

## 日本料理 - 壽司

壽司( すし、Sushi )，日式料理中最具代表的料理。米煮熟後再混合米醋成為壽司飯，搭配其他食材，如：生魚片、壽司海苔、海膽、魚卵、蔬菜...等為主要材料再製作成的壽司料理。



壽司通常是以海鮮材料的鮮度、魚類品種及作工決定壽司的價值，同樣是鮪魚，使用不同的部位即可有不同價值且相差很大，口感及味道也截然不同。壽司的外觀看起來製作相較其他日本料理顯得簡單許多，但要求的食料一定要新鮮及細膩刀工，要想完全掌握壽司的製作技術，一般從學徒到出師階段還是須要幾年時間。以下則是日式料理店常見的壽司種類。

## ■ 握壽司(Nigiri-Sushi)

握壽司是最饕客受歡迎的種類。將壽司飯捏成規矩小糰狀，抹點芥末在薄片生魚片上並覆蓋在小飯團上即可食用。品嚐握壽司的饕客講求食材的新鮮度、刀功及不會過緊或過鬆的飯糰。食用方式可以手將握壽司拿起用魚肉去沾點醬油提升魚的鮮味一口吃下。

## ■ 卷壽司(Maki-Sushi)

卷壽司是將海苔鋪上壽司飯加入不同的食材使用竹簾捲成長條後再切段食用。製作卷壽司講求的是好緊而不實、鬆而不散，飯量也不可過多。一般卷壽司的分量不小，一般人在吃完握壽司和其他菜餚後，才決定要不要加點一份或半份卷壽司，卷壽司有用來填飽肚子的意思。一般常見的捲壽司有，海苔壽司、花壽司、鐵火捲...等。

## ■ 手卷(Te-Maki)

手卷即是壽司飯(有時則不放入壽司飯)配蔬菜或海鮮，用燈箱烤過酥脆的海苔捲成甜筒狀的壽司。製作時講求食材的水分不可過多，海苔也經過火爐或燈箱烤過，若製作完成未立即食用海苔很快就會軟化，失去的口感。饕客講求的手卷入口要香脆，在第一時間內食用，一般饕客看到手卷上菜會放下手邊的筷子立即品

嚐。常見的手卷有蘆筍手卷、蝦手卷、鰻魚手卷、鮭魚卵手卷...等。

#### ■ 散壽司 (Chirashi-Sushi)

散壽司是將壽司飯鋪放於精美容器底層將各總食材如生魚片、日式小菜、壽司蛋...等食材放至於上層。散壽司特色是內容及色彩豐富，菜色主要以生冷的海鮮食材及蔬果為主、適合夏天食用。散壽司又稱為海鮮丼或生魚片蓋飯。

#### ■ 押壽司(Oshi-Sushi)

押壽司則是製作最複雜的壽司。特色是以小木箱將食材及飯糰壓成方形，再切段食用。壓壽司的製作過程要求緊實，外形精緻。製作時間長價格也偏高，一般一份製作精美的押壽司價格都會在台幣 400 元以上。

#### ■ 稻荷壽司(Inari-Sushi)

稻荷壽司俗稱豆皮壽司，使用醃製過的油炸豆腐皮切半將裡面填滿壽司飯團，最後在豆皮上用黑芝麻或其他食材裝飾，大小以一口為基準，無須沾料口感微酸，且甜美非常受到小朋友的歡迎。

#### ■ 軍艦壽司(Gunkan-Maki)

軍艦壽司是造型非常精緻的壽司，將壽司飯放置餘海苔裹成橢圓形狀看似個小容器，使用較高檔食材放至於上面，一般為鰻魚、

鮭魚卵、海膽等，其大小也是以一口一個為基準，常見的食材有，海膽、鮭魚卵...等。價格依照不同的食材不同，計價方式一般以粒為單位計算價格。

壽司的保存一般建議為立即食用，在長溫下放置最好不要超過兩餐，若要放置冰箱內冷藏保存建議在外包裝包上幾層報紙可以減少水份流失避免過於乾硬。一般人品嚐壽司可以從手捲或捲壽司開始嘗試或請師父建議，如果敢吃生的食材，握壽司則是最受饕客歡迎的壽司種類。