

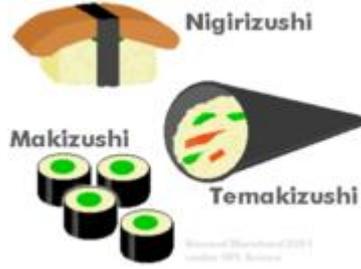
# أرز السوشي

ما هو السوشي؟؟

السوشي هي أشهر المأكولات اليابانية على الإطلاق وهي عبارة عن شرائح سمك نيئ مستطيلة منزوعة الجلد وتؤكل عادة بعد وضعها على لقمة كروية من الأرز الأبيض مضافاً إليها بعضاً من معجون الجرجير الخضراء الحارة المسماة بالـ(وسابي ) وصلصة فول الصويا المسماة بالـ (شويو ).

أنواع الأسماك المستخدمة في مطاعم السوشي . هناك أنواع كثيرة تستخدم لاكلها على طريقة السوشي ولكن أشهرها وأغلاها ثمناً هو الماغورو (التونة) ويتميز لحم الماغورو بلونه الاحمر و من أعلى أنواع سمك الماغورو (التونة) المستخدم في السوشي هو النوع الذي يطلق عليه (تورو) أي الدسم وهو أذ هذه الانواع وطعمه مستساغ نظراً لدسامته.

أنواع أخرى من السوشي:



Maki  
Nigiri  
Chirashi  
Temaki

وأكد بعد ما تشوفون الصورة راح تفهمون هذه الأنواع

طريقة أعداد السوشي

وأخترت لكم (ماكي سوشي - MAKI SUCHI )



## المقادير :

- 2 فنجان أرز نيء
- 2 فنجان ماء 4ملاعق كبيرة خل أرز
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة ملح

## طريقة التحضير :

- 1- لتحضير التيزو(خل السوشي) يخلط فنجان ماء مع 2 ملعقة كبيرة خل الأرز وملعقة كبيرة ملح، وتترك جانبا.
- 2- يغسل الأرز عدة مرات حتى تصبح المياه صافية. يوضع في مصفاة ويترك ليصفى حوالي ساعة. ينقل الأرز لإثناء ثقيل أو إثناء طهي الأرز الكهربائي وتضاف باقي كمية الماء وتأكد من تغطية الأرز بغطاء محكم واتركه حتى يغلي. ثم تقلل درجة حرارة بحيث تسمح للأرز أن يطهى على البخار مدة 15 دقيقة مع تغطية الإثناء. يبعد الإثناء عن النار ويرفع الغطاء لتوضع قطعة قماش بيضاء فوق الإثناء ويعاد الغطاء مرة أخرى ويترك بعيدا عن النار 15دقيقة أخرى ليستكمل النضج تحت تأثير البخار.
- 3- في أثناء طهي الأرز يخلط خل الأرز مع السكر والملح في أنية مع التقليب ويسخن المقدار حتى يذوب السكر، ويترك جانبا ليبرد في درجة حرارة الغرفة.
- 4- بعد أن ينضج الأرز على البخار يقطع بملعقة خشبية ببط وبدون تحريك كثيرا حتى لا يهرس.
- 5- تندی قطعة قماش بخليط التيزو(خل السوشي) وتمسح بها جوانب أنية السوشي وهي أنية خشبية تقليدية الشكل قاعها مسطح تسمى Oke أو hangiri. وتتميز بأن الخشب يمتص الرطوبة الزائدة كما ان سطحها العريض يجعل الأرز يبرد أسرع .



- 6- يوضع الأرز الساخن في الأنية ويضاف إليه التيزو بسرعة ويفكك بطريقة التقطيع والتقليب وبعد أن يمتزجا تماما يوضع أمام الهواء ليبرد تماما. وأيضا للتخلص من الرطوبة. ويستغرق ذلك حوالي عشر دقائق.



- 7-لا يوضع الأرز في الثلاجة، ويفضل أن يستخدم خلال ساعة من إعداده. ومن الأفضل تغطيته بقطعة قماش نظيفة في جو الغرفة العادي حتى تصنع اللفائف .

## طريقة عمل السوشي:

### المكونات:

ملايات السوشي (bamboo mat) وهي بيضاء  
نوري (NORI) وهي شرائح سوداء كل 5 او 10 مع بعض

و تتباع هاتين الشغلتين في بقالات شرق آسيا

شوية زنجبيل مطحون

أفوكادو

خيار

دايكون ( فجل ياباني كبير الحجم)

لحم (ابو مقص) أو كابوريا

اسبراجوس

عجين الصويا

خطوات عمل السوشي:

1- تفرد طبقة من النوري فوق ملاية السوشي ثم تبلل الأيدي وتؤخذ حفنة من أرز السوشي وتوضع في منتصف "النوري" وتنتشر في كل الجوانب.



2- يؤخذ باقي المكونات وتوضع بالترتيب فوق بعضها بحيث يكون لحم الكابوريا في المنتصف.



3- تلف الملاية السوشي ثم تقطع قطعاً صغيرة.



وصحتين وعافية



وإذا ما فهمتوا الطريقة فأعذورني لأن اللغة العربية لم تساعدني ولم أجد مواقع مترجمة شوفو هذا الموقع اللي تعلمت منه

و مطعم سينسز (SENSES) في جدة من المطاعم اللي تعمل سوشي جيد واللي أفضل منه مطعم (the red)

وممكن في الكارفور في الرياض و في الدانوب بجدة بجوار قسم الفواكه توجد ثلاجة يباع فيها سوشي داخل علب جاهزه ممتازة بحدود 35 ريال للي يعمل لساعات متأخرة في الليل



مع تحياتي  
Aboaziz



ABOAZZIZ @Gmail.com