

文圖／許愛娜 台中區農業改良場

美味壽司DIY 有撇步

STEP 1→選適合的品種

並非所有的水稻品種皆適合做壽司，農委會台中區農業改良場新命名之品種「錦早」，非常適合做壽司。因為壽司飯在剛煮好熱氣騰騰時，須先拌入壽司醋，而「錦早」加醋後攪拌起來鬆鬆散散的，很容易和醋混合，放冷後卻會變得黏又Q，十分適合作壽司的品種。



錦早米



台梗9號

其次，台梗9號，不止熱飯黏Q好吃，醋飯放冷後口感依然黏Q，冷熱皆宜，也是適合做壽司米飯的品種，至於其他品種也可以此法去判別。所以，製作美味壽司米飯的第一步，就是要選對品種。

STEP 2→煮好吃的飯

要煮出好吃的壽司飯，首先為加水量，以量杯取適量杯數的白米，杯口頂端多餘的米可用手或直尺刮平，輕洗2~3次，最後1次盡量將水倒乾淨。加水量採1杯米加1~1.1杯水為原則，若煮10杯米，加水量為10杯或11杯，加水量較多時米飯會較軟，否則較硬，但後者咀嚼時會較有嚼勁；經驗上，米量較少時宜採1.1倍，米量較多時採1倍，但需視個人口感而定。

其次為浸米，加了水後，至少浸半個小時以上，2~3小時亦無妨，電鍋外鍋要加水。煮好時開關跳起，注意不要掀開鍋蓋，讓剛煮好的米飯燜15~20分鐘，也不要馬上拔掉插頭，讓電子鍋

三角飯糰

或電鍋維持在保溫狀態，插頭可在燜5~10分鐘後再拔掉，以免底部焦黃。設計愈先進的鍋具，會讓米飯的黏Q發揮得更淋漓盡致。

最後取出熱騰騰的米飯，以1杯米加入1小格（1/10杯）壽司醋為原則，將醋均勻分撒在米飯表面，再用飯匙將米飯輕輕攪鬆，同時與壽司醋充分混合，待冷備用，期間可用筷子輕微翻動，以促進降溫；若在冷氣房內，可蓋上濕紗布，防止壽司米飯的上層變得乾硬。

STEP 3→自製壽司醋

可採市售成品或自製壽司醋，後者白醋與糖的比例為2：1，利用白醋2大匙、糖1大匙，混合後加熱至糖完全溶解。

STEP 4→美味而多樣

(1) 壽司

較傳統的方法，將市售整張海苔皮平放在壽司專用捲簾上，利用飯匙鋪適量壽司米飯在海苔皮上，但避開上下左右邊緣處，以免最後捲動時不易密合，米飯上放置已經川燙並切條之紅蘿蔔、用鹽稍醃製後切條的小黃瓜，以及切條的煎蛋，有紅、有黃、有綠，顏色非常漂亮，或依個人口味適量加入肉鬆或蝦肉、蟹肉、鮭魚、素肉鬆、紫酥、酸梅泥等水分含量低的食材，但避免材料太多而不容易翻捲，需要時擠上一



握壽司

些美乃滋，以增加潤滑口感，用捲簾捲起海苔



大家一起
做壽司

皮，一條健康美味的壽司就完成，可切成適口小段或只切成兩等分，方便手拿食用。海苔皮亦可稍微烘烤，以增香氣。

壽司不一定要外包海苔皮，亦可利用保鮮



三角盒與海苔皮



三角飯團包覆

膜、蛋皮、豆皮、薄餅皮等作為外皮，不包外皮的壽司米飯外層，亦可沾裹上如蝦卵、海苔末、花生粉之類的細碎物，以增加口味變化。現在市面上已有壽司製作模型販售，不用捲簾，直接壓入米飯，讓一般人作壽司更為簡單方便，也可在家模仿日本

料理師傅手藝如握壽司，上面放鮭魚卵、蝦肉、海膽、蝦卵、貝類或其他喜歡的食材等，讓自製壽司有更多的變化，也憑添更多驚喜與趣味。

(2) 三角飯糰

在市面購買製作三角飯糰專用模型盒，先裝入壽司米飯約三分之一，用湯匙壓平，再加入鮭魚餡（鮭魚罐頭去油，加少量洋蔥丁及美乃滋、胡椒少許，以不流湯汁為宜），上面再蓋一層米飯，用湯匙稍壓平，蓋上飯糰專用盒之盒蓋，緊

壓後，移開盒蓋，將三角飯糰反扣在專用海苔皮(外包塑膠套)中間一半稍上方的位置，下半部海苔皮再翻上來蓋住飯糰，兩邊左右上下向內包成三角形，利用膠帶固定，但以不貼到外袋之說明線為宜，以免在去除外包塑膠袋時會貼住，而無法撕開。

餡料除鮭魚外，亦可利用切丁的煎蛋、菜脯、鹹菜、肉酥、素肉酥或其他任何喜歡的食材，以迎合個人口味，但以乾料不

流湯汁為宜。食用前，撕開指示線，先除去外覆塑膠袋，再將整張海苔皮包覆米飯，健康美味的三角飯糰就完成了。

由於三角飯糰專用之海苔皮方便保存，適合外出旅遊攜帶，但成本較高，若是馬上食用，也可選擇較便宜的整張海苔皮，稍微烘烤，以增加香氣與口感，再用剪刀剪成適當大小包覆飯糰。飯糰形狀也可視容器模型加以變化，再用海苔皮包覆，甚至可利用蛋皮、豆皮、薄餅等，甚至不包外皮，直接食用飯糰，端賴個人創意發揮，當然在家自製有餘溫的壽司米飯，會更提升三角飯糰整體香味與口感。

(3) 散壽司

在食盒或食盤的底部適量鋪一層壽司米飯，上面可放置任何食材，包括青菜，但仍以乾料不流湯汁為宜，直接利用飯配菜方式食用。若在家製作可吃到溫潤香Q的散壽司，亦可作為便當攜帶，但不宜以蒸煮方式加熱，免得味道盡失。☞



散壽司