

Udělejte si z kuchyně sushibar!

Jak, to vám prozradí Marek Janeba, kuchař restaurace Hot, který se učil připravovat sushi nejen ve vyhlášeném japonském hotelu v Amsterdamu, ale i v samotném Japonsku.

MNOHO LIDÍ SI MYSLÍ, ŽE SUSHI JE SYROVÁ RYBA POLOŽENÁ NA RÝŽI, ALE NENÍ

to tak. Sushi je v podstatě rýže ochucená rýžovým octem, solí, cukrem a sójovou omáčkou. Existuje několik základních druhů této japonské pochoutky – sushi makkii, kdy je řasa navrchu a rýže je zabalená uvnitř, pak sushi nigiry, kdy je syrová ryba bez řasy

položená pouze na válečku rýže, sashimi, což je jenom syrová nakrájená ryba, ke které se servíruje rýže zvlášť, temaki – ruční kornoutky a kalifornské rolky s rýží navrchu a řasou uvnitř. Když se rozhodnete udělat si sushi doma, měl byste si nejprve připravit japonskou rýži. Nejznámější je asi nishiki, já ale preferuji koshi hikari, která je podle mě lepší, protože se mnohem lépe vaří. Sehnat se dá i rýže aki takomači nebo kvank, jsou sice levnější, ale na výsledném efektu pokrmu je jejich cena znát. Napadlo vás, že na přípravu sushi

použijete obyčejnou „českou“ rýži?

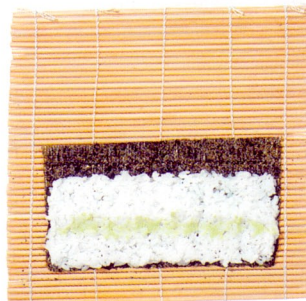
Rychle na to zapomeňte! Japonská rýže je kulatozrná a od té klasické české se liší především svou lepivostí. Typy paraboiled nebo uncle bens jsou sypké nebo se naopak snadno rozvaří. Japonská rýže drží ale při sobě, a i když je na povrchu lepkavá, uvnitř si zachovává konzistenci „na skus“. To ale není všechno, jestli si chcete skutečně pochutnat, budete muset sáhnout o něco hlouběji do kapsy a pořídit si i speciální japonský hrnec,

“ Z české rýže možná vytvoříte dobré rizoto, ale nikdy ne sushi. Pořídte si proto tu japonskou. ”

jehož cena se pohybuje kolem 2500 Kč. (Pro vaše potřeby postačí ten o objemu dvou až tří litrů.) Rýži na sushi totiž v žádném případě nedoporučuji vařit v obyčejném hrnci, protože odhadnout přesnou dobu

vaření se podaří málokomu, a tak je většina rýží připravovaných doma ve výsledku buď tvrdá, nebo rozvařená. Speciální hrnec vás touto procedurou provede díky odměrkám bez nejmenších problémů, a když je rýže uvařená, sám se vypne. Nejprve ji ale samozřejmě musíte několikrát proprat, aby se zbavila škrobu, a vodu jemně osolit. Další důležitou pomůckou pro přípravu sushi je sushinoko neboli lepidlo na rýži, což je běžně dostupný

prášek, který se sype na rýži. Já ale v naší restauraci používám svůj nálev z rýžového octa (dá se použít i vinný), z cukru a ze soli. Největší část z tohoto nálevu samozřejmě tvoří ocet, do něj následně přimíchám cukr a špetku soli. Výsledný poměr záleží jen na



vaší chuti – někdo to má rád kyselejší, jiný sladší. Ať už sushinoko, nebo nálev postupně přilévejte ještě do teplé, částečně vychladlé rýže, promíchávejte a ochutnávejte. Rýže se stane hodně lepkavou, a tak se nesmíte divit, když se



nabalí na vařečku nebo ruce. Nechte ji zchladnout – v Japonsku se tak podle starých tradic děje za mávání vějíře – vám úplně postačí rozprostřít ji na plech a počkat, až zchladne na teplotu lidského těla. Poté ji ale znovu vraťte do nádoby, aby úplně nevychladla.

TÍMTO MÁME RÝŽI HOTOVOU, A TAK SE MŮŽEME VRHNOUT NA DALŠÍ INGREDIENCE

k přípravě tohoto asijského pokrmu potřebné. Je to nejen marinovaný, na jemné plátky nakrájený zázvor – jím se sushi zajídá proto, abyste připravil chuťové buňky na další sousto, a prý vám vypálí v ústech i mikroorganismy z ryb –, ale i wasabi, což je japonský zelený křen. Ten se v České republice bohužel nedá sehnat čerstvý, ale prodává se v podobě prášku, který se rozmíchá s vodou, anebo v podobě pasty. Součástí podávání sushi je i kvalitní sójová omáčka, do které se jednotlivé kousky sushi namáčejí (ideální je značka Kikkoman), a samozřejmě „přísada“ z nejdůležitějších – sušené mořské řasy nori, do kterých se sushi balí. Prodávají se ve čtvercích či obdélnících po asi deseti kusech. Každý list je suchý a před přípravou se nijak nevlhčí. K samotnému balení sushi budeme potřebovat ještě bambusovou rohožku. Pokud ji nevládníte, dočetl jsem se kdesi, že je možné



nahradit ji čistou kuchyňskou utěrkou. Já bych to ovšem nedělal. Pořízení bambusové rohože je v porovnání s ostatními surovinami absolutně zanedbatelným výdajem. Vždyť stojí jenom kolem 70 Kč. Konečně jsme se tedy dostali k rybám a k náplni vůbec. Můžeme použít lososa, tuňáka, halibuta, mořského časa, mušle svatého

Jakuba, krevety... Všechny suroviny jsou syrové, jenom krevety se maličko povaří v osolené vodě, aby nebyly tolik tvrdé, a následně se marinují v octu, aby měly trochu chuť. Použít se dá i různá zelenina, avokádo, žlutá marinovaná ředkev, tyčinky surimi...

JEDNÍM Z MÝCH NEJOBLÍBENĚJŠÍCH SUSHI JE ASI KAPAMAKI

– s okurkou (viz menší obrázky). Dělam ho tak, že si na bambusovou rohožku položím plátek řasy (větší velikost ve tvaru čtverce rozstříhnu napůl a použiji obdélník) hrubším povrchem nahoru, lesklým dolů a do dvou třetin na ni opatrně, tak aby se zrníčka neporušila, nanesu rýži ve třímilimetrové vrstvě (když ji dáte moc, bude vám ze všech stran vylézat), čistým kouskem řasy rolku na závěr spojím. V dolní polovině si hranou ruky udělám žlábeček, který jemně potru křenem wasabi, a následně do něj vložím okurku, kterou navrchu posypu míchaným sezamem. Bílý sezam je před použitím dobré trochu orestovat na pánvi.

Ukazováčkem navlhčím zbytek řasy, aby se dobře spojila, a nakonec pomocí bambusové rohožky ubalím rolku. Někdo dává přednost kulatému tvaru, správně

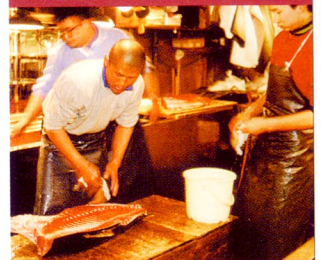


po Japonsku by ale měla mít hranatý tvar do čtverce. Jemně umačkávat tak, aby ve finále navlhčená část řasy zůstala vespuďu, kde se sama spojí. Nakonec se rolka nakrájí na šest kousků (nůž je lepší mít trochu mokrá, aby se na něj rýže nelepila a řez zůstával čistý) a okamžitě podává. Uskladňování nedoporučuji, protože řasa časem zvlhne a zkroutí se. Při přípravě sushi je důležité namáčet si ruce do vody a mít je stále navlhčené, jinak se vám bude rýže lepit neskutečně na ruce. Ani s navlhčováním to ale nesmíte přehánět, aby se pokrm nerozpadl.

Podobným způsobem si můžete udělat i kalifornskou rolku, ale v jejím případě je lepší obtočit rohož potravinařskou fólií, aby se vám na ni rýže nepřilepila. Na ni pak položte polovinu řasy a na celou její plochu pokladte rýží, kterou posypete sezamem. Poté řasu otočte tak, aby byla stranou, kde je rýže na podložce. Spodní polovinu čisté řasy potřete trochu wasabi, vložte na ni na polovinu nakrojené krabí tyčinky surimi a japonskou majonézou, přidejte na plátky nakrojené avokádo a snítku řerichy. Stejně jako maki rolku pomocí rohože zabalte, jen s tím rozdílem, že vřehní část už nebudete vlhčit. Trochu jinak, jednodušeji, se dělá nigiri. Jak už bylo řečeno, nejprve si navlhčím ruce, do jedné z nich vezmu bochánek rýže, do druhé uchopím nakrojený plátek ryby, na niž máznu wasabi, přiložím bochánek sushi, vše otočím a v ruce prsty vytvaruji do výsledného válečku. Máte hotovo! Jen pozor na to, abyste se při pojídání nigiri vyvaroval časté chyby – mnoho lidí si do sójové omáčky namáčí rýži, která se rychle nasákne a rozpadne. Správně se do sójovky namáčí nigiri stranou, kde je ryba, jediné tak se totiž dá sníst bez toho, abyste ještě pár dní po hostině nacházel zrníčka pod stolem.

Trocha historie

1. Sushi, tedy kousek rýže s octovou příchutí přikrytý plátkem syrového rybiho masa, se objevilo v Japonsku na začátku devatenáctého století.
2. Podle autora monografie o sushi Ryuichi Yoshii je však původ sushi mnohem starší, někdy okolo roku 500 př. n. l. Horské národy Thajců, Laosanů a kmenů severního Bornea tehdy připravovaly ryby s rýží při procesu podobnému kvašení.
3. Jiní teoretici věří, že sushi objevili v 7. stol. n. l. Číňané, když vyráběli kulčky sushi lisováním kousků rybiho masa mezi dvěma vrstvami soli. Japonci ve stejné době balili rýži do plátek rybiho masa, aby zlepšili jejich chuť a vůni. Rýže uvnitř jejich závitků začala kvasit za vývoje kyseliny mléčné, která výrobek konzervovala.
4. O tisíc let později Matsumoto Yoshiichi začal přidávat do rýže ocet. Tím se zkrátil čas potřebný k zkažení rýže a ještě se zlepšila chuť sushi.
5. Roku 1820 se šéfkuchař Hanaya Yohei rozhodl, že se obejde bez soli i zkažené rýže a začal prodávat své sushi přímo na ulici formou stánkového prodeje.



Množství vitaminů, které obsahuje maso syrových ryb, prý pozitivně ovlivňuje zdraví a dlouhověkost.

MŮJ TIP: Všechny ingredience seženete v prodejně Hana trade v Michalské ulici v Praze 4. Většinu surovin lze ale nakoupit i v různých hypermarketech. Tamtéž se prodávají i čerstvé ryby. Zda jsou opravdu čerstvé, poznáte nejlépe podle čirých očí a podle barvy žaber. Pokud je mají světle červené, je to v pořádku, zašedlá barva naproti tomu signalizuje brzkou otravu. U naporcovaných ryb se řiďte čichem a hmatem – maso by nemělo být mazlavé a mělo by pružit. « *Marek Janeba*