



ટ્રેડિશનલ જાપાનીઝ ડિશ સુશી

સુશી એક ટ્રેડિશનલ જાપાનીઝ ડિશ છે જે હવે ભારતમાં પણ લોકપ્રિય થવા માંડી છે. હવે ઘણી રેસ્ટોરાંમાં સુશી મળે છે પરંતુ તમે ઘરે પણ સહેલાઈથી સુશી બનાવી શકો છો. સામાન્ય રીતે સુશીમાં ફિશ હોય છે પરંતુ અવાકાડો, કેરી, ક્રીમ ચીઝ તથા કાકડી, ગાજર, કેપ્સિકમ જેવાં શાકભાજી સાથે પણ સુશી બનાવી શકાય છે. સુશી બનાવવા માટે સામાન્ય રીતે કેટલીક વસ્તુઓ જરૂરી છે.

બાંબુ સુશી મેટ

સુશીને રોલ કરવા માટે આ મેટ જરૂરી છે. તમે એ સુપર માર્કેટ અને ઓનલાઈન મંગાવી શકો છો.

જો તમારી પાસે બાંબુ સુશી મેટ ન હોય તો રોલ વાળવામાં મદદ કરી શકે એવી કોઈ પણ વસ્તુ તમે લઈ શકો. દા.ત. પ્લાસ્ટિક શીટ્સ, પ્લેસમેટ.

નોરી શીટ

આ સીવીડ શીટ્સ ભાત અને પૂરણને એકબીજા સાથે ચોટાડી રાખવા જરૂરી છે. એ ડિશમાં પોતાનો અલગ સ્વાદ પણ ઉમેરે છે.

જો તમે નોરી શીટનો ઉપયોગ કરવા માંગતાં ન હો તો કિલ્લંગ રેપમાં રાઈસ અને ફિલિંગ રેપ કરી એનો શેપ આવે ત્યાં સુધી થોડી વાર રાખી પછી સર્વ કરતી વખતે કિલ્લંગ રેપ કાઢી શકો છો.

વિનેગર

સામાન્ય રીતે રાઈસ વિનેગરનો ઉપયોગ થાય છે. જે સહેલાઈથી માર્કેટમાં મળી જાય છે.

સુશી રાઈસ

સુશી રાઈસનો ઉપયોગ કરતાં હો તો મધ્યમ ઘણાના ચોખા લો.

સર્વિંગ

સામાન્ય રીતે સુશી સોયા સોસ, વસાબી (સ્પાઈસી ગ્રીન પેસ્ટ) અને ગરી (સ્વીટ, પિક્લ્ડ આદુ) સાથે સર્વ કરવામાં આવે છે.

વેજ સુશી રોલ

સામગ્રી

સુશી રાઈસ માટે
2 કપ સુશી રાઈસ
2 ટેબલસ્પૂન વિનેગર
2 ટેબલસ્પૂન ખાંડ
1/2 ટીસ્પૂન મીઠું

પૂરણ માટે

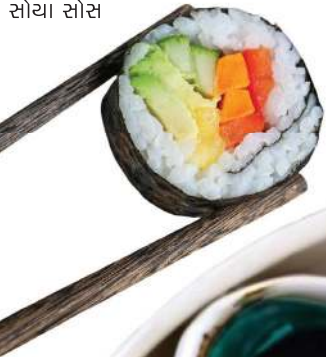
1/4 ટીસ્પૂન સફેદ તલ
1/4 ટીસ્પૂન કાળા તલ
1/2 કપ ક્રીમ ચીઝ
1 નંગ કાકડી
1 નંગ ગાજર
1 નંગ અવાકાડો
1 નંગ નોરી શીટ

સર્વિંગ માટે

વસાબી
સોયા સોસ

રીત

- » એક પેનમાં 2 કપ પાણી ઉકાળો. એમાં સુશી રાઈસ નાખો. ચોખા ચડી જાય એટલે ગેસ બંધ કરી એને એક પ્લેટમાં કાઢી લો.
- » ભાત સાધારણ ઠંડો પડે એટલે એમાં વિનેગર, ખાંડ અને મીઠું નાખી બરાબર મિક્સ કરો.
- » સુશી મેટ (બામ્બુ મેટ)ને પાથરો. એક નાના બાઉલમાં પાણી સાથે રાખો. સુશી મેટ પર નોરી શીટ મૂકો. નોરી શીટ પર સુશી રાઈસ એકસરખો પાથરી દો. ઉપરથી 1 સેમી જગ્યા રહેવા દો. ઉપર સફેદ-કાળા તલ ભભરાવો.
- » કાકડી, ગાજર અને અવાકાડોની ઊભી સ્લાઈસ કરી રાઈસ પર મૂકો. તેની ઉપર થોડું ક્રીમ ચીઝ મૂકો.
- » સુશી મેટનો રોલ ઘીરે ઘીરે વાળો. બંને હાથથી ટાઈટ રોલ વાળો. ઉપર ખાલી જગ્યા તરફ જાવ એટલે ત્યાં આંગળીથી થોડું પાણી લગાડી રોલ વાળી દો.
- » રોલ તૈયાર થાય એટલે શાર્પ ચાપ્પુથી એની સ્લાઈસ કરો.
- » સુશી રોલ વસાબી અને સોયા સોસ સાથે સર્વ કરો.



અવાકાડો- મેંગો સુશી રોલ



સામગ્રી

સુશી રાઈસ માટે

1/2 કપ જાપાનીઝ સ્ટીકી રાઈસ
1/2 ટીસ્પૂન વિનેગર
1/2 ટીસ્પૂન ખાંડ
સ્વાદાનુસાર મીઠું

પૂરણ માટે

1 કપ અવાકાડો
1 કપ કેરી
1 ટીસ્પૂન વસાબી પેસ્ટ
1 નંગ સુશી નોરી
1 ટેબલસ્પૂન ગરી
2 ટેબલસ્પૂન સોયા સોસ
1/2 ટીસ્પૂન કાળા તલ
1/2 ટીસ્પૂન સફેદ તલ

રીત

- » ચોખામાંથી વઘારાના સ્ટાર્ચ કાઢી નાખવા ચોખાને ચાર-પાંચ વાર ઘુઓ. એક પેનમાં પાણી ઉકાળી ચોખા નાખી ચોખા બાફો. એને ડિશમાં કાઢી ઠંડા કરો.
- » એક બાઉલમાં વિનેગર, ખાંડ અને મીઠું મિક્સ કરી સુશી વિનેગર બનાવો.
- » ભાત ઠંડો પડે એટલે એમાં સુશી વિનેગર મિક્સ કરી ભીનો કટકો ઢાંકી રહેવા દો.
- » અવાકાડો અને કેરી સમારો.
- » સુશી મેટ પર નોરી શીટ પાથરો. એના પર સુશી રાઈસનું એકસરખું લેયર કરો. એના પર સફેદ, કાળા તલ ભભરાવો.
- » નોરી શીટને એ રીતે ઉથલાવો જેથી સુશી રાઈસ સુશી મેટ તરફ રહે.
- » નોરી શીટ પર અવાકાડો અને કેરી પાથરો.
- » સુશી રોલ એકદમ ટાઈટ વાળી એની સ્લાઈસ કરો.
- » સુશી ગરી, વસાબી અને સોયા સોસ સાથે સર્વ કરો.