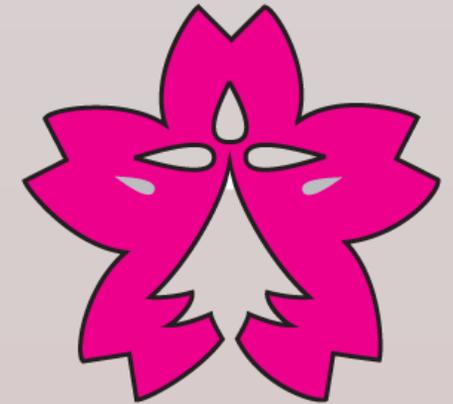




寿司, Sushi



HERMINE  
& SAKURA

# Un peu d'histoire

Dans le Sud-Est Asiatique la méthode de conservation du poisson qui consiste à l'emballer dans du riz est connue depuis plusieurs siècles. La fermentation du riz produisant de l'acide lactique qui acidifiait le poisson et permettait de le conserver.

Dans la région du lac Biwa au Japon, a été créé il y a environ 1300 ans le Funazushi dont la préparation demandait de 2 mois à un an. On ne mangeait que le poisson, d'où un gâchis de riz (et de temps ...)

Au 15<sup>ème</sup> Siècle, on est arrivé à obtenir la maturation du riz plus rapidement, notamment par l'utilisation du gingembre, du wasabi ou du shoyu. Le sushi changea de nom, le riz commença à être mangé avec le poisson : Naresushi.

L'utilisation de vinaigre dans le riz arriva au 17<sup>ème</sup> siècle par l'intermédiaire d'un médecin appelé Matsumoto Yoshiichi de Edo (Tokyo). Ce qui permit de réduire encore le temps de préparation.

Mais ce n'est qu'au début du 19<sup>ème</sup> siècle qu'apparu le sushi sous sa forme actuelle : l'Edomae sushi, ou sushi de la baie de Tokyo.

Se fut Hanaya Yohei qui eut l'idée de servir des lamelles de poissons sur les boules de riz.



# Le Riz du Sushi - 酢飯 Sumeshi Shari

On appelle communément le riz pour sushi le "shari". La qualité du riz est essentielle pour une bonne préparation

La variété est Japonica, un riz rond. Naturellement légèrement sucré et collant.

Pour préparer un Sumeshi :

- 900 ml de riz rond et 950ml d'eau claire.
- 1½ verre de vinaigre de riz.
- 1½ cuillère à soupe de sucre.
- Une cuillère à soupe de saké
- Morceau de Kombu (Algue)
- 1½ cuillère à café de sel.



# Quelques précautions sanitaires



- Pour se protéger contre les larves d'anisakis (infection parasitaire de l'intestin) il est préférable de congeler le poisson avant de faire des sushis (ou des sashimis)
- D'ailleurs, la réglementation sanitaire de l'union européenne **(CE)** n°**853/2004** préconise la congélation des poissons à -20 ° C pendant au moins 24 heures pour inactiver les larves.
- De plus, ce procédé est devenu **obligatoire pour le thon et le saumon** vendu comme sushi et sashimi ou encore pour le saumon fumé à froid.

# Les principaux Poissons



Suzuki - Bar



Tai - Daurade



Crevette - Ebi



Katsuo - Thon Bonite



Makajiki - Marlin



Sake - Saumon



Iwashi - Sardine



Surimi ...



Maguro - Thon



Tako - Poulpe

# Les principaux Poissons



Suzuki - Bar



Tai - Daurade



Crevette - Ebi



Katsuo - Thon Bonite



Makajiki - Marlin



Sake - Saumon



Iwashi - Sardine



Maguro - Thon



Surimi ...



Tako - Poulpe

# Nori Maki Sushi 海苔卷寿司

- Nori maki sushi : sushi enveloppé d'algues (Le Nori). Les ingrédients :
  - Les poissons
  - Concombre (Kyuri - きゅうり)
  - L'Avocat (Abogado - アボカド)
  - L'Omelette (Omuletsu - オムレツ)
  - ...

## La Taille des Maki :

- *Hoso maki* (細巻) : petit diamètre (2 à 3 cm).
- *Naka maki* (中巻) : diamètre moyen (3 à 4 cm).
- *Futo maki* (太巻) : gros diamètre (4 à 6 cm)

## Une variante :

- *Ura maki* (裏巻) : la nori est dans ce cas à l'intérieur du rouleau



# Temaki - 手巻き



Le temaki est un cône de Nori qui contient du riz, recouvert d'ingrédients :

- Poissons
- Œufs de saumon (Ikura)
- Avocat
- Shiitake



# Nigirizushi - にぎり寿司

C'est le sushi « classique », décliné aujourd'hui avec les poissons déjà décrits mais également :

- Omelette
- Surimi
- Avocat



# D'autres types

**Californien Rolls** : maki sushi inversé.  
Au lieu de la feuille de Nori, il y a très souvent une couverture de grains de sésame

**Les chirashi-sushis (ou sushis éparpillés)** : fines lamelles de poisson, mais aussi d'omelette, de courge ou de champignon) déposées dans un bol sur une couche de riz.



Itadakimasu!



## Références

Manuel "Básico de Sushi ) - Clube do Sushi - São Paulo

SITES DE REFERENCES :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Makizushi>
- <https://www.takeaway.com/be-fr/blog/guide-sushi/>
- <https://sushii.fr/types-sushis>