



Vår nya nationalrätt

När de första japanska restaurangerna öppnade i slutet på 80-talet visste svenskarna knappt vad soja var. I dag tillhör sushin en av nationalrätterna.

Sushi-köket går att utveckla hur mycket som helst, säger Ki Sandholm på East West Sushi i Örebro. Ki och hans kolleger brinner för det japanska köket och förra hösten åkte de till Japan för att hämta inspiration och möta japansk matkultur på hemmaplan.

Det var första besöket i sushins hemland. Ända sedan de öppnade sin restaurang för fyra år sedan har de strävat efter att utveckla både sig själva och matsedeln - inte varit rädda för att låta öst möta väst.

- Tvärtom, vi har blandat friskt och efter att ha varit där så har vi fått ännu mera mod. Det finns en enorm potential i sushi-köket och kan förmodligen utvecklas hur mycket som helst, säger Ki.

- Resan var sanslöst rolig men också rejält jobbig. Vi kom hem med massor av nya idéer och vi åt oss igenom både enkla sushibarer och tjugiga restauranger. Vi hann också besöka flera marknader. Den mest intressanta var fiskmarknaden där kockarna kommer i gryningen och pekar ut sina fiskar som sen levereras direkt till restaurangen, berättar Ki.

LITEN JAPANSK ORDLISTA

GARI: Söt inlagd ingefära. Används för att bryta av mellan de olika rätterna.

GUNKAN: Båt av nori fylld med ris och toppad med rom eller röra.

NORI: Lövtunn ark av sjögräs som har pressats, torkats och rostats.

MISO: Pasta gjord på jästa sojaböner. Smaksätter soppor och såser.

MISOSHIRU: Misosoppa.

MAKI: Samlingsnamn för olika rullar med nori, ris och fyllning.

Myter om SUSHI

Sushi betyder rå fisk.

Nej, sushi är det vinägerkryddiga klubbiga riset som man kombinerar med en bit rå fisk, skaldjur eller kött, kyckling och grönsaker.

Man måste äta sushi med pinnar.

Nej, det går lika bra att äta med fingrarna.

Sake (uttalas sacke) är risbrännvin.

Nej, det är den västerländska beteckningen på alkoholhaltiga drycker som bryggs av polerat ris. På japanska heter drycken nihonshu och alkoholhalten ligger kring 15 procent. Det finns över 14 000 olika sorter och smakerna är lika komplexa som i vin.



- Fisken måste vara av bästa kvalitet och absolut pinfärsk, gärna levande, när den hamnar hos kocken. Det gäller alla matställen, såväl "hälén i väggen" och de större restaurangerna. Japan är ett stort fiskland, kanske mest för att det är ett ö-land. Det finns gott om fisk och det är inte lika dyrt som i Sverige.

- Och japanerna är ett restaurangfolk - eftersom de bor trångt så äter de ute mycket mer än vi.

DET SOM SLOG KI var japanernas nyfikenhet på vad som händer på matfronten i väst, vilket gynnar utvecklingen av sushin.

- Absolut. Precis som i Sverige så finns det både traditionalister och modernister och det verkar inte finnas någon konflikt mellan dem. Vi märkte också att de var väldigt nyfikna på vad vi äter och hur vi lagar vår mat här i väst.

Sushin har en lång historia i Japan och äts redan på 700-talet. Sushi, som betyder ris med vinäger, var ett sätt att konservera fisk. Rå, filéad fisk pressades mellan lager av ris och salt med stenar som tyngd un-



▲ Ki Sandholm.

der ett antal månader. Fisken serverades sedan med färskt ris. Riset var i början bara ett hjälpmedel för att jäsa snabbare. Senare, i slutet av 1800-talet när transporterna blev bättre kunde man ta hand om färsk fisk och det blev det möjligt att utveckla sushin till vad den liknar i dag.

Vad plockade ni med er hem?

- Flera nya maträtter. Bland annat en oshizushi, vilket från början är den traditionella sushin, berättar Ki. Man fyller en liten trälåda med ris och ingredienser och sedan pressas allt ihop med hjälp av en speciell sushipress.

- En annan grej som vi anammade är att vi bjuder på en varm handduk innan vi serverar maten. Hygienen är viktig i Japan - överallt när man kommer in i en restaurang får man en fuktig handduk till händerna.

▲ Text: Charlotta Tideman
Foto: Per Knutsson

NIGIRI: Kudde av ris toppad med fisk, skaldjur eller grönsaker.

SUSHI-SU: Smakrik, elegant vinägerblandning som smaksätter riset.

SU: Risvinäger.

SHARI: Sushiris, ris som smaksatts med vinäger.

SAKE: Dryck som bryggs av polerat ris. Serveras ofta kylt i vinglas.

SASHIMI: Enbart rå fisk och skaldjur - alltså inget ris. Serveras med rättika, wasabi och soja.

OSHI: Traditionell sushi där ris och fyllning

pressas samman i en liten trälåda.

TOFU: Ostliknande massa gjord på sojaböner.

WAKAME: Sjögräs som torkats. Används i många smårätter.

WASABI: Japansk grön pepparrot vars rot rivs och används som krydda. Kallas också namida, som betyder tårar.

EDAMAME: Sojaböner som äts ångande med salt, gott som tilltugg.

HASHI: Ätspinnar.

MURASAKI: Betyder lilafärg och är en soja.

AGARI: Grönt te.

◀ Till sushi kan man dricka klassisk sake, som numera även finns att köpa på Systembolaget.