

ซูชิ สุดยอดอาหารญี่ปุ่นยอดฮิต



ซูชิ สุดยอดอาหารญี่ปุ่นยอดฮิต ซูชิ เป็นตัวแทนการทำอาหารที่มีชื่อเสียงที่สุดของญี่ปุ่น โดยปกติแล้วจะทำด้วยข้าว และ สารพัดอาหารทะเลที่จัดเรียงเป็นหน้า หรือ จะสอดเป็นไส้ที่ม้วนในแผ่นสาหร่ายโนริแล้วตัดเป็นคำๆ แต่รู้หรือไม่ว่า คำว่าซูชิ **Sushi Zushi ずし** ความหมายที่แท้จริงแล้วเป็นคำศัพท์ที่ครอบคลุมหลากหลายประเภทมากเลยล่ะคะ เราสามารถทำได้ด้วยส่วนผสมที่แตกต่างกันออกไปไม่รู้จบ อีกทั้งสามารถเป็นได้หลายรูปแบบและการนำเสนอ ซึ่งวันนี้เร่สตรีทจะพาไปรู้จัก จัดหนักจัดเต็มกันค่ะไปกันเลย!!!



ต้นกำเนิดของซูชิ

แม้ว่าการพูดถึง ซูชิ เราจะนึกถึงปลาดิบลอยมาเป็นอันดับแรก แต่ส่วนประกอบหลักของซูชิทุกประเภทก็คือข้าวคั่ว ข้าวที่มีน้ำส้มสายชูปรุงรส เดิมทีซูชิเป็นเพียงวิธีการถนอมปลาเท่านั้น ซึ่งพัฒนาขึ้นครั้งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ทำนองเดียวกับการทำปลาหมัก) แต่มาถึงญี่ปุ่นในศตวรรษที่ 8

วันเวลาเลื่อนผ่านไป การทำซูชิไม่ได้เป็นข้าวที่หมักกับปลาอีกต่อไป ไปแต่ใช้น้ำส้มสายชูปรุงรสข้าวและรับประทานร่วมกับปลาดิบ และในศตวรรษที่ 19 ซูชิที่เรารู้จักในปัจจุบันก็ถูกคิดค้นขึ้น นอกจากข้าวที่สามารถเป็นสีขาวหรือสีน้ำตาลแล้ว ส่วนผสมอื่นๆ อันได้แก่ อาหารทะเล เนื้อสัตว์ และผัก ซูชิก็เป็นอาหารที่สามารถรับประทานดิบหรือปรุงสุกก็ได้



ซูชิประเภทต่างๆ

แรกเริ่มเดิมทีต้นตำรับของซูชอนั้นเป็นประเภท **นิกิริซูชิ nigiri Sushi** ถูก ทำได้โดยปั้นข้าวเป็นก้อนพอดีคำ จากนั้นวางอาหารทะเลเป็นหน้าแล้วกดให้แน่น ทานกับวาซาบิ และโชยุอย่างที่เราคุ้นชินกันค่ะ เป็นรูปแบบของซูชิที่รู้จักกันทั่วโลก แต่วัฒนธรรมการกินก็ได้ขยายไปและแตกเป็นหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น **มากิซูชิ maki Sushi** หรือซูชิที่มีไส้เป็นอาหารทะเล หรือ ผักแล้วห่อด้วยสาหร่ายโนริ และ **อุรามากิ Uramaki Sushi** ซูชิที่ทำเหมือนมากิซูชิ แต่กลับด้านเอาข้าวออกด้านนอก ก่อนตัดเป็นท่อนๆพอดีคำ ข้าวปั้นแบบกดที่เรียกว่า **โอชิซูชิ Oshi Sushi** โดยจะใส่ข้าวและหน้าต่างๆ แล้วกดในพิมพ์จะได้ซูชิแบบก้อนเหลี่ยมสวยงาม หรือจะเป็น **ชิราชิซูชิ Chirashi Sushi** ที่จะจัดเรียงข้าวในชามหรืออ่างผสมซูชิและจัดเรียงเครื่องเคราไปบนหน้าอย่างสวยงามก่อนจะตักใส่ชาม อินาริซูชิ Inari Sushi เจ้าถุงเต้าหู้ทอด ที่บรรจุข้าวเป็นไส้เต็มถุง **นาระซูชิ Nare Sushi** ซูชิแบบดั้งเดิม ที่ทำจากข้าวหมักกับปลา **Temaki Shshi เทมากิซูชิ** สาหร่ายทรงกรวยที่อัดแน่นไปด้วยไส้อร่อยๆ และซูชิแบบที่ไปเติบโตต่างประเทศอย่าง **ซูชิโรล Sushi Roll** ที่จะนำเอาข้าววางบนสาหร่ายแล้ววางด้วยหน้าต่างๆ ที่เป็นที่นิยมได้แก่ แคริฟอเนียร์โรล และดรากร้อนโรล

1. นิกิริซูชิ Nigiri 握り寿司



นิกิริซูชิ Nigiri 握り寿司 เป็นซูชิแบบปั้นด้วยมือ ที่ถือปั้งด้วยหน้าแล้วกดลงบนข้าวปั้นซูชิ ได้รับการพัฒนาในโตเกียว (ซึ่งสมัยก่อนเรียกว่าเอโดะ) ในช่วงปี ค.ศ. 1800 บางครั้งใช้สาหร่ายโนริ ตัดเป็นเส้นห่อซูชิทั้งคำ แบบหน้าไข่หวาน

ถือปั้งมักจะเป็นอาหารทะเล เช่น กุ้ง ทูน่า ปลาแซลมอน หรือปลาไหล และควรมีความสดและมีคุณภาพสูงสุดเสมอ โดยปกติแล้วนิกิริซูชิ เสิร์ฟมากับใบชิโสะ วาซาบิ โชยุ หรือซิงดอง บางครั้งก็รองด้วยหัวไชเท้าซอยเป็นเส้น และสาหร่ายทะเล เวลาทานควรใช้มือรับประทานและให้หมดในคำเดียว

2. มากิซูชิ Maki Sushi 巻き寿司



มากิซูชิ Maki Sushi 巻き寿司 หมายถึงซูชิม้วน เป็นหนึ่งในซูชิที่มีเรากันหน้ากันตา ซูชิประเภทนี้คิดค้นขึ้นในศตวรรษที่ 18 ประกอบด้วยสาหร่ายโนริแผ่นหนึ่ง แล้วตามข้าวที่ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู ห่อด้วยปลานานาชนิด หรือไข่หวาน ไก่เทอริยากิ และผัก ส่วนมากจะเป็นแดงกว่าญี่ปุ่น วางเรียงรายอยู่ตรงกลางข้าว จากนั้นนำมาม้วนรวมกันโดยใช้เสื่อไม้ไผ่ มีหลายชนิดตามความอ้วนเช่น “ม้วนเล็ก” “ม้วนกลาง” “ม้วนใหญ่” และจะตัดพอดีคำ

เครื่องเคียงของมากิซูชิ จะเป็นจำพวกขิงดอง วาซาบิ และโชยุ ถึงแม้ว่ามากิซูชิทำได้ง่ายๆที่บ้าน แต่เราก็ชอบที่จะไปทานตามร้านอยู่ดี เพราะจะได้ชิมซูชิที่ปรุงสดใหม่ๆ โดยมาสเตอร์เชฟในร้านอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม ทาซูชิแล้วตามด้วยสาเก นี่สุดๆไปเลยละ

3. อูรามากิ Uramaki Sushi



อูรามากิ Uramaki Sushi カリフォルニアロール หรือ upside down sushi หรือ แคลิฟอร์เนียโรล เป็นซูชิที่มีเอกลักษณ์เฉพาะซึ่งมีต้นกำเนิดสันนิษฐานว่าจะเป็นลอสแอนเจลิส หรือแวนคูเวอร์ คนส่วนใหญ่อ้างว่ามันถูกคิดค้นขึ้นในแคลิฟอร์เนียในปี 1960 โดยเชฟชาวญี่ปุ่นชื่อ Ichiro Mashita

ม้วนซูชินี้ ประกอบด้วยข้าวปั้นซูชิ สาหร่ายโนริ ปูอัดหรือซูริมิ อะโวคาโด และแตงกวา การห่อจะตรงกันข้ามกับมากิซูชิ เพราะด้านข้าวจะอยู่ด้านนอกห่อด้วยสาหร่ายโนริที่อยู่ใน ส่วนด้านใน ล้อมรอบไส้ปลานานาชนิด ไข่หวาน หรือไก่เทอริยากิ และผัก ส่วนมากจะเป็นแตงกวาญี่ปุ่น ข้าวของอูรามากิซูชิมักผสมด้วยในงาคั่วบ้างในบางเมนู เครื่องเคียงของมากิซูชิ จะเป็นจำพวกขิงดอง วาซาบิ และโชยุ เหมือนซูชิทั่วไป แต่บางเมนูจะแตกต่างออกไปจะปรุงด้วยซอสต่างๆ ตามสไตล์ตะวันตก เช่นมายองเนส สไปซี่มายโอ หรือ อะโวคาโด

4. โอชิซูชิ Oshi Sushi 押し寿司



โอชิซูชิ Oshi Sushi 押し寿司 เป็นซูชิที่มีเอกลักษณ์เฉพาะโดดเด่นด้วยรูปทรงสี่เหลี่ยม หรือที่เรียกว่าซูชิแบบกด หรือพิมพ์แบบกล่องเรียกว่าโอชิบาโกะอุปกรณ์ไม้ทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าทรงยาวใช้เป็นพิมพ์

ส่วนประกอบข้าวก็เหมือนซูชิ คือเป็นข้าวที่ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู จากนั้นก็เรียงหน้าเป็นอาหารทะเลต่างๆ เป็นชั้นๆ ตามชอบ จากนั้นให้พิมพ์บีบให้เป็นก้อนแน่นๆ และหันเป็นชิ้นขนาดพอดีคำพร้อมเสิร์ฟ ชื่อของโอชิซูชิ สื่อถึงการถนอมอาหารแบบโบราณ โดยการใส่ปลาไว้ในภาชนะและหมักกับข้าว

เมื่อเวลาผ่านไปซูชิก็มีวิวัฒนาการ เปลี่ยนจากการปรุงรสด้วยวิธีหมัก มาปรุงด้วยน้ำส้มสายชู เริ่มต้นที่โอซาก้าอย่างที่คุ้นเคยในปัจจุบัน เพื่อที่จะลิ้มชิมรสชาติอันซับซ้อนแนะนำให้ทานหน้าชาบะดอง จะได้วิธีใกล้เคียงกับรสชาติดั้งเดิมที่สุดค่ะ แต่จะเปลี่ยนเป็นหน้าปลาดิบ หรือปลาไหล ก็เป็นที่นิยมไม่ผิดกติกาเช่นกันค่ะ

5. ชิราชิซูชิ Chirashi Sushi ちらし寿司



ชิราชิซูชิ Chirashi Sushi ちらし寿司 เป็นหนึ่งในซูชิที่ทำกันบ่อยในบ้านชาวญี่ปุ่น ทำง่ายที่บ้านด้วยการใส่ข้าวซูชิ ลงในชาม และโรยหน้าด้วย วัตถุดิบนานาชนิดบนข้าวตามแต่ละชอบใจ ทั้งปลาดิบ ไข่ปลา แดงกวาง และไข่ชอยฝอย ต่างๆ

ชิราชิซูชิ มีสองสไตล์ สไตล์โตเกียว หน้าประกอบไปด้วยปลาดิบต่างๆ เช่นปลาทูน่า หรือปลาแซลมอน วางลงบนข้าว อีกแบบคือ สไตล์คันไซ จะมีเครื่องปรุงจำนวนมากตามจินตนาการทั้ง แบบสุก และแบบปรุงแล้ว จัดวางลงบนข้าวซูชิ

อย่างสวยงาม ชีราชิซูชิทั้งสองแบบนี้จะถูกจัดแต่งอย่างสวยงาม วิจิตรบรรจงเสมอ และจะจัดเสิร์ฟในโอกาสพิเศษ และเทศกาล เนื่องจากจัดเตรียมได้ง่ายและสวยงาม

6. นาระซูชิ Nare Sushi なれずし



นาระซูชิ Nare Sushi なれずし เชื่อกันว่านาระซูชิ เป็นซูชิรูปต้นกำเนิดซูชิญี่ปุ่น มีบันทึกย้อนหลังไปถึงญี่ปุ่นในสมัยศตวรรษที่ 10 เชื่อกันว่าการผสมผสานหมักของปลา ข้าว และเกลือ เป็นวิธีการรักษาปลาและถนอมอาหารได้ยาวนาน เมื่อต้องเดินทางไกล

การทำนาระซูชินั้นในตอนแรกทานแต่ปลา และทิ้งข้าวไปไม่ได้กิน ในปัจจุบันนาระซูชิจะขายเป็นปลาทั้งตัว สไลด์เป็นแผ่นบางๆ เสิร์ฟบนข้าวซูชิ นาระซูชิที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ **ฟุนะชิชิ** และมาจากจังหวัด ชิงะ ซึ่งปรุงด้วยปลาคาร์พ (นิโกโรบุนะ) จากทะเลสาบบิวะ

7. Temaki Shshi เทமாகิซูชิ 手卷



Temaki Shshi เทมากิซูชิ 手卷 เป็นซูชิแบบม้วนด้วยมือที่มีลักษณะเป็นกรวย อาหารจานนี้ประกอบด้วยข้าว ปลา ดิบ และผัก ห่อด้วยสาหร่ายโนริ เนื่องจากง่ายต่อการเตรียม เทมากิจึงมักทำที่บ้าน และค่อนข้างหายากในร้านอาหาร ซูชิทั่วไปในญี่ปุ่น

โดยปกติเทมากิซูชิ จะทำสำหรับปาร์ตี้ที่บ้านและงานฉลองครอบครัว นอกจากนี้ยังเป็นซูชิแบบที่ชาวต่างชาตินิยม เพราะกินด้วยมือ ไม่จำเป็นต้องใช้ตะเกียบ เครื่องเคียงของเทมากิซูชิเหมือนกับซูชิทั่วไปคือ ชิงดอง วาซาบิ และ โชยุ หรือ น้ำจิ้มพอนสี



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรรังสรรทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

ที่มาของข้อมูล: [เทสแอทลาส](#)