

Lokalproducerad sushi!

Vasa 6.2.2017

Björn Helsing

Projekt: "Kustfiskarens sushi" våren 2011

- En förnuftig användning av våra resurser både till lands och till havs ger kustbefolkningen en möjlighet till fortsatta goda förtjänstmöjligheter
- Sushi-vågen har sedan 60-talet spridit sig över världen
- I Finland är intresset för sushi på starkt stigande.
- Råmaterialet till sushi är inte sällan importerat och inte till någon större nytta för lokala, regionala fiskare eller andra råvaruproducenter

Målsättning med projektet

- Projektet skall via olika produktutvecklingsinsatser och processer utveckla en eller flera sushiprodukter baserat på lokalt, regionalt förekommande fiskarter. Dessutom i mån av möjlighet använda underutnyttjade fiskarter som har god förekomst i våra fiskevatten. Ytterligare skall fisken kombineras med närodlade jordbruksprodukter som passar som ett ersättande råmaterial till det traditionella riset.
- Målet är att skapa arbetstillfällen för fiskare, fiskförädlare, handeln och för olika kringtjänster som omger livsmedelsproduktion och hantering.

Projektägare och finansiering

- Ab Företagshuset Dynamo Yritystalo Oy var projektägare och ansvariga för projektets genomförande.
- Projektet finansierades av Kustaktionsgruppen

Gädda, strömming, abborre, braxen användes
i produktutvecklingen





- Gäddan har som bekant mycket ben och sushi skall ju ätas i en munsbiter så då är det viktigt att få bort alla ben från den skinnfria gäddfilen.
- Efter att ha fått en benfri produkt så styckfrös jag in fisken 1 dygn före fortsatt hantering detta för att få bort eventuella parasiter.
- Gäddköttet är ganska kraftigt i konsistensen så där för var det en utmaning att hitta ett recept som gör att köttet blir mjällare och mjukare i smaken.



1. Strömming: I produktutvecklingen så har jag använt strömmingsfile som var benfri. Strömmingsfilen var också fryst för att undvika parasiter. Efter att ha marinerat strömmingen så skar jag den på längden i två delar. Jag testade också att steka strömmingen (se recept)
2. Abborre: För att få abborren benfri så fileade jag den och byxade den. Efter den hanteringen så frös jag in den också. Abborrens kött är ju mjuk i konsistensen så men ändå ganska seg att äta rå.
3. Braxen hanterades ungefär på samma sätt som gäddan

Tillbehör

- Sushi betyder ju egentligen surt ris och sushi förknippas ju med att serveras på risbädd. Sushiriset så smaksätts med risvinäger. Konsistensen på ett bra sushiris så är att riskornen hålls ihop och att man känner av alla kornen när man äter.

- För att hitta en lokal ersättning till ris så testade jag korngryn både helt och krossat. Det som lämpar sig bäst för sushi så är krossat korngryn på grund av att de hela grynorna blir för stora vid kokning och de hålls inte ihop

- *På bilden till höger så är krossade korngryn på vänstra sidan*



- *På bilden nedan Nigiri sushi. Krossade korngryn till vänster och hela till höger*



Jag gjorde både Nigiri sushi och Maki sushi (nigiri är namnet på riskuddarna som man lägger valfritt pålägg på och Maki är rullarna där fisk och grönsaker ligger i mitten omsluten av alger).

- För att kunna göra makirullarna enligt japanskt ursprung så skall man ha alger men när man försöker göra en lokal variant så kan man inte använda det utan istället har jag testat med att använda salladsblad runt om. De försöken var inte lyckade utan jag gjorde istället en omvänd variant med korngrynet som utsida. Först så breddas kokta krossade korngryn ut på ett bakplåtspapper och sedan placerades tunna morots och gurkstavar ut. Sedan rullas det ihop till en rulle som får svalna och som sedan skärs upp i skivor som placeras under fisken. (*Se bilder nedan*) Man kan även sätta fisk inuti rullen men då funkar det inte med rå gädda för den är så seg så att rullen förstörs.



- Till sushi så används Wasabipasta som är en stark grönpepparrot men istället för wasabi så användes färskriven pepparrot och pepparrot på tub i produktutvecklingen. Om det används färsk riven pepparrot så skall den vara finriven för att få ut smaken. Man behöver även använda mera av pepparrotten istället för Wasabin som är betydligt starkare i smaken.
- I detta skede av produktutvecklingen har det inte tagits fram färdiga recept för användandet av tex ägg, rotsaker samt övriga lokala livsmedel som ersättning för riset.
- Sushi skall som sagt ätas med pinnar i en munsbiter så därför är det viktigt att smakerna harmonierar med varandra när man sätter biten i munnen. Det skall kännas mjukt av riset och ändå bör det finnas tuggmotstånd i tex grönsakerna.
- För att få fram en god smak så gjorde jag en äppelvinäger-sirap som blev ett pikant sötsurt inslag.

Recept på marinad som kan användas på alla tre fisksorterna

1 kg befri fisk (som varit fryst)
ca 0,3 liter citronsaft
0,05 liter äppelvinägersirap (se recept nedan)
Dill
0,01 kg riven ingefära
Salt

Häll på vätskan och kryddorna och låt fisken stå och mogna ca 3 h. Citronen gör så att fisken blir snabbgravad och tillagad.

Stekt ströming i 1,2,3 lag

Stek strömmingsfile och marinera sedan med en 1+2+3 marinad (1 del ättika, 2 del socker, 3 del vatten) så det blev som en stekt inlagd ströming
Strömmingfilen skars sedan i två delar och serverades på korngryn

Äppelvinägersirap

Använd lika delar socker och äppelvinäger och koka och låt reducera till ca ¾ återstår.

Används som smaksättning till marinaden och att sätta på sushin vid servering

Kokning av krossat korngryn

Koka korngrynet enligt anvisningarna på paketet och smaksätt med äppelvinäger.

Använd som Maki sushi och Nigiri sushi (se text nedan)





Tack för mig!

