

# Sushi.

Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen här intill betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Sök bland flera inspirerande och enkla recept eller läs mer om fisk och hälsa på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)





# Från kalla klara vatten.

Odlad laks är god och lätt att laga. Den innehåller dessutom Omega-3 som bidrar till att göra den nyttig. Livsmedelsverket rekommenderar faktiskt alla, både barn och vuxna, att äta fisk och skaldjur två eller tre gånger i veckan.

Norsk fisk och norska skaldjur håller så hög kvalitet att den blivit populär bland kockar och människor jorden runt. Norges långa kust är ett av de mest fiskrika områdena i världen.

Här möter kalla nordliga strömmar den varma Golfströmmen. Tack vare tidvattnet, som strömmar in och ut ur fjordarna två gånger per dygn, håller vattnet hög kvalitet. Förhållandena är perfekta för laksodling. Och fiskodlingen och fisket i Norge är reglerat i minsta detalj, för att hålla högsta möjliga kvalitet.

# Hur Norge lärde Japan att äta rå laks.

Den mest populära sushin bland unga japaner idag är den med rå laks. Och en perfekt skuren bit laks ovanpå en riskudde har blivit själva symbolen för sushi. Det kan Japan tacka Norge för.

Så sent som på 1970-talet importerade Japan ingen fisk och använde inte heller laks i sushin. Den laks från Stilla Havet som fanns att tillgå höll för låg kvalitet och ansågs inte bra nog för att ätas rå. Ett besök från en norsk fiskedelegation 1974 och introduktionen av färsk, odlad laks från Atlanten kom att ändra på det. 40 år senare är rå laks från Norge självklar i det japanska köket.





# Ingredienser.

Du får knappast jobb på en sushibar i Tokyo bara genom att läsa den här broschyren, men om du följer våra tips kan du imponera med en läcker och välsmakande sushi. I Norge finns några av världens bästa råvaror — och de kommer från havet. Fråga efter fisk och skaldjur från Norge i din butik, så har du alla förutsättningar att tillaga en perfekt sushi på japanskt vis.

Du kommer att upptäcka hur lätt det är att göra sushi hemma. De flesta välsorterade matbutikerna har ingredienserna som behövs. Det finns alltså inte längre någon ursäkt att inte bli sushikock..

## Fisk och skaldjur

Fet fisk som laks, öring, hälleflundra och makrill passar bra till sushi. Andra godsaker är räkor, kammusslor, kungskrabba, laksrom och torsk.

Fisken måste vara färsk. Den bör inte vara äldre än 2-3 dagar och ska förvaras vid en temperatur på 0 grader, det vill säga som på is. Prata med din fiskhandlare och berätta att fisken ska användas till sushi.

Rå, färsk fisk ska frysas ned vid -20°C och i 24 timmar innan servering för att döda eventuella bakterier. Det här gäller inte norsk, färsk, odlad laks som kan ätas rå utan nedfrysning. (Livsmedelverket. [www.slv.se](http://www.slv.se))

## Ris

Sushi innebär även marinerat ris, för det är riset som står i centrum när det gäller sushi. Använd rundkornigt, japanskt sushiris. Får du inte tag i det kan du använda grötris.

## Risvinäger

Risvinäger används för att laga sushivinäger, en marinad som används i sushiris. Sushivinäger kallas även sushi seasoning och kan köpas färdig.

## Soja

Det finns flera typer av soja, från mörka och kraftiga sorter till ljusa och lätta. Till sushi används en ljus och lätt typ som exempelvis Kikkoman eller motsvarande.

## Wasabi

Det här är en grön pasta tillagad av bland annat grön pepparrot. Wasabi är starkt, så ta det lugnt om du inte är van att äta det. Det kan köpas i både pulverform som ska röras ut i vatten och på tub.

## Syltad ingefära

Används för att rensa gommen och gör dig redo att njuta av nästa bit sushi fullt ut. Syltad ingefära köps färdig på flaska, men du kan sylta din egen om du får tag i färsk, ung ingefärsrot.

## Nori

Mörkgröna, flortunna skivor av torkad och pressad tång som används till makirullarna.

## Bambumatta

Gör det enkelt att laga maki. Lägg gärna plastfolie över mattan för extra god hygien.

## Hur serverar jag sushi?

Några skivor syltad ingefära för att rensa smaklöckarna. En skål med soja att doppa sushin i. Lite wasabi att blanda i sojan. Ätpinningar.

Till sushi kan man servera grönt te som är den traditionella drycken till sushi. Japansk öl eller saké passar också bra.

# Sushiris.

## 4 portioner

cirka 8 dl torrt sushiris = 40-50 Bitar

Skölj och tvätta riset i kallt vatten tills vattnet är klart. Lägg riset i blöt i 20 minuter i det sista sköljvattnet. Häll av sköljvattnet och lägg lika mycket vatten som ris i en kastrull med lock och låt koka i minst 3-4 minuter. Ta riset av plattan och skruva ned värmen till lägsta nivån och låt det dra i cirka 15 minuter tills allt vatten är borta. Du kan även koka sushiris efter anvisning på paketet.

Häll över riset i en skål och låt det svalna.

## Marinad till sushiris

1/2 dl risvinäger

1 tsk salt

1,5 msk socker

## Gör så här

Blanda samman vinäger, salt och socker och rör tills allt är upplöst. Häll blandningen över riset och blanda samman noggrant. Riset ska vara klibbigt och inte blött, så justera detta genom att lägga i mer marinad. Täck skålen med en fuktig kökshandduk så att fuktigheten behålls. Riset ska ha rumstemperatur när sushirullarna tillagas.





# Nigiri.

## 4 portioner

600 g fisk = 50 bitar  
cirka 8 dl torrt sushiri

### Steg 1

Snedskär filéerna, skär alltid mot fibrerna i fiskköttet. Skär filén i två till tre millimeters tjocklek.

### Steg 2

Ta en portion med marinerat sushiris. Använd en matsked så att du får lika stora bollar varje gång. Fukta händerna med vatten så att riset inte klibbar på fingrarna.

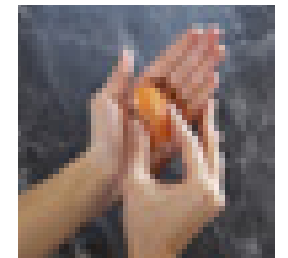
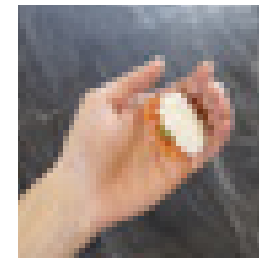
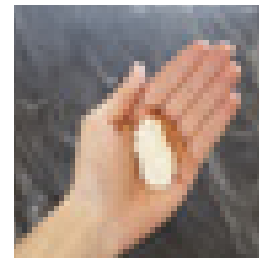
Forma riset till en oval boll. Lägg lite wasabi på filén och lägg risbollen över filén.

### Steg 3

Vänd biten så att filén ligger ovanpå riset. Forma biten genom att pressa längs sidorna och på toppen så att riset och filén fastnar på varandra.

### Steg 4

Det är viktigt att tillaga och servera sushi snyggt och rätt.



# Maki.

## 4 portioner

300 g fisk och skaldjur

200 g frukt och/eller grönsaker = 40-50 bitar

cirka 8 dl torrt sushiris

6 ark nori

## Steg 1

Lägg ett ark noritang på en bambumatta. Doppa fingrarna i vinäger-vatten och fördela sedan kokt sushiris på arket. Undvik att lägga ris ända ut på kanten överst på arket.

Skär fiskfilén och skaldjur i strimlor eller bitar. Här kan du använda rester från nigirin. Lägg fisk och skaldjur och gärna färsk gurka eller mango på riset. Både fisk, frukt och grönsaker kan varieras. Tänk färg när du väljer.

## Steg 2

Rulla samman till en rulle med hjälp av bambumattan. Ta lite vinäger-vatten på fingrarna och gnid ut det över kanten på noritangen. Kläm fast rullen i bambumattan så att den blir jämn och fin. Låt rullen ligga i kylskåpet tills alla är färdiga.

## Steg 3

Dela varje rulle i två delar, och dela sedan dessa delar ytterligare. Av en rulle får du 8 makibitar.





# Sashimi.

## 4 portioner

400 g fisk och skaldjur

Sashimi är färsk, rå fisk som är skuren i tunna skivor och serveras utan ris. Tillaga och servera gärna med tunna skivor eller strimlor av råa grönsaker tillsammans med soja eller sashimidressing, wasabi och ingefära.

## Sashimidressing till 4 portioner

2 msk finhackad lök

2 msk finhackad syltgurka

1 msk finhackad selleri

3 msk kapris

6 msk sake

4 msk ljus soja

4 msk vittvin

2 tsk mirin (risvin med lågt alkoholinnehåll)

## Gör så här

Börja med att laga sashimidressingen. Finhacka lök, syltgurka, selleri och kapris. Blanda detta tillsammans med övriga ingredienser till dressingen.

Skär fisken i fina skivor och lägg upp dem på ett fat tillsammans med sashimidressing, wasabi och ingefära. Mirin finns i asiatiska butiker.