

SUSHI - ver 3.1

(snabb och enkel mat med lågt GI (GLYX))

FutoMaki-Sushi, dvs fullstor rulle.

3 st Nori - Sjögräsblad - (motsvarar 3 rejäla lunchportioner)

Förslag på fyllningar:

I alla fyllningar: en stor mogen, dvs i ändarna mjuk, Avocado, skuren till stavar. Dela avocadon på mitten, tag bort kärnan och skrär sedan klyftor rakt igenom skalet. Skala sedan klyftorna. Stänk citron är också gott på de flesta fyllningar.

Mina fyra favoriter:

1. Lättstekt laxfilé kryddad med citronpeppar och färdigskalade räkor.
2. Gör en smet i mixer av en burk tonfisk (den dyra), liten burk kapris samt ev lite olivolja.
3. Crabsticks (Pandalus eller Lidl:s är bäst) gärna med räkor
4. Kycklingfilebitar, citron, wasabi och avocado förstås.

Andra fyllningar kan vara rå norsk fjordlax, inkokt lax, tonfisk (rå), kycklingfile (grillad eller stekt) gurka eller lättkokt morot i tunna stavar, citron, majonäsklick eller nästan vad som helst (mycket lokala variationer i Japan). Fisksorter med vitt mjukt kött har dock för stor bakterietillväxt och kan därför inte användas råa.

Ris

Det värsta som finns är om riset inte absorberat tillräckligt mycket vatten eller torkat för fort. Det blir då hårt och oätligt och måste slängas. Lika illa är det som man har använt för mycket vatten och/eller inte luftat riset ordentligt efter kokningen, då blir dina Futomaki sladdriga och mjuka efter en tid i kylan.

Skölj 3dl Japanskt rundkornigt Sushiris noga i en sil, ofta har specialris har talk runt kornenoch denna talk måste alltså sköljas bort. De flesta länder (även Japan) där man har ris som baskost har helt annan luftfuktighet än i Sverige! Låt därför gärna riset svälla i vatten i 1-2 timmar. Lägg sedan riset i en kastrull med stor bottenarea och tättslutande lock och håll på vatten, ca 5,5-7,5 dl på 3 dl ris vatten beroende på hur stor bottenarea din kastrull har, hur fuktigt riset är, osv, i Japan slår man ibland i en skvätt Sake i kokvattnet. Det går i princip lika bra med vanligt rundkornigt grötris (har dock ofta några fula svarta riskorn) istället för dyrt Sushiris. Om du gör större mängder ris så gäller mindre andel vatten (konstigt nog). En bra tumregel i Sverige med våra förhållanden (vattentemp på kallvattnet och luftfuktighet) vid all riskokning är att dubbla mängden vatten mot rismängden.

Koka som vanligt ris i ca 20 min. (Högsta värmen tills det kokar, sedan låg värme (1:an) resten av tiden.). Låt sedan stå utan värme i ca 20-30 min så att det sväller klart.

Forts nästa sida

Lufta riset med en gaffel, blanda sedan riset med smaksättningen nedan (som tidigare värmts upp så att sockret smälter).

2 msk Risvinäger (eller vanlig vitvinsvinäger)
1 msk socker samt 1 tsk salt

Det finns även mycket praktisk färdig smaksättning att köpa i Japan/Thai/Kina affärer, tex Mitsukan Sushi seasoning (sushi-zu).

Låt sedan riset lufta på en större yta (helst ett tråg av trä, men en plåt går lika bra). Var försiktig när du luftar riset så att du inte mosar riskornen.

När temperaturen är ca 30 grader på riset och det är luftat väl är det färdigt att börja jobba med. Rör lite i riset så att du får rätt konsistens.

Metodik

Lägg 1/3 av riset i ett jämt lager på ett blad, ca 1 cm tjockt (blanka sidan av bladet ned mot bamburullaren/kökshanduken), lämna ca 4-5 cm längst fram. Ha blöta händer under denna procedur så går det lätt att få ett jämt och platt, kompakt lager ris!

Lägg fyllningen i mitten av riset en sträng bestående av två hela och ev en extra delad (på längden) Crabstick samt ca 1/3 Avocado i längsskurna bitar plus en-två tunna strängar med Wasabi (gör hål i tubens spetsfolie med en vass tandpetare).

Gör först en pressad rulle av allt utom den rislösa flärpen längst fram, det skall se ut som en liggande 6:a alltså (se fotohandledningen på denna sajt), pilla lite med fingarna så att allt hålles på plats! Fukta sist den rislösa flärpen med lite vatten och vik över den sist. Se bildsviten på denna sajt! Rulla och pressa tills formen är bra.

Skär med en fuktig vass kockkniv eller spara dem hela i rullat och plastat tillstånd i kylan och skär upp rullen strax innan konsumtion! Innan måltiden rekommenderar jag lite Miso-soppa (finns i små påsar som spädes med hett vatten). Doppa biten i Japansk ljus soya (gärna smakstärkt med lite upplöst Wasabi). Till äter man gärna inlaggd ingefära - gott!

Japanerna äter alltid hela biten i ett svep! Till dricker du isvatten, Sake (risvin) eller Grönt te (tex Sencha, som är den populäraste sorten i Japan)! Sparas hela i rulle max ett-två dygn i kylan, de går ej att frysa (riset faller sönder)!!

Specialprodukterna hittar du på tex en stor Coop Forum eller en större ICA!

Stefan Lundström, Knivsta, Sweden, www.ekodemos.se