Kyselovi a sushi **9**

Audio a video **11**

Pomůcky **13**

Sushi rohož 14

Hůlky 14

Plochá vařečka na rýži 15

Hrnec na rýži 15

Dřevěná mísa na rýži 16

Vějířek 16

Odměrná lžička 17

Suroviny **19**

Rýže 20

Sójová omáčka shoyu 20

Miso a tamari 21

Tofu 21

Tempeh 22

Mirin 22

Rýžový ocet 23

Umeocet a umeboshi 23

Nori 24

Shiitake 24

Takuan 25

Wasabi 25

Rýže **27**

Bílá sushi rýže 28

Celozrnná sushi rýže 30

Vaření jiných zrn 32

Poměry vody, namáčení a doby varu 33

Pochoutky **35**
Fritování a glazování tofu a tempehu 36
Glazování hub shiitake 38
Vařené fazole a luštěniny 40
Cizrnová placka 42
Vaječná omeleta tamagoyaki 44
Rychlejší pochoutky z obchodu 46

Zelenina **49**
Mrkev nakrájená na sirky 50
Marinovaná mrkev aneb „mrkvový losos“ 50
Blanšírovaná zelenina 51
Okurka a mrkev nakrájená na tyčky 51
Okurka nakrájená na sirky 52
Paprika 52
Listová zelenina 53
Kukuřice 53
Červené zelí 54
Daikonový kondiment 54
Avokádo 55
Mango 55
Gari (nakládaný zázvor) 56

Omáčky a pasty **59**
Wasabi 60
Křen 60
Umepasta 61
Hořčice 61
Shoyu pikantní 62
Ponzu 62
Omáčka pěti chutí 63
Sladká shoyu glazura 63
Mandlová omáčka 64
Arašídová omáčka 64
Tahini omáčka 65
Dýňonéza 65

Hořčičná omáčka 66
Majonéza z červené čočky 66
Modrá omáčka 67
Růžová omáčka 67
Žlutá omáčka 68
Červená pikantní omáčka 68
Kimchi omáčka 69
Zelená omáčka 69

Posypky 71
Pražený sezam 72
Dýňová semínka s umeoctem 73
Slunečnicová semínka se shoyu 73
Natě a jedlé květy 74

Balení 77
Futomaki (tlustá rolka) 78
Hosomaki (tenká rolka) 82
Uramaki (obrácená rolka) 84
Zdobení povrchu rolky 86
Sushi taco (japonský chlebíček) 90
Onigirazu (sendvič) 90
Nigiri (tvarované sousto) 92
Gunkan (lodička) 92
Temaki (kornout) 94
Chirashi (miska) 94
Temari (sushi míčky) 96
Salátové sushi 98
Sushi z rýžového papíru (bílé sushi) 100
Shari-nashi (sousta bez rýže) 102
Fritované sushi 104
Tvarované rolky 106
Mozaikové sushi 110
Poděto sushi 112
Sushi bez rýže? 114

Časté chyby **117**

Sestavy **123**

Kolik toho připravit 124

Jak si rozložit práci 124

Omáčkový stůl 125

Když něco nemáme 125

Moje první rolka 126

Rychlá večeře do 30 minut 128

Sushi s sebou 130

Sushi s dětmi 132

Sushi na oběd 134

Barevná sestava 136

Sestava pro návštěvu 138

Velká sestava pro deset 140

Moravské sushi 142

Jiná zrna 144

Bez řasy nori 146

Bez lepku 148

Bez sóji 150

Druhý den 152

Polévky **155**

Shoyu vývar 156

Miso polévka 158

Dezerty **161**

Amazaké mandlový pudink 162

Variace dezertu 164

Ovocný agar pro děti i dospělé 165

Odkazy na zdroje **167**

Rejstřík se slovníkem **168**