



CONTEÚDO DO CURSO:	Pág
A História do Sushi	02
Preparo do Arroz (shari)	03
Tipos de arroz	03
Modo de Preparar	04
Panela elétrica	05
Panela convencional	06
Tempero para o arroz	07
Preparação dos demais ingredientes	08
Tsumá	Nabo ralado
Kyuri-ken	Pepino cortado para sushi
Frutas	Manga ou abacate
Nori	Folha de algas para enrolar o sushi
Wasabi	Raiz forte
Enrolados (Makimonos)	09
Como fazer	
Tipos de sushi	10
O Peixe	11
Como comprar o peixe	
Corte do Peixe Salmão, Namorado, Tainha e outros.	
Cortes do atum	
Niguiiri – Bolinho de arroz com peixe encima	12
Bolinho de Arroz – como fazer	
Mais peixes e mariscos para niguiiri.	
Sashimi – fatias de peixe cru	13
Sobre o sashimi	
Modo de cortar	
Temaki – sushi em forma de cone	14
Modo de fazer	
Complemento ao curso	15
Utensílios	hangiri, hashi, batera Baku, makisu, teppan, tchwan, faca, e outros.
Glossário	palavras mais utilizadas no preparo de sushi e sashimi
Na Internet	onde você poderá encontrar mais informações e receitas para fazer em casa.



A HISTÓRIA DO SUSHI

O sushi é um prato japonês tão típico, tem origens que remontam antes do séc XIV. Ele tem sido apreciado em um grande número de variações; desde o mais simples e cotidiano, como o atum enrolado em arroz vinagrado e alga nori, ao elegante sushi criado para ocasiões festivas.

O Japão é uma nação constituída por ilhas com uma variedade enorme de peixes e mariscos. As ilhas são montanhosas, com uma pequena área cultivável. A sua densa população se alimenta do que extrai no mar e dos seus campos de arroz. Sua cozinha foi focada naquilo que a natureza local oferecia. O que pode parecer exótico ao olhar estrangeiro, como a combinação de peixe cru com arroz, é extremamente lógico num lugar com essas características.



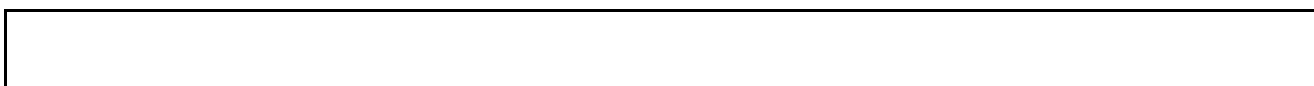
O sushi na verdade, surgiu como um modo de conservação do peixe. Consistia em embrulhar o peixe no meio do arroz e o deixar fermentando durante alguns meses antes de ser consumido. Alguns restaurantes em Tóquio ainda servem esse sushi original, chamado Nare-sushi, feito com carpa de água-doce. O seu sabor é tão forte que acaba por encobrir totalmente o sabor do peixe.

Foi somente no começo do século passado que um hábil chefe chamado Yohei decidiu fazer com que o sushi deixasse de ser apenas um método de preservação, e acabou desenvolvendo um sushi parecido com o conhecido hoje em dia. O prato rapidamente se tornou muito popular no Japão, em duas modalidades: o KANSAI, da cidade de Osaka, e o EDO, de Tóquio.

Osaka sempre foi capital comercial do Japão. E os seus comerciantes de arroz desenvolveram um sushi que consistia primeiramente em arroz temperado, misturado com outros ingredientes, servido em uma embalagem comestível decorada. Em Tóquio (localizada numa baía rica em peixe e frutos do mar) surgiu o Nigiri-sushi, em uma barraquinha (como em feiras livres) à beira do mar,



Embora o sushi ornamental da região de kansai ainda seja bastante popular, o sushi mais conhecido pelos estrangeiros é o Nigiri. Hoje, apesar de este tipo de sushi ser considerado pelos japoneses como o original, a história do sushi kansai é mais antiga.





PREPARO DO ARROZ

Tipos de Arroz

Existem dois tipos de arroz disponíveis: o arroz tipo japonês (de grão curto) e o arroz tipo chinês (de grão longo).



Grão curto

Grão Curto

Grão Longo

O sabor e a textura do arroz cozido depende do tipo e da qualidade do arroz. Então você deve ter muito cuidado na hora de selecioná-lo.

Observe através do pacote se os grãos estão uniformes em tamanho (sem quebradinhos) e ligeiramente transparentes.

Os grãos velhos são brancos, e os mais novos, transparentes. Esta informação é importante para preparar o arroz com o período de descanso correto. Os grãos mais velhos, necessitam ficar mais tempo de molho, para que possam ficar mais amolecidos ao cozinhar.

Os grãos mais novos, ficam apenas o tempo necessário (em torno de 10 minutos) de molho antes de iniciar o cozimento (ver pág 04).

Arroz *sanishiki* ou Japonês:

Arroz utilizado na culinária japonesa, e por característica, apresenta-se com grãos unidos. Quanto às propriedades nutricionais, possui maior quantidade de carboidratos que todos, por possuir maior quantidade de amido em sua parte externa, o que dá a massa que une os grãos.

Valores Nutricionais

Porção: 100 g
Kcal: 364
Proteínas: 7.2
Lipídeos: 0.6
Colesterol: 0
Fibras: 0.3





MODO DE PREPARAR

O arroz aumenta de tamanho duas ou três vezes quando é cozido.

Se você cozinhar uma quantidade grande de arroz, uma panela japonesa automática de cozinhar arroz (**denkigama**) irá facilitar seu trabalho, é um bom investimento, entretanto, uma panela normal, anti-aderente já será o suficiente.

Em regra geral, o modo de cozinhar arroz japonês é bem semelhante ao arroz brasileiro. Para cada medida de arroz, utilizamos 1,5 medidas de água. O que varia, é o tempo de descanso do arroz japonês, que é em média 10 minutos de molho antes de cozinhar, e após cozinhar, fica 15 minutos descansando para terminar a evaporação.



Dica: Utilize um Tchawan como medida. Cozinhe no mínimo 2 tchawans de arroz, e no máximo 5.

Procedimentos:

- 1 – Meça bem a quantidade de arroz
- 2 – Lave o arroz em uma bacia com água, mexa delicadamente sem esfregar os grãos, pois são fáceis de quebrar.
- 3 – Retire qualquer sujeira que tiver. Enxágüe bem com água corrente. Repita a operação três vezes.
- 4 – Coloque o arroz na panela e acrescente a quantidade de água necessária (ver pág 5 ou 6). Deixe descansar por 10 minutos antes de ligar a panela. (este procedimento é necessário para permitir que o grão absorva água antes de cozinhar).
- 5 – Após os 10 minutos ligue a panela. Veja procedimento detalhado para cada tipo de panela (automática ou normal anti-aderente);



Panela elétrica



Panelas anti-aderentes para fogão convencional

Dica.: por não utilizarmos óleo para cozinhar o arroz, panelas de vidro não são recomendadas, pois queimam ou amarelam o fundo.



PANELA ELÉTRICA (DENKIGAMA)

Atualmente, o arroz é cozido praticamente em todas as casas japonesas em uma panela automática elétrica, ou à gás. A panela automática de cozinhar arroz, um eletrodoméstico desenvolvido após a guerra, cozinha perfeitamente o arroz, já que controla a temperatura e o tempo de cozimento.



Procedimento:

- 🔪 Lave o arroz,
- 🔪 Deixe descansar dentro da água por 10 minutos, sem ligar a panela.
- 🔪 Adicione a água até a marca indicada*
- 🔪 Abaixar a tampa da panela e ligue.

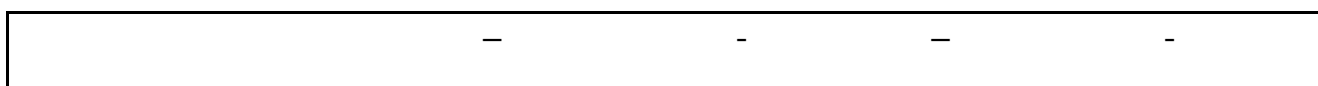
Automaticamente controlado, ele cozinha e, quando é preciso, reduz a temperatura em tempo exato.

Quando o arroz estiver cozido, a panela passará para o fogo brando, apenas mantendo aquecido. Aguarde 15 minutos antes de abrir a tampa. Este é o período de descanso necessário para finalizar a evaporação da água e o arroz ficar com uma consistência mais firme.

* a panela vem com um copo de medida. Cada copo de arroz, significa que você deve encher a panela de água até a marca.

Ex: 2 copos de arroz = colocar água até a marca 2
3 copos de arroz = colocar água até a marca 3
10 copos de arroz = colocar água até a marca 10 (capacidade máxima da panela)

Dica: Se você não possui o copo medida, use: 1 chawan = 2 medidas da panela.









PANELA CONVENCIONAL




Procedimento:

1) Lavar e deixar de molho



-  Meça a quantidade de arroz
Ex: 2 tchawans.
-  Lave o arroz (conforme pág. 4).
-  Adicione 1,5 medidas de água para
cada 1 de arroz, ou seja 3
tchawans.
-  Deixe o arroz descansar dentro da
água por 05 minutos, sem ligar o
fogo.

2) Ligar o fogo

-  Deixe a tampa
da panela semi-
aberta e ligue o
fogo à 240°
(moderado).




3) Fervura da água

-  Após 10 minutos,
a água começa a
fervor.
-  Aos 15 minutos,
verifique se a água já acabou de
evaporar.




4) Abaixar o fogo

-  Abaixar o fogo ao
mínimo (180°),
deixando
cozinhar até que
a água evapore
completamente.




5) Verificar se o arroz já secou

-  Após 20 minutos,
abra a tampa e
prove um pouco
do arroz. Se já
estiver seco, e
amolecido, desligue a panela;



6) Desligar o fogo e descansar

-  Se o arroz
estiver no ponto,
deixe a panela
tampada por
mais 5 minutos.
Se ficou muito
mole, deixe descansar com a
tampa aberta por mais 5 minutos
para evaporar a água.





TEMPERO DO ARROZ

ARROZ		
Quantidade de arroz cozido desejada	Arroz cru	Água
12 tchawan (xícaras de chá)	5 tchawan (xícaras de chá)	7,5 tchawan (xícaras de chá)

TEMPERO		
Vinagre	Açúcar	Sal
500 ml	12 (col. de sopa)	1/2 (col. de chá)



Como fazer o tempero:

Leve os três ingredientes acima ao fogo brando e mexa até aquecer bem. Não deixe ferver para não caramelizar o açúcar.

Sugestão: você pode acrescentar um pedaço de kombu, 1/2 col. de chá de aji-no-moto e 1 col. de mirin para diferenciar o sabor.

- ❗ Prepare uma bacia não metálica, de preferência madeira, vidro ou plástico, lave bem e seque com toalha de papel;
- ❗ Coloque o arroz cozido na bacia e espalhe bem;
- ❗ Despeje o tempero sobre o arroz.
- ❗ Misture com um **shamoji**, fazendo movimentos cortantes (com a colher de lado). Faça movimentos lentos e delicados, para não amassar o arroz.
- ❗ Vá misturando e abanando com uma tampa plástica ou ventilador (faça higienização nele com álcool antes de usar).
- ❗ Este procedimento serve para evaporar o excesso de líquido rapidamente.
- ❗ Mexa de vez em quando, até que todo o arroz esteja frio e bem misturado, com tempero em todas as partes.



Shamoji - para o misturar tempero no arroz



Esparrame o arroz por igual no fundo da bacia para que o tempero seja bem distribuído.

Dica: A mistura de vinagre acima é para a receita básica. Sal ou açúcar pode ser aumentado conforme o paladar de cada um. Outra dica: nunca utilize tempero quente diretamente no arroz. Aguarde estar bem frio para utilizar, do contrário, o arroz amolecerá.



PREPARAÇÃO DOS DEMAIS INGREDIENTES

TSUMÁ (Nabo Ralado)



O tsumá é um tipo de anti-séptico. Utilizamos para colocar o sashimi em cima. Devemos primeiramente descascar o nabo, cortá-lo no ralador japonês no tamanho menor, para que fique em forma de tirinhas, o mais fino possível.

Após ralá-lo, lavar em água corrente até que saia todo o cheiro. Repita o procedimento de 3 à 4 vezes.

Deixe-o em um escurridor de arroz até que saia totalmente a água, mantenha-o na geladeira.

KYURI-KEN (Pepino Japonês cortado em tirinhas)



Lave o pepino e tire as pontinhas. Corte-o em 3 partes. Descasque-o como se fosse uma laranja. Ao chegar no centro, próximo às sementes, pare de cortar, pois esta parte contém muita água.

Se preferir, use o ralador japonês no tamanho médio, para que a espessura da tira seja em torno de 0,5 cm.

FRUTAS (manga ou abacate)



São utilizados abacate ou manga para o Califórnia. O abacate deve ser maior possível, e a manga ideal para sushi é a Palmer, por não possuir fiapos e ser fácil de cortar.

Lave as frutas, descasque-as e corte em retângulos de 1 x 1 x 5 cm.

Coloque em pote fechado e deixe na geladeira.

NORI (Alga marinha para enrolar sushi)



Dobre as folhas de nori ao meio e corte em 2 partes.

Mantenha em um saquinho à vácuo para não murchar.

WASABI (Raiz forte)



Coloque um pouco de wasabi em pó no tchawan e misture água até ficar em consistência de massa de modelar.

Dica: Se quiser aprender como fazer wasabi à partir da planta nativa, ou se quiser aprender como fazer o GARI (gengibre em conserva) acesse nosso site e procure a guia RECEITAS.



ENROLADOS (Makimonos)

Hossomaki – enrolado fino.



Sobre uma esteira para enrolar sushi (makisu), coloque a alga nori com o lado brilhante para baixo.

Espalhe o arroz sobre ela, deixando um espaço de 1 cm



Acrescente o wasabi e o ingrediente de sua preferência sobre o arroz.

Pepino, salmão ou kani, manga, tomate seco, konhaku, nato, espinafre, e outros.



Enrole com a ajuda da esteira.

Passe um pouco de água no espaço que sobrou e feche o rolinho.

Segure 2 segundos para fechar e tire.



Para cortar, molhe a faca, corte o rolinho ao meio e novamente as partes que restaram ao meio, até dar oito pedaços. Para decorar, você também pode cortar na diagonal.

Uramaki – enrolado com arroz por fora.



Sobre uma esteira para enrolar sushi (makisu), coloque a alga nori com o lado brilhante para baixo.

Espalhe o arroz sobre ela, cobrindo todo o nori.



Esparrame gergelin sobre todo o arroz, e vire do outro lado. Coloque o recheio:

Veja na página 10 nossas sugestões para recheio.



Enrole com a ajuda da esteira.

Tome cuidado para o recheio não sair.

Segure 2 segundos para fechar e tire.



Siga o mesmo procedimento feito no hossomaki para cortar.

Você pode colocar fatias bem finas de peixes variados por cima antes de cortar. Ficará como um arco-íris.

Dica: Veja vídeos de como enrolar os sushis e fotos de todos os procedimentos.
Acesse nosso site e procure a guia RECEITAS.



TIPOS DE SUSHIS

Veja à seguir todos os tipos de sushis que você poderá fazer em casa:



Sake Uramaki

Enrolado ao contrário de salmão, pepino e gergelim (8 unidades)



San Diego Uramaki

Enrolado ao contrário de salmão, atum, maionese, cebolinha e gergelim (8 unidades)



New York Roll

Enrolado de pele de salmão grelhada, kani, ovas, fruta da época, pepino, maionese, alface e cebolinha (10 unidades)



Kanimaki

Enroladinho de kani, pepino e gergelim (8 unidades)



Califórnia Roll

Enrolado de kani, pepino, fruta da época, maionese e gergelim (10 unidades)



Sakemaki

Enroladinho de Salmão (8 unidades)



Spicy Tuna Uramaki

Enrolado ao contrário de atum, pepino, fruta da época, maionese, alface, pimenta e gergelim (8 unidades)



Bostonmaki

Enrolado ao contrário de camarão, cebolinha, maionese, pepino e gergelim (8 unidades)



Kappamaki

Enroladinho de pepino e gergelim (8 unidades)



Skin Uramaki

Enrolado ao contrário de pele de salmão grelhada e acelga (8 unidades)



Califórnia Uramaki

Enrolado ao contrário de kani, pepino, fruta da época e gergelim (8 unidades)



Tekkamaki

Enroladinho de atum (8 unidades)

Dica: Você poderá usar sua criatividade e criar recheios com seus ingredientes preferidos. Compartilhe suas idéias e roque receitas e informações com seus colegas. Basta acessar nosso site na guia RECEITAS.



O PEIXE

Como comprar o peixe:

Ao comprar o peixe, observe: se os olhos estão brilhantes, se a carne está firme ao pressionar com o dedo, se não possui odor desagradável, se as escamas não soltam com facilidade, se as gelras estão rosadas ou avermelhadas. Procure sempre comprar peixes em locais de absoluta confiança, que sigam normas de controle higiênico-sanitários.

Corte do Peixe:

Veja à seguir como cortar o salmão, tainha, namorado e outros peixes.

Dica:

Verifique em nosso site todos os peixes e frutos do mar utilizados para sushi, e como preparar cada um deles. Você vai encontrar, polvo, lula, ostras, camarão e muito mais..



1) Abra o peixe com um corte da cabeça ao rabo, para retirar as vísceras. Tome cuidado com as ovas, poderá ser utilizada para sushi.



2) Coloque o peixe de lado e faça, junto às gelras, um corte que chegue à espinha dorsal.

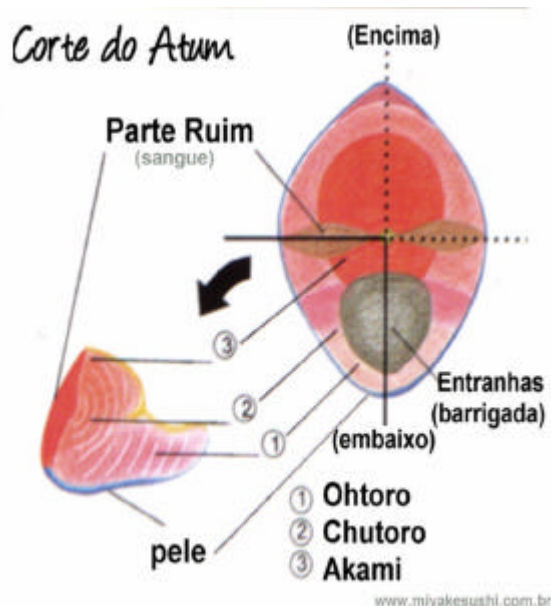


3) Vire a faca horizontalmente, no sentido da cauda, e vá cortando a carne junto à espinha. Ao chegar à calda, solte completamente o filé.



4) Vire do outro lado e faça a mesma coisa. Pegue o filé com cuidado para não quebrar. Seja delicado ao manusear, ou o sashimi sairá rachado.

5) Separe a carne da pele, cortando com a faca horizontalmente, a partir da cauda, em direção à cabeça. A pele será cortada em pedaços menores e frita para o sushi skin.



- 1- **OHTORO** - é a parte mais gorda do atum. Serve para niguiris, e é de cor mais pálida que as outras partes.
- 2- **CHUTORO** - é a parte um pouco mais vermelha, mas ainda com muita gordura.
- 3- **AKAMI** - é a parte mais vermelha do atum, e a que possui o menor teor de gordura. Tem um vermelho intenso, e é bastante cobiçado para sashimi e nigui, embora seja absurdamente mais caro que as outras partes.



NIGUIRI – Bolinho de arroz com peixe encima

O niguri é um bolinho de arroz com uma fatia de peixe encima (ou outro ingrediente tais como kani, omelete, fruta, etc). Pode ser enrolado com uma tirinha de nori ou não.



1) Molhe as mãos na água com vinagre para que não grude o arroz. (proporção 3:1 de água)



2) Pegue uma porção de arroz com \pm 20 gr. Modele com uma só mão até atingir a forma oval.



3) Pegue uma fatia de peixe e passe um pouco de wasabi no meio dela.



4) Ainda com o peixe na mão, coloque o bolinho de arroz encima, pressione com delicadeza para não desmanchar o arroz.



5) Vire o niguri e pressione as laterais para que fique na mesma proporção da largura da fatia do peixe.



6) coloque um dos dedos embaixo e pressione encima, para que fique no formato de um feijão.

Veja mais alguns exemplos pra você fazer em casa.

Atum (maguro Akami)	Maguro chutoro	Polvo (takô)	Linguado (hirame)
Cavalinha (kohada)	Carapau (aji)	Enguia (anago)	Lula (ika)
Omelete (tamago)	Camarão (ebi)	Vieira (hotategai)	Olhete (hamachi)

Dica: se você quer saber mais sobre quais peixes e frutos do mar podem ser utilizados para niguri, e como fazer o omelete, acesse nosso site.



SASHIMI

Sashimi são pedaços de peixes frescos, milimetricamente cortados e que, dependendo de sua disposição no prato, tornam-se verdadeiras obras de arte.

Toda a graça do sashimi está na qualidade e frescor dos ingredientes. Além da forma e combinação de sua apresentação.



Modo de fazer:

Com uma faca bem afiada, corte fatias de sashimi de forma que a faca nunca fique num ângulo de 90 graus. Ela sempre deverá cortar inclinada.

Quanto mais estreito for o pedaço de peixe, mais fechada deverá ser a angulação do corte. O atum, por exemplo, foi cortado a 60 graus. O polvo, que é bem estreito, a 10 graus.

De cima para baixo:

Faca para abrir peixe

Faca para legumes

Faca para sashimi





TEMAKI

Criado pelos nobres japoneses para que os convidados preparassem seus próprios sushis com as mãos, o temaki (em Japonês, TE = Mãos e MAKI = Enrolar) tem a forma inusitada de um cone. Desde então se popularizou, e o hábito se espalhou para fora da corte.

Atualmente, há festas nas quais o temaki é preparado pelos próprios convidados. Apesar de ser aparentemente simples, não é fácil chegar à perfeição dos temakis feitos pelos sushimans.

Você pode utilizar uma variedade incrível de recheios. Podem ser: ovas de peixe, fatias de atum, salmão, manga, e tantos outros peixes e frutos do mar existentes. O mais famoso de todos, no Brasil, é o de salmão batido com maionese e cebolinha. Há quem acrescente alface americana fatiado para dar crocância.

Um dos maiores segredos do temaki é saboreá-lo imediatamente após o preparo. Isso porque a alga que envolve o cone ainda estará crocante. O temaki deve ser saboreado com as mãos, molhando-o com shoyu.



Modo de preparo:



1) Molhe as mãos no tchawan com água e vinagre e pegue uma porção de arroz.



2) pegue a alga e coloque arroz somente na metade esquerda. Esparrame bem.



3) coloque o recheio de forma que fique de uma ponta à outra oposta.



4) vá formando o cone até que encoste já parte sem arroz e segure.



5) enrole o pedaço de alga que não contém arroz, de forma que o cone fique completo.



6) pegue um grãozinho de arroz, amasse e use para grudar e o cone não se desfazer.

Existem muitas opções de recheios. Você poderá utilizar basicamente todas as variedades que utilizamos para os enroladinhos, e quaisquer outros peixes e mariscos. Use sua criatividade e mãos à obra! Se quiser inspiração, veja mais recheios em nosso site.



COMPLEMENTO AO CURSO

Utensílios e outros ingredientes utilizados no preparo de sushis:

Aji-no-moto – tempero para realçar o sabor dos alimentos.

Batera Baku – forma para fazer sushi prensado.

Denkigama – panela elétrica

Hapi – roupa do sushiman

Hachimaki – faixa de cabeça

Ohashi – palitinhos japoneses

Hangiri – recipiente de madeira para arroz de sushi.

Hootyo – faca

Manaita – tábua de corte

Nabe – panela para fazer nabemonos

Omizu – água

Oshibori – toalha quente umedecida para as mãos.

Otsunami – aperitivo servido como entrada.

Sashimi Bootyo – faca sashimi.

Shamoji – colher de bambu.

Shoyu – molho de soja

Su – vinagre de arroz temperado.

Sushi Case – vitrine refrigerada onde ficam os peixes para sushi

Sudare – esteirinha de bambu para enrolar sushis.

Toishi – pedra p/ amolar facas

Tchawan – tijela em geral

Glossário - Palavras mais utilizadas no preparo de sushi e sashimi

Vegetais

Abocado- Abacate

Aka-Shisso- Shisso vermelho

Anko – feijão doce para amnitsu

Ao-Jiso- Shisso Verde

Azuki – feijão para fazer anko

Batera kombu – alga para batera

Daikon- Nabo

Goma- Gergelim

Gari – gengibre em conserva

Kaiware- Broto de nabo

Kampyo- Cabaça japonesa

Kombu- Alga marinha grossa

Kome- Arroz limpo e cru

Kyuri- Pepino

Kyuri Ken – pepino fatiado

Kombu – alga do mar

Misso – pasta de soja

Mitsuba- Trevo japonês

Negi- Cebolinha

Ninjin- Cenoura

Nori- Alga marinha

Ocome – arroz cru

Paseri- Salsa cressa

Shari – arroz temperado p/sushi

Shiitake- cogumelo japonês grande

Shimeji- Cogumelo japonês pequeno

Shiso- Folhas de Shisso

Shoga- Gengibre

Tofu – queijo de soja

Tsumá – nabo em tirinhas

Tsukemono conserva de legume

Ume- Ameixa japonesa

Wasabi- Raiz forte (rábano verde)

Wacamê – alga seca para saladas

Yasai – verdura/legume

Peixes

Aji- Cavala

Aka buri- Olho de boi vermelho

Amadai- Enamorado

Anago- Enguia do Mar

Ao buri- Olho de boi esverdeado

Borá- Tainha

Buri- Olho de boi

Hamachi- Ao buri peq. (olhete)

Hirame- Liguado

Iwashi- Sardinha

Kajiki – Agulhão,/ merlin

Kampachi- Aka buri peq. (olhete)

Katsuo- Bonito

Kisu- Sillago

Kohada- Sável

Maguro- Atum

Saba- Cavalinha

Sake- Salmão

Shima-Aji- Xareu

ShimaKatsuo - peixe serra

Suzuki- Robalo

Tai - Pargo

Unagi- Enguia de água doce

Outros

Amnitsu – sobremesa de anko com gelatina e frutas

Atsukan – sakê quente

Hondashi – caldo de peixe

Hiasake – sakê gelado

Missoshiro – sopa de missô

Nabemono – prato feito direto na mesa Ex: sukiyaki.

Frutos do mar

Akagai- Akagai

Anago- Enguia do Mar

Aoyagi- Aoyagi

Awabi- Haliote (abalone)

Ebi- Camarão

Hotategai- Vieira

Ika- Lula

Kani- Carangueijo

Kobashira- Músculo de aoyagi

Mirugai- Mexilhão

Tako- Polvo

Torigai- Berbigão

Unagui – enguia d'água doce

Uni- Ouriço do mar

Ovas

Borako- Ovas de tainha

Ikura- Ovas de salmão

Kazunoko- Ovas de Arenque

Masako- Ovas de salmonete

Tamagoyaki- Omelete

Tarako- Ovas de bacalhau

Tobiko- Ovas de peixe voador

Tipos de sushis

Futomaki – enrolado grosso

Gunkan – em forma de barco

Hossomaki – enrolado fino

Oshizushi – sushi prensado

Temaki – enrolado tipo cone

Uramaki – arroz por fora