RECETARIO GRATIS · VOL. 01



無料

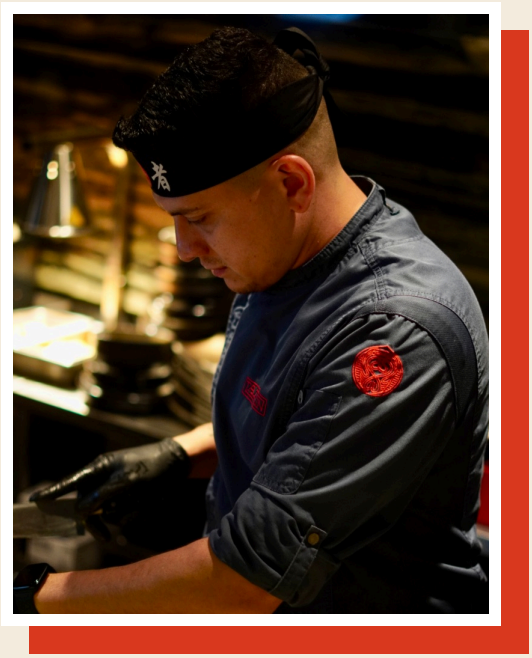
Tu primer sushi en casa

寿司

El arroz perfecto + 5 rollos, del más fácil al más vistoso

POR JUAN

Chef de sushi · @hagamossushi



Juan · Chef de sushi

はじめまして · HAJIMEMASHITE

Hola, soy Juan

Llevo años detrás de una barra de sushi. Millones de personas han visto en TikTok cómo corto un aguacate o cómo armo un rollo, y casi todas me preguntan lo mismo:

> **“¿Y yo puedo hacer eso en mi casa?”**

Sí. Sin cuchillos de $300 ni ingredientes imposibles. Empezamos por el arroz, que es el 80 % del sushi, y seguimos con cinco rollos ordenados del más fácil al más vistoso.

— Juan

CONTENIDO

01 Lo que necesitas 03
02 El arroz perfecto 04
03 Hosomaki de pepino 05
04 California roll 06
05 Philadelphia roll 07
06 Roll con abrigo de aguacate 08
07 Roll de tempura de camarón 09
08 Los 5 errores 10

01 道具 · DŌGU

Lo que necesitas

UTENSILIOS

- ☐ **Esterilla de bambú (makisu)** forrada con plástico film.
- ☐ **Un cuchillo bien afilado.** Más importa el filo que la marca.
- ☐ **Olla con tapa** o arrocera.
- ☐ **Bol grande** de madera o vidrio, no de metal.
- ☐ **Pala de arroz** o espátula plana.
- ☐ **Tezu:** un bol con agua y un chorrito de vinagre para las manos.

DESPENSA BÁSICA

- ☐ **Arroz de grano corto.** El largo no sirve: no se pega.
- ☐ **Vinagre de arroz,** azúcar y sal.
- ☐ **Alga nori.**
- ☐ **Soya, wasabi** y jengibre encurtido.
- ☐ **Ajonjolí tostado.**

LO QUE NO NECESITAS

- ☒ **Un cuchillo japonés carísimo.**
- ☒ **Moldes ni “máquinas de sushi”.**
- ☒ **Pescado crudo para empezar:** 4 de los 5 rollos van cocidos o ahumados.

技

TRUCO DE CHEF

Antes de cada corte, pasa el cuchillo por un paño húmedo. El arroz no se pega y el rollo sale limpio, sin aplastarse.

02 すし飯 · SUSHI MESHI

El arroz perfecto

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
60 min	● ○ ○	4–5 rollos

INGREDIENTES

Arroz de grano corto	2 tazas · 360 g
Agua	2 tazas + 2 cdas

ADEREZO · SU

Vinagre de arroz	⅓ taza · 80 ml
Azúcar	2 cdas
Sal	1 cdta

LA PROPORCIÓN

- Arroz · 1
- Agua · 1 + un toque
- Su · ⅙ del arroz

PASO A PASO

1. **Lava** el arroz con la mano y cambia el agua 4 o 5 veces, hasta que salga casi transparente.
2. **Escurre** 15 a 30 minutos.
3. **Cocina tapado:** fuego alto hasta que hierva y luego mínimo 15 min. No destapes.
4. **Reposa** 10 minutos con el fuego apagado, aún tapado.
5. **Prepara el su:** calienta vinagre, azúcar y sal sin hervir.
6. **Mezcla con cortes,** como rebanando, sin aplastar, mientras abanicas.
7. **Úsalo tibio,** casi a la temperatura del cuerpo, tapado con un paño húmedo. Nunca frío de nevera.

技

TRUCO DE CHEF

Está listo cuando un grano se aplasta entre los dedos y se siente pegajoso pero entero. Si se vuelve pasta, lo mezclaste con fuerza.

03 かっぱ巻き · KAPPA MAKI

Hosomaki de pepino

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
10 min	● ○ ○	6 piezas

El rollo más simple y el que más enseña: si te sale este, te sale cualquiera.

INGREDIENTES

- **Nori** — ½ hoja
- **Arroz de sushi** — ¾ taza
- **Pepino sin semillas** — 1 tira
- **Ajonjolí tostado** — al gusto

PASO A PASO

1. **Nori sobre la esterilla,** con el lado brillante hacia abajo.
2. **Extiende el arroz** en capa fina con las manos húmedas. Deja 1 cm libre arriba.
3. **Pon el pepino** en el borde de abajo y espolvorea ajonjolí.
4. **Enrolla** con la esterilla, apretando suave y parejo hacia ti.
5. **Corta a la mitad,** junta las mitades y córtalas en 3: seis piezas iguales.

技

TRUCO DE CHEF

Si el arroz se te pega en las manos, no es el arroz: son tus manos secas. Mójalas en el tezu antes de cada puñado.

04 裏巻き · URAMAKI

California roll

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
15 min	●● ○	8 piezas

El rollo “al revés”, con el arroz por fuera. Parece difícil y no lo es.

INGREDIENTES

- **Nori** — ½ hoja
- **Arroz de sushi** — 1 taza
- **Kanikama (surimi)** — 2 barritas
- **Aguacate** — ¼ en láminas
- **Pepino** — 1 tira
- **Ajonjolí o masago** — al gusto
- **Mayonesa** — opcional

PASO A PASO

1. **Forra la esterilla** con plástico film. En el uramaki es obligatorio.
2. **Cubre todo el nori** con arroz, hasta los bordes.
3. **Espolvorea ajonjolí** y dale la vuelta: el arroz queda abajo.
4. **Pon en línea** el kanikama, el aguacate y el pepino.
5. **Enrolla y aprieta.** Dale forma redonda o cuadrada.
6. **Corta en 8** con el cuchillo húmedo.

技

TRUCO DE CHEF

No llenes de más. El relleno no debe pasar de un tercio del nori, o el rollo no cierra.

05 フィラデルフィア · PHILADELPHIA

Philadelphia roll

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
15 min	●●○	8 piezas

El favorito de América: salmón ahumado y queso crema. Sin pescado crudo.

INGREDIENTES

- **Nori** — ½ hoja
- **Arroz de sushi** — 1 taza
- **Salmón ahumado** — 60 g
- **Queso crema frío** — 1 tira
- **Pepino o aguacate** — 1 tira

PASO A PASO

1. **Arma un uramaki** como el California, con el arroz por fuera.
2. **Rellena** con queso crema y pepino.
3. **Enrolla** y aprieta parejo.
4. **Cubre con salmón** en láminas finas, una junto a otra.
5. **Pon el plástico encima,** aprieta con la esterilla y corta sin quitarlo.

技

TRUCO DE CHEF

Cortar con el plástico puesto evita que el salmón se deslice. Así se ve de restaurante.

06 アボカド · AVOCADO

Roll con abrigo de aguacate

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
20 min	●●●	8 piezas

El corte que vieron más de 8.7 millones de personas en TikTok, ahora en tu casa.

INGREDIENTES

- **California roll** — 1, sin cortar
- **Aguacate maduro y firme** — ½
- **Limón** — unas gotas
- **Salsa unagi o mayo picante** — al gusto

PASO A PASO

1. **Pela el medio aguacate** y ponlo boca abajo.
2. **Lamina muy fino,** 2–3 mm, de forma transversal.
3. **Presiona en diagonal** con la palma para abrir el abanico.
4. **Pásalo con el cuchillo** y colócalo encima del rollo.
5. **Plástico y esterilla** para darle forma; luego corta.
6. **Termina** con un hilo de salsa.

技

TRUCO DE CHEF

Unas gotas de limón sobre el aguacate evitan que se ponga negro mientras terminas.

07 海老天 · EBI TEN

Roll de tempura de camarón

TIEMPO	DIFICULTAD	RINDE
25 min	●●●	8 piezas

Crujiente por fuera, cremoso por dentro. El rollo que todos piden.

INGREDIENTES

- **Camarones grandes** — 4
- **Harina para tempura** — ½ taza
- **Agua helada** — ½ taza
- **Aceite para freír** — c/n
- **Arroz · nori** — 1 taza · ½ hoja
- **Aguacate y queso crema** — al gusto

SEGURIDAD

Si más adelante usas pescado crudo, cómpralo marcado “grado sushi” en una pescadería de confianza y consérvalo siempre frío.

PASO A PASO

1. **Haz 3 o 4 cortes** en la panza de cada camarón para que quede recto.
2. **Mezcla harina y agua helada** sin batir de más: unos grumos están bien.
3. **Fríe a 180 ° C** de 2 a 3 minutos y escurre sobre papel.
4. **Arma un uramaki** con el camarón, el aguacate y el queso.
5. **Enrolla, corta** y termina con salsa de anguila.

技

TRUCO DE CHEF

El agua helada es el secreto. Cuanto más fría la mezcla, más crujiente queda la tempura.

08 失敗 · SHIPPAI

Los 5 errores que arruinan tu sushi

	EL ERROR	LA SOLUCIÓN
1	**Usar arroz de grano largo** No se pega y el rollo se desarma.	✓ Siempre de grano corto.
2	**Arroz caliente o de nevera** Caliente ablanda el nori; frío se pone duro.	✓ Tibio, casi a la temperatura del cuerpo.
3	**Demasiado arroz** El rollo no cierra.	✓ Capa fina: que se vea el nori.
4	**Cortar con el cuchillo seco** Aplasta el rollo.	✓ Paño húmedo y un solo corte largo.
5	**Ahogar el sushi en soya** El arroz se desarma y sabe a sal.	✓ Moja el pescado, no el arroz.

つぎへ · TSUGI E

¿Y ahora qué sigue?

Haz tu primer rollo esta semana, tómale una foto y etiquétame en @hagamossushi. Comparto los mejores en mis historias.

MUY PRONTO

El curso de Hagamos Sushi

Paso a paso, en video y desde cero: técnica de cuchillo, nigiri, rollos de restaurante, salsas y cómo montar una tabla para impresionar en casa.

PRECIO DE FUNDADOR

para los que están en la lista

@hagamossushi

Recetario y curso: hagamossushi.pages.dev



Soy Juan, de Hagamos Sushi.
¡Nos vemos en la cocina!