

JESÚS
BARDOLET
&
BERTA
BONET

EL
MUNDO
DEL
SUSHI



LA GRAN EXPRESIÓN DE LA MAESTRÍA
Y LA TRADICIÓN JAPONESA

A la venta desde el 8 de octubre de 2025





El mundo del SUSHI

La gran expresión de la maestría y la tradición japonesa

寿司の世界

JESÚS BARDOLET & BERTA BONET

Todo sobre el sushi, una creación culinaria que supone la gran expresión de la maestría y la tradición japonesa.

«Viajamos por primera vez a Japón en el año 2002, y desde entonces somos unos auténticos apasionados de su cultura y, por supuesto, de su gastronomía. Este libro se sumerge completamente en su plato más conocido internacionalmente, el sushi, el protagonista absoluto del libro. Nuestro objetivo ha sido sumergirnos en todo lo que hace especial a este icónico plato. Durante años, hemos investigado, aprendido y experimentado cada aspecto del sushi: desde sus orígenes y evolución, hasta los ingredientes que lo componen, las técnicas de preparación, los diferentes tipos que existen, las coberturas más curiosas y los pescados más comunes...

Esperamos que este libro se convierta en una guía de referencia para todos aquellos amantes del sushi que deseen profundizar en su conocimiento, pero también que inspire a quienes están comenzando a descubrirlo, invitándolos a entender y disfrutar más de esta parte tan fascinante de la gastronomía japonesa. Lo que más nos gustaría es que, al leerlo, sintáis la misma pasión y curiosidad que nos ha impulsado a explorar el mundo del sushi y todo lo que representa.»

Jesús Bardolet & Berta Bonet son los creadores de la web Muyjaponés, especializada en cultura gastronómica japonesa. www.muyjapones.com



PRÓLOGO DE HIDEKI MATSUHISA | Una estrella Michelin y dos soles Repsol

«En un mundo cada vez más globalizado, la gastronomía se ha convertido en un puente esencial para conectar culturas y compartir tradiciones. Este es el contexto en el que Berta y Jesús, dos apasionados de la cultura y la gastronomía japonesa, nos presentan en su segundo libro, *El mundo del sushi*. Con este nuevo proyecto, consolidan su lugar como referentes en la divulgación de la cocina japonesa y acercan a todos los rincones de habla hispana el arte culinario que tanto aman.

Tras el éxito de su primer libro, *Qué comer en Japón*. Hay vida más allá del sushi, en el que difundieron la rica variedad de platos de la cocina japonesa, Berta y Jesús han decidido concentrarse en un tema emblemático: el sushi. Este libro se centra en un plato que, aunque conocido y apreciado en todo el mundo, encierra un universo de técnicas, ingredientes y tradiciones que merecen ser explorados en profundidad. El mundo del sushi nos invita a descubrir los aspectos que hacen de esta creación culinaria una auténtica obra de arte y revelan los secretos que la hacen única.

A lo largo de sus páginas, exploraremos los diferentes tipos de pescados utilizados en la preparación del sushi, el arte de seleccionar y cocinar el arroz perfecto, la importancia de las algas y los aderezos, y muchos otros elementos que convierten el sushi en una experiencia gastronómica inigualable. Lo que distingue a este libro no es solo la profundidad con la que se abordan estos temas, sino también la claridad y amenidad con la que están narrados, lo que permite tanto a principiantes como a conocedores adentrarse en los misterios del sushi.

No es común encontrar autores no japoneses que se entreguen con tanta dedicación y pasión al estudio y difusión de nuestra gastronomía. Berta y Jesús han logrado captar la esencia del sushi y, a través de sus palabras y fotografías, transmiten no solo conocimiento, sino también el respeto y la admiración que sienten por esta tradición culinaria. Su entusiasmo es contagioso y es probable que muchos lectores, después de sumergirse en este libro, se sientan inspirados a conocer más sobre la cocina japonesa e incluso a experimentar por sí mismos el arte del sushi.

El mundo del sushi es más que un libro; es una ventana a un universo fascinante, narrado por dos personas cuyo amor por la gastronomía japonesa es palpable en cada página. Sin duda, se convertirá en una obra de referencia para todos aquellos que deseen profundizar en el conocimiento del sushi, una creación culinaria que, como descubrirán, es una expresión de la maestría y tradición japonesas».

Evolución del sushi

El sushi que conocemos hoy tiene sus orígenes en una antigua técnica de conservación de pescado conocida como nare-zushi, que fue introducida en Japón durante el periodo Nara (710-794 d.C.).

En una época en la que la refrigeración no existía, los japoneses adoptaron el nare-zushi como un método eficaz para preservar el pescado durante un tiempo prolongado.

Con el tiempo, durante el periodo Muromachi (1336-1573), el nare-zushi evolucionó hacia una forma más fresca llamada namanare-zushi o namanari.

En esta etapa, el arroz ya no se desechaba, sino que se consumía junto con el pescado, lo que marcó un avance significativo hacia las formas más modernas de sushi, centradas en el sabor y la frescura

Durante el periodo Edo (1603-1868), nació el edomae-zushi, una forma temprana de sushi que utilizaba pescado fresco capturado en la bahía de Tokio.

Este cambio marcó el nacimiento del nigiri-zushi, una innovación clave en la evolución del sushi. Hanaya Yohei introdujo la idea de colocar una pequeña porción de pescado fresco sobre una bola de arroz avinagrado.

Con la apertura de Japón al mundo durante el periodo Meiji (1868-1912), el sushi, que ya había experimentado una evolución significativa dentro del país, comenzó a expandirse más allá de las fronteras japonesas.

En 1958, Yoshiaki Shiraishi inventó el concepto de kaiten-zushi (sushi en cinta transportadora), toda una revolución en la forma en la que se servía y se consumía sushi. Este formato permitió a los comensales elegir platos de sushi que pasaban frente a ellos en una cinta transportadora, lo que reducía los costes de personal y hacía que el sushi fuera más asequible y accesible

A partir de las décadas de 1960 y 1970, la migración de japoneses hacia países como Estados Unidos, Brasil y otros territorios occidentales sacó el sushi fuera de Japón. Un ejemplo destacado de esta fusión con otras cocinas es el sushi nikkei, que combina la tradición japonesa con los sabores vibrantes de la cocina peruana.

El sushi, símbolo de la gastronomía japonesa, ha recorrido un largo camino desde sus orígenes como método de preservación hasta convertirse en un fenómeno culinario mundial que se disfruta en todas partes.



Ingredientes esenciales en el sushi

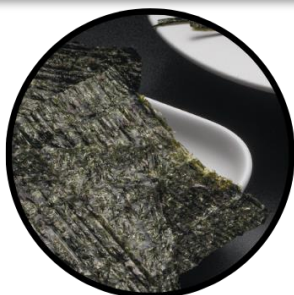


ARROZ

El arroz (*Oryza sativa*) es un cereal de la familia de las gramíneas y uno de los cultivos alimentarios más importantes del mundo. 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*. Se dice que el sushi es un 60 % (arroz) y un 40 % cobertura, el arroz es el que determina la calidad del sushi.

SALSA DE SOJA

Shoyu es el nombre japonés para la salsa de soja. La salsa de soja es un elemento esencial en la cocina japonesa y el condimento nipón más conocido en todo el mundo. La gran versatilidad de la salsa de soja se explica a partir de dos factores: posee los cinco sabores (salado, dulce, ácido, amargo y umami) y más de 300 variedades aromáticas distintas.



ALGA NORI

Se consume mayoritariamente en forma de láminas finas, aunque también se comercializa en formato de copos o tiras. El uso más popular del nori en la cocina japonesa es como envoltura para el sushi (en elaboraciones de maki, temaki y gunkan) y onigiris. Un nori de alta calidad se caracteriza por un color verde intenso que casi parece negro, lo cual es típico de la primera o segunda cosecha.

VINAGRE JAPONÉS (SU)

El vinagre es un ingrediente básico de la cocina japonesa, cuya función principal es realzar el sabor de los platos. Puede clasificarse en tres grandes categorías según el ingrediente fermentado: vinagre de cereal (que incluye el vinagre de arroz), vinagre de fruta y vinagre sintético.



WASABI

Con su distintivo sabor picante y su aroma refrescante, el wasabi es un indispensable en el mundo del sushi, ya que realza aquellas piezas de pescado que necesitan de su toque especial. A pesar de su popularidad, no todo el wasabi que comemos es auténtico. En Japón al auténtico wasabi se le llama hon-wasabi, mientras que al wasabi occidental se le llama seiyo wasabi.

JENGIBRE (SHOGA)

Se puede comer fresco, encurtido o en polvo y tiene un sabor distintivo, fresco y picante. En los establecimientos de sushi, se sirve generalmente el jengibre en forma de gari, finas rodajas de jengibre encurtido. Este jengibre encurtido japonés se utiliza para limpiar el paladar entre bocado y bocado de sushi, refrescando el gusto y eliminando los sabores residuales persistentes.



MIRIN

Es un tipo de vino de arroz dulce que se elabora básicamente con tres ingredientes: arroz glutinoso (mochigome), koji (hongo *Aspergillus oryzae*) y shochu (bebida alcohólica destilada). Comparte similitudes con el sake, pero tiene un contenido de alcohol más bajo y un contenido de azúcar más alto. Su utilización en la cocina aporta umami y dulzor.



SHISO

El ao-jiso, o shiso verde, es el tipo de shiso más comúnmente utilizado en la preparación de sushi. Dependiendo de la variedad, los ingredientes con los que se acompañe y el paladar de cada persona, al shiso se le pueden encontrar matices más cítricos o amargos.



SUDACHI

El sudachi es un pequeño cítrico de color verde y redondo, con un diámetro de aproximadamente 3 a 4 centímetros, similar en sabor a la lima, pero más pequeño y con un toque más vibrante y refrescante.



YUZU

El yuzu es uno de los cítricos orientales más aromáticos. El yuzu es un elemento esencial en la gastronomía japonesa. Se utiliza tanto su zumo (yuzusu) como la piel, aunque raramente se consume como fruta entera debido a su fuerte sabor. Es un ingrediente clave en salsas como la famosa ponzu o la yuzu kosho (una salsa hecha con piel de yuzu, chile y sal).



*En la gastronomía japonesa, el término umami se menciona habitualmente: «esto tiene mucho umami» o «esta salsa potencia el umami del plato». Pero ¿qué es exactamente el umami? La palabra umami proviene del japonés, donde **umai** significa delicioso y **mi**, sabor. Por lo tanto, umami puede traducirse como **sabroso**.*

Tipos de sushi

Los más comunes son el pescado y el marisco, pero también verduras, huevas, tofu, tortilla y muchos más. Existen cinco tipos de *tane*: *akamidane* (pescado de carne roja como atún, bonito o salmón), *shiromidane* (pescado de carne blanca como lubina o besugo), *hikarimono* (pescado de piel plateada como sardina, caballa o jurel), *nimonodane* (cocidos como anguila o pulpo) y *hokanomono* (otros como erizo o huevas de salmón). Algunos de estos tipos son los siguientes:

Nigiri-zushi

Es el tipo de sushi más común en Japón. Una pieza de nigiri es una pequeña porción de arroz (*shari*) modelada en forma ovalada, con una cobertura encima (*tane* o *neta*) tradicionalmente de pescado o marisco. Una pieza de nigiri se come con los dedos y de un solo bocado, aunque hay personas que prefieren comerlo con palillos.



Maki-zushi

Hay distintos tipos de maki-zushi: *Hoso-maki* (rollo delgado), *Naka-maki* (rollo mediano), *Futo-maki* (rollo grueso), *Te-maki* (rollo en forma de cono), *Ura-maki* (rollo invertido con el arroz por fuera). Cada tipo tiene características particulares que los hacen únicos, y se adaptan a diferentes ingredientes y estilos de preparación.

Ura-maki

Ura significa invertido en japonés. En este tipo de sushi, también conocido como sushi del revés, el arroz aderezado con vinagre se encuentra en la parte exterior, mientras que el alga nori está en el interior envolviendo el relleno que se encuentra en el centro.



Edomae sushi

Una de las formas más tradicionales y apreciadas de sushi en Japón. Originario de Edo, el sushi *edomae* significa literalmente “frente a la bahía de Edo” y se desarrolló durante el periodo Edo (1603-1868). Con el tiempo pasó de ser una comida rápida a símbolo de la alta cocina japonesa. Hoy es una referencia internacional preservada por los *itamae*.

Coberturas del sushi

Algunas de llas son:

Atún Rojo

Entre todas las especies de atún que existen, la más valorada por su carne de gran calidad y sus características de textura y sabor es el atún rojo del Atlántico (*Thunnus thynnus*). Habita en el océano Atlántico norte y en el mar Mediterráneo. Es el rey de los atunes. Japón es el principal consumidor de atún del mundo y es un elemento esencial de su cultura alimentaria, siendo el consumidor de más de un 80 % de las capturas de atún rojo del Atlántico y del Pacífico.

Existen tres especies de atún rojo:

Atún rojo del Atlántico (*Thunnus thynnus*), en japonés taiseiyou kuro maguro.

Atún rojo del Pacífico (*Thunnus orientalis*), en japonés taiheiyou kuro maguro.

Atún rojo del sur —océano Índico— (*Thunnus maccoyii*), en japonés minami maguro.



Salmón



El salmón es uno de los ingredientes más populares y apreciados en el sushi. Su textura suave, sabor y versatilidad lo hacen ideal para diversas preparaciones.

Nigiri de salmón: en el nigiri, el salmón puede servirse crudo o soasado. Crudo, puede llevar una pizca de wasabi entre el arroz y el salmón. Soasado (sake aburi nigiri), el calor aporta un sabor ahumado y una textura más suave.

Maki de salmón: popular por su versatilidad, permite combinaciones y estilos infinitos. En su formato clásico, destaca la simplicidad del salmón fresco. En versiones modernas, se añaden ingredientes como aguacate, pepino, queso crema y salsas picantes o cítricas.

Temaki de salmón: el temaki es un tipo de sushi enrollado a mano con forma de cono. Popular por su versatilidad y sabor, el salmón combina bien con ingredientes frescos.

Uramaki de salmón: es una preparación de sushi con arroz en el exterior y nori y salmón en el interior, que ofrece un sabor equilibrado y fresco.

Erizo de mar

El erizo de mar es muy apreciado en la cocina japonesa por su sabor único, mezcla de dulzura, salinidad y umami, con notas cremosas y mantecosas, comparables al sabor del mar. Su textura es tan suave y cremosa que debe manipularse con cuidado para mantener su forma y consistencia.



Uni nigiri: En nigiri-zushi, una porción de uni se coloca sobre el arroz prensado. Suele servirse con un toque de wasabi fresco (encima del uni o entre el arroz y el uni) y un poco de salsa de soja.

Uni gunkan maki: Esta es la forma más habitual de servir el uni, donde el alga nori del gunkan contiene y realza su sabor. También se puede aderezar con wasabi fresco. El color vibrante del uni contrasta con el verde oscuro del nori, lo que hace la pieza visualmente atractiva.

Uni temaki: Más excepcional debido a su elevado coste, ya que requiere mucha cantidad de uni, tres veces más que en el gunkan maki.

Uni hosomaki: Variante menos común, pero deliciosa, del hosomaki tradicional, un tipo de rollo de sushi pequeño y delgado, generalmente compuesto de un solo ingrediente principal, en este caso de uni.

Carne

La palabra **wagyu** procede de wa, que significa «Japón», y de gyu, que significa «vaca», por lo que la traducimos como «res japonesa», y se refiere a las reses nacidas y criadas en Japón con un linaje puro y específico. Existen cuatro razas certificadas como wagyu: **Kuroge washu** (res japonesa de color negro). **Akage washu** (res japonesa de color marrón). **Nihon tankakushu** (res japonesa de cuernos cortos). **Mukaku washu** (res japonesa moteada).

El wagyu, conocido por su excepcional calidad y marmoleado, ha encontrado un lugar prominente en el sushi contemporáneo, que eleva la experiencia gastronómica a nuevos niveles. Su incorporación en el sushi representa una fusión innovadora de tradición y modernidad. Los chefs contemporáneos han comenzado a experimentar con wagyu debido a su textura tierna y un sabor umami profundo. La carne de wagyu puede ser incorporada en el sushi cruda o con un toque de cocción. La clave para disfrutar del sushi de wagyu crudo es la calidad de la carne.



SUMARIO

Prólogo, por Hideki Matsuhisa

Ingredientes esenciales en el sushi

Los autores

Tipos de sushi

Colaboración: Yoshi Suto

Coberturas del sushi

El sushi en el tiempo

LOS AUTORES: BERTA BONET Y JESÚS BARDOLET



Berta Bonet

Profesionalmente se dedica al mundo de la nutrición y compagina este trabajo con el proyecto *Muy Japonés* (web especializada en gastronomía japonesa) que lleva a cabo junto a su pareja Jesús Bardolet. Siempre le ha gustado escribir y es una lectora compulsiva. Le encanta aprender y es un motor que le impulsa a investigar, leer y siempre tiene varios libros entre manos. Desde que era pequeña, le ha fascinado Japón.

A los 20 años descubrió la comida japonesa, pero, en sus palabras "cuando realmente empecé a entenderla y disfrutarla fue a partir de mi primer viaje a este país". De sus viajes al país nipón y de esta curiosidad por conocer su gastronomía, nació su libro *Qué comer en Japón. Hay vida más allá del sushi*, que divulga la diversidad gastronómica de ese país. A través de su web www.muyjapones.com escriben sobre gastronomía japonesa, restaurantes japoneses y siguen profundizando cada día más sobre esta fascinante cultura gastronómica que tanto les apasiona.

Jesús Bardolet

Es diseñador gráfico y fotógrafo, le apasiona la gastronomía y en especial la japonesa. Su experiencia en gastronomía es dilatada, tras una larga formación en cocina, ha sido chef de su restaurante privado para 8 comensales durante unos 20 años. En la actualidad, ya no realiza esta actividad. Todos sus viajes a Japón están orientados a profundizar y conocer más de su gastronomía. Por estos motivos nació el proyecto *Muy Japonés* que lleva a cabo junto a Berta.



EL MUNDO DEL SUSHI

Jesús Bardolet & Berta Bonet

Planeta Gastro, 2025

20 x 25 cm

344 páginas

Tapa dura sin s/cub. (cartoné)

PVP c/IVA: 30,95 €

A la venta desde el 8 de octubre de 2025



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

619 212 722

lescudero@planeta.es



EL LIBRO POR DENTRO

巻き寿司

MAKI-ZUSHI

Hay distintos tipos de maki-zushi:

Hoso-maki

(rollo delgado).

Naka-maki

(rollo mediano).

Futo-maki

(rollo grueso).

Te-maki

(rollo en forma de cono).

Ura-maki

(rollo invertido con el arroz por fuera).

Cada tipo tiene características particulares que los hacen únicos, y se adaptan a diferentes ingredientes y estilos de preparación.

La palabra maki significa enrollado en japonés. En el maki-zushi, el arroz aderezado con vinagre (shari) y el pescado u otros ingredientes se envuelven con una lámina de alga nori. Para elaborar el maki-zushi, se utiliza una esterilla flexible de bambú llamada makisu. Sobre el makisu, se coloca el alga nori con la parte brillante hacia abajo, después una capa uniforme de arroz y, finalmente, los ingredientes de relleno (gu) a lo largo del centro. Con la ayuda del makisu, se enrolla todo el conjunto y se aprieta hasta darle la forma deseada. Luego, se corta en varias piezas cilíndricas, que suelen ser seis u ocho, del mismo grosor. Puede comerse con los dedos o con palillos.

Los maki-zushi son populares por la gran variedad de opciones que ofrecen. Pueden ser simples, con un solo ingrediente, o más elaborados y combinar varios ingredientes para crear mezclas de sabores y formas visualmente atractivas.

La técnica de enrollado del maki-zushi no solo requiere habilidad para lograr un rollo firme y bien formado, sino también un sentido del equilibrio y la estética. El arroz debe extenderse de manera uniforme y dejar un borde delgado del alga nori sin cubrir para sellarlo bien cuando se enrolla. La presión aplicada con el makisu debe ser suficiente para compactar los ingredientes sin aplastar el arroz y preservar así su textura suave y aireada.



Bebidas para acompañar el sushi

TÉ VERDE Y SUSHI

Existen muchos tipos de té verde en Japón y cada uno tiene su temperatura de agua óptima para preparar la infusión perfecta. Sin embargo, sea cual sea el tipo de té verde, la norma es que debe disfrutarse siempre solo, sin azúcar, leche, limón ni miel.

El té verde, con su sabor refrescante y ligeramente vegetal, actúa como un complemento perfecto para el sushi. La armonía entre el sabor del té y los diversos sabores del sushi (el pescado fresco, el arroz sazonado, las algas...) crea una experiencia gastronómica equilibrada y satisfactoria.

Asimismo, tomar sorbos de té verde entre piezas de sushi ayuda a limpiar el paladar, que lo prepara para el siguiente bocado y permite que los nuevos sabores se aprecien completamente. Además, ayuda a promover una buena digestión y reduce la sensación de pesadez después de una comida copiosa.

Para acompañar el sushi, es recomendable seleccionar un té verde que tenga un sabor suave y refrescante. El sencha, por ejemplo, es una excelente opción, ya que posee un sabor fresco y herbáceo que complementa bien los sabores del sushi. Se puede beber el té verde, caliente o frío, dependiendo de las preferencias personales y del tipo de sushi del que se esté disfrutando. Si se opta por un té caliente, debe servirse a una temperatura adecuada para no quemarse el paladar. Por otro lado, un té verde frío puede ser muy refrescante, especialmente en los días calurosos. Otra opción habitual es el hojicha, un té verde tostado típico en los restaurantes en Kioto y la región de Kansai. Posee un agradable aroma tostado que combina bien con cualquier comida y tiene un bajo contenido en cafeína.

En restaurantes de sushi económicos es habitual encontrar recipientes con polvo de sencha (hojas de té verde sencha molidas) al lado de un dispensador de agua caliente. Así pues, el cliente se prepara el té a su gusto y no se generan residuos de bolsitas de té.

Otro té verde que podemos seleccionar es el genmaicha, elaborado combinando hojas de sencha con arroz tostado, lo que le da un aroma característico a nuez. Dado que tiene menos hojas de té que otros té verdes, también tiene la ventaja de presentar un menor contenido de cafeína. Si queremos algo realmente especial, podemos pedir gyokuro. Este té verde de primera calidad se cosecha unas tres semanas antes de la cosecha, lo que produce un atractivo tono esmeralda al té y un sabor umami inigualable con deliciosos matices dulces.

AGUA PARA EL TÉ

El agua es el segundo ingrediente más importante a la hora de preparar té. Se dice que la mejor agua para preparar té verde japonés es un agua ligeramente ácida (pH entre 6 y 7) con una dureza de 30 a 80, que es moderadamente blanda. La dureza del agua se estipula según la cantidad de calcio y magnesio disueltos en ella. La OMS (Organización Mundial de la Salud) determina la siguiente clasificación en miligramos por litro: de 0 a 60 mg/L el agua es blanda, de 61 a 120 mg/L es moderadamente dura, de 121 a 180 mg/L es dura y más de 180 mg/L es muy dura. La dureza del agua en Japón es menor que en otros países, ya que la del grifo se deriva principalmente del agua de los ríos. La dureza del agua en la mayoría de los lugares en Japón oscila entre los 20 y los 80 mg/L, y la dureza promedio es de 48,9 mg/L.

El mundo del sushi

tos sellos muestran un número de serie que indica el barco que capturó el atún, cuándo se capturó y el método utilizado para capturarlo. La pesca del atún es una parte fundamental de la cultura local en Oma. Los pescadores transmiten sus técnicas y conocimientos de generación en generación. Cada año, la temporada de pesca es un evento importante en la comunidad, con festivales y ceremonias que celebran la llegada de los atunes. Hacia finales de octubre, se celebra el Oma Cho-maguro Matsuri, un festival dedicado al atún en la ciudad de Oma.

En 1994, se desembarcó un atún gigantesco de 440 kilos y sirvió como modelo para el monumento al atún que se encuentra en el cabo de Oma. Este monumento no solo celebra la importancia económica del atún, sino que también simboliza la conexión profunda entre los pescadores locales y el mar. Representa el arduo trabajo y la dedicación de los pescadores de Oma, quienes utilizan métodos tradicionales y sostenibles para capturar atún de alta calidad.

KAITAI O RONQUEO: LA CEREMONIA DEL DESPIECE DEL ATÚN

En Japón a la ceremonia de despiece del atún se le llama kaitai. Es un arte milenario que consiste en cortar con precisión grandes atunes. Esta técnica se transmite de generación en generación y requiere de un conocimiento preciso de la anatomía de los peces y de muchísimas horas de práctica.

El atún se divide en tres partes: kami (parte de la cabeza), naka (parte central) y shimo (parte de la cola). Una vez retiradas la cabeza, la cola y las aletas, la parte central del atún se corta de forma longitudinal

y luego se corta de forma transversal, siguiendo la columna.

Se van separando los cortes hasta conseguir cuatro grandes partes, que se irán cortando en trozos más pequeños para cubrir las necesidades de cada comprador.

1 Kami

2 Naka

3 Shimo

El cuchillo utilizado para la ceremonia del kaitai es un cuchillo altamente especializado y de gran longitud, llamado maguro bocho o maguro kiri bocho. Se utiliza para cortar y filetear grandes atunes. Este cuchillo tiene un mango de buen tamaño y una hoja larga, que suele ser de acero alto en carbono, extremadamente afilada.

En España, a la técnica de despiece del atún se le llama ronqueo. Igual que en Japón, es una técnica tradicional y artesana que pasa de padres a hijos. Existen especialistas en la materia (ronqueadores) reconocidos internacionalmente. Se corta la cola, se descabeza el pescado, se le sacan las vísceras y se divide la pieza central en cuartos, dos superiores y dos inferiores.

Luego se extraen todas las partes aprovechables: ventresca, solomillo, parpatana, morrillo... En total 24 piezas, entre partes nobles y partes internas. Se utiliza el término onomatopéyico «ronqueo» por su similitud con el ruido que hace el cuchillo al rozar con el espinazo durante la disección.

Coberturas del sushi

CORTES JAPONESES DEL ATÚN

Akami es la parte superior o lomo alto del atún, que se divide en tres partes:

Sekami: el lomo anterior, de calidad media.
Senaka: el lomo central, considerado de máxima calidad.
Seshimo: el lomo posterior, de menor calidad.

Toro es la parte inferior o ventresca del atún, que también se divide en tres partes:

Harakami: conocido como otoro, es la parte más grasa de la ventresca.
Haranaka: conocido como chutoro, es la parte medio grasa de la ventresca.
Harashimo: es la parte de menor calidad del toro.

Otras partes del atún:

Noten o toniko: la parte superior de la cabeza, también llamada morrillo.
Hohoniku: la facera o carrillera.
Kamatoro: la parpatana.
Enpitsu: una sección estrecha y alargada entre la carne del chutoro y la piel, en atunes de gran tamaño. Es un corte muy especial, considerado el rey del chutoro y es exclusivo y difícil de obtener.
Hime: una pequeña parte en la sección del lomo alto (senaka), debajo de la aleta dorsal. Es muy especial por su textura suave, sin tendones y con menos grasa.
Hagashi o wakaremi: también en la sección senaka, junto a la aleta dorsal. Se conoce como chutoro sin rayas y se prepara retirando, cuidadosamente, la carne que se separa de las fibras. Es apreciado por su textura extremadamente fina y suave.

1 Noten/toniko
Sabor +++++
Grasa +++++

2 Sekami
Sabor ++
Grasa ++

3 Senaka
Sabor +++
Grasa +++

4 Seshimo
Sabor +
Grasa +

5 Hononiku
Sabor +++++
Grasa +++++

6 Kamatoro
Sabor +++
Grasa +++++

7 Harakami
Sabor +++++
Grasa +++++

8 Haranaka
Sabor +++++
Grasa +++++

9 Harashimo
Sabor ++
Grasa +

海苔

ALGA NORI

Nori es un preparado de algas deshidratadas procedente del género de algas rojas llamadas *Pyropia* (principalmente *Pyropia yezoensis* y *Pyropia tenera*).

Se consume mayoritariamente en forma de láminas finas, aunque también se comercializa en formato de copos o tiras. Es un ingrediente muy versátil que se utiliza en variedad de platos japoneses. El uso más popular del nori en la cocina japonesa es como envoltura para el sushi (en elaboraciones de maki, temaki y gunkan) y onigiris. Asimismo, se emplea en la fabricación de galletas saladas, se añade a sopas, caldos, salsas y aderezos, como guarnición y para dar sabor a algunos platos.

Según la FAO, actualmente el 96 % de la producción mundial de algas se realiza en granjas de cultivo, que sustituye a la recolección silvestre. Japón es el tercer productor mundial de *Pyropia*, por detrás de China y Corea del Sur.