

# Inspirationsmateriale til arbejdsmarkedsuddannelsen

**Nr. 40852**

## **Sushi - krav og kreativitet**

---

**Udviklet af:**

Jonh Vinther Martinsen  
Hotel- og Restaurantskolen, København

*Juni 2009*

## INSPIRATIONSMATERIALE

### Sushi – krav og kreativitet

---

#### 1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK

##### **FKB (fælles kompetencebeskrivelse)**

Arbejdsmarkedsuddannelsen 40852 ”Sushi – krav og kreativitet” hører til FKB2689 Madfremstilling – restaurant, kantine og catering. FBK’en kan hentes på [www.uddannelsesadministration.dk](http://www.uddannelsesadministration.dk)

Uddannelsen har en varighed på 3 dage.

##### **TAK (tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer)**

Produktion og afvikling/salg af mad, Samarbejde og kommunikation ved madfremstilling, Varemodtagelse ved madfremstilling.

##### **Handlingsorienterede mål**

Deltageren kan på baggrund af et indblik i sushiens kulturhistorie, forstå de meget præcise tilberedningsmetoder og udskæringer, som en succesfuld sushifremstilling kræver.

Deltageren kan redegøre for, at fisk, der skal anvendes til rå servering, skal have en høj grad af hygiejnisk kvalitet samt for lovgivningen om opbevaring og tilvirkning af fisk.

Deltageren kan vurdere fiskens egnethed og kvalitet som fødevare på baggrund af kendskab til fangstmetode, opbevaring og symptomerne på sygdomme hos fisk.

Deltageren kan sammensætte sin egen version af en makirulle eller anden form for sushi ud fra læren om konsistens og de 5 grundsmage.

Deltageren kan anvende de mest elementære af sushidisciplinens anretningsmetoder og kender til de klassiske supper, salater og drikkevarer, man oftest nyder til et sushimåltid.

##### **Arbejdsfunktioner**

Kurset retter sig imod alle, der tilvirker sushi såvel i restauranter som industrielt. Kurset er relevant både for faglærte og ufaglærte, der arbejder i køkkener på restauranter, hoteller, kantiner, kroer, kursuscentre, smørrebrødsforretninger, diner transportable mv.

#### 2. Ideer til tilrettelæggelse

Gennemgang af råvarer, historie og hjælpemidler til fremstilling af sushi. Tag fx udgangspunkt i: Råvarer og tekniske hjælpemidler.

**Sushiris:** sushi består af en hel del ris. Derfor er det meget vigtigt at sushirisene er af en god kvalitet, og tilberedningen er meget præcist udført. De kvaliteter man kan se på er ensartetheden af risene, at risene er hele og ikke knækkede. Hvis det er muligt, kan man også se på produktions-datoen, jo friskere risene er des bedre. Japanske rundkornede ris kaldes også for ”sticky rice” og onde tunger påstår, at man også kan bruge grødris!

**Risvineddike:** Intet specielt at fremhæve, mange slags kan bruges.

**Sukker:** Intet specielt at fremhæve.

## INSPIRATIONSMATERIALE

### Sushi – krav og kreativitet

---

**Salt:** ingredienserne til den lage som skal marinere de kogte ris og gør dem klar til videre sushibearbejdning. Risvineddiken glimrer ved en dejlig syrlighed og er ellers rimelig neutral. Med stor succes kan eddiken også sagtens bruges til salatdressinger og andre slags marinader. Ønsker man en lidt mere aromatisk sushi, kan risvineddiken erstattes af en mild æblecidereddike.

**Japansk mayonnaise:** Den mest kendte hedder ”kewpie Mayonnaise”. Den japanske udgave af mayonnaise har en lidt tyndere konsistens. Smagen er også en kende mere syrlig, den bliver som oftest smagt til med æble- eller risvineddike. Mayonnaise anvendes som et tyndt lag mellem fyld og ris. Til dels fordi det hænger lidt bedre sammen, og fordi sushi ikke normalt indeholder noget fedt. Mayonnaisen kan sagtens udelades.

**God japansk sojasauce (Shoya):** Naturligt brygget japansk soja sauce er lavet af fermenterede sojabønner, som er lagret i flere måneder. Under den naturlige gæring dannes op til 280 aromaer. Der findes et væld af mærker inden for denne genre. Det er muligt at få en indikation på kvaliteten ved at skele til prisen, men selvfølgelig er det ikke nogen garant. Man må desværre smage sig frem og huske på de sojamærker, som man syntes bedst om. Sojaens høje indhold af smagene umami og salt, gør den særdeles uundværlig i mange asiatiske retter.

**Wasabi:** Planten wasabi er i familie med kål, peberrod og sennep. Den kaldes også japansk peberrod og er meget ”hot” i smagen. Wasabi aktiverer trigeminus nerven, som er den nerve der registrerer varme, kulde og smerte (derfor **trigeminus**) inde i munden. Ligesom sennep giver wasabi en nasal stærk fornemmelse, hvorimod chili giver en mere stærk fornemmelse på selve tungen.

**Syltet ingefær:** Her findes et væld af mærker. De fleste er meget velsmagende, og man skal kun tage stilling til, om man vil have nogle, som er farvet lyserøde eller dem, som har en naturlig gennemsigtig/hvid ingefærkulør. Efter hvert sushistykke spiser man et lille stykke syltet ingefær for at friske munden og gøre dig klar til næste godbid. Det er såmænd også muligt at lave sin egen syltede ingefær.

**Noritang:** Er fra Japan og er sammensat af 20 forskellige tangsorter. Den er især kendt for sit høje indhold af vitaminer og mineraler. Faktisk indeholder noritang flere vitaminer og mineraler end noget dyrket på landjorden. Denne type tang er presset sammen til papirstynde plader. Man skal være opmærksom på om tangen er ristet, ellers skal man lige før brug føre noritangen hen over en gasflamme eller meget varm plade. I første omgang blødgør denne risteprocess tangen en smule, og det vækker også nogle af de aromastoffer, som er bundet i fedt og vand.

**Meget skarp kniv (sushikniv):** De ser som regel meget japanske ud, og så er de djævelsk skarpe. For at opretholde det stringente udtryk, som gerne skulle følge med sushi, er det vigtigt, at kniven er meget skarp og lang. Den ene æg på kniven er lidt skrå for, at sushien ikke skal sidde fast, yderligere bruger man en fugtig og meget ren klud til at tørre kniven med efter næsten hvert sushisnit. Knivene varierer meget i pris og kvalitet. Rådet må være, at der skal indkøbes sushikniv efter behov. Lad være med at bruge flere tusinde kroner på en sushikniv, hvis du kun skal blære dig med dine sushifærdigheder et par gange om året.

**Rund træskål (hangiri):** Er lavet af cedertræ og bruges til at afkøle risene, efter de er kogt, mens man padler rundt med træskeen hældes eddikemarinaden langsomt hen over risene. Træskålen er med til at holde et naturligt indhold af fugt i risene. Denne lidt specielle ”gadget” er ikke strengt nødvendig for at lave en portion sushiris, man kan sagtens bruge en ren bageplade med høje kanter, Sørg for at der er en stor overflade, så risene hurtigt køles af.

## INSPIRATIONSMATERIALE

### Sushi – krav og kreativitet

---

**Bred træske:** Er det man bruger til at røre rundt i risene, når de skal køles og marineres. Her kan man også sagtens anvende en ganske almindelig ren grydeske.

**Rullemåtte til sushi:** En meget vigtig ting at anskaffe sig. Heldigvis er den ikke særlig dyr og man kan sagtens anskaffe sig nogle stykker, de holder nemlig ikke evigt. Med fordel kan man pakke rullemåtten ind i husholdningsfilm, det gør det meget nemmere at udføre disciplinen ”inside out” hvor risene er i direkte kontakt med måtten, og vil så, pga. husholdningsfilmen, ikke klistre til måtten.

Deltagerne præsenteres for fisk med forskellig grad af nedbrydning. Det sætter dem i stand til at vurdere, hvad der skal kontrolleres på de enkelte fisk.

### **3. Afholdelsesformer**

Uddannelsen afvikles over 3 dage.

For at deltagerne kan arbejde korrekt med råvarerne til sushi, bør man starte med teoridelen omkring den hygiejne, der forlanges ved produktion af sushi. Sushiproduktion er en meget visuel disciplin. Det kan være svært at forklare med ord alle de små detaljer, der tages hensyn til, når der rulles maki ol. Derfor kan det anbefales at vise en film eller at vise teknikkerne nogle gange, inden kursisterne selv får fingrene i risene. En vekselvirkning mellem teori, praksis og evaluering er klart at foretrække.

Den praktiske del kan startes med gruppearbejde, hvor kursisterne i første runde klargør risene og skærer fisk og grønt i sirlige rækker, som sættes på køl. Derefter afholdes en teoridel med visuelle virkemidler og gennemgang af den historie som følger med til sushi. Tredje part foregår igen i køkkenet, hvor sushien samles. Sørg for at alle prøver nogle gange. En evaluering kan gøres gruppeinddelt, lad kursisterne selv beskrive spiseoplevelsen og observer/kommenter kun, hvis det er nødvendigt.

### **4. Litteraturliste og nyttige links**

Hver praktisk sushilektion skal også indeholde nogle af de klassiske salater og supper, som ofte følger et sushimåltid. Her er et par links til opskrifter og forslag til disse. Dit lokale bibliotek bør også indeholde japanske kokebøger, som kan give inspiration til supper, salater og andre sideserveringer fra sushikøkkenet.

**You tube:** [http://www.youtube.com/results?search\\_type=&search\\_query=japanese+salad&aq=f](http://www.youtube.com/results?search_type=&search_query=japanese+salad&aq=f)

**DK-kogebogen:** [http://www.dk.kogebogen.dk/opskrift2/visopskrift\\_land.php?land=112&id=12314](http://www.dk.kogebogen.dk/opskrift2/visopskrift_land.php?land=112&id=12314),  
[http://www.dk-kogebogen.dk/opskrift2/visopskrift\\_land\\_rettet.php?id=9524&rettenhoved=44](http://www.dk-kogebogen.dk/opskrift2/visopskrift_land_rettet.php?id=9524&rettenhoved=44)

**Kostplanen:** <http://www.kostplanen.dk/visopskrift.php?opskrift=237>

**Spise.dk:** <http://spise.dk/2008/07/japansk-salat/>

**Birthes madopskrifter:** <http://www.divxit.dk/birthes-madopskrifter/visbrugeropskrift.php?id=659>

Almen fødevarer hygiejne. (Solvej Sørensen og Benny Løvholm Christensen) Erhvervsskolernes forlag.

<http://www.dfu.min.dk/micro/lg%20filer/zoonoserfisk2004.pdf>

<http://www.fiskericirklen.dk/Forside/Fagmaterialer/Fagb%20c3%b8ger/Fra+hav+til+bord/Download+powerpoints>

<http://www.dfu.min.dk/micro/lg%20filer/zoonoserfisk2004.pdf>

<http://spise.dk/2008/07/japansk-salat/>