

Elena Valjakka

# SUSHIA KAIKILLE

Opinnäytetyö

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Joulukuu 2011



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkelin University of Applied Sciences	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  11.11.11				
<b>Tekijät)</b> Valjakka Elena	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma				
<b>Nimeke</b>  Sushia kaikille					
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Japanilainen keittiö saa uusia ystäviä ympäri maailmaa. Sushia on syöty Japanissa vuosisatoja. Se on Japanin kansallisruokaa. Nykyaikana sushien syöminen on kasvanut. Sushi on herkullista, vähäkalorista ja terveellistä ruokaa. Siinä on hyvä määrä hiilihydraatteja ja vitamiineja. Sushi tehdään omalla taidolla ja siihen kuuluvat vain parhaat ainekset.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli japanilaisen sushi-teemapäivän suunnittelu ja toteutus kahdelle päivälle.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutin Ravintola Tallissa, joka on Mikkelin ammattikorkeakoulun opetusravintola restonomiopiskelijoille. Tavoitteenani on suunnitella ja toteuttaa japanilainen ruoka sushi kaikille Tallin asiakkaille.</p> <p>Ideana oli järjestää opiskelijoille, ravintolan henkilökunnalle ja asiakkaille sushien tutustuminen sushi-ruokaan.</p> <p>Opinnäytetyöni koostuu kolmesta osasta; teoriapohjaisesta esityksestä ja maistiaisista, toteutuksesta ravintolassa sekä kirjallisesta osiosta. Kirjallinen osio sisältää runsaasti tietoa sushista kaikille kiinnostuneille ihmisille.</p> <p>Opinnäytetyöni onnistui hyvin. Tein asiakkaille tapahtuman aikana kyselylomakkeet, joiden tarkoituksena oli seurata asiakkaiden tyytyväisyyttä ja valmiutta tilata sushia. Saadun palautteen perusteella sushi-päivät Ravintola Tallissa on onnistunut täydellisesti.</p>					
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Sushi, japanilainen ruokakulttuuri.					
<b>Sivumäärä</b> 31+10	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Kieli</b></td> <td style="width: 50%;"><b>URN</b></td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	<b>Kieli</b>	<b>URN</b>	Suomi	
<b>Kieli</b>	<b>URN</b>				
Suomi					
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>					


**Ohjaavan opettajan nimi**

Tuovinen Tiina

**Opinnäytetyön toimeksiantaja**

Ravintola Talli

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the master's thesis</b>  November 11, 2011	
<b>Author(s)</b>  Valjakka Elena		<b>Degree programme and option</b> Hospitality management	
<b>Name of the master's thesis</b>  Sushi for Everyone			
<b>Abstract</b>  <p>Japanese cuisine has many new friends from around the world. Sushi has been eaten in Japan for centuries. It is Japan's national dish. In modern times, sushi eating has grown. Sushi is a delicious, low-calorie, healthy food. It has a good amount of carbohydrates and vitamins. Sushi can be made in your own style and includes only the best ingredients.</p> <p>The purpose of this study was to design and implement a two day Japanese sushi event. The thesis event was accomplished at Restaurant Talli, which is the teaching restaurant operated on the main campus of Mikkeli University of Applied Sciences.</p> <p>The main goal was to design and implement a Japanese sushi selection for the customers in Restaurant Talli. The idea was to familiarize the students, the restaurant staff and customers with sushi.</p> <p>The thesis consisted of three parts, a theory-based presentation and tasting, the implementation as well as the written section. The written section contains a wealth of information for all people interested in sushi.</p> <p>My thesis was a success. I did an event for customers during the questionnaires, which was designed to monitor customer satisfaction and the completed state of the sushi. Based on the feedback from the sushi days in the restaurant it was a complete success.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  Sushi, Japanese cuisine			
<b>Pages</b>  31pgs+10app	<b>Language</b>  Finish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  Tiina Tuovinen		<b>Master's thesis assigned by</b> Restaurant Talli	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	3
2	TEORIATAUSTA .....	3
2.1	Sushien historia.....	4
2.2	Sushien raaka-aineet .....	5
2.2.1	Soijakastike .....	5
2.2.2	Tuore kala .....	5
2.2.3	Inkivääri .....	6
2.2.4	Sushiriisi .....	6
2.2.5	Wasabi-tahna.....	7
2.2.6	Sushietikka.....	7
2.2.7	Merilevät .....	7
2.3	Sushien terveellisyys .....	8
2.4	Sushien valikoima.....	8
2.5	Ruokailutavat.....	10
2.6	Juomat.....	11
2.6.1	Sake.....	11
2.6.2	Vihreä tee .....	12
2.7	Kustannukset, kannattavuus ja annoslaskenta .....	13
3	TYÖN TOIMEKSIANTAJA JA TYÖN TAVOITE .....	15
4	TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT .....	16
5	TYÖN TOTEUTUS JA TULOKSET .....	17
5.1	Yleistä toteutuksesta .....	17
5.2	Koulutus; valmistus ja maistiaiset .....	18
5.3	Ravintola Tallin sushi-lounas .....	20
5.4	Asiakaskyselyn tulokset.....	26
6	POHDINTA .....	29
	LÄHTEET.....	31

## LIITTEET

1 Kutsukortti

1 Kyselylomake suomeksi

1 Kyselylomake venäjäksi

1 Kyselylomake englanniksi

1 Ruokaohjeet

1 Työohjeet

## 1 JOHDANTO

Oman oppinäytetyöni aiheeni valitsin, kun puolitoista vuotta sitten perustin oman yrityksen ja tutustuin japanilaisessa ravintolassa susheihin. Sen jälkeen mietin pitkän ajan, että olisi hyvä mahdollisuus valmistaa tätä ihanaa ruokaa Suomessakin, vaikka omassa yrityksessä. Ajattelin, että voisin tutustuttaa susheihin opetusravintolan henkilökunnan ja opiskelijat sekä myös tarjota tätä eksoottista, terveellistä ruokaa, Ravintola Tallin asiakkaille.

Japanilainen ruoka on herkullista, kaunista ja terveellistä. Tutustuin japanilaisissa ravintoloissa niiden maittavaan ruokaan Venäjän puolella. Venäjällä on tänä päivänä paljon sushi-baareja ja ravintoloita.

Kun opinnäytetyöni aihe oli hyväksytty, tein oman prosessin suunnitelman. Työni koostuu kolmesta osasta: koulutuksesta, toteutuksesta ja kirjallisesta osuudesta.

Työni aloitin opetusravintola Tallissa. Ensimmäisenä päivänä järjestin videokurssin koulutus henkilökunnalle ja opiskelijoille. Sen jälkeen järjestin opetuskeittiössä valmistukset ja maistiaiset. Seuraavana päivänä Ravintola Tallissa tarjottiin lounasruokana erilaisia susheja salaattibaarin sijasta, yhteensä kolmea erilaista sushia.

Opinnäytetyössä tärkeänä osana on asiakaspalaute. Tein kyselylomakkeet kolmella kielellä: suomeksi, venäjäksi ja englanniksi. Kyselylomakkeen avulla tavoitteenani oli saada mahdollisemman paljon vastauksia. Vastaukset hyödyttävät sekä Ravintola Tallia sekä minun yritystäni.

## 2 TEORIATAUSTA

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee perustietoja sushista, niiden raaka-aineista, historiasta, hyödystä, terveellisyyttä. Myös tässä osassa on esitetty sushien valikoima.

Sushit ovat vähäkalorisia ja proteiinipitoisia alkupaloja. Nimi juontuu etikasta: su merkitsee etikkaa ja shi kädentaitoa. Tärkeimmät raaka-aineet ovat hyvälaatuinen riisi, norimerilevä ja sushietikka. Perinteisesti susheihin käytetään raakaa kalaa, mutta myös sienet ja kasvikset käyvät niihin hyvin. Yhteistä on etikalla maustettu riisi. Sushiviinietikan voi valmistaa itse tai käyttää valmista sushi- kastiketta. Sushit nautitaan heti valmistamisen jälkeen. (Avstrievskaia 2008, 15.)

## 2.1 Sushien historia

Sushilla on yli tuhatvuotiset perinteet. Sushin alkuperä on Kaakkois-Aasiassa, jossa tavattiin säilöä raakaa kalaa käymismenetelmällä. Kalasuikaleita ladottiin suolarakeilla höystettyjen riisityynyjen väliin, ja päälle laitettiin painoksi kivi. Muutaman viikon kuluttua kivipaino korvattiin kevyemmällä kannella. Kypsyttämistä jatkettiin useita kuukausia, jopa vuosi. Ennen kalan syömistä riisi heitettiin pois. (Jylhä 2004, 5-11.)

Japanissa tämä menetelmä otettiin käyttöön 700-luvulla. Kekseliäät japanilaiset lyhensivät kalan käymisaikaa käyttämällä prosessissa viinietikalla maustettua riisiä. Pian huomattiin maustetun riisin ja kalan makujen täydentävän harmonisesti toisiaan. Sushi oli syntynyt. Nykyisen, tuoreutta korostavan muotonsa sushi sai kuitenkin vasta 1820-luvulla. Kuuluisa kokki, Hanaya Yohe, sivuutti koko historiallisen säilömismenetelmän ja alkoi tarjoilla sellaisenaan viinietikalla maustetun riisin ja tuoreiden merenelävien yhdistelmiä Edon (nykyinen kaupunki Tokio) kadunvarsikojuissa. (Jylhä 2004, 5-11.)

Tänä päivänä sushi-baareja on ympäri maailmaa, ja sushin maailmanvalloituksen myötä siihen on lisätty länsimaalaisille tutumpia makuja, kuten avokadoa, pekonia, graavilohta jne. Nämä vaihtelevat ainekset kuitenkin vain rikastuttavat sushia. Se mikä ei muutu, on sushin sielu: taidokas valmistuspa, tuoreus ja esteettisyys.

Japanissa ja muissa maassa susheja tekevät vain miehet. Naisten käsien lämpötila on noin vähän korkeampi kuin miehellä: ero on neljä astetta. Sen takia tuoreen kalan käsittely on turvallisempaa, jos miehet tekevät sen. Lisäksi sushien valmistamista pitää opiskella lähes viisi vuotta. (Avstrievskaia 2008, 25.)



## 2.2 Sushien raaka-aineet

Kaikkien raaka-aineiden, joita käytetään sushien valmistuksessa pitää olla ihan tuoreita.

### 2.2.1 Soijakastike

”Ihminen voi tulla toimeen muutaman päivän ilman riisiä mutta ei päivääkään ilman soijakastikkeen makua.” (Japanilainen sanonta)

Pääraaka-aine Japanissa on soijakastike. Se valmistetaan käyttämällä soijapavuista, vehnästä, vedestä ja suolasta. Noin vuosi tai puoli vuotta kestää käymisprosessi.

Japanissa soijakastiketta käytetään paljon ja usein se korvaa suolan. Se antaa väriä ja makua.

Vuodesta 1939 Nodan kaupungissa on valmistettu soijakastike. Siellä on alkuperäiset soijaplantaasiajat. (Jylhä 2004, 11–13.)

### 2.2.2 Tuore kala

Käytettäessä sushin raaka-aineeksi perinteisesti miellettyä raakaa kalaa on oltava erityisen tarkka siitä, että kala on todella tuoretta ja lähtöisin suolaisesta vedestä.

Suomesta on vaikea saada todella tuoretta suolaisen veden kalaa, kuten tonnikalaa. Helpompi vaihtoehto onkin käyttää raajan kalan asemesta savustettua lohta tai kirjo-lohta.

Sushiin käytettävän kalan tulee olla samana päivänä pyydettyä, mieluiten aivan tuoretta. Jotkut sushikokit leikkaavat fileet elävästä kalasta. Eräät rasvaiset kalat ja äyriäiset käyvät sushiin, jos ne on pakastettu heti tuoreeltaan. (Avstrievskaia 2008, 28.)

Tuoreen kalan tunnistaa silmien kirkkaudesta sekä siitä, etteivät silmät ole painuneet kuoppiinsa. Kalan suomut kiiltävät ja kidukset ovat punaiset. Pinnassa ei ole limaa, ja se tuntuu sormeen kimmoisalta eikä jää kuopalle. Kalan tuoksu on mieto ja raikas. (Avstrievskaia 2008, 29.)

Japanilaiset ovat syövät paljon kalaa, kaikkein eniten maailmassa. Niitä ovat: shake lohi, nishin silakka, saba makrilli, ahven, kuha, kampela, siika, tonnikala. (Jylhä 2004, 19.)

### 2.2.3 Inkivääri

Inkivääri on yksisirkkainen ruohovartinen kasvi, joka on kotoisin Aasiasta. Sitä on viljelty jo muinaisista ajoista lähtien ja nykyään sitä käytetään lähinnä mausteeksi sushiin valmistamisessa. Sushien kanssa on tarkoitus syödä inkivääriä marinoituna.

#### Gari (marinoitu inkivääri)

100 g. tuoretta inkivääriä

1,5 dl. Riisiviinietikkaa

3-4 rkl sokeria

1 tl suolaa

Kuori inkivääri ja leikkaa hyvin terävällä veitsellä tai kuorimaveitsellä ohuiksi ja pitkiä suikaleiksi. Leikkaa inkiväärin ohueksi suikaleeksi. Nosta suikaleet tarjottimelle ja ripottele niille suolaa. Anna seistä puoli tuntia ja ryöppää suikaleita sen jälkeen minuutin ajan kiehuvaan veteen. (Kikkoman 2011.)

Sekoita riisiviinietikka, sokeri ja vesi erillisessä astiassa. Voit käyttää lämmintä vettä, jotta kaikki sokeri sulaa nopeammin. Kuivaa inkiväärit ja sekoita ne marinadiin. Anna marinoitua jääkaapissa kannen alla 2-3 vrk. Valmis gari on vaaleanpunertavaa. Purkita kuumennettuihin tai muuten steriileihin purkkeihin ja säilyke pysyy hyvänä jääkaapissa reilun kuukauden. (Kikkoman 2011.)

Inkivääriä syödään sushipalojen välissä, sillä se puhdistaa suun ja valmistaa sen uuden makuelämykselle. (Kikkoman 2011.)

### 2.2.4 Sushiriisi

Sushin tärkein perusta on hyvä riisi - se on sushin sydän. Japanissa syötävä riisi on useimmiten lyhytjyväistä japonica-tyyppiä. Perinteisissä tarjottuna esimerkiksi omassa kupissaan tarjottua valkoista riisiä kutsutaan gohaniksi tai meshiksi (yleensä vain mie-

het sanovat meshi). Länsimaalaistyyllisistä astioista tarjottujen ruokien (kuten curryt) yhteydessä riisiä kutsutaan ”anglismilla raisu”.

Japanissa nimenomaan riisiä pidetään symbolina ja jumalten lahjana. Riisin merkityksestä japanilaisille kertovat myös päivän aterioiden nimet: asa gohan/meshi eli aamupala, hiru gohan/meshi eli lounas ja ban gohan/meshi päivällinen. (Pölkki & Valkama 2007, 126–127.)

### **2.2.5 Wasabi-tahna**

Wasabi on japanilaista piparjuurta, jota kasvaa vain Japanissa. Voidaan käyttää joko tahnaa tai kuivattua jauhetta, johon lisää hiukan vettä. Maultaan wasabi on erittäin voimakasta, joten käytä sitä varoen. (Avstrieuskaja 2008, 35.)

Wasabi laitetaan sushiin poistamaan "kalamaisuutta" ja antamaan ruoalle hieman tulista aromia. Wasabia on käytetty perinteisesti myös hygieenisistä syistä, sillä wasabin tulusuus tappaa bakteereita ja loisia. (Avstrieuskaja 2008, 36. )

### **2.2.6 Sushietikka**

Sushin valmistuksessa tarvitaan ensinnäkin riisietikkaa tai sushietikkaa. Japanilaiset käyttävät valmistukseen yleensä riisietikkaa. Sushietikka on periaatteessa sama asia, se vain on tehty erityisesti sushikäyttöön. (Avstrieuskaja 2008, 40.)

Riisietikka on tärkeä lisä sushiin. Japanilainen riisietikka on maultaan mieto ja makeahko. Valmis sushietikka on helppokäyttöinen ja erittäin laadukas. Sushietikkaan lisää sokeria ja suolaa, jotta mausta tulisi oikeanlainen. (Avstrieuskaja 2008, 41.)

### **2.2.7 Merilevät**

Tärkeitä raaka-aineita ovat myös merilevät: käytössä on yli kaksikymmentä merilevälajia, niistä tärkeimpiä ovat kombu, nori, hijiki ja wakame. Merilevää kerätään kalastajakylissä käsin, verkoilla tai sukeltamalla. (Avstrieuskaja 2008, 43.)

### 2.3 Sushien terveellisyys

Ainesosien merkitys japanilaisessa ruoassa on suuri. Kaiken perustana ovat tuoreet raaka-aineet, jotka ovat erinomaisen ensiluokkaisia. Parhaista ainesosista syntyy paras maku: makeaa, suolaista, kirpeää, hapanta, suussa sulavaa – kaiken pitää olla erilaista, mutta silti harmoniassa keskenään! (Jylhä 2004, 5.)

Sushi valmistetaan useimmiten riisistä, kalasta, äyriäisistä ja kasviksista. Toisinaan käytetään myös kananmunaa, tofua ja mätiä. Sushi on siis melko kevyttä syötävää. Sushipallon kalorimäärät vaihtelevat paljon. Yleensä yhdessä suupalassa on noin 50 kilokaloria. (Vanhanen 2010.)

Kalat ja äyriäiset ovat erittäin terveellisiä. Esimerkiksi sushissa usein käytetty lohi sisältää tärkeitä omega-3-rasvahappoja. Niitä saa myös muista rasvaisista kaloista kuten sardiinista ja makrillista. Lisäksi kaloissa on proteiinia, D-vitamiinia ja kivennäisaineita, kuten magnesiumia ja rautaa. Sushi valmistetaan yleensä merikaloista, joista saa myös jodia. (Vanhanen 2010.)

Sushissa käytetty merileväkin on terveellistä. Siinä on pääsääntöisesti samoja ravintoaineita kuin kaloissa. Sekä merikaloissa että merilevässä saattaa kuitenkin olla raskasmetallijäämiä. Tämän takia merilevää ei suositella käytettäväksi suuria määriä, ja raskaana olevien ei tulisi syödä sitä lainkaan. Toisaalta merilevä antaa makua jo pieninäkin annoksina. (Vanhanen 2010.)

Myös kananmuna on hyvä proteiininlähde. Lisäksi se sisältää rasvaliukoisia vitamiineja. Sushissa toisinaan käytetty avokado taas sisältää välttämättömiä tyydyttymättömiä rasvahappoja. (Vanhanen 2010.)

Sushissa mausteen tehtäviä hoitavat soijan lisäksi inkivääri, piparjuurta sisältävä wasabi ja etikka. Inkiväärillä ja piparjuurella on antibakteerisia eli tulehduksia estäviä vaikutuksia. (Vanhanen 2010.)

### 2.4 Sushien valikoima

Sushit ovat hyviä ja valikoima todellakin vaihtelee kiitettävästi. Sushi on erilainen ja eksoottinen vaihtoehto perinteiselle pikaruualle. Valikoimissa on niin kala- kuin kasvisvaihtoehtoja. Sushit sopivat erinomaisesti take away ruoaksi, -lounaaksi, -juhliin ja cocktailtilaisuuksiin. Myös ne ovat tikuilla tai sormin syötävää japanilaista ruokaa. Herkullisuutensa lisäksi sushi on erittäin kevyttä ja terveellistä. (Vanhanen 2010.) (Kuva 1)



**KUVA 1 Sushien valikoima (Googlen kuvahaku 2009)**

### **Nigiri-sushi**

Käsin tehty sushi, tunnetuin ja yksinkertaisin sushi, jota on laitettu Japanissa suolapalaksi jo kaksisataa vuotta. Käsin muovattu riisipallero päällystetään wasabi-tahnalla maustetulla kalalla, äyriäisellä tai munakkaalla. Joskus nigiri sidotaan merilevänäuhalla, sen kuuluu pysyä koossa puikoilla tai käsin syötäessä. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Maki-sushi**

Sushirulla, josta jokainen sushikokki muokkaa oman muunnelmansa. Valmistus on yksikertainen. Merileväarkille levitetään sushiriisiä ja kalaa, kasviksia tai munakasta ja rulla kääritään bambumaton avulla kiinteäksi. Hoso-makin, pieneen rullaan tulee

yhtä tai kahta täytettä, isoon futo-makiin kolmea tai useampaa. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Hako-sushi**

Puristettu sushi. Laatikkomaiseen muottiin koottava sushi, joka puristuu kiinteäksi painon alla. Sinä käytetään samat ainekset kuin nigirissa. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Gunkan-maki**

Sushivene. Merilevään kääritty pieni veneenmuotoinen sushi, jonka täytteenä on riisiä ja päällä yleensä mätää tai muuta pehmeää ainesta. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Temaki-sushi**

Sushituutti. Merilevätötteröön on löyhästi kääritty sushi, jossa täytteenä samoja aineksia kuin nigirissä. Periaatteessa kaikki sushit, joita ei puristeta bambumaton avulla, vaan kiedotaan käsin, ovat temeki-susheja. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Chirashi-sushi**

Kulhoon on aseteltu sushi. Missä on kalaa, lihaa, munakasta ja kasviksia riisipedillä tai riisiin sekoitettuina. Tarjotaan joko valmiina annoksina tai isosta kulhosta, josta kukin ruokailija kokoaa omansa. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

### **Sashimi**

Ei varsinaista sushia, vaan ohueksi viipaloitua raakaa kalaa, jonka kanssa tarjotaan erillisessä astiassa riisiä ja kulhollinen misokeitto. (Katsuji & Roger 2003, 8-9.)

## **2.5 Ruokailutavat**

Japanilaiset ovat hyvin tarkkoja puhtaudesta, erityisesti syödessä. Yksi japanilaisista tavoista on käsienpesurituaali ennen ateriala. Kun japanilaiset kutsuvat vieraita kotiinsa syömään, he ojentavat vierailleen lämpimän, kostean liinan, oshiborin, jolla vieraat puhdistavat kätensä. (Avstrieuskaja 2008, 57.)

Sushi syödään yleensä kylmänä. Se tarjoillaan puualustoilta yhdessä pienen kulhon kanssa, jossa on soijakastiketta ja hieman wasabi-tahnaa (vahvaa, vihreää piparjuurta)

sekoitettuna. Perinteisesti sushia syödään japanilaisilla syömäpuikoilla ja sushia yksinkertaisesti dipataan soijakastikkeen ja wasabin seokseen. Soijakastiketta ei koskaan kaadeta sushin päälle. (Avstrieuskaja 2008, 58.)

Älä jätä puikkoja törröttämään ruokaan. Aseta puikot kulhon reunalle tai pöydälle niin, että puikon kärjet osoittavat vasemmalle. Riisistä sojottavat puikot yhdistetään hautajaisiin. Ei koskaan käytä syömäpuikkoja varrasruokien syömiseen. Ei ole kohteliasta osoittaa ihmisiä syömäpuikoilla tai heiluttaa niitä ilmassa. (Avstrieuskaja 2008, 59.)

Aseta syömäpuikot aterian jälkeen siihen asentoon, jossa ne olivat aterian alussa.

Voit ottaa isompia sushipaloja ja syödä niitä myös käsin.

Jokaisen sushin välillä on hyvä syödä hieman säilöttyä inkivääriä (gari), joka neutraloi edellisen sushin makua pois. Sushi tulisi laittaa suuhun aina niin, että päällä oleva aines koskettaa kieltä ensimmäisenä. Sushia ei kannata kastaa liian paljossa soijakastikkeessa, jottei riisi leviä ja soijanmaku tule liian hallitsevaksi. (Avstrieuskaja 2008, 60.)

Varovaisuus on valttia myös wasabin käytössä, muuten riisin maku peittyi sen sijaan, että se korostuisi. (Avstrieuskaja 2008, 61.)

Ennen aterian alkua japanilaiset eivät sano ”hyvää ruokahalua” vaan ”itadakimasu”. Tarkasti käännettynä se tarkoittaa ”Aion aloittaa syömisen”. Aterian jälkeen japanilaiset kiittävät isäntää sanomalla ”Gochiso sama deshita” eli ”Kiitos ruoasta”. (Avstrieuskaja 2008, 62.)

## 2.6 Juomat

### 2.6.1 Sake

Sake on japanilaisten riisiviiniä. Sitä myös kutsutaan seishuksi. Vanhan sakereseptin mukaan naiset, mieluiten neitsyet, ensin pureskelevat riisin massaksi ja sylkevät sen sitten käymisastioihin. Saken valmistuksen viidet perustekijät ovat vesi, riisi, hiiva, maaperä ja taito. Tärkeimmät näistä ovat riisi ja vesi. Lopputulokseen vaikuttaa olen-

naisesti, paljonko riisinjyvistä on hiottu pois päälliskerrosta. Saken valmistuksessa käytetään vain 30 prosenttia riisinjyvän ydinosasta. (Jylhä 2004, 17.)

Sakea valmistivat ensimmäisinä kiinalaiset jo 6 000 vuotta sitten. Japaniin riisiviini levisi noin 2 400 vuotta sitten. Riisistä tehdään väkevää viinaakin, mutta sake on nimenomaan viiniä. (Aamulehti 2010.)

Vaikka sake on viiniä, sen valmistus vastaa oluen valmistustapaa. Riisi keitetään, siihen lisätään hiivaa sekä erityistä homeherätettä, joka muuttaa riisin tärkkelyksen sokeriksi ja käynnistää käymisprosessin. Kuukauden kuluttua seos puristetaan suodattimen läpi ja pastöroidaan. Ennen pullotusta sakea säilytetään tankeissa puoli vuotta. Tämän jälkeen saken alkoholipitoisuus on 20 prosenttia. Lopuksi sakeen lisätään vettä, jolloin vahvuus laskee 16 prosenttiin. (Jylhä 2004, 18–21.)

Hyvä sake on kirkasta. Hiivamaiselta tuoksuva sake on vanhentunutta. Korkealaatuiset saket juodaan kylmänä, 10 astetta on hyvä lämpötila. (Jylhä 2004, 21.)

### **2.6.2 Vihreä tee**

Sushin kanssa yleensä nautitaan perinteisesti vihreää teetä. Virkistävä ja terveellinen vihreä tee nautitaan ilman sokeria ja maitoa. Japanissa teehetket ovat tärkeitä, ja lisäksi teetä nautitaan aterioilla. Tee tarjoillaan heti hauduttamisen jälkeen. Lehdet voi käyttää kahteen kertaan lisäämällä päälle uutta vettä. (Avstrieviskaja 2008, 62.)

Japanilainen vihreä tee on erityisen vahvan vihreä, teelehdet täynnä klorofylliä, sillä hienoimmat teelaadut suojataan auringolta. Japanilaiset höyryttävät teelehdet, joka tuo niihin usein raikkaan kesäisen vastaleikatun ruohon tuoksun. (Teen ystävät 2011.)

Vihreän teen vaikutuksia terveyteen on tutkittu runsaasti ja tutkimustoiminta jatkuu vilkkaana kaikkialla maailmassa, myös Suomessa. Tee virkistää, rauhoittaa ja poistaa väsymystä. Se myös parantaa keskittymis- ja reagoitokykyä. Vihreä tee luetaan täsmäruokiin, koska sillä on useita edullisia vaikutuksia terveyteen. (Tohtori Tolonen 2010.)



Vihreä tee on teepensaankuivattuja lehtiä. Vihreä tee eroaa mustasta teestä siten, että sitä ei ole hapetettu. Länsimaissa vihreä teetä pidetään terveysjuomana, mutta Japanissa sitä juodaan enemmän kuin mitään muuta teelaatua. Vihreää teetä myydään usein maustamattomana tai vain miedosti maustettuna. Vihreä tee säilyy hyvänä noin vuoden ajan sen poimimisesta. (Teen ystävät 2011.)

## **2.7 Kustannukset, kannattavuus ja annoslaskenta**

Tässä työssä yhtenä tavoitteenani oli myös selvittää sushien tekemiseen liittyvät kustannukset ja kannattavuus.

Kannattavuus merkitsee, että yritysten toiminta on taloudellista ja tulosta tuottavaa. Yksinkertaisimmillaan kannattavuus esitetään tuottojen ja kulujen erotuksena. (Häikiö 2001, 102.)

Tuotetta hinnoiteltaessa tulee ottaa huomioon, että hinnan tulisi olla sellainen, että myyntituotot nousisivat kustannuksia suuremmiksi. Kriittisellä pisteellä tarkoitetaan sellaista myyntimäärää, josta saaduilla tuotoilla pystytään kattamaan kaikki tuotannosta aiheutuvat kustannukset. Katteita miettiessä tulee ottaa huomioon, että kate on niin suuri, että se kattaa kaikki yrityksen kustannukset: raaka-aineet, energiankulutuksen ja työvoiman ja tuottaa myös yritykselle voittoa. (Häikiö 2001, 102–103,110.)

Raaka-aineiden hinnat sain Aromi-ohjelmasta, joka laskee hinnat valmiiksi. Hinnat selviävät helpoiten, kun tekee ateriakokonaisuudet ja sen pohjalta saa koko annoksen raaka-ainekustannukset annoskortista tai työohjeistä. (Liite 1.)

Annoslaskennalla tarkoitetaan annoskohtaista selvitystä siitä, kuinka paljon eri raaka-aineita annokseen tarvitaan, mitä ne maksavat ja kuinka paljon annoksen valmistaminen yhteensä maksaa. Annoslaskentaa suoritetaan nykyisin ravintoloissa tietokoneohjelmilla, joilla se on helpompaa laskea. Ravintola tarvitsee annoslaskentaa valmistettävien annosten suunnitteluun, valmistamiseen ja tarkkailuun. Kun annoslaskentaan lisätään määrien lisäksi hintatiedot, muodostuu hinnoittelulle oikea perusta ja selkeä tavoitteellinen lähtökohta. (Nieminen 2002, 49.)

Yhteishinnan ja annosten lukumäärän perusteella voidaan laskea, mikä yhden annoksen raaka-aineiden hinta on.

Määrien hinnat yhteensä

\_\_\_\_\_ = Ainehinta/annos

Annosmäärä

Ravintola Tallissa annoslaskentaa suoritetaan Aromi-ohjelman avulla, ohjelmasta selviävät hintatiedot ja siellä voidaan tarkastella hintoja eri annosmäärille. Laskin sushien annoshinnan (Taulukko 1).

### TAULUKKO 1. Tuotteiden annoshinta

TUOTE	ANNOSKOKO, g	HINTA, kg	V-TON ANNOSHINTA, E	MYYNTIHINTA, KATE 60 %, ALV 13 %
Lohi- kurkkurullat	179	3,03	0,55	1,55
Avokado- tonnikalarullat	138	3,07	0,56	1,58
Paistetut Nagano-rullat	142	3,67	0,67	1,90

Kertoimella voidaan nopeasti laskea myyntihinta. Tarvitaan tietää vain tuotteen ostohinta ja haluttu myyntikatetavoite (%). Usein tuotteen ostohinta ilmoitetaan verottomana. Arvonlisävero täytyy tällöin huomioida kertoimessa. Ravintola- ja ateriapalvelujen arvonlisävero on 13 %.

Verottoman ostohinnan kanssa kerroin lasketaan seuraavasti:

100+ALV

\_\_\_\_\_ = Hinnoittelukerroin (2,825)

100-myyntikate %

### 3 TYÖN TOIMEKSINANTAJA JA TYÖN TAVOITE

Ravintola Talli on Mikkelin ammattikorkeakoulun opetusravintola ja se on rakennettu vanhaan hevostalliin. Ravintola avattiin vuonna 2004 ja se toimii niin lounas-, kokous-, a la carte- kuin tilausravintolanakin maksimissaan 120 hengelle. (Ravintola Talli 2010.)

Arkisin Tallissa tarjotaan lounasruokaa asiakaskunnalle, joka koostuu suurimmaksi osaksi alueen yritysten sopimusasiakkaista sekä ammattikorkeakoulun henkilökunnasta. (Ravintola Talli 2010.)

Työni toimeksiantaja on Ravintola Talli.

Ravintolan osoite on Patteristonkatu 2 PL 181, 50101 MIKKELI

ja puhelinnumero on 0153 557 419. Tallin sähköpostiosoite on ravintolatalli@mamk.fi sekä Internet-sivut ovat osoitteessa [www.ravintolatalli.fi](http://www.ravintolatalli.fi) (Ravintola Talli 2011.)

Ravintola Talli on ympäristömerkitty ravintola. Ympäristömerkki on Joutsenmerkin eli Pohjoismaisen ympäristömerkin, joka on merkki Tallin puhtaista ja luonnonmukaisista arvoista. Tallissa pyritään käyttämään kotimaisia ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Siellä kiinnitetään erityistä huomioita myös jätteiden kierrättämiseen. Joutsenmerkin päätavoite on kestävän kehityksen edistäminen. (Ravintola Talli 2011.)

Ravintolassa on vakituista henkilökuntaa. Ravintolan liiketoimesta vastaa ravintolapäällikkö Merja Hölttä ja keittiön toiminta on keittiömestari Jukka-Pekka Riipisen vastuulla. Vakituisten henkilökunnan lisäksi Tallissa on töissä restonomiassistentteja, esimiesharjoittelijoita sekä harjoittelussa olevia opiskelijoita. Tarvittaessa lisätyövoimana Tallissa käytetään varamiespalvelun kautta palkattuja oman koulun restonomiopiskelijoita. (Ravintola Talli 2011.)

Opinnäytetyöni tavoite ilmaisee sen, mitä hyötyä työstäni on toimeksiantajalle (se esimerkiksi lisää tuotteen markkinointia Suomeen), opiskelijalle itselleen ammatillisen osaamisen kehittymisessä kohti asiantuntijuutta, antaa yrittäjille lisää bisnesideoita. Aion laskea, miten paljon katetta sushi- tuotteissa on.

Yksi tärkeä tavoite on esitellä opinnäytetyössä teoriataustaa ihmisille, jotka eivät tiedä, mitä sushi on.

Luulen, että työni kehittää yritykseni toimintaa ja antaa runsaammin mahdollisuuksia tulevaisuudessa.

#### **4 TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT**

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden eli konkreettisen tuotoksen ja opinnäytetyöraportin. (Vilka & Airaksinen 2004, 56- 65.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa ja sen tarkoituksena voi olla muun muassa perehdyttämisoppaan laatiminen tai jonkin tilaisuuden järjestäminen ja toteuttaminen koulutuksesta riippuen. (Vilka & Airaksinen 2004, 56- 65.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kuitenkin käytännön lisäksi raportointi ja siinä tutkimuksellinen näkökulma sisältyy opinnäytetyön toteutukseen. Raportti muo-  
vautuu yleensä työprosessin kuvaamisen kautta. Esimerkiksi tilaisuuden järjestäminen ei pelkästään riitä, vaan tällaisessa opinnäytteessä tulee osoittaa, että pystyy yhdistämään ammatissa vaadittavaa teoreettista osaamista käytäntöön. (Vilka & Airaksinen 2004, 56- 65.)

Opinnäytetyöni tavoite on, että sen tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Tavoitteena on lisäksi ohjata ammatillisuuden ja ammatillisten teorioiden yhdistämiseen, tutkimukselliseen asenteeseen työskentelyssä ja opinnäytetyön kirjoittamisessa sekä pitkäjänteisen ja järjestelmällisen opinnäytetyöprosessin läpiviemiseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen minulle sopi, sillä käytännönläheinen toimintatapa oli minulle mielenkiintoisempaa. Toiminnallinen opinnäytetyö tukee jo aiemmin opittuja asioita, ja antaa paljon tietoa omalle yritykselle.

Opinnäytetyössä käytäti määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus menetelmä - kyselylomakkeet. Tärkein asia on tietää, mitä informaatiota haluamme saada. Sekä kuvaavat että kausaaliset tutkimukset vaativat a priorioletuksia ja olettamuksia. Tämä ohjaa kysymyksiämme, millaista informaatiota tarvitsemme ja kenen tulisi olla vastaaja. Kysymyslomakkeen valmistelun ensimmäinen askel on halutun informaation määrittäminen. Seuraavaksi pitää harkita, tehdäänkö kysely peitettynä vai avoimena. Sen lisäksi pitää päättää, miten se suoritetaan. Sitten pitää päättää miten kysymyksiin pitää vastata (avoimet tai suljetut kysymykset). ( Räsänen, 2010.)

## **5 TYÖN TOTEUTUS JA TULOKSET**

### **5.1 Yleistä toteutuksesta**

Opinnäytetyöni ” Sushia kaikille” toteutus tapahtui Ravintola Tallissa vuoden 2011 viikolla 14 eli 2.- 3. toukokuuta. Järjestin kaksipäiväisen tapahtuman. Aluksi pidin suunnitellun koulutuksen henkilökunnalle ja opiskelijoille. Sitten oli sushi-lounas Ravintola Tallin asiakkaille. Tapahtuma onnistui hyvin. Koulutustilaisuuteen osallistui vähän ihmisiä, mutta lounaalla oli ruuhkaa. Ruokailijoita kävi yhteensä yli 150 henkilöä. Arvioidu määrä oli 80–100 henkilöä, niin kuin yleensä. Mutta kiinnostuneita ihmisiä oli enempi, kuin aikaisemmin.

Kaikki testaukset tein ensin kotona. (Kuva 2) Kuvassa näkyy lohi-kurkkurullat ja marinoitu inkivääri. Kuvassa on myös näkyvillä riisiviinietikka- ja soijakastikepullot.

Kansainvälisten ruokien valmistus on nykyisin helpompaa myös kotioloissa, sillä raaka-aineiden saatavuus on parantunut viime aikoina. Japanilaisen ruoan ystävät löytävät ainakin suuremmista marketeista tarvitsemansa merileväärkit ja wasabitahnan sushin valmistukseen.



**KUVA 2. Testaus kotona (Valjakka 2011)**

## **5.2 Koulutus; valmistus ja maistiaiset**

Järjestin sushi-koulutuksen 2.5.2011. Koulutus tapahtui Ravintola Tallin Pilttuukabinetissa klo 16.00. (Kuvat 4-5) Koulutuksessa esitettiin hyvä video englannin kielellä ja tein PowerPoint-esityksen. (Kuva 3) Esitys koostui 25 diasta. PowerPointin sisältö oli: sushien historia, terveellisyys, välineet, raaka-aineet, valmistusprosessi, reseptit, ruokailutavat ja sushien kanssa tarjottavat juomat. Videon otin netistä, omasta kontaktisivustosta. Mukana olivat myös ohjeet syömäpuikkojen käytöstä. (Kuva 7) Sen jälkeen oli videon katsominen. Sen kesto oli 30 min. Koulutukseen kutsuin osallistujat henkilökohtaisesti sähköpostin avulla. Lähetin kutsukortit 20 henkilölle. ( Liite 1). Koska tapahtuma järjestettiin iltapäivällä, ei kaikilla ollut mahdollisuutta osallistua. Koulutus kesti noin pari tuntia. Sen jälkeen teimme yhdessä kolme erilaista sushia: avokado-tonnikalarullat, lohi-kurkkurullat ja paistetut nagano- rullat. ( Liite1). Suunnittelin sushien reseptit Aromi-ohjelmalla. (Liite 1)



**KUVA 3. VIDEOESITYS (VALJAKKA 2011)**



**KUVA 4. VALMISTUS (VALJAKKA 2011)**



**KUVA 5. MAISTIJAISET (VALJAKKA 2011)**

### **5.3 Ravintola Tallin sushi-lounas**

Ravintola Tallissa 3.5.2011 järjestettiin myös lounasruokailussa salaattibaarin sijasta 3 kappaleen valikoima sushia. Ne olivat: avokado-tonnikalarullat, lohi-kurkkurullat ja paistetut Nagano-rullat. (Kuvat 8-10). Aromi-ohjelmalla tein sushien reseptit sadalle henkilölle, mutta ruuhkan takia piti tehdä lisäannoksia.

Aromi-ohjelma on tuotannonohjausjärjestelmä, joka on kehitetty suurkeittiöiden käyttöön. Ohjelmalla pystyy tekemään ateriasuunnittelua, elintarvikkeiden hankinnat sekä laskutukset. Aromille pystytään tallentamaan raaka-aineet ja tilaukset voidaan tehdä sähköisesti Aromin kautta. Ohjelmalla pystytään luomaan reseptejä ja niistä ruokalistakokonaisuuksia. Varastoa pystytään seuraamaan Aromin avulla edellyttäen, että ohjelman tiedot ovat reaaliajassa. Aromilta on myös mahdollista saada erilaisia tulosteita esimerkiksi ravintoarvoista joko resepti- tai ruokalistakohtaisesti. Sillä pystytään myös seuraamaan kustannuksia. ( Logica 2010.)



Aloitin työt klo 7.00 aamulla ja lopetin klo 16.00. Apulaisena valmistukseen osallistui yksi opiskelija. Ruokasalissa soi japanilainen musiikki. Sushien kanssa tarjottiin wasabi-tahnaa, marinoitua inkivääriä ja soijakastiketta. Juomana oli vihreää teetä, jota oli tarjolla kahvin vieressä. Sushien kanssa oli suunniteltu sopiva itämainen ruoka. Linjasto oli koristeltu. Yläosasta löytyi erilaisia sushien valmistuksessa käytettyjä tavaroita. Tietokoneella oli tehty näyttäviä ruokaohjeita. (Liite 1)



**KUVA 6. Sushilounas (Valjakka 2011)**



**KUVA 7. Syömäpuikkojen käyttöohjeet (Valjakka 2011)**

Japanissa on hyvän tavan mukaista syödä syömäpuikoilla. (Kuva 7) Seuraavassa on ohjet syömäpuikkojen käytöstä.

1. Aseta molemmat puikot peukalohankaan.
  
2. Sulje kättäsi löyhästi niin että peukalosi tukee puikkoja päältä päin. Anna alemman puikon levätä nimettömän sormesi päällä. Tue puikkoa painamalla sitä varovasti peukalosi alaosalla. Toinen puikko lepää kevyesti keskisormen päällä. Etusormi ja peukalon kärki pitävät sen paikallaan.
  
3. Vain ylempi puikko liikkuu etusormen, keskisormen ja peukalon avulla toista puikkoa kohden, jolloin puikoilla saa pihtimäisen otteen ruoanpaloista. (Kikkoman 2011.)



**KUVA 8. Lohi-kurkkurullat (Valjakka 2011)**



**KUVA 9. Avokado-tonnikalarullat (Valjakka 2011)**



**KUVA 10. Paistetut Nagano-rullat (Valjakka 2011)**



**KUVA 11. Linjaston koristelu (Valjakka 2011)**

#### **5.4 Asiakaskyselyn tulokset**

Oppinäytetyössä suunnittelin tekeväni kyselylomakkeet kolmella kielellä. Ravintolassa käy paljon ulkomaalaisia asiakkaita. Tein lomakkeet suomeksi, venäjäksi ja englanniksi. (Liite1)

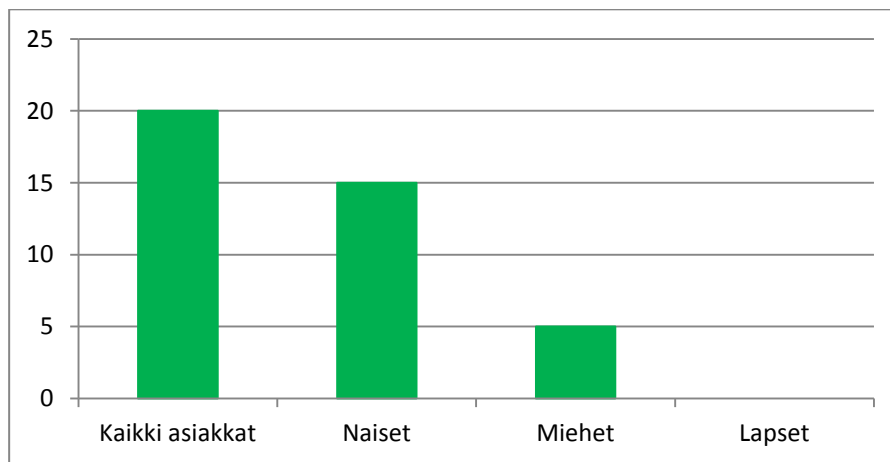
Kyselylomaketta laatiessa tulee ottaa huomioon seuraavat seikat: Lomakkeessa kuuluu olla esillä vastausohjeet ja on myös kohteliasta, että lomakkeen alussa olisi ystävällinen viesti ja tervehdys. Kyselylomakkeessa on hyvä aluksi selvittää vastaajan taustatiedot ja sen jälkeen vasta siirtyä varsinaisiin kysymyksiin. Kysymysten tarpeellisuus on myös tärkeää ottaa huomioon ja miettiä myös, ovatko kysytyt asiat sopivia haluttuja vastauksia ajatellen. On myös hyvä ottaa selville asiakkuuden/asioinnin luonne, palvelun käyttötarkoitus tai hoidettava asia ja asioinnin jatkuvuus kyselyä laatiessa. Kysymysten muoto ja luonne on hyvä päättää heti aluksi: käytetäänkö suljettuja vai

avoimia kysymyksiä. Strukturoitu kysely helpottaa asiakkaan vastaamista, kun vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Lomake on laadittava kielellä, jonka asiakas ymmärtää eli toisin sanoen ammattiterminologiaa tulee välttää. (Hirsjärvi 2001, 184; Salmela 1997, 87, 88, 94–95.)

Kyselylomakkeet keräsin heti lounaan jälkeen, niitä oli laitettu baaritiskipöydälle. Vastauksia tuli 20 kappaletta. Niistä englannin kielellä, yksi kappale, venäjäksi – 4 kpl, suomeksi – 15 kpl.

Kyselylomakkeiden analysointi tuo esiin uusia ideoita ja uutta tietoa. Analysoinnin pääasia on, että se auttaa markkinoimaan paremmin ja syvemmin ymmärtämään kohderyhmää, heidän asenteitaan, tuntemuksiaan, mielikuviaan, motiivejaan, odotuksiaan ja käyttäytymistä. (Alasuutari 1994, 24.)

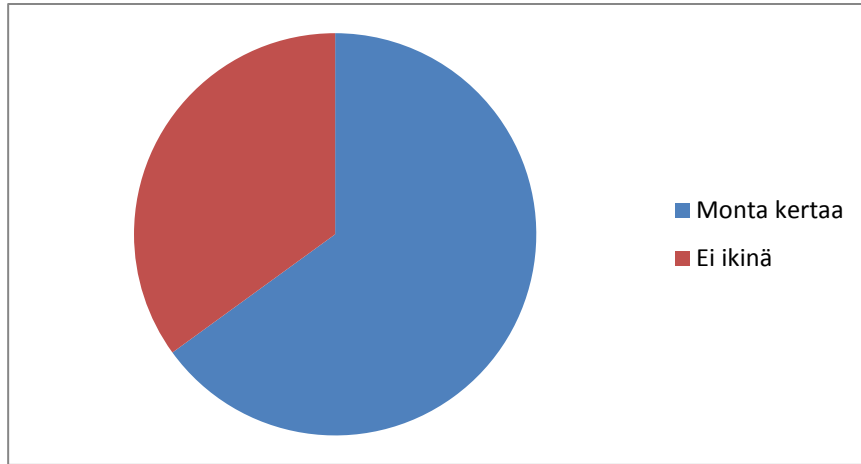
Kaaviossa 1 esitän asiakkaiden määrän sekä sen, montako heistä on naisia ja miehiä.



**KAAVIO 1 Asiakkaat**

Suurin osa asiakkaista näytti olevan naisia. (Kaavio 1)

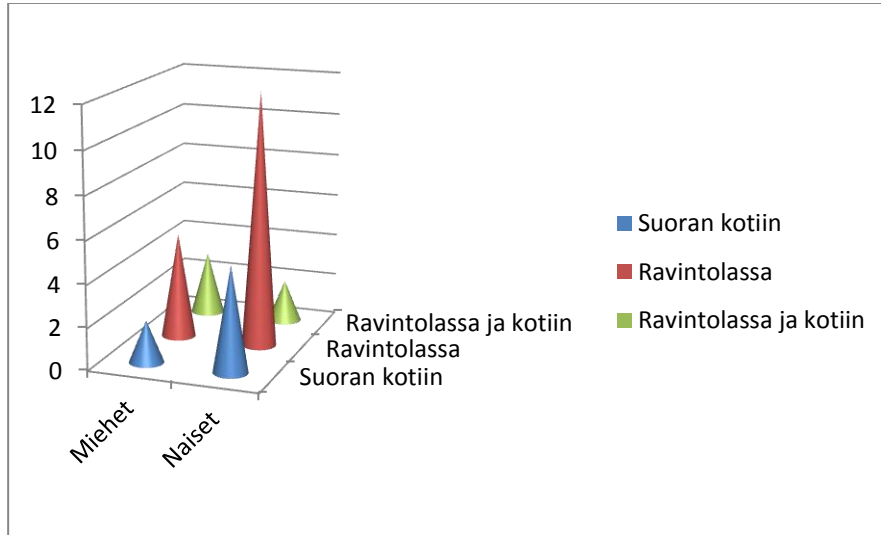
Seuraava asia, mitä avasin kyselylomakkeiden avulla, oli, että 40 % asiakkaista ei ollut syönyt sushia aikaisemmin. (Kaavio 2). Kyselyyn vastanneista vain 1 % oli sitä mieltä, että sushi ei maistu hyvältä. (Kaavio 2)



**KAAVIO 2. Aikaisemmat maistamiskokemukset**

Kolmas asia on asiakkaiden keski-ikä. Vastanneiden ikien keskiarvo oli 41 vuotta.

Vielä tärkeä asia on asiakkaiden halu tilata sushia joko suoraan kotiin ruokapaikasta tai syödä sushia ravintolassa. Kaaviossa 3 on esitetty nämä seikat sekä myös vaihtoehto, jossa on mukana sekä koti että ravintola.



**KAAVIO 3. Missä asiakkaat mieluiten nauttivat sushi-ateriansa?**

Kyselylomake avulla lounaan aikana keräsin myös suullisia palautetta. Keskustelin asiakkaiden kanssa ja sain vastauksia avoimiin kysymyksiin. Palautteet olivat hyviä. Ihmiset ovat valmiita tilamaan terveellistä ja hyvänäköistä, japanilaista sushiruokaa.



## 6 POHDINTA

Valitsin tämä mielenkiintoisen teeman, koska se kiinnosti minua hyvin paljon.

Opetusravintola Tallissa tarjotaan nykyisin monipuolisia ja terveellisiä lounasruokavaihtoehtoja. Mutta sushiruokaa - joka tuli Suomeen vasta nyt - ei ollut ennen opinnäytetyötäni Tallin – eikä muidenkään Suomen opetusravintoloiden - valikoimissa.

Sushi-päivien suunnittelu antoi minulle kokemusta ja valmiutta toimia esimiesasemassa, koska sen suunnitteluun tarvittiin niitä taitoja, joita olen koulussa opiskellut.

Sushi-päivän suunnittelussa tein yhteistyötä Tallin henkilökunnan ja opiskelijoiden kanssa. Yhteistyö sujui hyvin. Pääsin itse olemaan mukana toteutuksessa kahden päivän ajan työntekijänä. Asiakkaiden suoraa positiivista palautetta oli mukava kuulla.

Suomeen on tullut monia kasvavia catering-alan yrityksiä, joten yritysten välinen kilpailu on kiristynyt. Jatkuvasti täytyy kehittää uusia tuotteita ja palveluita, jotta yritykset pysyisivät kilpailukykyisinä. Ruoan laadulla on suuri merkitys, sillä nykyisin asiakkaat osaavat sitä vaatia. Kauniisti tarjoiltu, puhtaista raaka-aineista valmistettu ja värikäs ruoka miellyttää asiakasta eniten. Sushi-päivät Ravintola Tallissa antoivat minulle myös paljon hyötyä ja kokemusta, jota voisin hyödyntää omassa yritystoiminnassa.

Opinnäytetyöni tekeminen on ollut pitkä prosessi. Japanilaisen ruokakulttuurin sushi-suunnittelu oli kiinnostava projekti. Mielestäni sushi-päivät oli aiheena mielenkiintoinen. Talliin suunniteltu kokonaisuus hyödyntää minua myös omassa yrityksessäni – kuinka sushia voisi käyttää myös siellä. Päädyin sushi-päivän järjestämiseen, koska toiminnallinen opinnäytetyö tuntui minusta parhaalta vaihtoehdolta. Sain suunnitella ja toteuttaa sushi-päivät, minkä lisäksi kirjoitin raportin. Tällainen työskentelytapa sopii minulle, koska mielestäni konkreettinen tekeminen, käytännönläheisyys sekä asioiden järjestäminen antoi minulle mahdollisuuden toteuttaa itseäni. Huomasin, että tapahtuman järjestäminen on aika vaikeaa, mutta todella mukava.

Tapahtuman onnistumiseen kuulunut suunnittelu, vaati paljon työtä, jossa joutui käyttämään paljon käytännössä opittua tietoa ja taitoa. Itse tapahtumapäivinä, 2. -

3.5.2011, oli helppoa viedä asia eteenpäin hyvän pohjatyön ansiosta. Tämän tilaisuuden järjestämisessä oli suuri hyöty sekä Tallille, minun yritykselleni että muille ruokapaikoille.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni tekeminen oli uutta. Opin monia uusia asioita, kuten järjestämään toimivan tapahtumaan Ravintola Talissa. Tekemisen kautta ilmeni monta asiaa, joita en ollut ajatellut lainkaan aikaisemmin. Opin paljon uutta japanilaisesta ruokakulttuurista ja sen historiasta, asiakaspalautekyselyn tekemisestä sekä tapahtuman järjestämisestä. Osasin pitää hyvin kokonaisuuden koossa, ainakin omasta mielestäni. Kaiken kaikkiaan kahden päivän toteutus meni mielestäni hyvin.

Tämän raportin perusteella voi todeta, että sushien pitäminen ruokapaikkojen ruokalistoilta on kannattavaa toimintaa. Sen annoshinta oli edullinen.

## LÄHTEET

Alasuutari Pertti. Laadullinen tutkimus. Tampere 1994.

Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Avstrievskaia V. N. Sushi- iziskannaja prostota. Eksmo 2008.

Aamulehti. 2010. Ruoka. Päivitetty 7.7.2010

<http://www2.aamulehti.fi/teema/ruoka/sake-maistuu-ruoan-kanssa-umeshu-ennen-tai-jalkeen/183841>. Luettu 13.9.2011

Googlen kuvahaku 2009. WWW-dokumentti. [www.google.fi/kuvat](http://www.google.fi/kuvat). Ei päivitystietoa. Luettu 12.9.2011.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Häikiö, Irma & Ratilainen, Anni. 2001. Ruokamatematiikkaa. Porvoo: WSOY.

Jylhä Kimmo. Kokko Pasi. Weckström Magnus. 2004. Japanilainen ruokakirja. Helsingin kustannusosakeyhtiö. Otava.

Katsuji Yamamoto & Roger Hicks. Suomenenos on Arja Kantele. Sushi Herkkuja japanilaiseen tapaan. Atena Kustannus OY Jyväskylä 2003.

Kikkoman. Sushikoulu. Internet-sivut. Ei päivitystietoja.

<http://www.kikkoman.fi/sushikoulu/sushi-rituaaleja>. Luettu 19.9.2011

Logica. 2010. Internet-artikkeli. <http://www.logica.fi/we-are-logica/mediacentre/case-studies/maukasta-ruokaa-partiolaisten-suurleirilla/>. Ei päivitystietoja. Luettu 6.12.2010

- Nieminen, Gun Marit 2002. Ravintola-alan laskentatoimi. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino O
- Pölkki, Miika & Valkama, Heikki: Umami: Japanilainen ruokakulttuuri. Helsinki: Teos, 2007.
- Räsänen Henrik. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Internet-sivut. Dokumentti [http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Ylempi\\_AMK\\_tutkinto/kudos/menetelmat/5\\_Kvantitatiiviset\\_tutkimusmenetelmaet](http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Ylempi_AMK_tutkinto/kudos/menetelmat/5_Kvantitatiiviset_tutkimusmenetelmaet). Ei päivitystietoja. Luettu 11.11.11
- Ravintola Talli. 2011. Internet-sivut. www-dokumentti. [www.ravintolatalli.fi](http://www.ravintolatalli.fi). Ei päivitystietoja. Luettu 1.9.2011.
- Salmela, Tuula. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Jyväskylä: Gummerus-kirjapaino Oy.
- Tohtori Tolonen. Tuoreimmat terveystuotteet. Internet- sivut. Artikkelit. Vihreä tee. <http://www.tritolonen.fi/index.php?page=articles&id=149> Päivitetty 14.12.2010. Luettu 13.9.2011.
- Teen ystävät. Teen laadut. Internet-sivut. Ei päivitystietoa. <http://www.teenystavat.fi/index.php?page=teelaadut>. Luettu 14.9.2011
- Valjakka, Elena 2011. Kuvamateriaalia opinnäytetyön prosessin eri vaiheista. Toukokuu 2011. Restonomi-opiskelija. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Vanhanen, Arja. 2010. Sport- lehti. Internet-sivut. Artikkelit. Onko sushi terveellistä? Päivitetty 2.5.2010. <http://www.sport-lehti.fi/artikkeli/615/onko-sushi-terveellista/> Luettu 14.9.2011



**KUTSUKORTTI**



# **Tervetuloa osallistumaan sushiopetukseen!**

Kurssi liittyy opinnäytetyöhöni

”Sushia kaikille”

**Paikka:** Ravintola Talli, Pilttuukabinetti

**Aika:** 2.5.2011, klo 16.00

**Ohjelma:**

Luento sushista

Video

Nautitaan yhdessä itse valmistetut sushit

**Kesto:** 3-4 tuntia

**TERVETULOA!** Elena Valjakka

**KYSELYLOMAKE SUOMEKSI**

1. Sukupuolenne

Mies 1

Nainen 2

2. Syntymävuotenne \_\_\_\_\_

3. Oletteko syönyt sushia aikaisemmin? Kyllä  
Ei

4. Monta kerta? \_\_\_\_\_

5. Mitä mieltä olette?

Hyvä maku 1

Ei hyvä maku 2

6. Haluatteko tulevaisuudessa tilata sushia?

Ravintolassa 1

Suoran kotiin 2

7. Sushien arviointiasteikko  
(ympyröidä arvonumero)

Koko 1 2 3 4 5

Ulkonäkö 1 2 3 4 5

**KIITOKSIA VASTAUKSISTA!**

## KYSELYLOMAKE VENÄJÄKSI

1. Ваш пол
- |         |   |
|---------|---|
| Мужчина | 1 |
| Женщина | 2 |
2. Дата вашего рождения \_\_\_\_\_
3. Пробовали ли вы суши раньше? Да  
Нет
4. Сколько раз? \_\_\_\_\_
5. Какого мнения?
- |                      |   |
|----------------------|---|
| Хороший вкус         | 1 |
| Не очень понравилось | 2 |
6. Усть ли у вас желание в дальнейшем заказывать суши?
- |             |   |
|-------------|---|
| В ресторане | 1 |
| Прямо домой | 2 |
7. Оценка
- |             |           |
|-------------|-----------|
| Размер      | 1 2 3 4 5 |
| Внешний вид | 1 2 3 4 5 |

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!



**KYSELYLOMAKE ENGLANNIKSI**

1. Sex

Man 1

Women 2

2. Date of Birth \_\_\_\_\_

3. Have you eaten sushi before? Yes

No

4. How many times? \_\_\_\_\_

5. What do you think?

Good taste 1

Not a good taste 2

6. Do you want to order sushi in the future?

In restaurant 1

Two straight at home 2

7. Sushien Assessment

Saiz 1 2 3 4 5

Appearance 1 2 3 4 5

THANKS!

## RUOKALAPUT



**Avokado-  
tonnikalarullat**



valmista sushiriisiä  
merilevää  
tuoretta tonnikalaa  
avokado viipaleena  
katkarapuja  
wasabitahnaa



**Lohi-  
kurkkurullat**



valmista sushiriisiä  
merilevää  
graavilohta  
kevätsipulia suikaleina  
majoneesia  
tuoretta kurkkua  
muutama tippa sitruunan  
mehua



**Paistetut  
Nagano-rullat**



valmista sushiriisiä  
merilevää  
savusiikaa  
avokadoa viipaleena  
katkarapuja  
majoneesia  
wasabitahnaa



**Vihreä tee**



OPISKELI		MAMK		20.4.2011	
		Reseptin työohje		SMU: 1	
<b>Paistettu Nagano rullat</b>					
15 annosta à 142 g					
Saanto yht.: 2,135 KG					
Hinta: 3,67 /KG					
Reseptikirja: LOUNAS					
Valmistuslaite:					
Tekija: OPISKELI					
Pvm: 20.4.2011					
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	0,392 KG	0,392 KG	Riisi, puuroriisi	Riisi, suola, sokeri ja riisiviinietikka tehdään sushiriisiohjeiden mukaan.	
	0,588 L	0,588 L	Vesi		
	0,113 L	0,113 L	Riisiviinietikka		
	0,047 KG	0,047 KG	Sokeri, hieno talous		
	0,010 KG	0,010 KG	Suola		
	0,035 KG	0,035 KG	Merilevä	Merilevät ei leikataan. Tarvitsemme kokonainen sivu.	
	0,321 KG	0,250 KG	Siika, savusiika	Lado riisille ohuiksi viipaleiksi leikattua savusiika. Lissää avokadoviipaleet ja katkaravut. Tavuta merilevä oikea kulmakeskelle täyteen päälle. Rulla merilevä totteroksi. Sivellereuna vedellä, jotta totterö pysyy kiini. Leikattuna rullan päälle laitamajonesi ja paista uunissa muutama minuuttia.	
	0,250 KG	0,250 KG	Avokado		
	0,250 KG	0,250 KG	Katkarapu, kuorittu pakaste		
	0,125 KG	0,125 KG	Majoneesi		
	0,075 L	0,075 L	Soijakastike	Tarjoa sojakastikkeen kanssa.	
Raakapaino yht.: 2,135 KG			Valmistushavikki: 0,00 %		
Saanto yht.: 2,135 KG			Jakeluhavikki: 0,23 %		

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		19.4.2011	
		Reseptin työohje		SWU: 1	
<b>Avokado ja tonnikala sushi</b>					
100 annosta à 138 g					
Saanto yht.: 13,867 KG					
Hinta: 3,07 /KG					
Reseptikirja: LOUNAS					
Valmistuslaite:					
Tekija: OPISKELI					
Pvm: 19.4.2011					
Ei sovi:					
Lisätieto:					
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje	
	2,614 KG	2,614 KG	Riisi, puuroriisi	Sushiriisi tehdään ohjeiden mukaan.	
	3,922 L	3,922 L	Vesi		
	0,752 L	0,752 L	Riisiviinietikka		
	0,314 KG	0,314 KG	Sokeri, hieno talous		
	0,065 KG	0,065 KG	Suola		
	0,700 KG	0,700 KG	Merilevä	Leikkaa merilevät pituussuunnassa kahtia.	
	2,315 KG	1,667 KG	Tonnikalasäilyke, vedessä	Laita Merilevälle reilu riisiä, jonka olet valmistanut ohjeen mukaan. Lado riisille ohuiksi viipaleiksi leikattua tonnikalaa. Lisää avokadoviipaleet ja katkarapuja. Taivuta merilevä oikea kulma keskelle täyteen päälle. Rulla tötteröksi. Sivele reuna vedellä , jotta tötterö pysyy kiini.	
	1,667 KG	1,667 KG	Avokado		
	1,667 KG	1,667 KG	Katkarapu, kuorittu pakaste		
	0,500 L	0,500 L	Soijakastike		
Raakapaino yht.: 13,867 KG				Valmistushavikki: 0,00 %	
Saanto yht.: 13,867 KG				Jakeluhavikki: 0,48 %	

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		19.4.2011		
						SWU: 1		
<b>Lohi ja kurkku sushi</b>								
15 annosta à 179 g								
Saanto yht.:		2,690 KG						
Hinta:		3,03 /KG						
Reseptikirja:		LOUNAS						
Valmistuslaite:								
Tekijä:		OPISKELI						
Pvm:		19.4.2011						
Ei sovi:								
Lisätieto:								
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje				
	0,210 KG	0,105 KG	Merilevä	Leikkaa merilevät pituussuunnassa kahtia.				
	0,375 KG	0,375 KG	Lohi, graavisuolattu	Leikkaa graavilohi ja mausta sitruunan mehulla.				
	0,042 KG	0,025 KG	Sitruuna					
	0,598 L	0,598 L	Vesi	Riisi, suola, sokeri ja riisiviinietikka tehdään sushiriisiohjeiden mukana.				
	0,115 L	0,115 L	Riisiviinietikka					
	0,048 KG	0,048 KG	Sokeri, hieno talous					
	0,010 KG	0,010 KG	Suola					
	0,399 KG	0,399 KG	Riisi, puororiisi					
	0,450 L	0,450 L	Soijakastike	Laita merilevälle reilu sushiriisiä, jonka olet valmistanut ohjeen mukaan. Levitä riisille lohia, kevätsipulisilppua, majoneesia. Taivuta merileväoikea kulma keskelle täyteen päälle. Rulla arkki tötteröksi. Sivele reunaa vedellä, jotta tötteröpysy kiini. Tarjoa soija kastikkeen kanssa.				
	0,065 KG	0,065 KG	Sipuli, kevät					
	0,278 KG	0,250 KG	Kurkku					
	0,250 KG	0,250 KG	Majoneesi					
Raakapaino yht.:		2,690 KG				Valmistushävikki:		0,00 %
Saanto yht.:		2,690 KG				Jakeluhävikki:		0,19 %

Sivuja yhteensä: 1

OPISKELI		MAMK		Reseptin työohje		19.4.2011 SWU: 1	
<b>Sushiriisi</b>							
100 annosta à 78 g							
Saanto yht.: 7,820 KG							
Hinta: 0,49 /KG							
Reseptikirja: LOUNAS							
Valmistuslaite:							
Tekijä: OPISKELI							
Pvm: 19.4.2011							
Ei sovi:							
Lisätieto:							
P	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine	Työohje			
	2,667 KG 4,000 L	2,667 KG 4,000 L	Riisi, puuroriisi Vesi	Huuhtelee riisi kylmällä vedellä. Laita riisi kattilaan, jossa on 6 litra kylmää vettä. Anna riisin seistä 15 min. kannen alla. Keitä riisi pienellä lämpötilassa. Riisi on kypsä kun kaikki vesi on imeytynyt. Laita kypsä riisi odottamaan.			
	0,767 L 0,320 KG 0,067 KG	0,767 L 0,320 KG 0,067 KG	Riisiviinietikka Sokeri, hieno talous Suola	Etikkaliemi valmistetaan kiehattamalla riisiviinietikka, sokeri ja suola. Kun sokeri ja suola ovat liunneet, kaada liemi kulhossa olevan riisin päälle. Sekoita pari kerta lusikalla.			
Raakapaino yht.: 7,820 KG				Valmistushavikki: 0,00 %			
Saanto yht.: 7,820 KG				Jakeluhavikki: 0,26 %			

Sivuja yhteensä: 1