

Aburi Sushi

备料： 寿司米、电饭锅或者汤锅、水、昆布、寿司米醋、盐、糖 大碗或者底面表面积大的容器、三文鱼 or 金枪鱼、牛油果、熟虾、blow torch 喷枪

煮米

若用汤锅：按照 1:1 比例称量寿司米和水备用

若用电饭煲，选用适当的米加水至 sushi 刻度线就好

淘米至水清→浸泡 30min→放入锅中加入擦干净的昆布一片！

打开大火至煮沸盖上盖子转小火继续烧 20 分钟关火→盖盖子焖 5-10 分钟余温

加热至最佳状态：米有嚼劲饱含水分而没有煮的过烂粘度很大即为最佳

拌米

将寿司醋、盐、糖按照 5：2：2 糖可以选加的比例 大概 500ml 米用 100ml 醋的比例配好料，将米倒入容器均匀的倒上挑好的醋汁

用饭板斜切米饭的形式进行散热和混汁，切记搅拌翻转使米饭粘度增大！！

等米饭降温至体温左右 就是不烫手可以准备使用

NIGIRI

手沾水捏米饭于手掌，捏出椭圆形，加上芥末 Wasabi 黄豆粒 or 绿豆粒大小盖上鱼片备用

Oshi sushi

放入模具 可选择垫入保鲜膜 放入米饭到 2/5 位置加入熟虾和牛油果 3/5 然后再盖上一层米饭至 4/5 的位置

Sear

最后再加上美乃滋和 teriyaki sauce 的混合酱 准备拿 blow torch