



E-book

**CURSO DE
SUSHI**

**Expresso
2.0**

Guia Prático Sushibilidade

Seja bem-vindo ao nosso Curso de Sushi Express 2.0. Resolvemos escrever este E-book a todas as pessoas que pretendem trabalhar com sushis ou para aqueles que querem simplesmente fazer sushis em casa.

Trata-se de um E-book prático, recheado com as principais dicas de quem trabalha na área. Sabemos como é difícil encontrar materiais de consulta simples e objetivos que fale sobre Sushis e por este motivo estamos aqui para te ajudar.



Este E-book é uma iniciativa do blog www.sushibilidade.com em conjunto com o site www.cursosushi.com em parceria com o E-commerce www.konbini.com.br.

Idealizador do Projeto

Hiro C. Ozono é palestrante e fundador do Cursosushi.com, do blog Sushibilidade.com e sócio fundador do site RestauranteJapa.com.

Trabalha desde os 16 anos em seu sushi bar junto ao seu Pai. Além de Sushimaker e empreendedor, é apaixonado por Marketing Digital.

Atualmente estuda MBA em Gestão de Empresas e Negócios em São Paulo. A hora de investir em conhecimento é agora!

índice



Primeiros Passos.....	04
Utensílios para o Dia a Dia.....	06
Produtos para o dia a dia.....	06
Iniciando o Trabalho.....	07
Tempero para Sushi.....	07
Preparando o Arroz.....	09
Sobre o Guia.....	12
Como fazer Hossomaki	13
Como fazer Uramaki	15
Como fazer Hot Roll.....	17
Como fazer Temaki	20

Primeiros Passos

A partir de agora, irei mostrar como você pode começar a fazer seus sushis. Não entrarei na questão histórica da culinária e sim na parte prática focando no “comece agora”!

Vamos começar explicando sobre os utensílios necessários para a elaboração do seu trabalho.

Logo depois vem a parte do arroz. Na sequência, apresentamos a preparação do Shari (arroz temperado para sushi). Deixe 40 minutos do seu dia para a preparação do Shari.

O Shari é a alma do sushi. Por esse motivo, é necessário caprichar nesta parte.

Nesse **E-book** quero deixar as coisas bem simples para você, pois o entendimento rápido e eficaz é o que me levou a escrevê-lo. Vale lembrar que esse guia foi elaborado para pessoas que pretendem abrir seu próprio negócio ou que apenas almejam aprender para fazer em casa num curto espaço de tempo.

É claro que nesse **Guia Prático**, você encontrará apenas noções básicas, pois o complemento do treinamento é aconselhável a todos que desejam aprimorar seus conhecimentos na arte de fazer sushi.

Agora sem enrolação, abordaremos as questões mais importantes de forma rápida e clara.

Para abrir seu próprio negócio de culinária japonesa, recomendo que você faça um **Plano de Negócios**. Isso é muito importante para que você possa diminuir os riscos de investimento podendo obter um retorno mais rápido e de forma mais eficaz.

Antes de mais nada quero só dar mais uma palavrinha: esse conteúdo está relacionado ao **mercado da culinária japonesa baseado no público não tradicionalista** - veja bem, há uma grande diferença entre restaurante tradicional japonês e um sushi-bar não tradicional.

Não estou discriminando ninguém aqui, apenas quero que você entenda e saiba a diferença entre os dois negócios. Pois, saber essa diferença é de suma importância para o sucesso do seu negócio.

Os restaurantes tradicionais são aqueles que utilizam mercadorias exóticas como por exemplo Sushi de enguia e Sushi de barbatana de tubarão...etc é muito ligado à cultura japonesa e aos insumos do Japão.

Geralmente os próprios proprietários preparam o arroz para desenvolver os sushis. Além disso, há toda uma técnica seguindo de muitos critérios tradicionais.

Já os sushi-bares ou as famosas franquias de comida japonesa (*japanese foods*) como por exemplo, as temakerias, são relacionadas ao que o público brasileiro realmente gosta, como os "Festivais de Sushi " ou pratos japoneses que vêm de influência norte americana como "Hot Roll " e os Temakis bem servidos".

Nesse guia abordaremos os sushis mais conhecidos levando em consideração os sushi-bares que estão na moda e que estão crescendo cada vez mais no Brasil. Se você pretende abrir um **delivery de comida japonesa** ou pretende simplesmente fazer sushis em casa, esse guia irá te ajudar muito.

Utensílios para o dia a dia

Para começar o trabalho você precisará de alguns itens essenciais que não poderão faltar na sua cozinha. Você irá precisar de uma **Sudarê** (esteira de bambu), **Tábua de polietileno** (as tábuas de madeira são proibidas pela ANVISA), **Hanguiri** (vasilha para colocar o arroz pronto), **Pinça** (para retirar as espinhas dos peixes) e uma **Faca** para cortar os sushis.

Produtos para o dia a dia

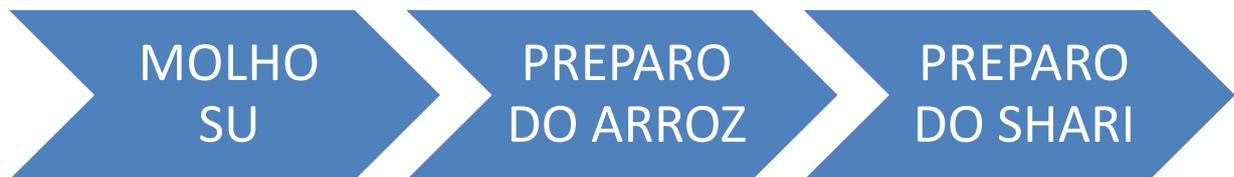
Essa é uma das fases mais importantes. Aqui vamos falar sobre os produtos que você vai utilizar em todos os seus dias de produção. Você vai precisar de **Nori** (folha de alga marinha), **Arroz Japonês**, **Gergelim**, **Wasabi**, **Gari**, **Shoyu** (molho de soja) e por último e também muito importante folha de Kombu (Alga desidratada).

Se você ainda não possui os utensílios necessários eu indico que acesse o site do nosso parceiro **Konbini**, lá existem vários tipos de kits para você começar a fazer os seus sushis. Confira tudo que você precisa para preparar sushi neste link: **Tudo para Sushi**.

Iniciando os trabalhos

Imagine que você chamou os amigos para experimentar um verdadeiro banquete de sushis.

Mas infelizmente você não sabe por onde começar. Não se preocupe, vamos te passar o processo passo a passo para você se dar muito bem.



1. Primeiramente você vai preparar o Molho Su ou Tempero de Sushi;
2. Em seguida, vem a parte da preparação do Arroz;
3. Para finalizar, você vai preparar o Shari (Arroz temperado para Sushi)

A seguir, vamos te explicar como fazer o Molho Su, o Preparo do Arroz e o Shari. Preste atenção nos ingredientes e no passo a passo.

Tempero de sushi (Molho Su)

O tempero de sushi, também conhecido como Molho Su é um a base de vinagre de arroz que utilizamos no arroz depois de pronto para o preparo do Shari (Arroz temperado para sushi).

Observação: Sabe aquele Tempero de Sushi que você encontra nos supermercados? A acidez deste tempero é muito elevada. É

necessário fazer algumas modificações antes de incluir o tempero no arroz japonês.

Para temperar 01 Quilo de Arroz Cru (Komê) vamos utilizar a receita a seguir:

Ingredientes:

150 ml de vinagre de arroz
ou tempero de sushi
03 colheres de sopa de açúcar
01 colher de sopa rasa de sal
50 ml de sake de cozinha Mirin
5 cm de folha de Kombu



Modo de Preparo:

1° Passo: Coloque todos os ingredientes em uma panela. Deixe no fogo médio e mexa o tempero até dissolver todo o açúcar. Assim que começar a ferver, apague o fogo.

2° Passo: Deixe o tempero esfriar. Não há a necessidade de deixar na geladeira. Guarde-o em temperatura ambiente.

Observação: Muitas pessoas perguntam quanto tempo dura o tempero. Aconselhamos que utilize em até um mês. Não há a necessidade de deixá-lo na geladeira. Ele pode ser conservado em ambiente fresco e ao abrigo da luz.

É muito importante frisar que essa é uma medida básica. Cada pessoa possui um paladar diferente então cabe a você acrescentar ou retirar algum ingrediente de acordo com o seu estilo.

Algumas observações importantes:

Para cada 150 ml de tempero de sushi você vai precisar de:

03 colheres de sopa de Açúcar

01 colher rasa de sopa de Sal

50 ml de Saquê Mirin

5 cm de folha de Alga Kombu

Para preparar uma quantidade maior de Shari, basta fazer as contas de acordo com as proporções acima.

Preparando o Arroz: primeiros passos

Para preparar o Shari (arroz temperado para sushi) é necessário a utilização de arroz tipo japonês. Nos supermercados existem diversas marcas como: Guin, Momiji ou Mirokumai.

Como havia falado anteriormente, é necessário que reserve pelo menos 40 minutos do seu dia para a preparação do arroz para Sushi.

Na verdade, um bom sushi depende muito da preparação do arroz. O restante é tudo prática e criatividade. Aqui iremos mostrar uma receita essencial para você começar a fazer os sushis ainda hoje.

É claro que apenas uma aula sobre o arroz não será o suficiente para que você se torne um expert no assunto, pois ainda há muito o que falar sobre ele. Principalmente sobre as safras e a interferência que ela pode causar durante sua preparação. Também existem tipos

diferentes de arroz japonês e o formato e a origem do arroz também influenciam no resultado final.

Mas, como precisamos ser rápidos e práticos falaremos apenas o que você realmente precisa saber hoje.

Se você quiser e saber mais sobre o arroz, sugiro que assista os nossos vídeos no Youtube:

<https://www.youtube.com/user/sushibilidade> não deixe de seguir também o meu perfil no instagram **@falecomhiro**.

Preste atenção no passo a passo:

1° Passo: Depois que você foi ao Supermercado ou entrou no site da **Konbini** e escolheu o seu arroz é hora de colocar a mão na massa e começar a prepará-lo. Iremos começar colocando uma quantidade de 2 copos americanos de arroz numa vasilha. Comece lavando o arroz com água repetindo esse processo até retirar todas as suas impurezas.

Observação: Há uma diferença na preparação do Arroz para Sushi numa panela convencional ou numa panela elétrica (aquelas japonesas).

Como a panela elétrica acumula calor, não é necessário uma medida a mais de água, por este motivo é utilizado como medida 1 medida de arroz para 1 medida de água.

Segue a receita utilizando a panela convencional:

2° Passo: Para 2 medidas de copo americano de arroz, você precisará utilizar 2 medidas e meia de copo americano de água. Ou seja, para cada medida de arroz é necessário acrescentar 1/2 medida de água.

Por exemplo, se você for utilizar como medida 1 cumbuca de arroz, será necessário utilizar sempre 1 + 1/2 cumbucas de água. É sempre 1/2 medida a mais. Independentemente do que você escolher como utensílio de medida será sempre 1/2 medida a mais de água.
(Medida utilizada numa panela convencional)

Bem simples, não?

3° Passo: Após escolher o arroz, retire as impurezas e escolha a medida, é hora de colocar o arroz numa panela e levar ao fogo médio por 7 minutos e logo depois colocar no fogo baixo e finalizar.

O tempo de cozimento e a maneira de cozinhar é o mesmo que o arroz brasileiro, no entanto, não é necessário a utilização de tempero. Pelo menos não neste momento.

4° Passo: Assim que o seu arroz estiver pronto, deixe-o descansar por até 15 minutos. Logo retire-o da panela e coloque em um recipiente grande e espalhe delicadamente por toda a área.

Em seguida espalhe o tempero de maneira uniforme. Para a medida de 01 quilo de arroz cru, vamos utilizar 300 ml de tempero de sushi.

Espalhe o arroz e cubra com pano úmido e deixe descansar por 25 minutos.

Observação: Esse é o processo de produção do Shari (arroz temperado para sushi). Se você seguiu todos os passos descritos acima não terá problemas em relação a qualidade do seu Shari.

Depois que ficar pronto, não é necessário deixá-lo na geladeira, pois o tempero de sushi vai conservá-lo. Utilize esse Shari em até 2 dias no máximo.

Dica: Se você for preparar sushis para o seu convidado à noite, sugiro que prepare o Shari pela manhã e utilize o período da tarde para adiantar alguns sushis servindo-os à noite.

Sobre o Guia

Nesse guia iremos ensiná-lo a preparar 4 tipos de sushis. Primeiramente falaremos sobre o Hossomaki (enrolado fino) em seguida, o Uramaki, o Hot Roll e para finalizar o Temaki (sushi feito à mão).

Se você aprender a fazer esses quatro tipos de Sushis, com certeza irá preparar um Festival de Sushis para toda a sua família ou clientes.

Além da técnica, a criatividade vai te ajudar muito para desenvolver os seus combinados. Do mesmo jeito que é feito o Hossomaki, é feito o Hot Roll.

Aprendendo a fazer o Uramaki, você poderá elaborar vários tipos de recheios e isso contará muito com a sua criatividade.

É importante abordar estes aspectos com você, para ampliar a sua capacidade de criatividade e desenvolvimento nos sushis.

Agora vamos a prática!



Como fazer
Hossomaki

Como fazer Hossomaki

Hossomaki (Hosso= Fino e Maki= Enrolado)

Dicas: Utilizamos apenas um recheio no hossomaki. Pode ser com pepino, salmão, kani etc. O modo de preparo sempre será igual.

Agora vamos para os ingredientes:

- 80 gramas de Shari
- 01 Fatia Fina e comprida de Salmão

1° Passo: Pegue a folha de Nori inteira e corte ao meio. Você vai utilizar somente ½ folha de Nori.

2° Passo: Pegue a sua Sudarê, (Esteira de bambu) e coloque a folha de nori na parte inferior com a parte crespa para cima.

3° Passo: Espalhe sobre o Nori com as mãos uma pequena camada de arroz. Não coloque arroz na parte superior. Deixe aproximadamente 2cm sem arroz.

4° Passo: No meio do nori coloque a tira de salmão.

5° Passo: Com a ajuda da esteira, enrole o nori suavemente. Até fechar totalmente, transformando assim num enrolado.

6° Passo: Corte o enrolado ao meio e em seguida siga os mesmos passos, ou seja, corte ao meio novamente. Até formar 08 unidades.

7° Passo: Decore o seu prato com gengibre e/ou wasabi (raiz forte) e sirva.

Assista o nosso vídeo passo a passo:

<https://www.youtube.com/watch?v=U0v-ECe2AnY>



Como fazer
Uramaki

Como fazer o uramaki

Dicas: Você poderá elaborar uma lista grande de recheios para o Uramaki. Utilize a sua criatividade.

Ingredientes:

- 100 gramas de Shari (arroz para sushi)
- 120 gramas de salmão batido
- 01 bisnaga de Cream Cheese
- ½ folha de nori
- Cebolinha
- Gergelim

Modo de preparo:

1º Passo: Pegue a ½ folha de Nori e coloque o Shari.

2º Passo: : Espalhe sobre o Nori com as mãos uma pequena camada de arroz. É importante preencher todo o Nori com o Shari.

3º Passo: Coloque o Gergelim sobre o Arroz.

4º Passo: Vire a folha de Nori com o Arroz.

5º Passo: Coloque o recheio sobre o Nori e acrescente também Cream Cheese e Cebolinha.

6º Passo: Enrole e feche o rolo.

Essa é uma receita básica de Uramaki. Separei um vídeo onde a apresentadora mostra como é feito o Uramaki.

Acesse o link: <https://www.youtube.com/watch?v=QMnRQ7AIS4Q>



Como fazer
Hot Roll



Como fazer Hot roll

Hot Roll (Sushi Empanado)

Para preparar o Hot Roll basta fazer um hossonaki de Salmão com Cream Cheese e empaná-lo. O segredo está na farinha e no óleo.

Ingredientes:

- 01 tira de Salmão 2cm
- 01 bisnaga de Cream Cheese
- 1/2 folha de Nori
- 100 gramas de Shari
- 01 pacote de farinha Panko

Modo de preparo

1° Passo: Pegue 1/2 folha de Nori e acrescente o Shari (arroz para sushi). Deixe a parte superior sem arroz.

2° Passo: No meio do Nori, coloque a tira de salmão e o cream cheese.

3° Passo: Enrole o Nori para fechar.

Preparo da Massa:

Para preparar a massa você vai precisar de farinha de trigo, gema, água e farinha panko.

1° Passo: Misture a farinha de trigo com a gema e a água e mexa até formar uma massa não muito densa.

2° Passo: Passe o sushi (enrolado) na farinha.

3° Passo: Por fim, passe na massa e leve ao óleo quente.

4° Passo: Retire assim que dourar e ficar crocante. corte e sirva.

Para melhor entender o preparo, dê um pulinho no blog Sushibilidade. Deixei bem ilustrado caso tenha alguma dúvida sobre o preparo. Acesse o link para ver:

<http://www.sushibilidade.com/como-fazer-um-hot-roll-sushi-empanado/>



Como fazer

Temaki



Temaki (Sushi em formato de Cone)

“Te” significa mão e “Maki” enrolado, então vamos falar sobre o sushi feito a mão.

O Temaki tornou-se tão popular quanto os famosos sushis. Hoje, há casas especializadas no preparo deste famoso e delicioso prato.

Vou passar uma receita simples e muito prática.

Ingredientes:

200 gramas de Shari

100 gramas de Salmão batido com Cream Cheese

1/2 folha de nori

Modo de preparo:

1° Passo: Espalhe o Shari na metade do Nori (folha de alga).

2° Passo: Posicione o Salmão Diagonal ao recheio.

3° Passo: Segure a alga com a mão esquerda e utilize a direita para auxiliar no fechamento do Nori.

4° Passo: Faça um movimento de preparo elaborando um cone.

A elaboração do Temaki é bem simples, no entanto muitos alunos têm dificuldade na preparação. Com bastante treino você vai pegar o jeito para preparar esse sushi. Para simplificar o modo pelo qual é preparado, selecionei um vídeo de nosso blog.

Acesse o link: <http://www.sushibilidade.com/como-fazer-temaki/>

Agradecimentos

Este E-book básico foi uma iniciativa do Cursosushi.com com o Blog Sushibilidade.com em parceria com o Marcelo da Kombini.com.br produtos orientais.

Quero agradecer profundamente o nosso parceiro por acreditar em nosso trabalho e ajudar com o nosso crescimento, muito obrigado.

Quero agradecer você leitor que baixou o nosso e-book e vem contribuindo com sugestões e feedback ao nosso trabalho. Se você também tem algo para compartilhar conosco basta enviar um e-mail para contato@cursosushi.com ou entrar em contato via WhatsApp (11) 9596 86714.

Um grande abraço,

Hiro C. Ozono