

Rå herlighet! Sushi

Sushi er rå og sunn og blir en lidenskap for dem som liker smaken. Og stadig flere gjør det! Du kan gå på kurs for å lære å lage delikatessene – eller forsøke deg selv hjemme. Vi viser deg hvor enkelt det er.

TEKST: ANNE MARIT HJELME FOTO: EKSPORTUTVALGET FOR FISK

FOTO: JIM HENSLEY

Er du ingen gourmetkokk, sier du? Da kan vi røpe hvor lett du kan imponere og briljere for gjestene ved å lage hjemmelaget sushi. Litt tid og håndlag er det som trengs, og husk at øvelse gjør mester. Vi garanterer både begeistring og beundring – og et utsøkt, eksotisk måltid.

VELGE RÅVARE. De fleste ingrediensene er i dag lett tilgjengelig i velassosierte matvarebutikker. Mange har egne hyller med sushiprodukter, så dersom du ikke foretrekker å lage ting fra bunnen av er det bare å velge de smakene du liker best. Soyasausen, pepperroten og den syltede ingefæren er et «must» når du lager sushi – i tillegg til risen og fisken. Du kan selv velge din favorittråvare; både kjøtt, sjømat og grønnsaker egner seg i japanernes nasjonalrett.

LIKER SJØMAT. Ekteparet Reidar Lehman Syvertsen (68) og kona Elise (66) er på sushikurs på restaurant Soho i Bergen. De har spist fingersushi ute noen ganger, men vil lære seg teknikkene. Begge er glad i fisk og sjømat, og tilbereder det ofte hjemme. Gjennom tidene har de smakt på både rått hvalkjøtt og rå blåskjell – nå er det rå laks og ørret som foretrekkes. Og da aller helst gravet. De er her for å utvide mathorisonten og kaste seg ut i sushieventyret. Det har de hørt mye om. Barn og venner har forlenget etablert et kjærlighetsforhold til delikatessen, nå vil de overraske omgivelsene og trylle på kjøkkenet selv.

NYE ORD. En japansk sushikokk guider ekteparet og introduserer dem for råvarene. Nye ord som sjøgress, wasabi og maki er en del av terminologien i denne matgenren. De kan virke fremmedgjørende, men lærekurven er bratt, så det tar ikke lang tid for Reidar og Elise er fortrolig med ordbruken – tross alt er sjøgress bare et annet ord for tang og wasabi for pepperrot. ▶



Slik lager du MAKI

Du trenger

Rullematte (fås i spesialforretninger og større matbutikker), plastfolie, skarp kniv, bolle med vann, litt eddiklake (se oppskrift på sushiris).

Steg for steg

- 1) Legg tangflaket på en ren, tørr rullematte og lag en ball av risen. Legg den på tangen og trykk og klem den flat til den danner en firkant som er like stor som tangflaket, bortsett fra en centimeters klaring øverst.
- 2) Skjær det du vil ha i rullen i tykke eller tynne strimler, avhengig av hvordan du ønsker det.
- 3) Rull den nærmeste langsiden over fyllet og ned på den andre siden av det.
- 4) Rull forsiktig videre til den er ferdig.
- 5) Legg rullen med skjøten ned, legg rullematte oppå, og rull frem og tilbake til rullen er rund og passe «pakket».
- 6) Makirullen er klar for oppskjæring i stykker.
- 7) Skjær rullen i biter på cirka 2½–3 cm, begynn med å dele rullen i to.

Slik spiser du dem

Det er vanskelig å bruke pinner på sushiruller, så spis med fingrene hvis du ikke klarer det. Maki har en tendens til å gå fra hverandre når den bites over, så lag så korte biter av rullen at du klarer å ta hele i én jafs. Sushirull-bitene skal dyppes i soyasaus iblandet wasabi. Syltet ingefær mellom bitene renser munnen for forrige smak.

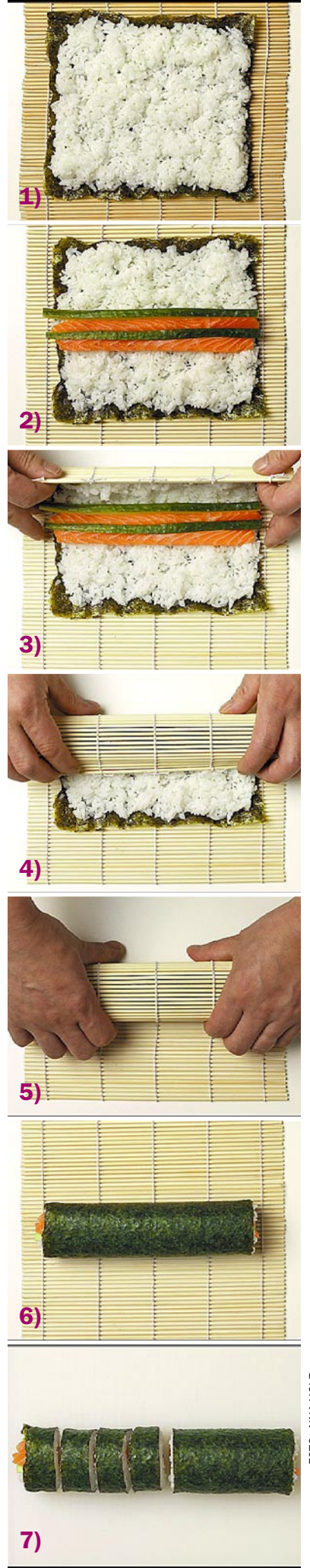


FOTO: ANA HOLE



PÅ RETT KURS. Reidar og Elise Lehman Syvertsen er på kurs for å lære å lage sushi selv.

► Kokken understreker viktigheten av å bruke ferske og gode råvarer når retten er rå, og maner til god hygiene. Sushi er håndarbeid, så hendene må vaskes godt og ringer fjernes. Du kan bruke såkalte legehansker som fås kjøpt på apotekene. Risen klebrer mer enn du tror!

KLEBRIG. Reidar ler godt og synes fingrene er lite samarbeidsvillige. På en rullematte gjøres arbeidet, steg for steg. Først den klebrige tangen, så den klebrige risen – og så selve fyllet. I det hele tatt, en ganske klissete opplevelse! Foran på en tallerken ligger noen ferdige prototyper som skal kopieres. Reidar sliter litt med å få risen til å ligge der den skal – for ikke å snakke om å få tangen til å binde hele innholdet sammen. Men øvelse gjør mester, og etter hvert ser også Reidars makibiter ut som de skal. Elise lurer på hva en kan drikke til, og får anbefalt vann eller grønn te av kokken.

ØL OG VANN. Så kjedelig, tenker du kanskje. Men fortvil ikke. I Japan serveres både lyst japansk øl og kald og varm risvin til sushi – gjerne ledsaget av en misosuppe. Så hvorfor ikke kopiere japanerne også her? De er blant det sunneste og lengstlevende folkeslaget i verden.

Reidar har skjont det – han bestiller øl til maten, og avblåser kurset med følgende fanfare: «Det er slett ingen kunst å lage sushi!»



Slik lager du SUSHI

Sushi (også kalt fingersushi) kan bestå av nesten alle typer fisk. Det vanlige er breiflabb, kokte scampi, laks, steinbit og tunfisk.

Du trenger

Bolle med vann tilsatt noen spiseskjeer eddik, noen spiseskjeer eddiklake og en skarp kniv.

Steg for steg

- 1) Dypp hendene i vannbollen, rist av overflødig vann og lag en liten ball av ris mellom hendene.
- 2) Stryk litt eddiklake oppå fingrene og legg en fiskebit oppå med litt wasabi. Fibrene i fisken skal gå på tvers av biten, slik at den lett kan tygges over.
- 3) Lag en liten ball av risen og form en «finger» ved å presse ris mot venstre håndflate – med høyre pekefinger, langfinger og ringfinger mot venstre håndflate.
- 4) Gjenta trykkeøvelsen med fingrene på høyre hånd mot håndflaten på venstre, slik at fiskebiten føyer seg rundt risfingeren.
- 5) Ris og fisk bør holde samme temperatur, helst romtemperatur, før du starter. Trykk ris og fisk sammen på sidene.
- 6) Klapp forsiktig på toppen for å få fisken til å henge på den klebrige fisken.
- 7) Legg den på et fat.

Slik spiser du dem

Bruk spisepinner eller fingrene. Ha soyasaus i en liten bolle, bland opp litt wasabi (det er sterkt, så smak deg fram og ta bare ørlite grann av gangen). Rør i soyasausen til wasabien har løst seg opp. Spis en liten bit ingefær innimellom, den renser munnen for forrige smak.

FOTO: ALF BØRJESSON

Sushi- og makioppskrift

4 personer

1 porsjon sushiris (oppskrift under)
500 g beinfri fiskefilet uten skinn
1 teskje wasabi
soyasaus
ingefær i eddiklake (fås på glass)

Sushiris

4 personer

Sushiris lages i to etapper: Først skal det kokes ris, så skal du lage en eddiklake som skal tilsettes risen etter at den er ferdig kokt. Det er viktig å følge oppskriften nøye. Tilberedningen blir mye enklere med riktig konsistens på risen.

2 dl sushiris
2½ dl vann

Eddiklaken

3 ss risvineddik eller riseddik
2 ss hvitt sukker
2 ts vanlig salt

Vask risen godt før koking. Ha en sil oppi en gryte, ha risen oppi silen, og skift vann i gryta helt til vannet er klart (fem-seks ganger).

Ha vann og ris i gryta, sett gryta på platen og kok opp. Risen skal bare småkoke, så temperaturen bør settes ned med en gang risen har kokt opp. Småkok i 15 minutter, ta av lokket, legg et kjøkkenhåndkle over gryteåpningen og sett på lokket igjen.

La risen stå lunt i 15 minutter til mens du lager eddiklaken:

Ha eddik, sukker og salt i en liten gryte og varm opp laken på lav varme. Ta gryta av platen med en gang saltet og sukkeret har løst seg opp. Ha risen over på et stort fat (fatet kan ikke være av stål eller metall). Bruk en spiseskje og drypp 1/3 av eddiklaken utover risen. Bland forsiktig med en stekespade av tre eller lignende.

Gjenta tre ganger eller til eddiklaken er brukt opp. Risen skal nå holdes lunken til fisk og grønnsaker er gjort klar.

FOTO: TAKASHI OKUZUMI

Rå fisk

Sushi er japansk nasjonalrett og begrepet omfatter flere typer fiskeretter. Sushi gjorde sitt inntog i Skandinavia og Norge for noen år siden, da som en trend i urbane strøk. I dag er retten mye mer vanlig og akseptert, og mange nordmenn er begynt å lage sushi på egen hånd. For sushi er selve råvaren viktig. For norsk sushi er kveite, piggvar, laks og tunfisk vanlig. Siden fisken serveres rå, er det viktig med forholdsregler. Parasittene *Anisakis simplex* og *Pseudoterranova decipiens* er vanlig i norsk fisk, og for å drepe disse må fisken fryses ned til –20 grader Celsius i minst et døgn. Norske helsemyndigheter anbefaler at fisken har vært frossen i minst fem døgn før den brukes til sushi.

Nyttig å vite

- **Nigiri-sushi:** En liten risball med topping av rå fisk, også kalt fingersushi.
- **Maki-sushi:** Ruller med tang rundt sushi-ris med forskjellig fyll.
- **Sashimi:** Rå fisk i tynne skiver uten ris.

Dette hører til

- **Soyasaus.** Kjøpes ferdig på flasker, sushien dyppes i laken.
- **Wasabi (pepperrot).** Rør ut litt wasabi i soyasausen. Dypp en bit sushi i sausen før du spiser den.
- **Syltet ingefær.** Spis mellom sushibitene for å rense ganen før neste sushibit

