



지라시스시

1 지라시스시(연어 소보로) (625kcal)



- 스시 메시
 - 쌀 200cc
 - 물 180cc
 - 술 4큰스푼
 - 단춧물 1큰스푼
 - 덜고 남은 전부
- 연어 소보로
 - 생연어 70g
 - 술 1큰스푼
 - 설탕 1/2큰스푼
 - 미림 1/2작은스푼
 - 소금 1/8작은스푼
 - 레몬 1/4조각
- 문어
 - 문어 80g
 - 단춧물 1큰스푼
- 소금
 - 새우(껍질째) 6마리(1마리20g)
 - 물 500cc × 2
 - 소금 1큰스푼 × 2
 - 단춧물 1큰스푼
 - 연근 40g
- 식초
 - 물 250cc
 - 식초 1/2큰스푼
- 대추
 - 뜨거운 물 적당량
 - 식초 1작은스푼
 - 단춧물 2큰스푼
- 달걀
 - 달걀 2개
 - 술 2작은스푼
 - 식용유 1/2작은스푼 × 2
 - 그린빈 2개
 - 브로콜리 20g
- 대추
 - 뜨거운 물 적당량
 - 소금 조금
 - 식초 80cc
 - 설탕 8작은스푼(24g)
 - 소금 1작은스푼 × 1/2

3 딸기 대복떡 (135kcal)



- 멥쌀가루 30g
- 설탕 15g
- 소금 조금
- 뜨거운 물 50cc
- 감자 전분 1큰스푼
- 팔랑김 40g
- 딸기 2개

2 생선찜(지리무시) (128kcal)



- 흰살 생선 100g
- 소금 조금
- 술 1작은스푼
- 두부 60g
- 느타리버섯 40g
- 당근 2개 3mm × 2개(20g)
- 다시마 4g
- 흰 대파 10g
- 폰즈 간장 3큰스푼

1 지라시시시(언어 소보로) ◎ 대야는 물에 담궈둔다.

준비

- 쌀 작은스푼4
- 물 180cc
- 식초 80cc
- 설탕 작은스푼8 (24g)
- 소금 작은스푼1·1/2

단춧물

- 각 큰스푼1
- 큰스푼2

초새우

- 새우(껍질째) 6마리

- 쌀 씻어서 불린 뒤(30분-) 물과 술을 넣고 밥을 짓는다.
- 2 단춧물 재료를 꼼꼼하게 섞어준다. 새우와 문어용으로 각 큰스푼1, 연근용으로 큰스푼2 씩 덜어준다.
- 3 새우를 소금물, 물 순서로 씻은 뒤 꼬챙이를 사용하여 등의 내장을 제거한다. 다시 한 번 소금물, 물 순서로 씻은 뒤 물기를 제거한다. 껍질째로 뜨거운 물에 데친 뒤 물기를 뺀다. 뜨거운 때 단춧물에 담궈둔다. (새우 초절임) 꼬리와 한마디를 남겨두고 껍질을 벗겨두고 단춧물에 젖혀둔다.
- 4 문어는 뜨거운 물에 데친 뒤 물기를 뺀다. 다리 끝을 자르고 어슷썬다. 단춧물에 젖혀둔다.

연근 초절임

- 연근 40g
- 식초 작은스푼1
- <식초용> 물 250cc
- 식초 큰스푼1/2
- 단춧물 큰스푼2

달걀 지단

- 식용유 작은스푼1/2×2
- 술 작은스푼2
- 달걀 2개

그린빈

- 그린빈 4개
- <대침용> 뜨거운 물 적당량
- 소금 조금

브로콜리

- 브로콜리 40g
- <대침용> 뜨거운 물 적당량
- 소금 조금

5 연근 껍질을 벗겨 꽃잎 연근을 만든 뒤 2mm 두께로 동글게 지른다. (또는 반달모양) 식초물에 담궈둔다. 물기를 빼고, 식초를 넣은 뜨거운 물에 살짝 데친다. 뜨거운 때 단춧물에 담궈둔다. (연근 초절임)

6 달걀에 술을 넣고 섞은 뒤 얇게 2매를 굽는다. 재를 털어서 지단을 만들어둔다.

7 그린빈은 소금을 넣은 뜨거운 물에 데친 뒤 체에 올려 식힌다. 길이를 반으로 어슷썬기한다.

8 브로콜리의 꽃봉오리를 잘게 나눠 고인 물에서 씻는다. 소금물에 데친 뒤 체에 올려 식힌다.

스시 메시

- 단춧물
- 밥

언어 소보로

- 생연어 70g
- 뜨거운 물
- 물에 적셨다가 짝 짝 면포
- 술 큰스푼1
- 설탕 큰스푼1/2
- 미림 작은스푼1/2
- 소금 작은스푼1/8
- 레몬 1/4조각

담아내기

- 스시메시
- 그린빈
- 브로콜리
- 연근초절임
- 새우
- 연어소보로
- 달걀지단

9 지어진 밥을 대야에 펼치고 남은 단춧물을 주걱에 부어가며 전체에 동글게 부린다. 그 다음 자르듯이 섞는다. 단춧물이 전체에 배면 부채로 부쳐가면서 다시 전체를 자르듯이 섞는다. 물기를 짝 짝 면포를 덮어서 뜸을 들인다.

10 연어를 뜨거운 물에 넣고 데친다. (다시 끓은 뒤 5분) 물기를 짝 짝 면포로 감싼 뒤 물 안에 넣고 문질러서 거품을 제거한다. 레몬을 넣은 레몬물에 살짝 쫄인다.

11 조미료를 넣는다. 연어를 넣고 잘 섞은 뒤 가열하여 볶는다.

12 접시에 스시 메시를 담고 표면을 평평하게 정리한다. 언어 소보로, 달걀 지단, 그린빈, 브로콜리, 연근 초절임, 새우를 색감있게 담아낸다.

2 생선찜(지리무시)

준비

- 흰살생선 100g
- 술 작은스푼1
- 소금 조금
- 두부 60g
- 느타리버섯 40g
- 당근 두께 3mm×2개(20g)
- 흰대파 10g
- 테두리
- 심(토막썬기)
- 외측(파채)
- 다시마 4g

가열조리

- 두부
- 느타리버섯
- 당근(테두리)
- 생선살(물기제거)
- 당근
- 대파 심

1 흰살생선 한 조각을 4등분하여 어슷썬기한 뒤 소금을 뿌리고 10분 정도 둔다. 키친타월로 닦은 뒤 술을 뿌리고 5분 이상 둔다.

2 두부는 반으로 잘라준다. 느타리버섯은 밑동을 제거한 뒤 잘게 나눈다.

3 당근은 껍질을 벗긴 뒤 단풍 모양틀로 찍어준다. 흰 대파는 5cm 길이로 자른 뒤 겉 부분을 채를 썰어서 물에 담궈다가 체에 올려 물기를 뺀다. (파채) 심 부분은 토막썬기한다.

4 다시마는 표면의 더러운 부분을 닦은 뒤 적당하게 나누거나 잘라서 접시에 담아둔다.

5 찜기를 준비한다.

6 다시마가 든 그릇에 물기를 제거한 생선살, 두부, 느타리버섯, 당근, 대파(심)를 담는다.

7 증기가 나오기 시작하면 찜기에 넣고 강불로 쪄낸다. (12분-)

8 다 쪄 후 파채를 올린다. 폰즈 간장을 곁들인다.

3 딸기 대복떡

준비

- 딸기 2개
- 팔랑김 40g
- 멥쌀가루 30g
- 설탕 15g
- 소금 조금
- 뜨거운물 50cc
- 감자전분
- 남은 감자전분

떡 반죽

가열조리

성형·담아내기

1 팔랑김에 물기가 있으면 키친타월로 닦고 2등분한다.

2 딸기는 꼭지를 제거하고 씻은 뒤 하얀 부분을 자른다. 1개씩 팔랑김으로 감싸 동글게 만든다.

3 내용용기에 멥쌀가루, 설탕, 소금을 넣고 섞은 뒤 물을 조금씩 넣어 덩어리가 생기지 않도록 녹인다. (고무주걱 사용)

4 두공을 덮고 전자레인지에서 가열한다.(500W 1분 30초) 일부가 보글보글하며 반투명한 상태가 되면 전체를 쪄낸다.

5 두공을 덮고 전자레인지에 가열한다.(600W 30초) 전체가 투명해지고 균일한 떡 상태가 되면 전체를 쪄낸다.

6 빗드에 전분의 1/2을 뿌리고 반죽을 옮긴다.

7 위에 남은 전분을 뿌리고 만질 수 있을 정도로 식으면 손을 사용하여 균일한 두께로 넓힌다.(12×10cm정도) 전열을 취한 뒤 2등분한다. 바로 작업하지 않는 경우에는 램을 씌워둔다.

8 떡 반죽의 가루를 털어내고 앙금으로 썬 딸기를 올려 감싼다. 접시에 담아낸다.

지라시스시 1. 스시의 문화



일본의 스시를 크게 나누면 어패류와 밥을 발효시켜 만드는 '나레스시'와 날것인 어패류를 사용해서 만드는 '하야즈시'로 나눌 수 있습니다.

저장 목적으로 쌀밥과 소금에 절인 어패류를 자연 발효시켜 산미와 풍미를 띤 '나레스시'로 만들었다고 하는 기원이 있으며, 지금처럼 조미초를 사용한 '하야즈시'가 만들어지게 된 것은 에도시대부터라고 합니다. 향토 요리로써 지방에 뿌리를 둔 것이 많으며, 여러 종류가 있습니다.

- ◆ 나레스시 · · 시가 지방의 후나즈시, 미에 지방의 아유즈시, 아키타 지방의 하타하타 스시 등
- ◆ 하야즈시 · · 니기리즈시, 마키즈시, 오시즈시, 사바즈시, 지라시스시등

[나레스시 : 후나즈시]

붕어의 배에 쌀을 넣어서 발효시킨 것. 산미와 풍미가 강함.



[하야즈시 : 지라시스시]

생선이나 구운 달걀 등을 초밥 위에 올린 것. 재료를 뿌리듯이 만든다고 하여 '지라시'라고 불린다. 재료를 초밥에 섞는 타입은 '바라즈시'라고 한다.



[하야즈시 : 마키즈시]

재료와 초밥을 같이 김에 만 것. 어패류 이외의 재료도 많이 사용됨.



[하야즈시 : 사바즈시]

장방형으로 굳힌 초밥 위에 자반 고등어나 구운 고등어를 올린 스시로 교토나 오사카,산인 지방의 향토 요리.



[하야즈시 : 카키노하즈시]

감 잎으로 말아 낸 스시로 나라현, 와카야마현 이시카와현의 향토요리. 원래는 발효시킨 것이 주류였으나 현재는 발효시키지 않은 하야즈시이다.



스시에 사용하는 생선 회에 대해서

슈퍼 등에는 이미 한입 사이즈로 잘린 회와, 장방형의 덩어리로 된 '사쿠'가 있습니다.

회는 자른 부분부터 신선도와 맛이 떨어지므로, '사쿠'를 잘 잘라서 사용하는 것이 가정에서도 보다 맛있는 회를 먹는 수단이라고 할 수 있습니다.

좋은 참치의 '사쿠'

- 국물이 없는 것: 국물(수분)이 생긴 것은 신선도가 그다지 좋지 않다고 할 수 있다.
- 직육면체인 것: 직육면체가 아니라는 것은 꼬리에 가까운 부분으로 지방이나 감칠맛이 적다.
- 힘줄이 적은 것: 회를 자를 때 힘줄이 세로로 들어간 것이 좋다. 힘줄이 가로로 들어가 있는 것은 식감이 좋지 않다.

신선하다고 해서 반드시 맛있다고 할 수는 없다

팩에 담겨있는 생선은 주로 '날생선'과 '냉동, 해동'의 두가지 타입이 있습니다.

'날생선'이란 냉동시키지 않고 그대로 자른 것을 말하며 '냉동'이란 해동시키지 않고 그대로 진열한 것, '해동'이란 잡은 뒤 배에서 냉동시킨 것을 해동하여 진열한 것을 말합니다. 최근에는 냉동, 해동 기술이 발달했기 때문에 해동한 것이라도 날생선과 다르지 않은 맛을 즐길 수 있는 경우도 있습니다.

또, 생선에는 숙성기간이 있습니다. 생선을 절인 뒤 살이 경직하는 초기에 감칠맛 성분이 있는 이노신산의 양이 절정에 달해 먹기 좋은 때가 됩니다.

전갱이, 정어리 등은 직경까지의 시간이 짧지만, 도미나 광어 등의 횡살 생선, 참치 등은 일정 시간을 둬으로써 감칠맛이 증가합니다.

대구는 2~8시간 후, 도미는 24시간 후, 참치는 2주 후라고 합니다.

고급 스시점에서는 이 타이밍을 제대로 판단하여 생선을 숙성, 최고의 맛일 때 제공하는 경우도 있습니다.

2. 지라시스시에 사용하는 재료에 대해서

연어

연어과 생선의 총칭입니다.

호수에서 성장하는 생선은 니지마스(옥새송어), 히메마스(각시송어) 등 '마스(송어)'라는 이름으로 불립니다.

연어는 흰살 생선으로 가을에 일본 연안에서 어획됩니다. 길이 80cm 정도로

전체적으로 좁고 긴 모양으로 꼬리 지느러미가 붙은 부분이 좁은 것이 특징입니다.

등 부분은 남색, 배 부분은 은백색이라고 하는 전체적으로 거의 같은 색을 띄고 있습니다.

철:

연어, 은연어, 러시아(사할린) 연어는 가을. 킹 연어, 체리 송어는 봄. 홍송어, 비와(비파)마스는 여름입니다.

영양:

일반적인 흰살 생선과 비교하면 지방 함유량이 높고, 비타민 B군이 풍부합니다.

살의 핑크색이 가열해도 변하지 않는 것은, 근육 안에 있는 아스타크산틴이라고 하는 카로티노이드계 색소를 함유하고 있기 때문입니다.

<먹는 법>

굽거나 으니에르, 튀김 등이 있습니다. 참창야키, 산페이저루 등 향토 요리도 많아서 일본인에게는 친숙한 생선입니다.

천연 연어과 어류는 기생충이 있기 때문에, 생식은 추천하지 않습니다.

대서양 연어나 연어 트라우트 등 양식종은 생식이 가능하며 스시용 재료 등으로 즐길 수 있습니다.



새우

새우류의 총칭입니다. 하천부터 심해까지 모든 환경에 서식하고 있으며 삼천종 정도 있다고 합니다.

긴 수염이나 허리가 굽은 모습 때문에 '바다의 노인'에 빗대어 일본에서는 한자로 '海老(해로)'라고 적습니다.

장수를 연상시키는 점, 빨간색, 맛이 좋은 점 등 때문에 축하 요리에 빠질 수 없는 재료입니다.

그 이유도 있어서, 일본은 특히 새우를 좋아한다고 합니다.

철:

천연 보리새우는 4~10월이 철입니다.

하지만 시장에는 양식, 수입이 많아서 거의 대부분의 새우는 1년 내내 나옵니다.

영양:

20% 전후인 양질의 단백질에는 라이신, 트립토판 등 아미노산이 많이 함유되어 있습니다.

새우에 함유되어 있는 빨간 색소의 키틴질, 아스타크산틴에는 항산화 작용이나 혈중 콜레스테롤을 낮추는 작용이 있습니다.

껍질째 먹으면 칼슘 보충원도 됩니다.

<먹는 법>

굽거나 튀김, 회를 시작으로 불에 익혀도, 생으로 먹어도 맛있습니다.

두들겨서 으갠 연육을 만든 뒤 완자로 만들어 튀기거나 데쳐 먹는 경우도 있습니다.

손질을 하고 남은 머리나 껍질을 끓여서 육수를 만들거나 소스로도 사용합니다.



3. 스시 메시 만들 때의 포인트

1) 술을 넣고 밥을 짓는다: 풍미를 좋게 하며 맛있게 완성할 수 있다.

2) 쌀을 취사하는 수분은 1배 ~ 1.1배 정도: 밥을 다 짓고 나서 쌀의 10% 정도 '단춧물'을 섞으므로 그만큼 수분을 덜 넣어서 흡수하기 쉽게 만든다.

3) 단춧물은 미리 섞어둔다: 설탕이나 소금이 충분히 녹아야 맛이 균일해진다. 불에 가열하면 식초의 풍미가 날아가 버리므로 가열하지 않는다.

4) 단춧물은 주걱에 대고 둥글게 부린다: 한 곳에 부리면 덜 섞인 부분이 생기게 된다.

빠른 속도로 자르듯이 섞어 균일하게 만든 뒤 밥에 충분히 식초가 흡수되면(주걱이 무겁게 느껴짐) 부채로 여분의 수분을 날린다. (바슬바슬하고 광택이 좋은 스시 메시를 완성하기 위함으로, 식히는 것이 목적이 아님)