

女神训练营之寿司课

以简单、自然为美味,学做传统日料



文 | 杨微微 图 | 孙凇

寿司是日本传统美食之一。主要材料是用寿司醋调味过的维持在人体体温的饭块,再加上鱼肉、海鲜、蔬菜或鸡蛋等作配料,其味道鲜美,很受日本民众的喜爱。这种以简单、自然为美味的日本料理在世界各地蔚然成风,受到食客的喜爱,瑞安本地也有不少日料店。

不少介绍日料寿司中的文中写到,好的寿司,从外表上看,干干净净漂漂亮亮,微微闪烁着清朗的光泽。入口后,随着饭粒与美味在口里的缓缓四散,新鲜甘美的生鱼、清新微酸、捏得结构松紧恰到好处的醋饭,以及画龙点睛般扮演着提味提鲜功能的山葵、姜葱末等调味料,在口中逐渐交织成清鲜、甜美、辛辣。种种看似对立冲突,却又彼此和谐的滋味口感,是不少人爱寿司的原因。

此次女神训练营1班学员迎来第一期日料课。七涧谷塘下店的厨师长为学员们带来了传统寿司的制作过程,以及寿司的知识。

寿司是日本人最喜爱的传统食物之一,寿司既可以作为小吃也可以作正餐,花色种类繁多。配料可以是生的,也可以是熟的,或者腌过的。视乎配料的不同,不同寿司的价格、档次差距甚大。

学员们要学的是传统寿司,也是一般寿司店必备的三样寿司:小卷、反卷和手握寿司。

进入的七涧谷店,樱花点缀下的日式装修风格,以及穿着和服的工作人员,让学员很快地进入到学做寿司的状态中来。每三两人一组,厨师长也就是本期的导师,有着10年制作寿司经营的李成湖导师,为学员们准备寿司的原料、工具。

今天学习的是传统寿司,在家就能方便制作,配料最多只有两到三种。李成湖导师介绍,认真学好当天的学习内容,学员基本回家就能自己制作。

小卷就是这种没有保鲜膜的卷帘,而反卷是紫菜在中间,就需要铺了保鲜膜的卷帘,这样更卫生些。从最基础好做的小卷入手,先铺上紫菜,再均匀地铺上米饭,最后加上黄瓜,通过卷帘慢慢卷起来,在老师的指导下,小卷寿司就成型了。做好的一条长卷,如何切成好看平整的寿司卷,也是有讲究的,刀上可以先抹点水,防止米饭粘在刀上,切寿司卷要快,一刀切成,禁止反复拉扯,这样切出来的寿司卷,切口就会平整。

将切平整的寿司整齐地摆在小盘中,一盘精致的寿司就做好了。紧接着,老师又教学员们做了反卷、手握。反卷寿司的步骤基本和小卷相似,而手握更加考验捏饭团时的手感、米饭的松紧等。

制作寿司的米饭是用什么米煮成,加哪一类醋,加多少,寿司还有那些你不知道的知识,制作寿司的技巧又有哪些?而这一节寿司课上导师都为学员们讲解到了。

老师讲得仔细认真,感觉不错,回去自己也能试着做寿司。一位学员说道。

