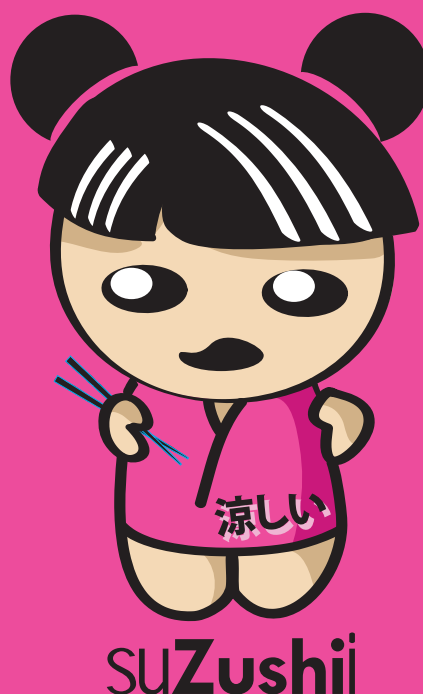
VINSÆLASTI BITINN

Lax nigiri – teriyaki er langvinsælasti bitinn á suZushii að sögn Sigurðar Karls. Hér sést hvernig hann flambæraður áður en hann er borinn fram.

„Það er algjör sushi-sprengja núna og gaman að sjá hvað Íslendingar eru móttækilegir fyrir þessari matargerð. Ég finn líka mun á hvernig Íslendingar borða sushi.“

Kaupmannahöfn áður en hann varð yfirkokkur á veitingastaðnum Sticks and sushi. Eftir að hafa haldið fjölmörg námskeið og veitt ráðgjöf til fjölda veitingastaða opnaði hann suZushii í febrúar árið 2010. Hann er með yfir ellefu ára reynslu í sushi-gerð og hefur suZushii fengið margar viðurkenningar á þeim stutta tíma sem staðurinn hefur starfað.

„Við fengum 9/10 í einkunn í sushi-úttekt Gestgjafans og Dr. Gunni segir að þetta sé það besta á landinu. Eins var The Reykja-



Kringlan 4-12 | Stjörnutorg
Sími 553 2222 | www.suzushii.is

Sushi-menningin nær æ meiri fótfestu í Evrópu

Sushi-búðin var opnuð í í Glæsibæ í desember síðastliðnum og henni var tekið fagnandi.

Petta er sýrverslun með allt til sushi-gerðar og ýmislegt annað sem tengist þessari japönsku matarhefð. Fólk er svo ánægt með að fá allt á sama stað,“ segir Herdís Rúnarsdóttir, eigandi Sushi-búðarinnar í Glæsibæ, um verslun sína og getur þess að sushi-menningin nái æ meiri fótfestu í Evrópu.

Stell og annað postulín tengt sushi, grjónapottar og stórir dallar til að hræra sushiið í er meðal þess sem fæst í Sushi-búðinni og ekta Masahiro-hnífar vekja athygli. „Þetta er allt frá Japan, áhöldin og borðbúnaðurinn,“ segir Herdís og bætir við að Masahiro-hnífarnir séu mjög góðir, enda vinsælir kokkahnífar.

Hráefnið í sushi-ið er alþjóðlegra að uppruna. Það er íslenskt, þýskt, japanskt og jafnvel suður-amerískt. „Frosni fiskurinn er í litlum neytendapakningum, sneiddur í réttar stærðir. Þannig fáum við hann frá Þýskalandi,“ upplýsir Herdís. Spurð hvort það sé ekki eitthvað sem Íslendingar ættu að einbeita sér að svarar hún. „Það er ótrúlega erfitt að kaupa fisk á Íslandi en við fáum samt lax og erum að taka inn silung.“ Annað hráefni sem nefna má í sushiið er túnfiskur, surimi og linskelskrabbi. Rækjur segir



Herdís Jónsdóttir afgangi í Sushi-búðinni.

FRETTABLAÐIÐ/GVA

Herdís mikið notaðar og flugfiskahrogn tilheyra líka þessari matargerð. „Flugfiskahrogn eru flutt að utan, unnin hér á Íslandi og flutt út aftur, nema hvað við stöðvum hluta þeirra hér,“ lýsir Herdís og nefnir einnig edamame sem eru sojabaukir í hýði sem hún segir vinsælir sem snakk.

Spurð hvort

hún hafi verið fyrst með svona búð á Íslandi svarar Herdís. „Já, ég var fyrst með svona sýrverslun en Asíubúðirnar hafa auðvitað verið með sitt-hvað til sushi-gerðar.“



Masahiro-hnífar eru vinsælir hjá kokkum.



Físlar eru eitt af fallegri undirlögum fyrir sushi-bitana, sem og ýmiss konar leirföt.

Fallegt fiskifang borðið á borði

Sushi getur ekki síður verið fallegt en það er ljúffengt. Bitana, litskrúðuga og stílhreina í senn, má nota til að skreyta kvöld- eða hádegisverðarborðið og hægt er að búa um bitana á ótal vegu, á alla vega diskum, plöttum, skálum og fötum.



Gaman er að leika sér með langborði sé það fyrir hendi. Hægt er að raða örfáum sushi-bitum á fullt af þínulitlum diskum, til að mynda espressó-undirskálar.

NORDICPHOTOS/GETTY

Sushi er oft borðið fram á flötum diskum, úr ýmis konar náttúru-efni, steinum, bambus og öðru. Oft koma bitarnir vel út á skærlituðum diskum, sérstaklega þeir sem eru ekki með þangi, og má þar nefna liti eins og sæbláan og grænan, ýmsa gula tóna og appelsínugulan. Þá getur verið gaman að nota trébakka eða massífan náttúrustein, en það skemmtilega við sushi-borðin er að þar er næstum allt leyfilegt. - jma



Sé sushi borðið fram á einum stórum bakka er sniugt að nota stóra og gæðalega viðarskál.



Bleikur túnfiskur og appelsínugulur lax eru aldrei þessu vant hafðir sem ysta lag rúllanna í stað þess að vera kjarninn. Gerir bitana ákaflega fallega.

Yutaka®

Vörurnar sem fagmenn nota í Sushigerð



Á næstunni koma Yutaka vörurnar í nýjum umbúðum í verslanir, sama frábæra innihaldið.



Hrefna Sætran mælir með Yutaka vörum í Sushi gerð.

Yutaka®





Veislubakkar Nings eru vinsælir fyrir veislur, fundi, saumaklúbba eða hvar sem fólk kemur saman.



Veitingastaðnum Nings var breytt á dögnum í tilefni tuttugu ára afmælis staðarins.

Stærsti sushi-framleiðandi landsins

Veitingastaðurinn Nings var með þeim fyrstu sem kynntu sushi fyrir Íslendingum og hefur frá árinu 1998 framleitt sushi í fullkominni sushi-verksmiðju sem búin er fullkomnum japönskum sushi-tækjum og -róbotum.

„Þegar við kynntum sushi fyrst á Íslandi árið 1998 voru margir sem grettu sig og þótti þetta einum of framandi matur. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar og sala á sushi eykst stöðugt í takt við heilsuþvinguna,“ segir Hilmar Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Nings á Íslandi.

Sushi er í dag stór hluti af veitingaþjónustu Nings, en fyrirtækið er stærsti sushi-framleiðandi landsins. Nings framleiðir nýtt sushi alla daga og selur á veitingastöðum sínum sem eru þrjú í dag, á Suðurlands-

braut, í Hlíðarsmára og á Stórhöfða. Auk þess er framleitt sushi fyrir veislubjónustu Nings sem er ákaflega öflug og Nings sinnir einnig framleiðslu á sushi fyrir önnur fyrirtæki.

„Veislubakkarnir frá okkur eru mjög vinsælir fyrir veislur, fundi, saumaklúbba eða hvar sem fólk kemur saman,“ segir Hilmar og bendir á að hægt sé að velja um þrjátíu bita og fimmtíu bita bakka. „Fólk kippir oft með sér veislubakka til að hafa sem forrétt eða jafnvel aðalrétt í matarboðum,“ upplýsir Hilmar.

Segja má að Nings hafi oft verið á undan sinni samtíð þegar kemur að hollustu enda hefur hollusta matarins frá upphafi verið eitt af aðalmarkmiðum Nings. Strax í byrjun var ákveðið að sleppa öllu msg í matnum en fáir vissu hvað það var þegar Nings var stofnað fyrir tuttugu árum. Einnig hafa frá upphafi verið notaðar olíur án transfitúsýra.

„Á veitingahúsum Nings er lögð áhersla á að allt hráefni sé ferskt,“ segir Hilmar ákveðið. Hann segir Nings hafa

boðið upp á ýmsar nýjungar í sushi á Íslandi.

Til dæmis „brown rice sushi“ sem búið er til úr heilum brúnum hrísgrjónum. Þessa tegund er í dag hægt að sérpanta en Hilmar telur að þessi gerð af sushi verði vinsælli með tímanum. „Það er stefna Nings að verða nú sem fyrr leiðandi í sushi-gerð og -þróun,“ segir hann og bendir á heimasíðuna www.nings.is til nánari glöggvunar á matseðli og þjónustu Nings.



Xing Shi Li, sushi-gerðarmeistari Nítjándu, að störfum ásamt yfirmatreiðslumanni Veisluturnsins, Stefáni Inga.



Úrvalið af sushi-bitum er iðulega gott.

MYND/VEISLUTURNINN NITJANDA

Ferskt hráefni er grunnur að góðu sushi

Veitingastaðurinn Nítjanda í Turninum á Smáratorgi er meðal þeirra vinsælustu á landinu. Sushi skipar stóran sess á matseðlinum enda Íslendingar sólgafir í hið japanska góðgæti.

Á Nítjándu veitingastað leggjum við ofuráherslu á ferskt og gott hráefni í öllum okkar veitingum og því fáum við fiskalann til okkar á hverjum degi með eitthvað nýtt og spennandi í sushi-ið okkar“ segir Siggí Gísla, framkvæmdastjóri Veisluturnsins og Nítjándu veitingastaðar en staðurinn hefur skipað sér í raðir vinsælustu veitingastaða landsins.

Úrvalið af sushi-bitum er afar fjölbreytt á Nítjándu. „Það vegur afar þungt hjá okkur að hafa nægt úrval en við erum til að mynda

alltaf með að lágmarki fjórar mismundi tegundir í hádeginu alla virka daga og missum okkur svo alveg á kvöldin með endalaus úrvali af maki-rúllum, nigiri og sashimi. Sushi-áhugafólk getur þá fengið sér eins mikið og það getur í sig látið af sushi og öllu hinu en á okkar gómsæta kvöldverðarhlaðborði má finna um fjórutíu rétti í það heila. Það er líka rosa gaman að sjá hvað börnin eru dugleg að smakka sushi hjá okkur og sum hver alveg háma það í sig,“ segir Siggí glaðlega.

Sushi-gerðarmenn Nítjándu sækja sér þekkingu víða. „Þá hafa sushi-gerðarmeistarar frá hinum heimsfæga veitingastað Zuma í London sótt okkur heim, segir Siggí. „Þeir hafa miðlað reynslu sinni og þekkingu og haldið námskeið fyrir okkar fólk.“

Þess má geta að hægt er að kaupa tilbúna sushi-bakka á annarri hæð í Turninum en þar er Nítjanda veitingastaðurinn með mjög girnilegar „takeaway“-vörur í kæli. „Þær eru á frábæru verði og við erum alltaf í leiðinni,“ segir hann glaðlega.





Skemmtilegt tilbrigði. Hér er laxinn í stað þarablaða.



Öfugt sushi þar sem þangblöðin eru að innanverðu er ekki síðra en hefðbundið.



Sushi getur verið afar fallegt og jafnvel listrænt og er upplagður partímatúr.

Blue Dragon-girnilegt og gómsætt

Innes, sem sérhæfir sig í innflutningi, markaðssetningu og dreifingu á matvöru, flytur inn Blue Dragon vörurnar sem margir kannast við en þar undir er heildstæð sushi-lína sem hefur að geyma allt sem þarf til sushi-gerðar. Það er einfaldara en margur heldur að gera sushi upp á eigin spýtur og umfram allt skemmtilegt. Á heimasíðunni www.bluedragon.is er að finna aðgengileg kennslumyndbönd á íslensku um það hvernig gott er að bera sig að.



Sushi er girnilegur, hollur, einfaldur og gómsættur matur. Orðið sushi þýðir ekki hrár fiskur, eins og margir halda, heldur er það heiti sérstakra hrísgrjóna sem útbúin eru með ediki og/eða sykri. Þau eru svo notuð með hráum fiski, skelfiski eða öðru. Val á hráefni er mjög mikilvægt þegar um sushi

eða sashimi er að ræða þar sem við borðum fiskinn og skelfiskinn óeldaðan.

Þegar velja á vín með sushi kemur hvítvín gjarnan fyrst upp í hugann en freyðvín og kampa-vín fara einnig afar vel með sushi. Þurrt og hálfþurrt freyði- eða kampa-vín virkar vel á móti saltinu í sojasósunni og sterkri wasabi-

piparrótinni. Mörgum finnst sake-hrísgrjónavín tilheyrja sushi en þurrt Fino-sérri er einnig spennandi að prófa.

Einnig má nefna léttan lagerbjór en ávaxtakeimur bjórsins tónar vel við bragð hrísgrjónanna. Þeir sem kjósa óáfenga drykki ættu að prófa japanskt te, til dæmis Sencha, kalt og ósykrað.



Góðar grunnuppskriftir

Hrísgrjón og ferskt hráefni skipta mestu.

SUSHI-HRÍSGRJÓN – GRUNNUPPSKRIFT

500 g 1 poki af Blue Dragon sushi-hrísgrjónum
0,75 dl hrísgrjónaedik frá Blue Dragon
0,75 dl sykur
(Þessi uppskrift gefur u.þ.b. 1,35 kg af tilbúnum sushi-hrísgrjónum.)

Setjið hrísgrjónin í skál og þvoðið, skolið og nuddið gætilega þar til vatnið verður tært. Látið svo hrísgrjónin standa í vatni í um það bil eina klukkustund. Hellið hrísgrjónunum yfir í sigti og látið standa í 15 mínútur.

Setjið því næst hrísgrjónin í pott og bætið við 7 dl af fersku vatni. Látið suðu koma upp með

lokið á, minnkið hitann niður í lægstu stillingu í 10 mínútur. Takið pottinn af hellunni og leyfið grjónunum að standa í aðrar 10 mínútur.

Hitið hrísgrjónaedik og sykurinn í potti þar til lögunin hefur bráðnað og verður að tærum vökva.

Setjið hrísgrjónin í skál úr tré, gleri eða plasti, þurrkið hrísgrjónin og komið edikblöndunni (Sushi Su) gætilega yfir í grjónunum, hyljið með handklæði og leyfið þessu að kólna niður í stofuhita.

NORI MAKI

Tilbúin og tilreidd sushi-hrísgrjón Blue Dragon sushi þangblöð (nori)

Blue Dragon japönsk sojasósa
Blue Dragon wasabi

Fyllingar að eigin vali skornar niður í bita. Til dæmis hrár lax, túnfiskur, kál, agúrka og fleira.

Setjið þangblað á bambusmottu þannig að glansandi hliðin snúi niður. Dreifið 1 cm þykku lagi af kældum, elduðum hrísgrjónunum á blaðið. Bætið við rönd af fyllingu, t.d. laxi og káli, setjið mjög þunna rönd af wasabi-mauki á fiskinn. Bleytið lausu brúnina lítilllega með vatni. Rúllið maki-rúllunni þétt en gætilega upp með bambusmottunni. Skerid niður í u.þ.b. 1cm breiða bita með beittum hníf. Dýfið sushi-bitunum, hverjum af öðrum, í sojasósu með wasabi og njótið.

Nokkur dæmi um mismunandi gerðir af sushi



Nigiri-sushi

Handpressað sushi, pressaður sushi-hrísgrjónakoddi með gómsættum bragðbæti ofan á (nigiri þýðir pressað).

Nori Maki

Sushi sem rúllað er upp í bambusmottu með þangblöðum sem „umbúðum“.

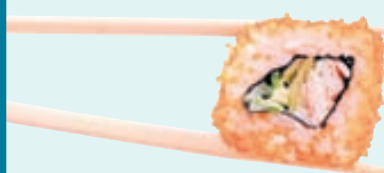


Hosu Maki

Sama og Nori Maki en aðeins er notuð hálf örk af þangblöðum.

California-rúllur

„Öfugt“, sushi-hrísgrjón utan á og þangblaðið innan í.



Regnboga-sushi

Litlar California-rúllur, þaktar með marglitum bragðbæti sem settur er ofan á.

Temaki

„Keilulaga sushi“, hrísgrjón og fyllingar sem settar eru á ferkantað þangblað, sem er svo rúllað upp í keilu.



Chirashi-sushi

Sushi-hrísgrjón með bragðbæti sem sáldrað er smekklega yfir og borið fram í skál.

Stuttir punktar um innihald sushi

Sushi-hrísgrjón

Sushi-hrísgrjón eru kringlótt grjón sem eru rík af sterkju. Það er úrslitaatriði að vanda sig við að skola og bleyta grjónin. Skolið vandlega og látið hrísgrjónin þrútna þar til kjarninn er horfinn og hrísgrjónin fá á sig mjólkurkenndan lit.

Nori

Nori-blað er þvegið, saxað, pressað og ristað þang. Það er til af mismunandi gæðum, Blue Dragon er af hæsta gæðaflokki. Gott blað skal hafa þétta samsetningu, það þarf að vera auðvelt að beygja það án þess að það springi og hafa góðan grænan lit.

Gari

Sushi Gari er sérstakt þæklað engifer. Þunnar sneiðar af engiferi með vatni, ediki, salti og klípu af sykri.

Hrísgrjónaedik

Tært og milt edik sem magnar hrísgrjónabragðið. Er frábært með sushi.

Sushi Su

Jöfn blanda af Blue Dragon hrís-

grjónaedik og sykri. Hægt er að setja bita af Kombu-þangi inn í Su til að fá hreinna þangbragð af sushi-inu.

Japönsk sojasósa

Japönsk sojasósa er samkvæmt venju framleidd úr gufusoðnum sojabanum, salti og ristudu hveitimalti. Það er mjög mikilvægt að nota Japanska sojasósu með sushi.

Mirin

Notað sem sætuefni og bragðbættir í japanskri matargerð. Gefur milt og sætt bragð og fallegan gljáa.

Miso-súpa

Próteinrík kjötseyðissúpa sem auðvelt er að gera. Drekkið bæði fyrir og með máltíð.

Wasabi

Rót japanskrar plöntu sem er þekktari sem „japönsk piparrót“.

Tofu

Tofu er búið til úr sojabanum. Þær hafa verið bleyttar, eldaðar og stappaðar. Því næst er þeim leyft að storkna og þær skornar niður í kubba.