

JESÚS
BARDOLET
&
BERTA
BONET

EL
MUNDO
DEL
SUSHI



LA GRAN EXPRESIÓN DE LA MAESTRÍA
Y LA TRADICIÓN JAPONESA



El mundo del SUSHI

寿司の世界

La gran expresión de la maestría
y la tradición japonesa

Jesús Bardolet & Berta Bonet



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Para más información sobre Berta Bonet y Jesús Bardolet: www.muyjapones.com
Instagram: @muyjapones

© Jesús Bardolet & Berta Bonet, 2025 © de las fotografías: Jesús Bardolet, a excepción de las fotografías de la pág. 15: Marta Torrent; pág. 16: Miguel Soler Roig; pág. 30: Shutterstock; pág. 115: Shutterstock; pág. 125: Shutterstock; pág. 128: Shutterstock; pág. 131: Shutterstock; pág. 141: Balfegó; pág. 181: Shutterstock; pág. 123: Shutterstock; pág. 289: Shutterstock; pág. 290: Shutterstock; pág. 305: Shutterstock; pág. 308: Suntory; pág. 311: Shutterstock; pág. 316: Suntory.

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Diseño de maqueta: Realización Planeta

Primera edición: octubre de 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-30993-2
Depósito legal: B. 12.700-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



ÍNDICE

15	Prólogo, por Hideki Matsuhisa
16	Los autores
19	Colaboración: Yoshi Suto
21	El sushi en el tiempo
22	Evolución del sushi
25	Ingredientes esenciales en el sushi
26	Arroz
28	Estructura del grano de arroz
29	Composición del arroz
30	Arroz japónica
33	Calificación del arroz en Japón
33	Diferentes palabras japonesas para hablar de arroz
34	Arroz para sushi
34	Elaboración del arroz para sushi
36	Salsa de soja
38	Origen del shoyu
38	Elaboración del shoyu tradicional (hon-jozo)
39	Métodos de producción del shoyu
39	Nuevas variantes de shoyu
39	Distintos tipos de salsa de soja
42	Umami en el shoyu
42	Conservación del shoyu
42	Sello JAS y niveles de calidad del shoyu
42	Salsa nikiri
43	Salsa nitsume
44	Alga nori
46	Características del nori de alta calidad
46	Cultivo y elaboración del alga nori
47	Áreas de cultivo del alga nori
48	Conservación del alga nori
48	Anverso y reverso del alga nori
48	Un poco de historia

50	Vinagre japonés (Su)
52	Vinagre de arroz
52	Propiedades del vinagre de arroz
52	Tipos de vinagre de arroz
54	Elaboraciones con base de vinagre de arroz
56	Wasabi
58	Cultivo del wasabi en Japón
58	Existen dos formas de cultivo del wasabi en Japón
58	Dónde se cultiva el wasabi en Japón
61	Beneficios del consumo de wasabi
61	Preparación del wasabi
61	Yamaaoi
64	Jengibre
66	Jengibre y sushi
66	Preparación del gari
66	Un poco de historia
68	Cultivo del jengibre
69	Mirin
70	Tres tipos de mirin
72	Shiso
73	Variedades de shiso
73	Hoja de shiso en el sushi
74	Consejos de uso y almacenamiento
74	Shiso como símbolo de protección y purificación
74	Propiedades nutricionales y medicinales del shiso
78	Sudachi
79	Beneficios del sudachi para la salud
80	Yuzu
83	Beneficios del yuzu para la salud
84	Umami
84	Origen y descubrimiento del umami
85	Reconocimiento del umami en Occidente
85	Umami en la cocina

85	Fuentes alimentarias del umami
86	Beneficios para la salud
89	Tipos de sushi
90	Coberturas y rellenos en el sushi
90	Cinco tipos de tane/neta
92	Nigiri-zushi
94	Maki-zushi
97	Futo-maki - Hosoto-maki - Naka-maki
98	Te-maki
101	Ura-maki
102	Gunkan-maki
105	Chirashi-zushi
106	Inari-zushi
109	Oshi-zushi
110	Temari-zushi
112	Sushi edomae
113	Sushi edomae en la actualidad
116	Tamagoyaki estilo Edo
116	Normas de etiqueta en el sushi
117	Al llegar al restaurante
117	Durante la comida
119	Después de la comida
123	Coberturas del sushi
124	Atún rojo
126	El atún rojo recibe distintos nombres según su edad
127	Técnicas de captura del atún rojo
129	Sacrificio del pescado mediante técnica del ikejime o ikijime
129	Cómo se realiza la técnica del ikejime
130	La subasta del atún
130	Atún rojo de Oma
132	Kaitai o ronqueo: la ceremonia del despiece del atún
133	Cortes japoneses del atún
134	Akami
135	Toro
135	Chutoro

136	Otoro
137	Maduración del atún
138	Atún rojo en el sushi
138	Propiedades nutricionales del atún
140	Balfegó
142	Salmón
144	Salmón en el sushi
145	Propiedades nutricionales del salmón
148	Calamar y sepia
149	Especies de calamar y sepia más consumidas en España
149	Especies de Ika más consumidas en Japón
150	Calamar en el sushi
151	Propiedades nutricionales del calamar
154	Anguila
155	Especies de anguila comestibles más conocidas
155	Anguila en Japón
155	Formas de cocinar la anguila
156	Técnica ikejime en la anguila
156	Corte de la anguila
156	Congrio (anago)
158	Especies de anago comestibles más conocidas
158	La anguila en peligro de extinción
161	Anguila en España
161	Unagi y anago en el sushi
162	Propiedades nutricionales de la anguila y el congrio
164	Erizo de Mar
166	Erizo de mar en España
166	Erizo en el sushi
167	Propiedades nutricionales del erizo de mar
170	Caballa
171	Método sujime
171	Especies de caballa más conocidas

172	Seki saba
173	Caballa en el sushi
173	Propiedades nutricionales de la caballa
176	Jurel
177	Especies de jurel más conocidas
177	Seki aji
178	Donchichi aji
178	Jurel en el sushi
179	Propiedades nutricionales del jurel
180	Huevas
182	Ikura
183	Tobiko
185	Masago
185	Tarako/Mentaiko
185	Ebiko
186	Kazunoko
186	Caviar
189	Historia del caviar en Japón
189	Huevas en el sushi
190	Propiedades nutricionales de las huevas
192	Caviar Sos Boutique
194	Bonito
195	Bonito del norte
195	Bonito en Japón
196	Curiosidades
196	Bonito en el sushi
197	Propiedades nutricionales del bonito
200	Gamba
201	Especies de gamba en España
201	Especies de ebi en Japón
204	Gamba en el sushi
204	Propiedades nutricionales de la gamba

206	Sardina
207	Especies de sardina más comunes
208	Sardina en Japón
208	Sardina en el sushi
209	Propiedades nutricionales de la sardina
212	Vieira
213	Especies de vieira más comunes
214	Vieira en el sushi
215	Propiedades nutricionales de la vieira
218	Parásitos en el pescado
218	El anisakis
219	Cómo podemos evitarlo en casa
219	El anisakis en Japón
220	El método de congelación instantánea: la ultracongelación
224	Carne
225	Historia y características de las razas
225	Características de los linajes
226	La Japan Meat Grading Association
227	Denominación de origen wagyu de Kobe
228	Trazabilidad y calidad
228	Impacto cultural y gastronómico del wagyu
232	Wagyu en el sushi
232	Propiedades nutricionales del wagyu
235	Técnicas de corte
236	Kirikata
238	Hira-zukuri
240	Sogi-zukuri
242	Hiki-zukuri
244	Usu-zukuri
246	Matsukasa-giri
248	Oshi-zushi, el sushi prensado
249	Algunas variedades de oshi-zushi por regiones
249	Nare-zushi

253	La experiencia Omakase
254	Qué es el Omakase
256	Qué significa ser un itamae
263	Bebidas para acompañar el sushi
264	Sake
267	Sake prémium
270	Proceso básico de elaboración del sake
272	Vajillas para el sake
275	Un poco de etiqueta
275	Conservación del sake
275	Maridaje en el sake
276	Principios básicos del maridaje con sake
276	Principales interacciones entre comida y sake
277	Las teorías del maridaje
278	Salvioni & Alomar
280	Té verde
281	Proceso de producción
283	Té verde y sushi
283	Agua para el té
284	Relación entre el agua y el sabor del té verde japonés
284	Temperatura del agua para el té
287	Componentes del té verde
287	Variedades de té verde en hoja
288	Grados de vaporización de las hojas de té sencha
293	Qué es el té shicha
295	Bebidas tradicionales y modernas
296	Shochu
297	Fermentación
297	Destilación
297	Envejecimiento (opcional) y dilución
297	Filtrado y embotellado
299	Cómo se bebe el shochu

301	Awamori
302	Tipos de awamori
304	Ginebra japonesa
306	Roku Gin
310	Whisky japonés
312	El malteado
313	La complejidad del whisky
313	Introducción del whisky en Japón
317	The House of Suntory
319	Utensilios esenciales en la preparación del sushi
320	Palillos japoneses
324	Cuchillos japoneses
326	Materiales de los cuchillos japoneses
328	Partes del cuchillo
330	Tres cuchillos imprescindibles para un itamae
330	Otros cuchillos
332	Afilado
332	Sakai, ciudad de cuchillos
334	Comas
336	Utensilios para el sushi
343	Agradecimientos

INGREDIENTES
ESENCIALES



ARROZ

Arroz de grano corto o tipo japónica / menos de 5,2 mm.

Arroz de grano medio o tipo japónica / de 5,2 a 6 mm.

Arroz de grano largo o tipo índica / más de 6 mm.

El arroz (*Oryza sativa*) es un cereal de la familia de las gramíneas y uno de los cultivos alimentarios más importantes del mundo. La producción mundial de arroz es de, aproximadamente, 500 millones de toneladas y se sitúa en el tercer puesto, en cuanto a cereales, después del maíz (en torno a 800 millones de toneladas) y del trigo (1.100 millones de toneladas). A diferencia de otros países asiáticos que cultivan y consumen arroz de grano largo, los japoneses lo cultivan y consumen de grano medio y corto, preferiblemente de la variedad japónica. Los datos de consumo en España son de un 70 por ciento para las variedades de tipo japónica y del 30 por ciento para las de tipo índica.

Existen más de 40.000 variedades de arroz cultivado, aunque la cifra exacta es incierta. El Banco Internacional de Genes de Arroz, custodiado por el Instituto Internacional de Investigación del Arroz (IRRI), alberga más de 112.000 tipos de este cereal, incluyendo variedades modernas y tradicionales, así como otras silvestres emparentadas con él.

Hay dos subespecies principales de arroz que representan la gran mayoría de las variedades cultivadas: la índica y la japónica. Las variedades de arroz índica se clasifican generalmente como de grano largo, mientras que las variedades de arroz japónica pueden ser de grano medio o corto. El arroz índica crece en áreas tropicales y subtropicales, en latitudes y altitudes bajas; mientras que el arroz japónica crece en áreas templadas, en latitudes y altitudes altas. En España es un cultivo importante en la Comunidad Valenciana, Murcia, Catalunya, Extremadura, Andalucía y el Delta del Ebro.



ESTRUCTURA DEL GRANO DE ARROZ

La estructura del grano de arroz se compone de cuatro partes: cáscara, salvado, endospermo y germen. Su forma es redondeada en la parte dorsal y posee un surco a lo largo de la parte ventral, que abarca casi toda su longitud.

CÁSCARA

La cáscara es la capa exterior y más dura que envuelve el grano de arroz, compuesta principalmente de celulosa, hemicelulosa y lignina. Su función principal es proteger el grano durante el crecimiento y la cosecha, y sirve también como una barrera natural contra la entrada de microorganismos y la humedad. Esta capa no es comestible y se elimina en todos los tipos de arroz.

SALVADO

Después de la cáscara encontramos la capa de salvado, que es la parte exterior comestible del grano de arroz. Está adherido a la cáscara y contiene fibra, vitaminas del complejo B, minerales y fitonutrientes. Esta capa no siempre se elimina para su uso culinario (en el arroz integral se conserva), aunque lo más habitual es retirarla en el proceso de pulido cuando se quiere producir arroz blanco. En Japón, el salvado de arroz, conocido como nuka, es especialmente valorado no solo por su aporte nutricional, sino también por sus usos culinarios y tradicionales. Por ejemplo, el salvado se utiliza en la preparación del nukazuke, un tipo de encurtido japonés en el que los vegetales se fermentan en una mezcla de salvado de arroz tostado, sal y agua, lo que les aporta un sabor umami profundo y características probióticas beneficiosas para la salud digestiva.

ENDOSPERMO

Es la parte más grande del grano, ya que representa el 80 % de su peso y está compuesta básicamente de almidón, que es la principal fuente de energía del arroz y se divide en dos componentes: la amilosa y la amilopectina. La proporción de estos dos tipos de almidón determina la textura del arroz tras la cocción. Además, el endospermo contiene proteínas, lípidos y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales. Las proteínas, aunque no están presentes en grandes cantidades, contribuyen a la estructura del arroz y afectan a su capacidad de absorción de agua y su textura durante la cocción.

GERMEN

Se trata de la parte más interna del grano de arroz, responsable de su capacidad para germinar y convertirse en una nueva planta. Se encuentra protegido por una estructura llamada escutelo, que lo separa del endospermo. Aunque representa solo una pequeña fracción del peso total del grano, el germen es extremadamente rico en nutrientes esenciales. Contiene vitaminas del complejo B, como tiamina y riboflavina, vitamina E, ácidos grasos esenciales y antioxidantes. Es la parte más nutritiva del grano de arroz.

Una vez cosechado el arroz, se pasa por un proceso de descascarillado que separa la cáscara del grano. Después, se realiza un proceso de pulido para eliminar el salvado del arroz integral y la mayor parte del germen. Al pulir el arroz obtenemos el arroz blanco almidonado y, de este modo, se puede almacenar durante varios años.

En Japón, la estructura del grano de arroz determina su uso en una gran variedad de platos. El arroz que se consume a diario se llama uruchimai. Es de grano corto y alto

contenido de amilopectina, ideal para preparar sushi, onigiri y otros platos tradicionales debido a su textura pegajosa cuando se cocina.

COMPOSICIÓN DEL ARROZ

El arroz, como cereal, tiene una composición básica que incluye principalmente carbohidratos en forma de almidón, pero también contiene proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, que contribuyen a sus características nutricionales y culinarias.

CARBOHIDRATOS

Constituyen la mayor parte del arroz, especialmente en forma de almidón. Es el componente más importante, del arroz y comprende entre un 70 y un 90 % del peso del grano, dependiendo de varios factores como la variedad de arroz, las condiciones de crecimiento, la climatología de la región y el procesamiento. Este almidón consta de dos tipos de polisacáridos, que son la amilosa y la amilopectina. En el caso del arroz de grano corto japonés, el uruchimai, el porcentaje de amilosa es bajo (15-20 %) y el de amilopectina, alto (80-85 %). La amilopectina es la responsable de la pegajosidad del arroz. La proporción de amilosa y amilopectina le dará al arroz una consistencia adecuada para el sushi.

Cada variedad de arroz tiene su propia proporción de amilosa y amilopectina, de proteínas y sus características únicas de pegajosidad, absorción de agua y textura.

El sabor del arroz viene determinado por la cantidad de amilosa, un componente del almidón y la proteína del grano. Cuanta menos amilosa contenga el arroz, más pegajoso será cuando se cocine y, cuanto menor sea

su contenido en proteínas, más esponjoso y blanco quedará el arroz.

PROTEÍNAS

El arroz también contiene proteínas, aunque en menor cantidad que los carbohidratos. Las proteínas representan, aproximadamente, el 7-9 % del peso del arroz y están compuestas principalmente por glutelinas y albúminas, que son relativamente fáciles de digerir y tienen un bajo potencial alergénico en comparación con las proteínas de otros cereales. Sin embargo, la calidad proteica del arroz es relativamente baja, ya que carece de ciertos aminoácidos esenciales.

LÍPIDOS

El contenido de grasa en el arroz es muy bajo, generalmente menos del 2 %. La mayoría de las grasas presentes están en forma de ácidos grasos insaturados, que son más saludables en comparación con las grasas saturadas.

FIBRA

Este cereal contiene una pequeña cantidad de fibra dietética, especialmente en el salvado (la capa externa del grano). Sin embargo, en el arroz blanco, la fibra se elimina durante el proceso de refinado, lo que reduce su valor nutricional en comparación con el arroz integral.

VITAMINAS Y MINERALES

El arroz contiene algunas vitaminas del complejo B, como la tiamina (B1), la riboflavina (B2) y la niacina (B3), aunque en cantidades modestas. También proporciona minerales como el hierro, el zinc y el magnesio, aunque las cantidades pueden variar dependiendo del procesamiento y la variedad de arroz. Es importante tener en cuenta que la composición nutricional del arroz puede

cambiar dependiendo de factores como su variedad, el procesamiento (arroz blanco o arroz integral) y los métodos de cocción. El arroz integral, por ejemplo, contiene más fibra y nutrientes que el blanco, ya que retiene el salvado y el germen durante el procesamiento y así mantiene más vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

ARROZ JAPÓNICA

La variedad de arroz japónica se cultiva principalmente en Japón, pero también en otras partes del mundo. Existen distintas variedades, aunque tienen características similares en cuanto al tamaño del grano, su textura y su sabor. Actualmente hay más de 600 variedades de arroz registradas en Japón, aunque las diez principales variedades representan el 80 % del área total de cultivo.

Las variedades más conocidas de arroz japónica cultivado en Japón son las siguientes:

KOSHIHIKARI

Es una de las variedades más famosas y apreciadas en Japón debido a su dulce sabor, textura pegajosa y versatilidad en la cocina. Hoy en día se cultiva en todo Japón y representa un tercio de la producción nacional de arroz.

AKITAKOMACHI

Esta variedad es conocida por su sabor delicado, una textura suave y la capacidad para absorber sabores. Es popular en la región de Akita.

HITOMEBORE

Originaria de la prefectura de Miyagi, en Japón, esta variante es apreciada por su sabor distintivo más suave que la variedad koshihikari y una textura suave y pegajosa. Es muy

popular en la cocina japonesa y se utiliza en una amplia variedad de platos. Este arroz nació de un cruce entre la koshihikari y una variedad llamada hatsuboshi.

Existen muchas otras variedades que se cultivan en otros países del mundo con condiciones climáticas similares, que serían las que relacionamos a continuación:

TAMAKI

Esta variedad de arroz japónica se cultiva en California, Estados Unidos. Es conocida por su textura suave y pegajosa, similar a las variedades japonesas, lo que la hace ideal para sushi y otros platos de arroz tradicionales japoneses.

CALROSE

Originaria de California, la variedad calrose es un cruce entre variedades japónicas y de tipo indica. Aunque no es idéntica a las variedades japonesas, posee una textura pegajosa que la hace adecuada para sushi y otros platos inspirados en la cocina japonesa.

Además de las variedades mencionadas, el arroz japónica ha ganado popularidad en otras regiones del mundo, como Australia, China y España, donde se cultivan diferentes variantes adaptadas a las condiciones locales. En España, destacan las variedades bomba, senia y bahía, que son especialmente apreciadas por su capacidad de absorber sabores y su textura tierna. Estas variedades se cultivan principalmente en la Comunidad Valenciana y el Delta del Ebro, utilizándose en la preparación de platos como la paella, el arroz a banda y los arroces caldosos.

La expansión del cultivo de arroz japónica fuera de Japón responde a la creciente demanda global por su calidad y características únicas, que lo hacen ideal para una amplia variedad de platos, desde sushi y onigiri hasta arroces más elaborados.





CALIFICACIÓN DEL ARROZ EN JAPÓN

Existe un organismo llamado Asociación de Inspección de Granos de Japón que, anualmente y desde 1971, realiza una calificación de las variedades de arroz. Esta calificación, que va de la más alta (la A+) a la más baja (la B'), así tenemos A+, A, A', B y B', se otorga basándose en seis parámetros que valoran el arroz después de su cocción: apariencia, olor, sabor, pegajosidad, dureza y evaluación general. Se utiliza una mezcla de distintos arroces koshihikari, como grano estándar, para establecer la comparación y es una evaluación que llevan a cabo veinte expertos, quienes otorgan la calificación A+ a los arroces de más alta calidad. Todos los años se presentan más de 150 variedades para obtener la calificación más alta, aunque solo un tercio suelen hacerse con ella.

En Japón, las principales variedades de arroz utilizadas en los restaurantes de sushi son las koshihikari (A+), hitomebore (A+) y akitakomachi (A+), aunque cada itamae (chef de sushi) tiene sus preferencias e incluso mezclan distintas variedades de arroz para obtener un arroz para sushi personalizado.

En Japón existe también la figura del maestro de arroz, que representa el grado más alto de conocimiento y experiencia en relación con el arroz. Para obtener este título se debe superar un examen escrito establecido por la Asociación de Comerciantes de Arroz de Japón. Existen dos grados de maestría: el primer grado, con el que se obtiene la certificación de tres estrellas, y el segundo grado, con el que se obtiene la certificación de cinco estrellas. El primer grado requiere que los candidatos realicen una prueba escrita en la que se eva-

lúan los conocimientos sobre leyes, historia, tecnologías aplicadas al arroz y características de cada variedad, entre otros.

Una vez obtenida la certificación de tres estrellas, los candidatos pueden intentar obtener la certificación de cinco estrellas con una segunda prueba, en la que deben asistir a una entrevista individual con un examinador que les preguntará sobre temas diversos para ver su capacidad de asesorar e instruir a empresas.

Estos expertos también elaboran sus tablas de selección de arroz, en las que exponen sus preferencias como forma de resumir su opinión sobre las diversas variedades de arroz. En Japón existen unos 2.000 maestros con clasificación de tres estrellas y unos 500 con clasificación de cinco estrellas.

DIFERENTES PALABRAS JAPONESAS PARA HABLAR DE ARROZ

En japonés existen varias palabras para designar el arroz. La primera es ine, usándose para referirse al arroz cuando se cultiva en los campos. La segunda es kome, que sirve para referirse al arroz una vez cosechado y crudo (el que compramos en bolsa en el supermercado). Por último, se usan los términos gohan, meshi o raisu para el arroz cocido. Cuando el arroz forma parte de un plato de gastronomía japonesa, se emplea la palabra meshi o gohan. En cambio, si el arroz forma parte de un plato de una gastronomía distinta, se utiliza la voz raisu.

El arroz es tan importante en Japón que la palabra gohan también significa comida en general y forma parte de las palabras

para designar cada comida del día: asagohan (desayuno), hirugohan (almuerzo) y yorugohan o bangohan (cena).

ARROZ PARA SUSHI

Un buen itamae nunca utiliza arroz recién cosechado, ya que sus granos contienen todavía demasiada humedad. En cambio, un arroz envejecido, que ha estado almacenado en las condiciones de humedad y temperatura ideales durante un periodo determinado, que suele ser de un año, será el arroz perfecto para elaborar sushi. A este arroz se le llama komai (arroz envejecido) para distinguirlo del de nueva cosecha, llamado shinmai (arroz nuevo).

Sushi-meshi, sumeshi o shari es el arroz aderezado con vinagre que se utiliza para sushi, aunque shari es un término más profesional utilizado por los itamae.

Como veremos más adelante, el nigiri-sushi tiene dos partes: shari (la parte de arroz) y tane o neta (el ingrediente o cobertura).

ELABORACIÓN DEL ARROZ PARA SUSHI

Primero se sumerge el arroz en agua fría y se remueve con cuidado para no partir los granos. Luego se descarta el agua y se vuelve a repetir el proceso de lavado varias veces, hasta que el agua sale completamente clara. Incluso entonces, se vuelve a poner en remojo durante un tiempo, antes de escurrirlo y proceder a su cocción. Todo este proceso se lleva a cabo para retirar una gran parte de almidón.

La mayoría de restaurantes cocinan el arroz con la ayuda de una arrocera eléctrica, llamada suihanki. Este aparato combina los procesos de hervido y cocción al vapor. También se puede cocer en una olla de aluminio. Incluso algunos restaurantes siguen cocinando el arroz en una olla tradicional de arcilla llamada hagama. Cada itamae utiliza una proporción de agua y arroz algo distinta, dependiendo del tiempo que lleve el arroz almacenado o de su variedad.

Existen dos expresiones que definen un sushi-meshi mal elaborado: Kochi-kochi, cuando no se ha cocinado suficiente y el grano está demasiado duro en su interior; Beta-beta, cuando se ha cocinado demasiado y el grano de arroz está pegajoso y gomoso. Por su parte cuando el grano está en el punto de cocción perfecto, entonces hablamos de shiko-shiko.

El arroz cocinado se traspassa a un recipiente de madera redondo o hangiri/sushioke que previamente se ha humedecido con agua. Para ello se utiliza un shamoji, que es una pala especial para arroz que suele ser de madera. En ese momento se adereza el arroz con awase-zu o su-mezu, que es una mezcla de vinagre de arroz, sal y azúcar. Una vez aderezado, se utiliza un shamoji para mezclarlo con cuidado, realizando movimientos suaves, sin aplastar o romper los granos de arroz. Después se distribuye uniformemente en el recipiente y se deja reposar para que se vaya enfriando. Para eliminar el exceso de humedad, se abanica el arroz con un uchiwa (abanico tradicional japonés). Si no se va a utilizar el arroz inmediatamente, se cubre con un paño húmedo para mantenerlo con una cierta humedad y evitar que los granos empiecen a endurecerse.

Se dice que el sushi es un 60 % (arroz) y un 40 % cobertura. Aunque los ingredientes son muy importantes, el arroz es el que determina la calidad del sushi. Si el arroz no está perfecto en su cocción, en la justa temperatura al momento de servirlo, elaborado con el justo aderezo de su-mezu, la proporción de arroz respecto la cobertura, el sushi nunca será excelente.

El arroz debe cocinarse con precisión para obtener una textura y consistencia perfectas: suave, pero firme, y pegajosa, pero no demasiado. Debe aguantar sin desmoronarse cuando se coge con los dedos o los palillos. Una vez en la boca, uno debe sentir cómo se deshace junto con la pieza de pescado o marisco que se haya utilizado como cobertura. Esto es esencial para disfrutar del sushi, dado que proporciona una base suave y complementa los sabores de los ingredientes.

La temperatura del arroz en el momento de servirlo es muy importante. El sushi debe servirse a temperatura ambiente, de este modo se apreciarán mejor todos los sabores y texturas de la pieza. Si se sirve demasiado frío o caliente, afectará a la textura y sabor del arroz, y no podrá considerarse una elaboración perfecta.

La habilidad y la precisión con la que un itamae prepara el arroz para sushi son esen-

ciales para garantizar la calidad y la autenticidad del sushi. Cada paso en el proceso de preparación del arroz se lleva a cabo con cuidado y atención para asegurarse de que el arroz tenga la textura, el sabor y la consistencia adecuados para complementar los demás ingredientes del sushi.

Cada itamae tiene la receta particular de su-mezu. El ingrediente determinante es el azúcar, que tiene que equilibrar el sabor del vinagre ácido en su justa medida. Incluso la proporción de azúcar suele variar, dependiendo de la estación del año o de la elaboración de sushi que se esté preparando. Tradicionalmente, las regiones más al sur de Japón suelen utilizar más azúcar que las regiones más al norte.

Según la cantidad de azúcar utilizado, tendremos distintos tipos de sushi-meshi:

Usu-aji

Cuando contiene muy poco azúcar y predomina el sabor del vinagre. Se utiliza exclusivamente para elaborar nigiri-zushi.

Ama-kuchi

Contiene un poco más de azúcar. Se utiliza para algunos maki-zushi y para inari-zushi.

Kokuchi-aji

Es el que más azúcar contiene. Se utiliza para preparar chirashi-zushi.