



Futomaki sushi

ฟูโตะมากิ ซุชิ



ฟูโตะมากิ ซุชิ เป็นสาหร่ายห่อข้าวไส้รวม
มิตร ซึ่งใส่เราจะใส่อะไรก็ได้ตามชอบ

สูตรสำหรับ 2 ที่

ส่วนผสมสำหรับทำข้าวซูชิ

ข้าวสารญี่ปุ่น (~300 กรัม)	2 ถ้วย
น้ำเปล่า	420 มล.
น้ำส้มสายชูหมัก	36 มล.
น้ำตาลทราย	30 กรัม
เกลือ	10 กรัม

ส่วนผสมสำหรับทำไส้ซูชิ

ข้าวซูชิ สาหร่าย ไข่ต้มญี่ปุ่น แดงกวาญี่ปุ่น กุ้งต้มสุก ปูอัด และอื่นๆตามชอบ

อุปกรณ์สำหรับทำซูชิ



Handai = กระบะไม้) และ
Shamoji = ทัพพีไม้ใช้
สำหรับผสมข้าวซูชิ



Uchiwa = พัดกระดาษ
สำหรับพัดข้าวซูชิให้เย็น



Makisu = เสื่อไม้ไผ่สำหรับ



มีดคม ไว้สำหรับหั่นซูชิ

วิธีการเตรียมวัตถุดิบ

วัตถุดิบ	วิธีการเตรียม	
	รูปการเตรียม	ขั้นตอนการเตรียม
ไข่หวานญี่ปุ่น		ผ่าไข่หวานให้มีความหนาขนาด 1×1 ซม.
คัมเปียว		หั่นคัมเปียวให้มีความกว้างประมาณ 1 ซม.
แตงกวาญี่ปุ่น		<ol style="list-style-type: none"> 1. ผ่าแตงกวาให้มีความหนาขนาด 1×1 ซม. 2. เอาเมล็ดออก แล้วแต่งให้มีขนาดเท่ากัน
กุ้งสดตัวเล็ก		<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มกุ้งกับน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยจนสุก 2. นำขึ้นสะเด็ดน้ำ หั่นครึ่งตัว
ปูอัด		ฉีกเป็นเส้น

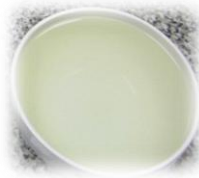
หมายเหตุ ใส้ด้านในสามารถใส่อะไรก็ได้ ตามที่ชอบ

วิธีหุงข้าวสำหรับทำซูชิ

1. หุงข้าวสารญี่ปุ่น โดยหาวข้าว 2-3 ครั้ง แล้วเติมน้ำลงไป 1.4 เท่าของข้าว



2. ขณะที่รอข้าวสุก ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลและเกลือ เมื่อข้าวสุกทิ้งไว้อีกประมาณ 15 นาที



3. เมื่อข้าวสุกเรียบร้อยแล้วตักข้าวออกจากหม้อหุงข้าวมาใส่ในกระบะไม้สำหรับทำซูชิ แล้วค่อยๆ เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ในข้อ 2 ลงไปผสมให้เข้ากันกับข้าวเบาๆ โดยการใช้ทัพพีไม้กีดลงเป็นแนวยาวในกระบะ ควรทำในขณะที่ข้าวยังร้อนเนื่องจากข้าวจะดูดซึมเครื่องปรุงรสได้ดีขณะร้อน

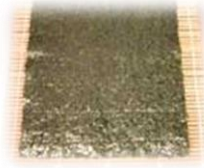


6. เมื่อเข้ากันดีแล้ว ใช้พัดให้ข้าวเย็นทันทีเนื่องจากการข้าวร้อนทำให้ซูชิมีอายุการเก็บที่สั้น และยังช่วยปิดผนังข้าวไม่ให้รสชาติออกจากเมล็ดข้าวด้วย เมื่อข้าวเย็นแล้วควรปิดฝาไว้หรือใช้ผ้าขาวบางคลุมไว้เพื่อไม่ให้ข้าวแห้ง

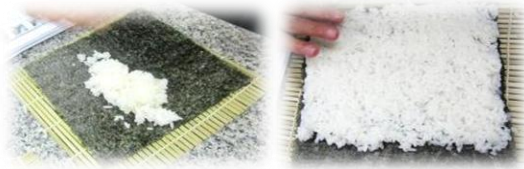


ขั้นตอนการม้วนซูชิ

1. วางแผ่นสาหร่ายบนเสื่อไม้ไผ่โดยเอาด้านมันไว้ด้านนอก



2. แบ่งข้าวในกระบะไม้ออกเป็น 4 ส่วนโดยตัก 1 ส่วนแรกวางบนสาหร่ายเคลือบข้าวให้ทั่วแผ่นสาหร่ายโดยให้เหลือสาหร่ายด้านบนประมาณ 1 นิ้ว



3. เว้นจากด้านล่างประมาณ 2 นิ้ว วางไข่ม้วน ปูอัด กุ้งต้มสุก แดงกวางญี่ปุ่น และคันเปียวที่เตรียมไว้ลงบนข้าว



4. ม้วนเสื่อไม้ไผ่ขึ้นใช้นิ้วมือกดใส่ซูชิไว้เพื่อกันไม่ให้ใส่ซูชิตกมารวมกัน ม้วนจนถึงขอบข้าวด้านบนระวังให้เสื่อไม้ไผ่อยู่ด้านนอกของซูชิ



5. ใช้น้ำทาที่ขอบสาหร่ายด้านบน จากนั้นเปิดไม้ไผ่ขึ้นเล็กน้อย แล้วม้วนทับสาหร่ายอีกครั้ง กดไม้ไผ่ เป็นทรงเหลี่ยมหัวมนเล็กน้อย



6. แกะไม้ไผ่ออก แล้วนำซูชิที่ได้ออกมา ตัดเป็นชิ้นพอดีให้สวยงามด้วยมีดสะอาดชุบน้ำก่อนนำมาหั่น

