

Sushi

El *sushi* (鮓, 鮓, 寿司^[1] o 壽司^{[2]?}) es un plato de origen japonés con base en arroz cocido adobado con vinagre de arroz, azúcar, sal y otros ingredientes, como pescados o mariscos.^{[3][4]} Este plato es uno de los más reconocidos de la gastronomía japonesa y uno de los más populares internacionalmente y recomendado por nutricionistas.^[5]

Aunque normalmente se asocia el *sushi* con el pescado y el marisco, también puede llevar verduras o huevo, o incluso cualquier otro acompañante. Además, los productos frescos tradicionales que acompañan al arroz

no tienen que ir siempre crudos (**mayoritariamente** a la brasa). Se incluyen también preparaciones hervidas, fritas o marinadas. Es decir, que el nombre *sushi* se refiere a la preparación del arroz y que el acompañamiento, si bien es relevante en el sabor, no hace al plato en sí. Aunque existe una variedad de acompañamientos de *sushi* internacionalmente reconocidos y acostumbrados, lo ideal es que cada región adopte acompañamientos típicos del lugar con pescados o frutos de la región que estén identificados con el gusto y la gastronomía local. Sin embargo, debe abstenerse del uso de pescado de agua dulce crudo, dado que, a diferencia del pescado de mar, puede contener salmonela.

El *sushi* se prepara generalmente en raciones pequeñas, aproximadamente del tamaño de un bocado, y puede adoptar diversas formas. Si se sirven el pescado y el arroz enrollados en una hoja de alga *nori* se le llama *maki* ('rollo'). Si se trata de una especie de albóndiga de arroz cubierta por el pescado hablamos de *nigiri*. Cuando el pescado se presenta embutido en una pequeña bolsa de tofu frito se denomina *inari*. También puede servirse un cuenco de arroz para *sushi* con trozos de pescado y otros ingredientes por encima; entonces se llama *chirashizushi*.

Fuera de Japón el nombre *sushi* designa sólo a las variedades más habituales, como el *makizushi* o el *nigirizushi*; curiosamente se suele hacer extensivo al *sashimi*, un plato a base de pescado crudo pero sin arroz.

Etimología

El nombre japonés *sushi* se escribe con kanji (caracteres de origen chino) debido a que originalmente era un antiguo plato chino. El kanji 鮓 está relacionado con el "adobo de pescado salado". La primera mención de 鮓 apareció en el antiguo diccionario *Erya* (爾雅), escrito entre los siglos IV y III a. C. En ella se explicaba que «魚謂之鮓 肉謂之醢», traducido como «aquellos hechos con pescado (son llamados) 鮓, aquellos hechos con carne (son llamados) 醢». El 醢 es una salsa hecha de cerdo picado y el 鮓 es una salsa hecha de pescado picado. Se cree que el carácter 鮓 debe tener un origen más temprano y el 鮓 no está asociado con el arroz.

Cinco siglos después, en el siglo II, otro carácter es usado para referirse al sushi 鮓, aparecido en otro diccionario chino que decía: «鮓滓也以塩米釀之加菹熟而食之也», traducido como «鮓滓 es una comida donde el pescado es sazonado con arroz y sal y que se come cuando está listo». Esta comida se cree que es similar al *narezushi* o al *funazushi*, en el que el pescado se fermenta durante largo tiempo junto con el arroz y se come tras separarlo del arroz.

En el siglo III, el significado de los dos caracteres se confundió y durante un tiempo cuando los dos caracteres fueron implantados en Japón, los mismos chinos no los sabían distinguir. Los chinos dejaron de usar el arroz como parte del proceso de fermentación y dejaron de comer pescado adobado. Durante la dinastía Ming, tanto 鮓 como 鮓 desaparecieron de la gastronomía de China.



Sushi de diferentes clases.

Historia

La referencia más temprana del sushi en Japón apareció en el 718 en el Código Yōrō (養老律令 *Yōrōritsuryō*[?]), un documento legal de la era Nara. Se usaba para el pago de impuestos y estaba escrita como "𩺰𩺱五斗" (cerca de 64 litros de *zatsunosushi* o *zōshi*, no se tiene conocimiento de cuál era la pronunciación exacta del término para sushi); durante los siglos IX y X, 𩺰 y 𩺱 eran leídos como *sushi* o *sashi*. Este *sushi* o *sashi* era similar al actual *narezushi*.

Durante los siguientes 800 años, hasta el siglo XIX, el sushi cambió lentamente y así también la gastronomía japonesa. Los japoneses empezaron a comer tres comidas al día, el arroz pasó a ser hervido en vez de cocido al vapor, y lo más importante, se inventó el vinagre de arroz. Mientras el sushi continuaba haciéndose fermentado junto con el arroz, el tiempo de fermentación se redujo gradualmente y el arroz se comenzó a comer con el pescado. En el período Muromachi (1336 - 1573), se desarrolló el proceso para crear *oshizushi*. Consistía en sustituir la fermentación por el uso del vinagre. En el período Azuchi-Momoyama (1573-1603), se inventó el *namanari*. El *Vocablário da Lingoa de Iapam* incluye una entrada para *namanrina sushi*, literalmente 'sushi a medio hacer'. El *namanari* se fermentaba durante un período más corto que el *narezushi* y posiblemente se marinaba con vinagre de arroz, lo que le confería un olor diferente al *narezushi*. El fuerte olor del *narezushi* fue probablemente una de las razones del acortamiento y eventual desaparición del proceso de fermentación. Escritos de la época describían el olor del producto como "un cruce entre queso azul, pescado y vinagre de arroz".

A inicios del siglo XVIII, el *oshizushi* se perfeccionó en Osaka y llegó a Edo (actual Tokio) a mediados de ese siglo. Estos sushi requerían un pequeño tiempo de fermentación, así que las tiendas avisaban a los clientes que esperaban cuando el sushi estaba listo. El sushi se vendía también cerca de los parques durante el *hanami* y en los teatros como un tipo de *bentō*. Durante el periodo de Edo, los tipos más populares de *sushi* eran el *inarizushi*, el *oshizushi*, el *makizushi* y el *chirashizushi*.

Existían tres famosos restaurantes de sushi en Edo, conocidos colectivamente como *Edo-san-sushi* (江戸三 𩺰[?]):^[6] el *Matsugasushi* (松が 𩺰[?]), el *Yoheisushi* (与兵衛寿司[?]) y el *Kenushisushi* (毛 𩺰[?]); aunque había muchos más restaurantes. Todos se establecieron en un periodo de apenas veinte años, hasta comienzos del siglo XIX.

Hanaya Yohei (華屋与兵衛[?] 1799 - 1858), en los años finales del período Edo, inventó la variedad *Kantō* del *nigirizushi*. Se trataba de un tipo de sushi sin fermentar y que se podía comer con las manos (o usando palillos de bambú). Esta nueva variedad supuso el comienzo del sushi como comida rápida dentro del Japón. Estos primeros *nigirizushi* no eran iguales que las variedades actuales. El pescado se marinaba en salsa de soja o vinagre o se salaba mucho, así que no era necesario mojar el sushi en salsa de soja. A veces el pescado se cocinaba antes de formar el sushi; estos métodos se utilizaban debido a que en aquella época no existían posibilidades de refrigeración. Cada pieza de sushi era más larga, casi el doble de tamaño de las actuales. El *nigirizushi* tuvo su momento de éxito y se extendió por todo Edo; en el libro *Morisadamankō* (守貞謾稿) publicado en 1852, el autor describe que por cada *chō* (10 mil metros cuadrados) de Edo había doce restaurantes de sushi; mientras que por cada restaurante de *soba* había 12 *chō*.

La llegada de la refrigeración moderna a inicios del siglo XX permitió al sushi hecho de pescado fresco durar más tiempo. A finales del siglo XX el sushi comenzó a ganar importancia y popularidad a nivel mundial.



Pintura de Utagawa Hiroshige del período Edo mostrando un plato con sushi.

Cómo comer sushi

Los elementos básicos al momento de consumir sushi son: un plato, *hashi* (o palillos de madera), *hashioki* (o posa-palillos), wasabi y *gari* (o jengibre encurtido).

- Los japoneses aconsejan comerlo con palillos o cubiertos de madera, o directamente con la mano; pero se debe evitar el uso de utensilios metálicos como tenedores, cucharas o pinzas, ya que los mismos alterarían el sabor de la comida.
- Para comenzar se vacía una cantidad de salsa de soja en un pocillo pequeño. En occidente es común diluir un poco de wasabi en la soja, pero es una práctica no recomendada ya que oculta el sabor del conjunto.
- Tomar una pieza de sushi y mojarlo si se desea en la salsa de soja levemente, nunca por el lado del arroz, ya que se desharía.
- Llevar la pieza completa a la boca y comerla de un bocado siempre que sea posible.
- Cuando no se estén usando los palillos, dejarlos sobre el *hashi-oki* o sobre el plato.
- No se considera de buena educación dar comida a otro comensal con los propios palillos, ni jugar con ellos, mantenerlos separados, pinchar la comida, o moverlos por el aire. Al servirse de un plato común se debe utilizar la parte anterior de los palillos.
- Entre bocado y bocado se puede comer un trozo de *gari* con un poco de wasabi para limpiar el paladar de sabores.
- Tratar de dejar el plato completamente limpio de alimento, especialmente de arroz.

Presentación

Existen restaurantes especializados en sushi llamados *kaiten zushi* (回転寿司, *tren de sushi* o *cinta transportadora de sushi*), transportan el sushi a lo largo de una barra y es la forma más corriente de mostrar este plato, tanto en Occidente como en Japón; los clientes van tomando los platos como deseen. Cada plato de la barra está codificado con colores y cada color denota el precio del sushi; al final, cuando se paga, la cuenta se realiza con base en la cantidad total de platos que el cliente haya tomado.

Tradicionalmente, en Japón se prefiere comer en el momento de la preparación. Se sirve el sushi en platos de madera o laca de estilo minimalista japonés, son geométricos con uno o dos tonos de colores, manteniendo la estética de la gastronomía japonesa. Actualmente, muchos restaurantes pequeños de sushi no usan platos, sino que éste es ingerido directamente del mostrador de madera, tomándola con una mano.

También es apto como comida de picnic y es frecuente que los restaurantes especializados preparen *cajas bentō* (*shōkadō bentō*, 松花堂弁当) para llevar.



Preparación del sushi en un sushi bar, junto con el *kaitenzushi* moviendo los platos.

Estilos y variedades

El rasgo fundamental del sushi es el arroz de sushi o *sushi-meshi*, aderezado con vinagre de arroz o *su*. Según la forma en que se rellene, se distinguen varias clases^[7] de sushi:

- **Makizushi** (巻き寿司[?]): el "sushi en rollos" se monta colocando el arroz sobre una lámina de algas *nori* secas, y rellenándola con verduras o pescado. Ocasionalmente el *nori* es reemplazado con una lámina delgada de tortilla francesa (la tortilla siempre suele llevar un poco de azúcar). Utilizando una esterilla de bambú llamada *makis* se enrolla el conjunto y se cierra humedeciendo el borde de la lámina de algas para que se pegue. Finalmente, se corta el rollo en porciones de unos dos centímetros de grosor, aproximadamente salen entre seis y ocho piezas. Durante el festival de Setsubun, es tradición comer makizushi sin cortar, en su forma cilíndrica. El makizushi tiene cierta afinidad con el plato coreano gimhap.
- Principales variedades de sushi.
- **Futomaki** (太巻き[?]): el "sushi de rollo grueso". Es cilíndrico y largo, con el *nori* en el exterior. El *futomaki* común mide de dos a tres centímetros de espesor y cuatro a cinco centímetros de largo. A veces se confeccionan con dos o tres rellenos, elegidos para complementar y mejorar su sabor y color.
 - **Hosomaki** (細巻き[?]): el "sushi de rollo delgado". Es cilíndrico y pequeño, con el *nori* en el exterior. El *hosomaki* común mide dos centímetros de espesor y dos centímetros de largo. Se confeccionan generalmente con un solo relleno, debido a su pequeño tamaño.
 - **Kappamaki** (河童[?]): sushi relleno de pepino, su nombre se deriva del *oni* (demonio japonés) marino, Kappa.
 - **Temaki** (手巻き[?]): el "sushi enrollado a mano" es un cono de gran tamaño formado por una hoja de *nori* rellena de arroz y otros ingredientes en la parte abierta del cono. Un *temaki* típico tiene alrededor de diez centímetros de largo y se come con la mano al ser demasiado grande como para emplear los palillos.
 - **Uramaki** (裏巻き[?]): el "sushi del revés". Es un sushi de mediano tamaño y cilíndrico, con dos o más rellenos. El *uramaki* difiere de los otros sushi porque el arroz está en el exterior y el *nori* se encuentra adentro. El relleno está en el centro rodeado por una capa de *nori*, luego una capa de arroz, y aparte otros ingredientes como huevas o semillas tostadas de sésamo.
 - **Oshizushi** (押し寿司[?]): el "sushi prensado" es un bloque de arroz, prensado en un molde de madera, llamado *oshibako*; se recubre el fondo del *oshibako* con el relleno, se coloca encima el arroz y se presiona la tapa del molde para crear un bloque compacto y rectilíneo, que después se corta en rodajas.
 - **Nigirizushi** (握り寿司[?]): es posiblemente la forma más común de sushi en Japón. El "sushi amasado" es similar al *oshi*, pero se moldea a mano en forma de varilla oblonga; encima de un bloque de arroz se coloca pescado, marisco u otro ingrediente plano, normalmente sazonado con algo de wasabi, y a veces se añade una fina tira de alga para mantener el pescado en su sitio. Es llamado a veces *Edomaezushi* porque se originó en Edo (actual Tokio) en el siglo XVIII. Se sirven por lo general dos piezas en una orden.
 - **Gunkanzushi** (軍艦寿司[?]): llamado también como "sushi acorazado", es un sushi ovalado y amasado (similar al *nigirizushi*) es enrollado con una tira de *nori*, para formar un cuenco que se rellena con algún ingrediente, por ejemplo: hueva, *nattō* o más raramente ensalada de macarrones.
 - **Inarizushi** (稲荷寿司[?]): conocido como "sushi relleno", es una especie de saco pequeño relleno con arroz de sushi y otros ingredientes (su nombre se deriva de la diosa sintoísta Inari, que tenía un cariño especial a los productos hechos de arroz). El saco está hecho de *tōfu* frito o *aburaage* (油揚げ[?]), de una tortilla muy delgada *fukusazushi* (帛紗寿司[?]) o de hojas de col *kanpyō* (干瓢[?]).

- **Chirashizushi** (散らし寿司[?]): conocido también como "sushi esparcido" es un bol de arroz sazonado con otros ingredientes. También se lo llama *barazushi* (ばら寿司[?]).
- **Edomae chirashizushi**: sushi esparcido estilo Edo. Los ingredientes no se cocinan y se decoran de una manera ingeniosa sobre la bola de arroz.
- **Gomokuzushi** (五目寿司[?]): sushi estilo Kansai. Los ingredientes pueden ser cocinados o no cocinados, y son puestos dentro de la bola del arroz.
- **Narezushi** (なれ鮓[?]): el "sushi fermentado" es la forma de preparación más antigua y más infrecuente; las piezas de pescado enteras y limpias se salan y secan en barriles y se prensan con una pesa *tsukemonoishi* (piedra de adobo). Se salan entre diez días y un mes. Una vez curadas, se remojan en agua entre 15 minutos y una hora. Se colocan en un recipiente de madera. Su rasgo característico es que se elabora sin arroz, haciendo uso estrictamente de pescado y verdura. La mezcla se deja fermentar en condiciones controladas durante varios meses, prensándola constantemente con un *otoshibuta* y una piedra de adobo para extraer el agua. Seis meses después, puede ser consumido, y se puede conservar seis meses o más sin necesidad de ponerlo en la nevera. Para su consumo el pescado se corta en láminas delgadas. El *narezushi* se inventó para permitir la conservación del pescado sin emplear demasiada sal, en las zonas de clima mediterráneo de Japón; hoy es una rareza.



Makizushi



Uramaki



Nigirizushi



Inarizushi



Kakinohazushi



Nigiri de maguro y sake



Sasazushi

Ingredientes

La parte fundamental del sushi es el arroz especialmente preparado, aderezado con otros ingredientes esenciales.

Arroz

El sushi se hace con un arroz blanco y dulce, de grano corto, llamado arroz japonés; se adereza con vinagre de arroz, azúcar, sal, alga konbu (昆布) y vino de arroz *nihonshū* o *mirin* (日本酒) que en Occidente se conoce como *sake*, aunque en Japón *sake* se refiere a cualquier bebida alcohólica. Tras haber hervido el arroz se tiene que dejar que alcance la temperatura ambiente antes de poder usarlo. El arroz de sushi (*sushi-meshi*) es por lo general de la variedad *Japonica*, con una consistencia que difiere de las clases que se comen habitualmente fuera de Japón. La cualidad más importante es su textura cremosa y glutinosa; si se lava en exceso para eliminar el almidón superficial que proporciona la textura resultará seco al comerlo. El arroz recién cosechado (*shinmai*) generalmente tiene demasiada agua y requiere un tiempo de drenaje extra después de lavarlo.

Hay variaciones regionales en el arroz de sushi, y por ende los chefs especializados tienen sus métodos de preparación. La mayoría de las variaciones se dan en el aderezo de vinagre de arroz: la versión del aderezo de Tokio usa más sal; en Osaka, el aderezo tiene más azúcar. La preparación del arroz es el punto más importante en la elaboración del sushi, y buena parte de la formación de un chef se orienta a poder encontrar el punto exacto.

El arroz se deja refrescar a temperatura ambiente antes de montar el sushi; generalmente se usa inmediatamente después de cocido, una vez se ha enfriado. Ollas especiales de origen japonés permiten conservarlo, pero la textura se degrada rápidamente.

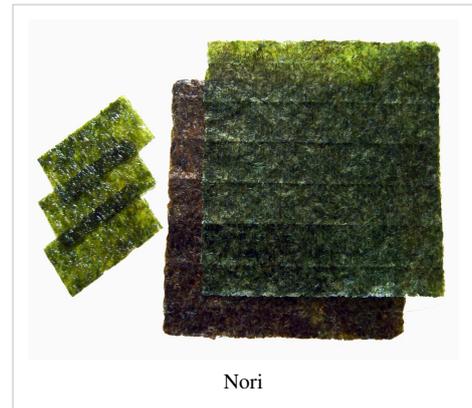
Nori

Las envolturas vegetales usadas en el *makizushi* y en el *temaki* se llaman nori (海苔). Es un alga comestible tradicionalmente cultivada en Japón. Originalmente, el nori se obtenía de los muelles de los puertos, secando las algas en láminas bajo el sol, en un proceso similar al del papel. El nori se tuesta antes de ser usado para comer.

Hoy, el producto comercial se cultiva, procesa, tuesta y empaqueta industrialmente. El producto suele resultar en láminas de tamaño estándar de 18 x 21 cm. El nori de buena calidad es grueso, liso, brillante y no tiene huecos en las láminas.

Las hojas de nori gozan de un gran valor nutritivo. Contienen proteínas, minerales, especialmente yodo, y son ricas en vitaminas A, B1, B2, B6, niacina y vitamina C. Ayudan a prevenir que el colesterol se deposite en las venas.

Cuanto más oscura sea el alga de nori tanto mejor será su calidad.



Tamago

Para el *fukusazushi*, una tortilla delgada ligeramente dulce (denominada "tortilla japonesa") reemplaza a las láminas de alga; la tortilla se hace tradicionalmente en una sartén rectangular japonesa llamada *makiyakinabe* (巻き焼き鍋?).

Relleno

- **Pescado:** Por razones sanitarias y estéticas, el pescado que se consume debe ser fresco y de buena calidad. Un chef profesional de sushi ha aprendido a reconocer el pescado en buenas condiciones; debe oler a limpio, tener un color vivo y estar libre de parásitos. Solo el pescado de mar se emplea crudo en sushi; el pescado de río, que está con más frecuencia contaminado con parásitos, se emplea cocido. Los pescados más utilizados son el atún (*maguro*), el salmón (*sake*), el bonito, el pargo, el jurel o pez limón (*hamachi*) y la caballa (*saba*). La anguila (*unagi*) se emplea también, aunque sólo cocida. El ingrediente más apreciado en el sushi es el *toro*, un corte del vientre del atún, finamente vetado de grasa. Las huevas de salmón (*ikura*) y de atún (*mazago*) se consideran también un plato muy delicado.
- **Marisco:** Se utilizan el calamar/sepia (*ika*), el pulpo (*tako*), el langostino/gamba (*ebi*), el erizo de mar (*uni*), el abalone (awabi) y varias clases de almejas (*akagai*). Las ostras no se emplean para sushi, debido a que su sabor no combina bien con el del arroz.
- **Vegetales:** Se emplea el rábano japonés o *daikon* picado, la soya fermentada (*nattō*), el aguacate, el pepino, el tōfu y las ciruelas encurtidas (*umeboshi*).
- **Carne roja:** Se emplea ocasionalmente la carne de ternera muy tierna o el jamón de cerdo sin curar. La carne se macera antes de utilizarla casi siempre.

- **Huevos:** El huevo de gallina se utiliza en el *tamagoyaki* para envolver el fukusazushi o como ingrediente en los *nigiri*; los huevos de codorniz se emplean a veces crudos.
- **Huevas y otros:** El consejo más importante a tener en cuenta es que las huevas nunca deben estar demasiado maduras, ni inmaduras, tienen que ser de buen tamaño, color, sabor, olor y textura. Hay varios tipos de huevas importantes y muy presentes en la gastronomía japonesa, entre las más conocidas podemos encontrar las siguientes:
 - **Tarako:** son huevas saladas de bacalao y se caracteriza por su gusto dulce, inodoro y natural, las cuales se pueden degustar crudas o cocidas. Son muy pequeñas y de color rojizo.
 - **Kazunoko:** son huevas de arenque, es un componente muy importante en la gastronomía tradicional de Japón, es muy típica en las cenas de año nuevo, posee un gran sabor y valor nutritivo, es de color amarillento y de pequeño tamaño.
 - **Shirako:** es la lecha o esperma del abadejo o bacalao, su valor en el mercado es muy alto, por tanto los restaurantes exclusivos hacen alarde al poseerlos en sus cartas, es de color blanco.
 - **Ikura y Sujiko:** son huevas de salmón, la diferencia radica en que al ikura se le quita cuidadosamente toda la membrana y fibra de los ovarios, mientras que al sujiko mantiene la membrana ovárica unida, son de color naranja y de gran tamaño.
 - **Masago:** hay bastantes dudas referentes a estas huevas en particular, debido a que el tamaño y el color de las mismas son muy poco peculiares (naranjas y pequeñas), en realidad son huevas de capelán, pero hay quienes le llaman huevas de pez volador o de cangrejo, existen variantes como las que llevan incluido un toque de wasabi y son de color verde, entre otros.

Condimentos

- **Sushi-zu:** El vinagre de arroz, al que se le añade sal, azúcar y a veces mirin (味醂) es el principal aderezo del sushi; su propio nombre deriva del término *sui*, ácido.
- **Shōyu** (しょうゆ, 醤油 o 正油[?]): Salsa de soja japonesa. Siempre está presente por si el comensal quiere mojar las piezas de sushi en ella. En occidente se cree erróneamente que siempre hay que hacerlo, incluso habiendo diluido antes un poco de wasabi en la salsa. Hacer eso oculta el sabor del sushi y está desaconsejado. Si se quiere un sushi más picante la mejor opción es pedir al itamae que nos lo prepare así, o en su defecto, añadir nosotros el wasabi a la pieza.
- **Gari** (ガリ[?]): El jengibre dulce encurtido y cortado en láminas junto con un poco de wasabi se usa entre bocados de sushi para limpiar el sabor de la boca. El rizoma de jengibre se encurte y se sirve junto al sushi para neutralizar el pH de la saliva o limpiar el paladar. Al igual que el vinagre de arroz, el jengibre es un antiséptico natural. Facilita la digestión protegiendo el sistema inmunitario y ayudando al cuerpo a salvaguardarse de la gripe y los resfriados.
- **Shiso** (紫蘇[?]): La perilla verde o *shiso* es una hierba aromática que se usa igual que el gari.
- **Wasabi** (山葵 o 和佐比[?]): El wasabi (rábano) verde picante, se utiliza para realzar el sabor del sushi. Es rico en vitamina C, estimula la producción de saliva y facilita la digestión. Tiene poderosas propiedades antibacterianas y es un antiséptico suave.
- **Mirin** (味醂[?]): Vino de arroz sin alcohol que sirve para eliminar el sabor a pescado.

Utensilios para preparar

Para preparar el sushi, independiente del estilo, se necesitan varios utensilios de cocina japoneses:

Fukin (布巾)

Trapo de cocina.

Hangiri (半切)

Barril de madera de ciprés para enfriar el arroz.

Hocho (包丁)

Cuchillo de cocina especial para cortar sushi y filetear pescado.

Makisu (巻き簀)

Estera de bambú enrollable.

Ryoribashi (料理箸)

Palillos de cocina.

Shamoji (しゃもじ)

Paleta de madera para arroz.

Makiyakinabe (巻き焼き鍋 ◦まきやきなべ) o *tamayakiki* (玉子焼き器 ◦たまごやきき)

Sartén de tamagoyaki rectangular o cuadrada (depende del estilo).

Saibashi

Palillos de madera para cocinar.



Makisu.



Makiyakinabe.

Lista de sushi por tipo

Nigirizushi

- *aji* (鰯): caballa
- *akagai* (赤貝)
- *ama-ebi* (甘海老): camarón rosado fresco o *Pandalus borealis*
- *aka-yagara*: pez corneta
- *anago* (穴子): anguila del género *Conger*
- *aoyagi* (青柳): almeja redonda
- *awabi* (鮑): abulón
- *ayu* (鮎): pez *ayu* o *Plecoglossus altivelis*
- *huri* (鰯): cola amarilla adulto
- *chūtoro* (中トロ): entrañas de atún jaspeado
- *ebi* (海老): camarón hervido
- *hamachi* (ハマチ): cola amarilla joven
- *hamaguri* (蛤): almeja
- *hamo* (鱧): anguila de mar
- *hatahata* (鱚): pez del género *Gonorynchus*
- *hikari-mono*: varias clases de peces "brillantes" como la caballa
- *himo*
- *hiramasa* (平政)

- *hirame* (鰭): platija
 - *hokkigai*: almeja de oleaje
 - *hoshigarei*: halibut manchado
 - *hotategai* (帆立貝): vieira
 - *ibodai*
 - *ika*: calamar
 - *inada*: cola amarilla muy joven
 - *isaki*:
 - *ise ebi* (伊勢蝦): langosta
 - *ishigarei*: platija de piedra
 - *kaibashira*: ojos de vieira o músculos valvulares de mariscos
 - *kaiware*: brotes de rábano daikon
 - *kajiki* (梶木): pez espada
 - *kani* (蟹): cangrejo, también se refiere al surimi
 - *kanpachi*: cola amarilla muy joven
 - *karei* (鰈): peces planos
 - *kasugo*
 - *katsuo*: *Katsuwonus pelamis*
 - *kawahagi* (皮剥)
 - *kibinago*: sardineta azul
 - *kisu* (鱸)
 - *kochi* (鯛)
 - *kohada* (小鱸)
 - *kurodai* (黒鯛)
 - *kuruma-ebi* (車蝦): gamba
 - *maguro* (鮪): atún
 - *makajiki*: pez aguja azul
 - *mamakari*: sardineta
 - *masu* (鱒): trucha
 - *meji* (*maguro*): atún joven
 - *mekajiki*: pez espada
 - *mirugai*: almeja de oleaje
 - *mutsu*
 - *negi-toro*: ventresca de atún y cebollino picado
 - *ni-ika*: calamar cocido a fuego lento en un caldo con sabor a soja
 - *nori-tama*: huevo azucarado y enrollado en alga seca
 - *ohyō*
 - *okoze*: *Synanceia verrucosa*
 - *ototo*: parte grasosa de las entrañas del atún
 - *saba* (鯖): caballa
 - *sake* (鮭): salmón
 - *sanmazushi*: *Cololabis saira*
 - *sawara* (鱈): caballa española
 - *sayori* (細魚): peces de la familia *Hemiramphidae*
 - *seigo*: róbalo joven
 - *shako*: camarón de la orden *Stomatopoda*
 - *shibaebi*: gamba gris
-

- *shima-aji*: otra variedad de *aji*
- *shime-saba* (締鯖): caballa (marinada)
- *shira-uo* (白魚)
- *shiro maguro* (白鮪): "atún blanco" o *Thunnus alalunga*
- *shiromi* (白身): pescado de "carne blanca" de la temporada
- *suzuki* (鱸): róbalo
- *tai* (鯛)
- *tairagai*
- *tako* (章魚): pulpo
- *tamago* (卵): crema endulzada de huevo enrollada en alga seca
- *torigai*: moluscos de la familia *Cardiidae*
- *toro*: ventresca de atún
- *tsubugai*: marisco japonés *tsubugai*
- *unagi* (鰻): anguila endulzada y asada a la parrilla

Gunkanzushi

- *ikura* (いくら): huevo de salmón.
- *kazunoko* (数の子 o 鱈): huevo de arenque.
- *mentaiko* (明太子): huevo de abadejo de Alaska.
- *tarako* (たらこ): huevo de abadejo de Alaska salado.
- *tobiko* (飛び子): huevo de pez volador.
- *uni* (うに o 雲丹): huevo de erizo de mar.



Kazunoko.

Makizushi

- Aguacate
- California roll (カリフォルニア巻き, *Kariforniamaki*): cangrejo, aguacate y pepino (este tipo es raro en Japón).
- Zanahoria finamente cortada.
- *kappamaki* (河童): pepino, su nombre en japonés se deriva del espíritu (*oni*) de agua que amaba los pepinos.
- *nattō* (納豆): semilla de soja fermentada.
- *oshinko* (お新香): daikon picado u otro vegetal picado.
- *tamago* (卵): tortilla de huevo endulzada.
- *tekka*: atún maguro.
- *ume* (梅): pasta de ume.
- *wasabi* (山葵): pasta de wasabi.

Los makizushi vegetarianos como el de aguacate, zanahoria, *oshinko* y *kappamaki* son a veces servidos con arroz integral, como un arroz de sushi alternativo.

Curiosidades

- En enero de 1992, se compró en Tokio un ejemplar de atún rojo (bluefin) de 325 kg por 83.500 dólares (casi 257 dólares por kg). El atún se sirvió en 2.400 platos de sushi por el precio de 75 dólares cada plato. El precio total conseguido con este pez fue de 180.000 dólares, siendo el récord por el "pez más caro".
- El 12 de octubre de 1997 se elaboró en Yoshii (Japón), el rollo de sushi más largo. Seiscientos miembros del Comité Festivo de Nikopaka hicieron un *kappamaki* (un rollo de pepino) de 1 km de largo (3.279 pies).

Referencias

- [1] Esta escritura es un *ateji*, es decir, los caracteres tienen un valor fonético, pero no semántico.
- [2] Versión tradicional o arcaico de 寿司.
- [3] If You Knew Sushi (<http://www.snopes.com/food/ingredient/sushi.asp>), *Urban Legend Reference Pages*, 20 de febrero de 2007
- [4] " Comida Cruda: Cómo Preparar Sushi y Sashimi (<http://web-japan.org/nipponia/nipponia36/es/feature/feature10.html>)," *Nipponia* n.º 36, 15 de marzo de 2006
- [5] Conoce que es el Sushi y Tipos de Sushi: (<http://www.elmenuvirtual.com/ARTICULOS/Sushi.htm>)
- [6] 寿司のルーツを訪ねて (<http://www.uhchronicle.com/a000000114/a000000114j.html>). Urban Heritage Chronicle. (en japonés). Revisado el 23 de marzo de 2009.

Bibliografías

- BARBER, Kimiko y TAKEMURA, Hiroki. (2003). *Sushi, técnica y sabor*. Barcelona: Editorial Naturart. ISBN 978-84-8076-453-7.
- KAZUKO, Emi. (2004). *Sushi fácil: recetas para iniciarse en la cocina japonesa*. Barcelona: Editorial Óptima. ISBN 978-84-95300-97-3.
- IWOA, Komiyama. (2005). *Cocina Oriental: recetas con personalidad*. Editorial Bonum. ISBN 9505077441.

En inglés

- SHIMBO, Hiroko. (2000) *The Japanese Kitchen*, The Harvard Commons Press. ISBN 1-55832-176-4
- KAWASUMI, Ken (2001). *The Encyclopedia of Sushi Rolls*. Graph-Sha. ISBN 4-88996-076-7.

Enlaces externos

-  Wikimedia Commons alberga contenido multimedia sobre **Sushi**Commons.
-  Wikcionario tiene definiciones para **sushi**.Wikcionario
- ¡Sushi! ¡Sushi! ¡Sushi! (<http://web-japan.org/nipponia/nipponia47/es/feature/index.html>). *Nipponia* No. 47. 15 de diciembre de 2008.
- La web del sushi (<http://www.sushi.com.es>)

Fuentes y contribuyentes del artículo

Sushi *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=66569090> *Contribuyentes:* Brojo, Agguizar, Airunp, Alexav8, Allforrous, Aparejador, Arizaale, Artedosushi, Balderai, Battroid, Causer, Cantero, Capucine8, CerrojoX, Cheveri, Cliografo, CommonsDelinker, Cookie, Corrector1, Ctrl Z, Curespuny, Cursosushi, Daikrieg, Davidge, Diegujsaimes, Digigalos, Diádoco, Dodo, Elemaki, Elisardojin, Emiduronte, Er Komandante, Faelomx, FedericoMP, Gafotas, Ginés90, Gorpik, Guilloip, Haitike, Ileana n, Irisjulietaromero, Jarisleif, Javier Figols, Jkbw, Jorge c2010, Kadellar, Karrolek, Kekkyojin, Kizar, L'Américain, Laura Fiorucci, Leonboy, Leugim1972, Lin linao, Litsu, Locos epraix, Lucianobenz, Mafores, Maireireann, Manuelt15, Matdrodes, Moriel, Muro de Aguas, Mushii, Nami, Nixon, Njs, OboeCrack, Omedetosushi, Ortuno, POPO385, Pablo323, Pan con queso, Pandukht, Paz.ar, Peejayem, Pepekitchen, Perezcorregidor, Petrus, Pilaf, Pipekane, Platonides, Pmotaldo, Poromiami, Pownerus, Ppja, Pólux, R. K. Alvarado, Raeso, Ramjar, Rickhs, Rjbox, Roberpl, Roche, Rodriajdre, Rosarino, RosauraSilva, RoyTek, Rupert de hentzau, Røge, Sabbut, Salim, Sanbec, Sasquatch21, Savh, Sergio Andres Segovia, Shooke, Sms, SpiceMan, SuperBraulio13, Sushimaniberico, Taichi, Tamorlan, Taragui, Taty2007, Tico, Tirithel, Titoxd, Tobines, Tonis, Travelour, UchiwaLink, Validclaim, Veltys, Wikilar, Will vm, Wricardoh, Xuankar, Yonseca, Ypacaraf, Yrithind, Zaca83, 210 ediciones anónimas

Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

Archivo:2007feb-sushi-odaiba-manytypes.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:2007feb-sushi-odaiba-manytypes.jpg> *Licencia:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contribuyentes:* Nesnad

Archivo:Hiroshige Bowl of Sushi.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Hiroshige_Bowl_of_Sushi.jpg *Licencia:* Public Domain *Contribuyentes:* Hsarrazin, OceanSound, Petrusbarbygere, Red devil 666, Skipjack, Warburg

Archivo:Sushi DSC02005.JPG *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Sushi_DSC02005.JPG *Licencia:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contribuyentes:* User:David.Monniaux

Archivo:sushi.png *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Sushi.png> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* User User: on fr.wikipedia

Archivo:Makizushi Tekkamaki 1.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Makizushi_Tekkamaki_1.jpg *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* Tobosha (逃亡者)

Archivo:Sushi1.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Sushi1.jpg> *Licencia:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contribuyentes:* tomek strabski (Strab on sxc.hu)

Archivo:Tuna Sushi.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Tuna_Sushi.jpg *Licencia:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contribuyentes:* 1029man, FlickrLickr, FlickrreviewR, KTo288, Man vyí, Nkanplain, ふうけ

Archivo:Inari-zushi.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Inari-zushi.jpg> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* Gogo, Opponent

Archivo:Kakinohazusi.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Kakinohazusi.jpg> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* 1029man, Mnd, Tomomarusan, Twin sta., Ultratomio

Archivo:Salmon sushi cut.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Salmon_sushi_cut.jpg *Licencia:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contribuyentes:* FlickrLickr, FlickrreviewR, Nkanplain

Archivo:Sasazushi.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Sasazushi.jpg> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* 1029man, Gedeon

File:Nori.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Nori.jpg> *Licencia:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contribuyentes:* Alice Wiegand, (Lyzy)

Archivo:MakisuMats.Japan.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:MakisuMats.Japan.jpg> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* User:Chris 73

Archivo:Makiyakinabe.Pan.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Makiyakinabe.Pan.jpg> *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* chris_73

Archivo:Herring roe.jpg *Fuente:* http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Herring_roe.jpg *Licencia:* GNU Free Documentation License *Contribuyentes:* 1029man, Chris 73, HannaLi, Jnn, KTo288, Mercurywoodrose, Opponent, Palu, Ranveig, Roomba, Wst, 1 ediciones anónimas

Archivo:Commons-logo.svg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Commons-logo.svg> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

Archivo:Wiktionary-logo-es.png *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Wiktionary-logo-es.png> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* es:Usuario:Pybalo

Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
 //creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/