



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

SUSHIKURSSIN SUUNNITTELU JA PILOTOINTI. CASE: HANKO SUSHI KUOPIO

TEKIJÄ/T: Teemu Virolainen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Teemu Virolainen	
Työn nimi Sushikurssin suunnittelu ja pilotointi. Case: Hanko Sushi Kuopio.	
Päiväys 25.11.2013	Sivumäärä/Liitteet 22/24
Ohjaaja(t) Seija Mäki	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Hanko Sushi Kuopio	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Hanko Sushi - Suomen suurin sushiravintolaketju - laajeni Kuopioon lokakuun lopussa 2012. Olen työskennellyt yrityksessä kokkina Kuopion ravintolan avajaisista lähtien. Pian avaamisen jälkeen ilmeni paljon kysyntää tuotteille, joita ravintola ei tarjonnut: sushin tekoon tarvittaville välineille sekä kurssille, jolla opetetaan sushin tekoa. Tästä syntyi ajatus tähän opinnäytetyöhön: suunnitella ja vakioida kurssi, jolla opetetaan sushin tekoa ja jota ravintola voi tarjota maksua vastaan, näin kehittäen liiketoimintaansa. Yhteistyökumppanina tässä projektissa toimi Kuopion Hanko Sushi -ravintola sekä sen edustajana ravintolapäällikkö Henri Rantonen.</p> <p>Sushi on satoja vuosia vanha japanilainen riisiruoka, jossa keitetty riisi on maustettu etikalla, sokerilla ja suolalla. Sushiriisiä voidaan muotoilla monin eri tavoin ja siihen yhdistetään monenlaisia komponentteja, kuten raakaa tai kypsennettyä kalaa, äyriäisiä, kananmunia ja vihanneksia. Sushi on tunnettua ympäri maailman ja vuosien varrella eri maista on omaksuttu erilaisia raaka-aineita sushissa käytettäväksi.</p> <p>Tämän opinnäytön toiminnallinen osuus oli suunnitella sushikurssi ja sen sisältö, muovata kurssi valmiiksi myytäväksi tuotteeksi sekä toteuttaa pilottikurssi käytännön kokeiluna. Kurssin on tarkoitus tarjota kattava perehdytys sushin valmistuksen tekniikoihin ja sushin muotoihin. Tätä varten kurssille on valittu muutama hyvin yleinen ja tunnettu sushiruoka, joiden kautta käytännön opetus tapahtuu. Pääpaino ei ole resepteissä eikä ruokien kehityksessä, vaan sushin valmistuksen yleisessä tekniikassa. Pilottikurssi järjestettiin Kuopiossa Savonia AMK:n hotelli- ja ravintola-alan opiskelijoille 8.11.2013 ja heiltä kerättiin myös palautetta kurssin kehittämistä varten. Toiminnallista osuutta tukee teoreettinen viitekehys, jossa perehdytään opetustyöhön sekä palvelun tuotteistamiseen.</p> <p>Työn kirjallinen tuotos on opetusmateriaali, jota kurssilla käytetään, sekä tämä raportti. Opetusmateriaali sisältää reseptit ja kuvalliset ohjeet opetuksen tueksi. Reseptit eivät ole Hanko Sushin omia, sillä ne ovat liikesalaisuuksia. Sen sijaan kurssilla käytetään yleisiä sushireseptejä. Raportti puolestaan sisältää kuvauksen kurssin suunnitteluprosessista, kurssin tuotteistamisesta sekä toiminnallista osaa tukevan teoriapohjan.</p> <p>Oman kokemukseni ja kurssilta kerätyn palautteen perusteella pilottikurssi oli onnistunut. Osallistujat pitivät ohjeita selkeinä, oppivat uutta ja pitivät kurssilla tehdyistä tuotteista. Itse huomasin kurssin alkuperäisessä reseptiikassa muutamia puutteita, jotka korjasin parhaan tietämykseni mukaan. Positiivisen kokemuksen ja kustannusarvioiden valossa sushikurssissa on potentiaalia Hanko Sushi -ketjun tarjoamaksi palvelutuotteeksi - jatko on kuitenkin ketjun johdosta kiinni.</p>	
Avainsanat Sushi, ruoanvalmistuskurssi, tuotteistaminen	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Teemu Virolainen			
Title of Thesis Planning and piloting a sushi cooking course. Case: Hanko Sushi Kuopio			
Date	25.11.2013	Pages/Appendices	22/24
Supervisor(s) Seija Mäki			
Client Organisation /Partners Hanko Sushi Kuopio			
<p>Abstract</p> <p>Hanko Sushi - the biggest sushi restaurant chain in Finland - expanded into Kuopio at the end of October 2012. I have been working as a chef at the Kuopio branch ever since it opened. Soon after opening the demand for two specific products, that the restaurant didn't offer, became apparent: one, tools for making sushi and two, a course where making sushi would be taught. This spawned the idea for this thesis - to design a course where making sushi is taught and which the restaurant could offer at a price, thus developing its business. The Hanko Sushi restaurant of Kuopio and its manager Henri Rantonen acted as co-operative partners in the endeavor.</p> <p>Sushi is a centuries old Japanese rice dish, where cooked rice is flavored with vinegar, sugar and salt. Sushi rice can be molded into many different forms and with it, many different components can be used, such as raw or cooked fish, shellfish, eggs and vegetables. Sushi is known the world over and through the years different ingredients have been adopted to be used in sushi.</p> <p>The practical part of this thesis was to design a sushi cooking course and its content, mold the course into a vendible product and to execute a practical trial of the course. The course is meant to offer a substantial introduction to the basics of making sushi - what techniques are needed and what forms sushi can be offered in. For this purpose a few well-known and common sushi dishes were selected, through which the practical teaching is done. The point of the course is to provide the techniques commonly used in making sushi - not inventing and teaching new sushi recipes. The pilot course was held in Kuopio on 8.11.2013 for students of hotel- and restaurant management of the Savonia University of Applied Sciences. Participants were asked to provide feedback for further developing the course. This practical part of the thesis is supported by a theoretical framework, that studies teaching work and development of a service product.</p> <p>The written product of this work is the teaching material for use at the course and this report. The teaching material contains recipes and instructions with images to support the teaching. The recipes are not those of Hanko Sushi, for they are trade secrets. Public recipes are used instead. The report entails a description of the design process of the course, a description of the product development process and the theoretical framework to support them.</p> <p>Based on my personal experience and on the feedback collected at the course, the pilot course was a success. The attendees felt the instructions were clear, they gained new skills and knowledge and liked the food produced at the course. Personally I noticed a few flaws in the original recipes used at the course and adjusted them according to the best of my knowledge. In light of a positive practical experience and the cost analyses I made a sushi course has potential as a service product for Hanko Sushi to provide. Future developments, however, are up to the management of the restaurant chain.</p>			
Keywords Sushi, cooking course, product development			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
1.1	Työn tausta	5
1.2	Yhteistyökumppanin esittely	5
2	MITÄ SUSHI ON?.....	6
2.1	Määritelmä ja lyhyt historia	6
2.2	Pieni sushisanasto	7
2.3	Hygieniä ja ravintosisältö	10
3	KURSSI.....	12
3.1	Suunnittelu.....	12
3.2	Tuotteistus	13
3.3	Sisältö.....	17
3.4	Kurssin pito ja arviointi	19
4	POHDINTAA.....	21

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

LIITTEET

1 JOHDANTO

1.1 Työn tausta

Ravintolaketju Hanco Sushi laajensi toimintaansa Kuopioon avaamalla toimipisteen Kuopion Matkus Shopping Centeriin lokakuun lopussa 2012. Olen toiminut Kuopion Hanco Sushi-ravintolassa kokkina sen avaamisesta lähtien.

Jo pian avajaisten jälkeen kävi ilmi, että useat asiakkaat olisivat kiinnostuneita sushikurssista ja kotona sushin tekoon tarvittavista välineistä. Ravintola ei kuitenkaan tarjoa tällaisia tuotteita. Tästä syntyi ajatus tähän opinnäytetyöhön: suunnitella kurssi, jolla halukkaita perehdytetään sushin tekoon ja sen monimuotoisuuteen. Kuopion Hanco Sushi (ja tulevaisuudessa ehkä muutkin ketjun pisteet) voisi kurssin avulla kehittää liiketoimintaansa ja samalla edistää sushin tunnettuutta. Kurssia varten suunnittelen myös opetusmateriaalin, jossa kurssin sisältö on esitelty ja ohjeistettu niin, että muutkin Hanco Sushin työntekijät voivat toimia kurssin vetäjinä - soveltaen tietysti ravintolassa hankkimaansa keittiöammattitaitoa. Opetusmateriaali toimii ohjeistuksena myös kurssin osallistujille.

Esitin mahdollisuuden pilottikurssin järjestämisestä Savonia AMK:n restonomi-opiskelijoille Kuopiossa, johon koulu suostui. Pilotin järjestämisessä on kolme tavoitetta: testata kurssin sisällön toimivuutta käytännössä, kerätä kurssille osallistujilta palautetta kurssista sekä hankkia kokemusta kurssin vetäjänä toimimisesta. Ammattikorkeakoulun opiskelijat puolestaan saavat poikkeuksellista erityisalaopetusta.

1.2 Yhteistyökumppanin esittely

Hanco Sushi on Suomen suurin sushiravintolaketju, johon kuuluu kymmenen toimipistettä eri puolilla Suomea. Ketjun nimellä on kaksi merkitystä: Ensimmäinen ketjun ravintoloista avattiin Hankoon, jossa se toimii edelleen. Japaniksi *hanko* puolestaan tarkoittaa henkilökohtaista leimasinta, jota käytetään allekirjoituksen asemasta. Kuopion ravintola on ketjun toimipisteistä pohjoisin. Hanco Sushi ei ole franchising-ketju, vaan kaikki ravintolat kuuluvat samoille omistajille.

Työn ohjaajana ja yhteyshenkilönä yhteistyökumppanin puolelta toimii Kuopion Hanco Sushin ravintolapäällikkö Henri Rantonen.

2 MITÄ SUSHI ON?

2.1 Määritelmä ja lyhyt historia

Kaikessa yksinkertaisuudessaan: Sushi on japanilainen riisiruoka. Yleisesti sushi-sanaa käytetään kuvaamaan kaikkea ruokaa, joissa viinietikalla maustettua riisiä yhdistetään muihin raaka-aineisiin (Kazuko 2000, 6). Riisinä käytetään lyhyt- ja pyörejäyväistä *japonica*-riisiä, jota viljellään Japanissa ja Kaliforniassa ja jossa haarautuvaa amylopektiiniä on enemmän kuin pitkäjäyväisessä riisissä. Tämä tekee riisistä puuroutuvaa ja tarttuvaa. (Yamamoto 2003, 25 sekä Parkkinen ja Rautavirta, 63). Riisiin yhdistettävien raaka-aineiden kirjo on laaja - sushiin voidaan käyttää raakaa tai kypsennettyä kalaa, mättiä, äyriäisiä, simpukoita, kananmunia sekä tuoreita tai säilöttyjä vihanneksia. Ainekset voidaan yhdistää useaan eri muotoon, joista enemmän luvussa 2.2. (Kazuko 2000, Yamamoto 2003). Sushin yleistyessä ympäri maailman kukin maa kehittää sushia omista raaka-aineistaan, kuten juustosta tai lihasta, joista osa saa jalansijaa muuallakin sushin levitessä edelleen ja jotkut, kuten tuorejuusto, löytävät tiensä takaisin Japaniin (Pölkki ja Valkama 2011, 16-23, 108-140).

Sushin alkuperää ei tiedetä tarkkaan. Tämän ruuan keksimisestä on olemassa useita tarinoita, joista osa on teoriassa mahdollisia, mutta joita kirjoitettu historia ei kuitenkaan tue (Yamamoto 2003.) Osa tarinoista on puhtaita myyttejä, joista satumaisimmassa misago-lintu keksii sushin ja valmistaa sitä meren äärellä olevassa pesässään. Tästä tarinasta syntyi uskomus, jonka mukaan riisinjyvien heittäminen mereen auttoi misago-lintua sushin valmistuksessa ja toi onnea sushikokeille. (Pölkki ja Valkama 2011).

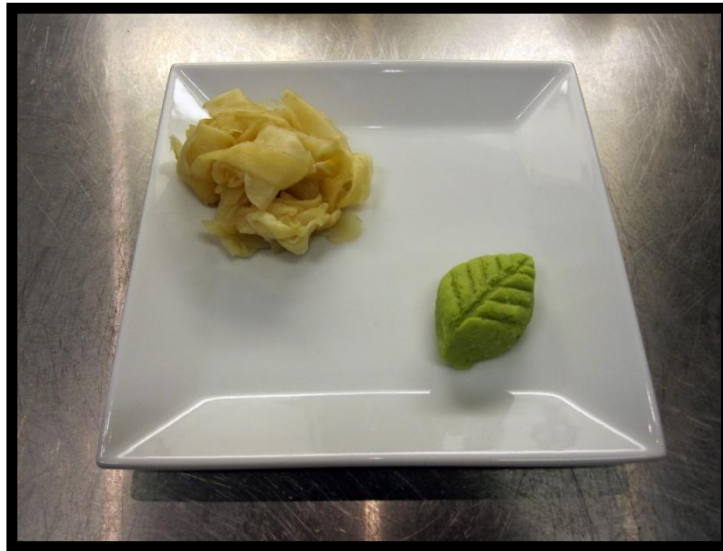
Kirjoitetussa historiassakin sushin alkuperä on hämärä, mutta varmaa on että sushi on saanut alkunsa Koillis-Aasiassa, joiden vuoristokylissä oli tapana säilöä kalaa fermentoituneeseen riisiin. (Tällaista kalaa nimitetään japanissa sanalla "narezushi"). Varhaisin maininta sushista löytyy jo 300-luvulta eKr kiinalaisesta hakuteoksesta Erya. Tarkkaa ajankohtaa säilöntätavan rantautumisesta Japaniin ei tiedetä, mutta 800-luvulla Japanin aristokraattien tiedetään syöneen narezushia varsin paljon. 1300-luvulla kalaa alettiin säilöä riisiin entistä lyhyemmäksi ajaksi niin, että kala ei ehtinyt menettää muotoaan ja myös riisi syötiin. 1670-luvulla puolestaan Matsumoto Yoshiichi -niminen mies keksi lisätä riisiin etikkaa, jolloin riisikalasäilykkeestä jäi käymisprosessi pois. Nykyiseen muotoonsa sushi kehittyi 1800-luvulla Edossa (nyk. Tokio), ja nigiri-sushin nykyistä valta-asemaa auttoi myös toisen maailmansodan Japanissa aiheuttama ruokapula, jonka myötä riisin käyttöä piti vähentää ja ravintoloiden oli tarjottava pieniä annoksia. (Pölkki ja Valkama 2001, 16-22).

Suomeen sushi rantautui 1980-luvulla. Japanilaisia ravintoloita on ollut toiminnassa Helsingissä ja muissakin kaupungeissa 1960-luvun lopulta asti, mutta vasta Helsinkiin vuonna 1986 avattu Koto ja 1988 avattu Kabuki toivat ensimmäisinä sushin ruokalistoilleen. Ensimmäinen sushibaari avattiin 1993 Kairinmaru-ravintolaan, niin ikään Helsingissä. Sushibuumi oli täydessä vauhdissa pääkaupunkiseudulla 2000-luvun alussa. Ensimmäinen Hango Sushi -ketjun ravintola avattiin 2009.

2.2 Pieni sushisanasto

Jotta lukija voisi helpommin ymmärtää tämän opinnäytetyön sisältöä, on ohessa pieni kokoelma termejä joita käytetään yleisesti sushista puhuttaessa. Tämä sanasto ei ole kaikenkattava eikä sisällä alan ammattislangia - ainoastaan tämän opinnäytetyön kannalta olennaisia sushitermejä. Täydellisiä sanastoja tarjoavat esim. Yamamoto (2003, 78-79) sekä Pölkki ja Valkama (2011, 28-29, 44-64), joihin tämäkin sanasto osittain perustuu.

gari - Säilötty inkivääri. Tarjotaan sushin lisukkeena ja nautitaan suupalojen välissä suun puhdistajana.



KUVA 1. Lautasella säilöttyä inkivääriä (gari) sekä vihreää wasabi-maustetahnaa.

(Virolainen 2013-09-20)

gunkan, gunkanmaki - *Nigiri*-riisikakku, jonka ympärille on kääritty n. 2,5 cm levyinen kaistale *noria*. Näin muodostettu pieni veneen muotoinen tuutti täytetään esim. mädillä tai muulla pehmeällä täytteellä.



KUVA 2. Gunkanmakin työvaiheet sekä valmis gunkanmaki lautasella, täytteenä villakuoreen mäti.

(Virolainen 2013-09-20)

maki, maki-sushi - Sushirulla. *Nori*-leväarkki päällystetään riisillä ja sen keskelle ladotaan rullan täytteet. Kääritään rullaksi bambumaton avulla.



KUVA 3. Maki-sushin työvaiheita sekä valmiita maki- ja uramakiviipaleita lautasella.

(Virolainen 2013-09-20)

nigiri, nigiri-sushi - Noin peukalon kokoinen ja muotoinen riisistä puristamalla muotoiltu suupala, jonka päälle asetetaan *sashimi* tai muu päällyste.



KUVA 4. Nigiri-sushin muotoilua sekä valmis lohiginigiri. (Virolainen 2013-09-20)

nori - Kuivattu merileväarkki. Käytetään maki-sushin valmistukseen.



KUVA 5. Nori-leväarkki sekä norista leikattu obi-suikale. (Virolainen 2013-09-20)

obi - *Nori*-leväsuikale, noin 1 cm leveä ja hiukan vajaa 10 cm pitkä. Japaniksi obi tarkoittaa vyötä, ja sushissakin obin tehtävä on vyön kaltainen: tiettyihin *nigiri*-susheihin kiedotaan ympärille obi, jotta sushin päällinen pysyy nigirin päällä. Sekä käytännöllinen että koristeellinen.



KUVA 6. Muunmuassa munakasnigiri viimeistellään obilla. (Virolainen 2013-09-20)

sashimi - Ohueksi viipaloitu raaka kala, simpukka tai äyriäinen. Pelkkä sashimi ei itsessään ole sushia.

uramaki - *Maki*-sushi, joka kääritään niin, että riisi jää ulkopinnalle ja täyte keskelle *nori*-levän sisään. (Ks. KUVA 3.)

wasabi - väkevä maustetahna, joka valmistetaan wasabi-juuresta. Voidaan lisätä pieninä määrinä suoraan sushiin (*maki*-rullan sisään tai *nigirin* ja *sashimin* väliin) tai soijakastikkeeseen, johon sushia kastetaan. (Ks. KUVA 1.)

2.3 Hygienia ja ravintosisältö

Koska sushi-ruuat valmistetaan käsityönä, on perusteellinen käsihygienia luonnollisesti erittäin tärkeä osa sushin valmistuksessa. Ammattikeittiössä sushia valmistettaessa on hyvä käyttää suojakäsineitä, joita myös vaihdetaan uusiin riittävän usein. Hanko Sushi -ketjussa käsihygienia on hoidettu juuri suojakäsineiden käytön avulla. Erityisesti sushia koskevia ohjeita tai tutkimuksia hygienian kannalta ei ole, mutta erillisiä raaka-aineita koskevaa tietoa on runsaasti.

Sushin pääraaka-aineessa, riisissä, voi esiintyä ihmiselle haitallisia bakteereita, jotka alkavat lisääntyä jos lämpö- ja kosteusolosuhteet ovat niille edulliset. Erityisiä riskitekijöitä ovat liian hidas jäähdytys tai säilytys lämpimänä, mutta alle 60-asteisena. (Parkkinen ja Rautavirta 2010, 68-69). Molemmat näistä riskeistä ovat läsnä sushin valmistuksessa, sillä keitettyä riisiä ei jäähdytetä millään kylmälaitteella. Jäähdytys hoidetaan vain viuhkalla tai tuulettimella, jos apuvälineitä käytetään lainkaan - pieneen määrään apuvälineitä ei välttämättä tarvita. Riisi ei myöskään koskaan jäähdy alle huone- lämpötilan.

Riisin hygienisyyden turvaavat kuitenkin siihen käytettävät mausteet: etikka, sokeri ja suola. Eri reseptien välillä on vaihtuvuutta aineiden suhteellisissa määrissä sekä käytettävän etikan tyypistä, mutta nämä ainekset ovat kuitenkin aina läsnä - erot resepteissä vaikuttavat siis vain riisin makuun, mutta mausteiden säilövät ominaisuudet ovat aina mukana.

Suola tuhoaa mikrobeja ruuassa. Kyseessä on osmoosi: suola sitoutuu mikrobien sisäiseen nesteeseen kuivattaen ja tappaen mikrobin. Myös sokeri tuhoaa mikrobeja osmoosin kautta sekä sitoo vettä ruuassa, jolloin mikrobien toiminnalle välttämätöntä vapaata vettä ei ole tarpeeksi. Etikka puolestaan alentaa ruuan pH:ta, tehden ruuasta epäsuotuisan ympäristön mikrobeille. (Parkkinen ja Rautavirta 2010, 194-213).

Etikan, suolan ja sokerin lisääminen riisiin siis turvaa sushiriisin hygienisyyden, vaikka riisin suhteellisen hidas jäähdytys ja säilytys huoneenlämpöisenä (tai lämpimämpänä) onkin Suomessa ravintoloille annettujen ohjeiden vastaista. Viranomaiset ovat kuitenkin hyväksyneet riisin kannalta poikkeukselliset toimintatavat suomalaisissa sushiravintoloissa (Kuten Hango Sushissa) osaltaan juuri riisin mausteiden säilövän vaikutuksen ja osaltaan sushin perinteikkäiden, historiallisten valmistustapojen takia.

Erityisesti sushia tai sushiravintoloita koskevia yleisiä ohjeita, sääntöjä tai poikkeuksia ei kuitenkaan ole annettu, vaan sushiravintoloiden toiminta on hyväksytty aina tapauskohtaisesti.

Riskialtis raaka-aine sushissa on myös raakana käytetty kala. Kalan pilaajamikrobien toiminnan ehkäisemiseksi syötävä kala on säilytettävä lähellä jään sulamislämpötilaa, 0-3 ° C. Kala on altis myös hapettumispilaantumiselle, jota voidaan ehkäistä pakkaamalla kala ilmatiiviisti. (Parkkinen ja Rautavirta 2010, 165-166). Osa sushissa käytetystä raa'asta kalasta ei kuitenkaan ole *täysin* raakaa, sillä erityisesti länsimaissa runsaasti käytetty merilohi on tapana marinoida alkoholia, etikkaa ja suolaa sisältävässä liemessä ennen tarjoilua. Etikka ja suola vaikuttavat kuten riisissä ja alkoholi myös tuhoaa mikrobeja ja ehkäisee niiden kasvua (Parkkinen ja Rautavirta 2010, 230). Kaikki Hanco Sushin käyttämät kalat ovat pakastettuja ja ilmatiiviisti pakattuja. Lohi on myös marinoitu. Ketjun käyttämä ankerias toimitetaan täysin kypsennettynä.

Asiaa ei ole varsinaisesti tutkittu, mutta voidaan spekuloida että juuri etikoitu riisi auttaa sushiruokia säilymään pitkään. Vaikka sushiravintoloissa onkin tapana valmistaa sushit vasta asiakkaan tilauksesta, on keittokirjojen perusteella hyväksyttävää (ja jopa tyyppillistä) valmistaa sushi hyvissä ajoin etukäteen. Esimerkiksi Kazuko (2000, 6) kirjoittaa: "sushirullat [...] voi valmistaa edellisenä päivänä ja pitää huoneenlämmössä tarjoiluun saakka."

Ravintona sushi on terveellistä. Sashimi sisältää hivenaineita ja vitamiineja. Riisi on hiilihydraatin lähde, mutta pesun takia valmis sushiriisi sisältää yllättävän vähän hiilihydraatteja. Tavallisen sushirullan kalorit vaihtelevat luonnollisesti käytettyjen täytteiden mukaan, mutta arvot vaihtelevat alle sadasta kalorista reiluun kolmeen sataan kaloriin - silloinkin rasvaisen kalan (kuten lohen) ja rasvaisen avokadon yhteisvaikutuksesta. Sushi sisältää myös erittäin vähän (jos lainkaan) kolesteroleja. Myös suolan haitoilta vältytään, kun soijakastiketta käytetään kohtuudella. (Yamamoto 2003, 7 sekä Ransom 2011). Sushiriisin sisältämä suolamäärä riippuu käytettävästä etikkareseptistä - riisiin lisättävän etikan, sokerin ja suolan määrä ja suhde vaihtelee ravintoloittain ja keittokirjoittain. Määrä on joka tapauksessa pieni: Hanco Sushin käyttämällä reseptillä suolan määrä riisissä on noin 0,5 %. Tämän opinnäytetyön yhteydessä käytetyillä kurssilla suolan määrä on noin 0,7 %.

TAULUKKO 1. Arvioita erilaisten maki-sushien ravintosisällöstä. Kaikki arvot koskevat kokonaista sushi-rullaa. (Ransom 2011)

Maki-sushi	kcal	Rasvaa (g)	Hiilihydraatteja (g)	Kuitua (g)	Proteiinia (g)
California*	255	7,0	38,0	5,8	9,0
Kappa**	136	0,0	30,0	3,5	6,0
Lohi & avokado***	304	8,7	42,0	5,8	13,0

*Sis. rapu, avokado, majoneesi sekä seesaminsiemien ja/tai villakuoreen mäti, paino n. 175 g

**Sis. kurkku ja seesaminsiemien, paino n. 150 g

***Sis. lohi, avokado, majoneesi ja seesaminsiemien, paino n. 200 g

3 KURSSI

3.1 Suunnittelu

Lassi Pruukin (2008) mukaan opetus on aloitettava tavoitteiden määrittelyllä. Opettajan on oltava tietoinen siitä, mitä hän haluaa opetuksellaan opiskelijoiden saavuttavan. Käytännön taitojen opettamisesta hän toteaa myös, että "taidon opettaminen ei useinkaan ole mahdollista kokonaisuutena, vaan taito täytyy jakaa osiin". (Pruuki 2008, 34-40).

Opettajan on myös päätettävä, mikä oppiaines ja sisältö on tavoitteiden kannalta keskeistä. Tärkeää on sekin, että oppimisen haaste on sopiva. Asiasisältö ja harjoitteet on rakennettava juoneksi, joka muodostaa lopussa ehyen kokonaisuuden. (Pruuki 2008, 42-43).

Sushikurssin suunnittelun suhteen opetuksen tavoite on selkeä: kurssille osallistuvat oppivat tuntemaan sushin historiaa, erilaisia sushityyppejä sekä sushin raaka-aineet, oppivat sushin teon perusteet sekä saavat harjoitella sushin tekoa käytännössä. Käytännön harjoitteet on myös helppo jakaa osiin, sillä ne peilaavat työpäivää sushiravintolassa esivalmisteluiden osalta. Nämä osat ovat:

- Riisin käsittely, keittäminen ja maustaminen
- Kalojen ja muiden täytteiden/päällysteiden valmistelu
- Muiden lisäkkeiden valmistelu (esim. wasabi)
- Maki-sushin valmistus
- Nigiri-sushin valmistus
- Sushin tarjoilu

Ennen käytännön harjoittelua kurssi sisältää lyhyen teoriaosuuden, jossa esitellään sushin historiaa sekä käydään läpi kurssin harjoitteita teoriassa. Käytännön harjoitteet ovat kuitenkin luonnollisesti kurssin pääosa. Kussakin vaiheessa harjoittelu perustuu kurssin opettajan malliin, jonka nähtyään osallistujat saavat kokeilla suoritusta itse. Opettaja myös antaa palautetta suorituksesta, jonka perusteella harjoittelijat osaavat tarvittaessa tarkentaa suoritustaan (myös Pruuki (2008) ehdottaa kirjassaan samanlaista toimintamallia). Kurssilla jaettava opiskelumateriaali (ks. liite 3) sisältää myös kuvalliset ohjeet sushien valmistukseen. Näin syntyy kurssin juonen kaari: aiheen historian kautta opetettavat taidot esitellään teoriassa, jonka jälkeen niitä kokeillaan käytännössä. Kurssi huipentuu, kun osallistujat asettavat tarjolle ja saavat syödä sushit, jotka ovat itse saaneet valmistaa.

Kurssia suunnitellessani minun oli huomioitava myös tärkeä seikka: Vaikka kurssi ostetaan Hango Sushi -ravintolasta ja sen opettajina toimivat Hango Sushin työntekijät, ei kurssilla voi opettaa Hango Sushin reseptiikkaa, sillä ne ovat liikesalaisuuksia. Tämä ei kuitenkaan ole ongelma, sillä hyödynnettävää sushireseptiikkaa on saatavilla runsaasti. Sushissa reseptiikkaa tärkeämpiä ovat työtävät ja raaka-aineiden käsittely, jotka ovat reseptiikasta riippumattomia ja (lähes) universaaleja. Kurssilla tehtävät ruuat ovat perinteikkäitä ja yleisiä (japanilaisittain jopa arkisia) sushityyppejä, jotka olisivat samanlaisia vaikka Hango Sushilla ei olisi mitään tekemistä kurssin kanssa. Kurssin tavoite onkin opettaa yleisiä sushitekniikoita ja kädentaitoja sekä tehdä sushia tunnetuksi, ei kouluttaa Hango Sushin reseptejä.

3.2 Tuotteistus

Sushikurssin on tarkoitus olla osa Kuopion Hanko Sushin (ja pitkällä tähtäimellä mahdollisesti Muidenkin ketjun ravintoloiden) tuotetarjontaa. Kurssi on siis suunniteltava ja tehtävä valmiiksi, toistettavaksi palvelutuotteeksi.

Termin "tuotteistaminen" määritelmä vaihtelee paljon riippuen siitä, millaisesta tuotteesta puhutaan. Tämän opinnäytetyön yhteydessä tuotteistaminen kuitenkin tarkoittaa sitä, miten Jari Parantainen sen kirjassaan määrittelee: "Asiantuntemus tai osaaminen jalostuu myynti-, markkinointi- ja toimituskelpoiseksi palvelutuotteeksi" (Parantainen 2010, 11).

Parantaisen (2010) mukaan palvelun tuotteistamisen (ja palvelutuotteen toistamisen) edellytys on dokumentointi, sillä vain sen avulla palvelutuote voidaan toistaa tarkasti ja sen voi toistaa yrityksen muu henkilöstö, eikä vain henkilö tai henkilöt, jotka palvelun ovat suunnitelleet. Tätä silmälläpitäen kirjasin kurssin sisällön ja ohjeet kurssin pitoon opetusmateriaaliksi, joka on tämän raportin liitteenä. Tässä opinnäytetyössä suunniteltu sushikurssi kuitenkin edellyttää kurssin opettajalta taitoja, joita ei voi kirjata opetusmateriaaliin tai muuhunkaan kirjalliseen dokumenttiin, eli sushikokin ammattitaitoa. Kurssin myymisen ja tarjoamisen kannalta tämä ei kuitenkaan ole ongelma, sillä samaa ammattitaitoa edellyttää myös Hanko Sushi -ravintoloiden jokapäiväinen toiminta - tarvittava taito on siis aina saatavilla yrityksessä, josta tämä nimenomainen palvelu ostetaan.

Palvelun tuotteistamiseen liittyy myös kaksi muuta seikkaa: tuotteen sisältö on määriteltävä ja tuote on hinnoiteltava (Parantainen 2010, 25). Palvelun sisällön määrittely ja palvelun dokumentointi (sekä opinnäytetyöprosessi) kulkevat tässä tapauksessa käsi kädessä - kurssin sisältöä ei voi dokumentoida suunnittelematta sitä ensin ja suunnitelma on kirjattava ylös kurssin pitoa varten.

Hinnoittelussa on huomioitava se, että vaikka kurssin sisältö on lähtökohtaisesti aina sama, kurssin pitoon liittyy muuttuvia tekijöitä. Nämä tekijät ovat kurssin osallistujamäärä sekä tila, jossa kurssi järjestetään.

Ravintoloissa itsessään ei ole soveltuvia tiloja kurssin järjestämiseen - työtiloja ei ole mitoitettu ravintolan työntekijämäärää suuremmalle joukolle ja ravintolatiloihin on huomioitava myös hygieniavaatimukset. Hyviä tiloja ovat esim. ravintola-alan koulujen opetuskeittiöt (hyvänä esimerkkinä Savonia-AMK:n opetuskeittiö tai Future Food -tuotekehityskeittiö, jossa tässä opinnäytetyössä suunniteltu kurssi pilotoitiin), mutta niistä on maksettava vuokra, joka on huomioitava hinnoittelussa. Toisaalta tilojen vuokra voidaan jättää palvelun hinnasta pois ja asiakkaalle ilmoitetaan, että tilojen vuokrasta koituvat kustannukset eivät sisälly hintaan ja että asiakkaan on järjestettävä tila erikseen. Ryhmäkoon ja tilan salliessa opetustilana voisi mahdollisesti toimia myös asiakkaan kotikeittiö, jos vain kurssin kannalta tarvittava välineistö löytyy - tältäkin kannalta mahdollisesta tilojen vuokrasta aiheutuvat kulut voisi jättää hinnoittelusta pois.

Kurssille osallistuvien henkilöiden määrä puolestaan määrittää sen, paljonko kurssia varten on ostettava raaka-aineita, joista sushi valmistetaan. Jos osallistujien määrä on suuri, voi kurssin pito edellyttää myös useamman kuin yhden opettajan (eli sushikokin) läsnäoloa, jolloin opettajan palkkioon kuluva osuus menoista kasvaa. Ryhmäkoko vaikuttaa myös opetustilan valintaan: suurta ryhmää on mahdoton opettaa pienen yksityisasunnon keittiössä.

Ryhmäkoon mukana muuttuvien kustannustekijöiden takia kurssin tuotteistamisessa on järkevää käyttää osallistujamäärään perustuvaa hinnoittelua, X euroa / osallistuja.

Koska osallistujien määrä vaikuttaa hankittavien raaka-aineiden määrään (ja siten raaka-ainekustannuksiin) sekä tarvittavaan opetushenkilökunnan määrään (ja siten palkkakuluihin), olisi tietyn katteen saavuttamiseksi laskettava hinta kurssille aina tapauskohtaisesti. Tämä ei kuitenkaan ole käytännöllinen ratkaisu, vaan jokin lähtökohtainen hinta on hyvä olla olemassa. Laskelmieni perusteella hyvä hinta kurssille olisi 50 € / osallistuja. Hinta kattaa raaka-ainekustannukset sekä opettajien (Hanko Sushin kokkien) palkkakulut. Mahdolliset tilavuokrat maksaisi asiakas. Tällä järjestelyllä 4-tuntinen kurssi viidelle henkilölle olisi jo voitollinen - joskin saatu voitto jäisi hyvin pieneksi. Kymmenellä osallistujalla saatu voitto olisi jo huomattavasti suurempi.

TAULUKKO 2. Esimerkilaskelma kurssin kannattavuudesta, jossa on 11 osallistujaa ja joka kestää neljä tuntia (kuten toteutunut pilottikurssi). Palkkakustannusarvio sisältää eläke- ja sosiaalikulut. Mahdolliset opetustilan vuokratkulut maksaa asiakas.

Tarvike	Hinta	Pakkaus (g/ml)	Kilohinta	Tarvittava määrä (pakkauksia)	Kustannus	Opettajan palkka	19 € / h
Merilohi *	14,00 €	1000	14,00 €	4	56,00 €		
Ravunpyrstö *	6,00 €	180	33,33 €	2	12,00 €	Tulot	
Kurkku	3,49 €	1000	3,49 €	1,5	5,24 €	Osallistujamaksu	50,00
Avokado	4,99 €	1000	4,99 €	1	4,99 €	Osallistujia	
Kevätspuuli	1,99 €	100	19,90 €	1	1,99 €		
Majoneesi	3,19 €	400	7,98 €	1	3,19 €	Yhteensä	550,00
Seesamiinsiemenet	1,89 €	250	7,56 €	1	1,89 €		
Nori *	6,00 €	40	150,00 €	1	6,00 €		
Gari	3,79 €	95	39,89 €	2	7,58 €	Kannattavuus	
Wasabi	3,82 €	45	84,89 €	2	7,64 €	Tulot	550,00
Sojakastike	2,99 €	150	19,93 €	2	5,98 €	- Verot	106,40
Sushiriisi	3,59 €	500	7,18 €	6	21,54 €	Veroton tulo	443,50
Riisiviinietikka	2,90 €	150	19,33 €	4	11,60 €	- Raaka-aineet	129,20
Suola	0,55 €	1000	0,55 €	1	0,55 €	Myyntikate	314,30
Sokeri	1,10 €	1000	1,10 €	1	1,10 €	- Palkat	76,00
						Palkkakate	238,30
Hinnat tarkastettu 11.10.2013, *-merkityt 11.11.2013.				Yhteensä	147,29 €		
Hinnat K-Supermarket Veijmies, *-merkityt Hanko Sushi.				Veroton	129,20 €	Käyttökate	238,30

Taulukossa 2 on eritelty toteuteen pilottikurssin kaltaisen sushikurssin kustannusarvio. Raaka-aineista lohi, ravunpyrstöt sekä merileväärkit on toimitettu Hanco Sushi -ravintolasta ja loput vähittäiskaupasta. Tämä ratkaisu on tehty kahdesta syystä: Myös Hanco Sushi -ravintolat hankkivat tuoretuotteensa vähittäiskaupasta suuren vaihtuvuuden ja pienten ostoerien vuoksi, eli ravintolat eivät voi hyödyntää omia varastojaan tai tukkutoimituksia tuoretuotteiden osalta kursseilla. Osa tuotteista puolestaan on järkevää hankkia vähittäiskaupasta pakkauskoon takia - esimerkiksi sushiriisi toimitetaan ravintoloihin 20 kg säkeissä, kun kurssin aikana riisiä tarvitaan vain muutama kilo.

Yleensä ravintolatuotteet on hyvä hinnoitella niin, että palkkakate ennen kiinteitä kuluja olisi 70 %:n tietämissä. Kurssin kaltaisen palvelutuotteen kohdalla kiinteitä kuluja (vuokra, energia tms.) ei kuitenkaan ole. Tämä on kuitenkin vain esimerkkilaskelma - jos asiakas haluaa ravintolan järjestävän myös opetustilan vuokrauksen, on se otettava myyntihinnassa huomioon. Taulukko 2:n mukaisessa esimerkkikurssissa, joka järjestettäisiin Savonia AMK:n opetuskeittiössä, 75 €:n osallistujamaksu kattaisi myös vuokratulot ja palkkakate olisi yli 69 %. Käyttökate jäisi kuitenkin pienemmäksi kuin tapauksessa, jossa asiakas maksaa tilavuokran suoraan itse.

Kurssin käytettävä markkinointipanostus on kysymysmerkki, sillä vaikka suunniteltu kurssi on voitollinen, on saatu tulos hyvin pieni verrattuna varsinaiseen ravintolatoimintaan. Kyseessä ei missään nimessä ole yrityksen ydintuote. Kurssin pito on myös huomioitava ravintolan henkilöstöresursseissa - jos osa henkilöstöstä on pitämässä kurssia, onko ravintolatoimintaan tarpeeksi väkeä? Sekin on huomioitava, että kurssista kiinnostuneet asiakkaat ovat tulleet kysymään sitä itse (ja tulevat edelleen) - onko lisämarkkinointi siis tarpeen, ja missä mittakaavassa?

Omasta mielestäni kurssi itsessään ON markkinointia - se esittelee asiakkaille Hanco Sushin henkilöstön ammattitaitoa tavalla, jota asiakkaat eivät suoraan näe päivittäisessä ravintolatoiminnassa. Kurssi edistää myös ravintolan ydintuotteen, eli sushin, tunnettua. Poikkeuksellisen markkinointikeinona kurssi tosin tekee yritykselle suoraa voittoa, kun yleensä markkinointi itsessään on mille tahansa yritykselle kulu.

3.3 Sisältö

Kurssin tarkoitus on toimia perehdytyksenä sushin valmistamiseen ja täten esitellä sushin yleisimmät tyypit (maki- ja nigiri-sushi) sekä mitä niiden valmistamiseen tarvitaan.

Sekä maki- että nigiri-susheja on useita erilaisia. Kurssi esittelee kummastakin sushityypistä erilaisia muunnoksia. Maki-susheista kurssi esittelee kurkku- ja lohimakin, jotka ovat erittäin yleisiä, sekä yhden riisin ulkopinalle jättävän uramakin, suosittuun California-ruullaan. Näin kumpaankin maki-tyyppiin tarvittavat tekniikat tulevat kurssilaisille tutuiksi. Makisushit ovat susheista arkisimpia ja suosittuja myös kotioloissa. Uramaki-muunnos puolestaan on ravintoloiden suosima versio maki-sushista.

Nigiri-susheissa pääosassa on lohinigiri, joka on erittäin yleinen ja suosittu nigiri-sushi. Tätä kautta kurssilaiset pääsevat tutustumaan sashimin leikkuuseen, nigirien muotoiluun sekä erilaisiin mahdollisuuksiin muokata samasta raaka-aineesta monia nigiri-variaatioita - lohen voi tarjota sekä raakana että grillattuna ja maustaa monilla eri lisukkeilla, kuten wasabi, majoneesi, erilaiset sipulit tai teriyaki-kastike. Erilaisten lohinigirien lisäksi kurssilla käydään läpi obin käyttö ja gunkanmakin teko. Nigiri-sushit ovat yleisiä ravintolasusheja ja niitä pidetään "sushien kuninkaana".

Lohi on hyvä kala kurssilla käytettäväksi myös siksi, että Hango Sushi -ravintoloilla on käytettävissä valmiiksi marinoitua, pakastettua lohta, joka voidaan nopeasti käsitellä sashimiksi. Samaten ravunpyrstöt ja merileväärkit ovat ravintoloiden varastoista helposti saatavia ja hyödynnettäviä raaka-aineita. Suurina erinä tilattavien tuotteiden käyttö tuo kustannussäästöjä sekä raaka-aineiden hinnassa että erityisesti lohen kohdalla ajassa: kurssin pitoaika lyhenee (ja kurssin vetäjälle maksettava palkkakorvaus pienenee), kun kurssilla ei tarvitse käyttää aikaa lohifileen nahan irrottamiseen ja kalan marinointiin.

Ensimmäisenä työnä kurssilla kuitenkin on - kuten aina sushia valmistettaessa - riisin käsittely, keittäminen ja maustaminen. Riisin valmistus on työvaiheista kaikkein tärkein, koska ilman hyvää riisiä ei voi valmistaa hyvää sushia.

Mikään kurssilla opetettava sushituote ei ole Hango Sushin tai oman tuotekehitykseni tulos. Kyseessä ovat maailmanlaajuisesti tunnetut, suosittu ja perinteikkäät sushit, joiden valmistustapa ei ole riippuvainen käytetystä reseptiikasta tai kurssin järjestävästä tahosta. Reseptit, kuten riisin maustamiseen käytettävä etikka ja riisin keittämisen ohjeet ovat muunnelmia Hango Sushin ja keittokirjojen (Kazuko 2000, Lahdenmäki ym 2012 sekä Yamamoto 2003) resepteistä.

3.4 Kurssin pito ja arviointi

Pidin kurssin Savonia AMK:n opiskelijoille 8.11.2013. Kurssille osallistui 11 opiskelijaa ja kurssin pito kesti neljä tuntia. Osallistujat olivat toisen vuoden hotelli- ja ravintola-alan opiskelijoita, joista monilla oli taustalla ammatillinen ravintola-alan koulutus ja alan työkokemusta. Pidin aluksi teoriaosuuden, joka sisälsi lyhyen perehdytyksen sushin historiaan sekä kävi läpi kurssin työvaiheet teoriatasolla. Sen jälkeen opiskelijat suorittivat kurssin työt laaditussa järjestyksessä (ks. luku 3.1) ohjeiden ja tarvittaessa opastuksen avulla.

Kurssin onnistumisen arviointia varten laadin palautelomakkeen (liite 1), jonka pyysin osallistujien täyttämään.

Yhdestätoista osallistujasta yhdeksälle (81,8 %) sushi oli jo ennestään tuttu ruokatuote. Pieni enemmistö (6 osallistujaa, 54,5 %) oli myös tehnyt sushia aiemmin itse. Tuttuudesta ja aiemmasta kokemuksesta huolimatta kaikki vastaajat ilmoittivat kurssin olleen hyödyllinen ja oppineensa kurssilla uutta.

Kaikki vastaajat myös ilmoittivat kurssilla tehtyjen sushien olleen hyviä. Yksi osallistuja tosin ilmoitti avoimessa vastauksessaan, että ei pitänyt merilevästä ruuan raaka-aineena ja ei siten pitänyt makisusheista. Nigiri-sushit sen sijaan olivat hänenkin mielestään hyviä. Muutama opiskelija kertoi suullisena palautteena lohen olleen liian miedosti suolattua heidän makuunsa.

Ehkä tärkeimpänä kohtana kaikki kurssin osallistujat pitivät ohjeita selkeinä. Ohjeita ja kurssilla annettua opastusta keuhuttiin paljon myös avoimissa, kirjallisissa vastauksissa. Osallistujat antoivat positiivista palautetta myös suullisesti kurssin jo päättyttyä.

Avoimista vastauksista nousi esille myös ehdotuksia kurssin kehityksestä. Yksi vastaaja ehdotti sushimunakkaan teon osaksi kurssia. Toisen palautteen perusteella kurssin ryhmäkoko (eli pilotin tapauksessa 11) oli sopiva, mutta ryhmäkoon kasvaessa tarvittaisiin toinen opettaja paikalle, jotta kaikki saisivat tarvitsemansa määrän henkilökohtaista ohjausta.

Itse pidin pilottikurssilla käytettyä reseptiikkaa hiukan puutteellisenä. Opiskelijoiden keittämä riisi jäi käytetyllä ohjeella hiukan raa'aksi, joten kattiloihin piti lisätä vettä keittoajan jatkamiseksi. Yksi pilottikurssin riisiannos meni näin ylikypsäksi ja tehtiin sen jälkeen kokonaan uudestaan. Toisaalta osallistujien oppimisen kannalta oli myös hyvä, että virheitä sattui ja he saivat opastusta niiden korjaamiseen. Riisin maustamiseen käytetty etikkamäärä oli myös hiukan liian pieni, eikä sushiriisi siis maistunut niin hapokkaalle kuin mihin itse olen ravintolassa tottunut. Suolan määrä etikan joukossa oli myös turhan suuri suhteessa muihin aineksiin. Kurssimateriaalin (liite 3) sisältämät reseptit on korjattu näiltä osin. Myös lohen marinointiin tarvittavan liemen reseptiä on korjattu hiukan suolaisemmaksi - tätä reseptiä ei tosin tarvita, jos myös tulevilla kursseilla käytetään Hango Sushin valmiiksi marinoitua lohta.

Kehitysehdotuksista toisen opettajan mukaan tuominen isommalle ryhmälle oli myös omasta mielestäni asiallinen ja oikea huomio, mutta tarvittava opettajien määrä on aina tapauskohtaista. Pitkälti määrä riippuu kurssin asiakkaista: ovatko he ruuanvalmistuksen ammattilaisia, ovatko he opiskelijoita, ovatko he harrastelijoita jne. Myös opetustila vaikuttaa tähän, sillä joidenkin keittiöiden pohjaratkaisut voivat hajauttaa opetusryhmää, kuten pilottikurssilla kävi.

Sushimunakkaan opetus kurssilla on mielenkiintoinen ehdotus, mutta käytännössä erittäin haastava toteuttaa. Sushimunakkaan teko on nimittäin hankalaa, aikaavievää ja vain harvalla on sen opettamiseen tarvittavaa kokemusta. Itsekään en ole sushimunakasta koskaan tehnyt. Lisäksi sushimunakkaan oikeaoppiseen tekoon tarvitaan erityinen pannu, joiden saatavuus on Suomessa huono. Munakas olisi kieltämättä sushista innostuneille varmasti mielenkiintoinen, mutta valitettavan hankala tuote opettaa.

4 POHDINTAA

Kokonaisuutena opinnäytetyöprojekti sujui hyvin. Toiminnallisuuteen, ei teoriaan, painottuva aihe sopi minulle hyvin, joskin sain teoriaosuudesta myös itselleni ammattini kannalta tärkeää tietoa. Tosin teoriaosuutta varten oli saatavilla hyvin vähän tietoa ja kirjallisuutta palvelun ja opetuksen suunnittelusta ja tuotteistamisesta. Pruukin (2008) ja Parantaisen (2010) teokset olivat näiltä osin erittäin hyviä, mutta myös ainoat löytämäni sovellettavat teokset. Aikataulun puolesta työn olisi varmasti voinut tehdä nopeamminkin, mutta kokoaikainen työ opinnäytetyöprojektin ohessa vaatii kuitenkin omat veronsa.

Käytännössä pilottikurssin pito onnistui myös hyvin, sekä palautteen perusteella että omasta mielestäni. Ravintolan esivalmistelurutiineihin pohjautuva kurssi oli käytännössä helppo opettaa. Oli myös ilo huomata, että opiskelijat suhtautuivat aiheeseen positiivisesti ja pitivät kurssista. Yksi ongelma kuitenkin esiintyi: Savonian bambumatot olivat kadonneet. Tiesin koululla niitä olleen, joten en varautunut tilaamaan kurssia varten uusia eikä ravintolallakaan ole ylimääräisiä. Bambumatto ei kuitenkaan ole välttämätön työväline, vaan maki-sushin teko onnistuu käsinkin - kuten pilottikurssin opiskelijat pääsivät toteamaan oman työnsä kautta. Kurssille osallistuneet opiskelijat myös onnistuivat ohjeiden avulla tuottamaan hyviä susheja, joten tältäkin kannalta kurssia voidaan pitää onnistuneena. Jatkoa ajatellen on kuitenkin syytä lisätä bambumatot kurssia varten hankittavien tarvikkeiden listalle.

Pyrin tuottamaan kurssimateriaalin, joka sisältäisi mahdollisimman selkeät ohjeet sushin tekoon. Koska kyse on enemmän käsityötekniikasta kuin reseptiikasta, ohjeissa oli kuvilla suuri merkitys. Onnistuin omasta mielestäni suhteellisen hyvin. Parempiin kuviin olisin tarvinnut avustajan joko ottamaan kuvat tai suorittamaan työvaiheet, jotka minä olisin kuvannut. Nyt suurin osa kuvista on itse ottamiani ja suoritan samalla työvaiheet itse. (Kuvissa, joissa oli ehdottomasti nähtävä molemmat kädet, kollegani Hanko Sushissa avustivat kuvien otossa.) Lisäksi kuvista olisi voinut saada laadukkaampia tarkoituksenmukaisella valaistuksella sekä paremmalla kameralla. Sanalliset ohjeet puolestaan pyrin pitämään lyhyinä ja selkeinä. Kokonaisuutena olen tyytyväinen ohjeisiin, mutta täydellisetkään kirjalliset tai kuvalliset ohjeet eivät voi korvata henkilökohtaista ohjausta eivätkä varsinkaan käytännön harjoituksia. Omaan suoritukseeni kurssin ohjaajana olen myös tyytyväinen, joskin otteet varmasti varmenevat uusien mahdollisten kurssien myötä.

Vaikka pilottikurssi olikin sangen onnistunut, on kurssissa varmasti parantamisen varaa. Opetussuunnitelman ja tarvittavien raaka-aineiden vakioiminen vaatii lisää kursseja, joista kerättyjen kokemusten perusteella kurssin yksityiskohtia voidaan hioa. Lisäksi olen varma, että kurssin kustannusrakennetta voi tarkentaa ja muokata yritykselle edullisemmaksi, sillä kustannusarviot ja muu taloussuunnittelu ei ole koskaan ollut vahvin osaamiseni alue. Kurssin jatkokehitys, vakioiminen ja ottaminen osaksi Hanko Sushi -ketjun tuotevalikoimaa on lopulta kuitenkin kiinni ketjun johdosta.

Tuotteistamisen viimeistely vaatii myös ketjun muun henkilöstön osallistumista ja ideointia. Miten kurssista tehtäisiin nimenomaan *Hanko Sushi*-tuote ilman, että kurssilla käytettäisiin salaisia resepte-

jä? Toisaalta on mietittävä myös paljonko kurssin jatkokehitykseen ja markkinointiin halutaan ylipääntään panostaa resursseja - kyseessä ei ole ketjun ydintuote. Itse näen kurssin kysyttäessä tarjottavana erikoispalveluna, joka edistää Hanko Sushin ja sen ydintuotteen tunnettuutta, en niinkään kulmakivenä ketjun palvelutarjonnassa tai tulolähteissä.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

KAZUKO, Emi 2000. Sushi - 30 helppoa ohjetta. Helsinki: WSOY

LAHDENMÄKI, Nathalie, NIIDOME, Naoto, SUGIMOTO, Satomi, VALONEN, Liisa, LINDGREN, Christer ja KUUKKA, Riikka 2012. Sakura - Japanilainen keittokirja. Helsinki: Readme.fi

PARANTAINEN, Jari 2010. Tuotteistaminen. Helsinki: Talentum

PARKKINEN, Kirsti ja RAUTAVIRTA, Kaija 2010. Utelias kokki - Elintarviketietoa ja -kemialla ruoanvalmistajalle. Helsinki: Restamark

PRUUKI, Lassi 2008. Ilo opettaa - Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Editia

PÖLKKI, Miika ja VALKAMA, Heikki 2011. Sushikirja - Perijapanilaisesta supisuomalaiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.

RANSOM, Warren 2011. Sushi Calories and Nutritional Information. Sushifaq.com. [viitattu 25.9.2013] Saatavissa: <http://www.sushifaq.com/sushi-health/calories-in-sushi/>

YAMAMOTO, Katuji ja HICKS, Roger 2003. Sushi - Herkkuja japanilaiseen tapaan. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Kurssin opiskelumateriaalin kuvat kurkun käsittelystä luvussa 3.4 © Henri Rantonen 2012-10-10.

Kaikki muut kuvat © Teemu Virolainen 2013.

LIITE 1: Palautelomake

PALAUTELOMAKE - SUSHIKURSSI 8.11.2013

Oliko sushi sinulle ennestään tuttua?	Kyllä	Ei
Olitko valmistanut sushia ennen itse?	Kyllä	Ei
Oliko kurssista hyötyä, opitko uutta?	Kyllä	Ei
Olivatko kurssilla valmistetut sushit hyviä?	Kyllä	Ei

Jos vastasit ei, mistä luulet sen johtuneen? Mitä muuttaisit?

Olivatko ohjeet selkeät?	Kyllä	Ei
--------------------------	-------	----

Jos vastasit ei, miten kehittäisit ohjeita?

Komentoi vapaasti kurssin sisältöä. Mikä oli hyvää, mikä huonoa? Jäikö jotain puuttumaan?

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2: Kuvia pilottikurssilta



Savonia AMK:n restonomiopiskelijoita pilottikurssilla.



Opiskelijoita valmistamassa maki-susheja.



Pilottikurssilla tehtyjä nigiri- ja maki-susheja.



SUSHIKURSSI
OPISELUMATERIAALI

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	RESEPTIIKKAA	4
3	ESIVALMISTELUT	5
3.1	Välineet ja tarvittavat ainekset.....	5
3.2	Riisin käsittely ja keittäminen.....	6
3.3	Kalan käsittely ja sashimi	6
3.4	Kurkun valmistelu.....	8
4	SUSHIN VALMISTUS	10
4.1	Maki	10
4.2	Uramaki	14
4.3	Nigiri.....	17
4.4	Gunkanmaki	20

1 JOHDANTO

Tällä kurssilla tutustutaan sushin tekoon. Kurssilla valmistetaan erilaisia yleisiä sushityypejä - maki- ja uramaki -sushirullia sekä nigiri-susheja - sekä perehdytään niihin tarvittaviin esivalmisteluihin. Opetettavia käytäntöjä voi helposti soveltaa omiin sushiresepteihin!

Näissä ohjeissa on kalana esimerkin vuoksi käytetty lohta, mutta käyttökelpoisia kaloja on tietysti tusinoittain. Muista kuitenkin, että vain merikaloja voi tarjota raakana!

2 RESEPTIIKKAA

Etikka (yhdele litralle riisiä)

- 1,2 dl riisiviinietikkaa
- 60 g sokeria
- 15 g suolaa

Marinadi lohelle

- 16 osaa valkoviiniä
- 4 osaa riisiviinietikkaa
- 2,5 osaa suolaa

Lohta marinoidaan 15 minuuttia, jonka jälkeen kalasta pyyhitään ylimääräinen marinadi pois. Lohen voi marinoinnin jälkeen vakumoida ja pakastaa myöhempää käyttöä varten, tai sen voi käyttää heti. Pakastaminen ja uudelleen sulattaminen tuo kuitenkin sen edun, että kohmeisena lohi on helpompi leikata sashimiksi.

Makit ja uramakit

Kaikkiin sushirulliin tarvitaan sushiriisiä ja paahdettuja merileväärkkejä, noria. Lisäksi:

Kappa-maki

- Kurkkua, tangoksi leikattuna, siement poistettu
- Paahdettuja seesaminsiemeniä

Shake-maki

- Marinoitua tai raakaa lohta

California-uramaki

- 4 jättikatkaravun pyrstöä (ebi), keitetty
- avokadoa
- majoneesia
- pintaan villakuoreen mätiä (masago) tai paahdettuja seesaminsiemeniä

Tarjoiluun

- Gari - säilötty inkivääri
- Wasabi - voimakas maustetahna wasabi-juuresta, piparjuuresta ja sinapista

3 ESIVALMISTELUT

3.1 Välineet ja tarvittavat ainekset

Sushiriisiä varten:

- Riisikeitin (tai paksupohjainen kattila)
- Astia, jossa riisi pestään
- Siivilä
- Laakea astia, jossa riisi ilmataan
- Puinen tai muovinen lasta
- Konbua - kuivattua merilevää (ei välttämätön)

Vältä metallisia työvälineitä!

Sushin ja sashimin valmistukseen tarvitaan ainakin yksi laadukas, terävä veitsi. Sashimin leikkaamiseen paras väline on japanilainen sashimiveitsi, mutta sashimin leikkaaminen onnistuu kyllä tavallissellakin keittiöveitsellä. Kalan nahan poistoon voit käyttää taipuisaa fileerausveistä, mutta se ei ole välttämätön.



Maki-sushin käärimiseen tarvitaan bambumatto. Uramakia varten matto on päällystettävä kelmulla.

Nigiri- ja maki-sushien muotoilussa on kädet pidettävä kosteina - pidä siis käsillä astia, jossa on kylmää vettä.

3.2 Riisin käsittely ja keittäminen

HUOM - Käsittele riisiä varoen - varo naarmuttamasta tai rikkomasta jyviä. Vältä metallisia työvälineitä. Riisi mitataan aina (desi)litroissa, sitä ei punnita.

Mittaa riisi astiaan ja aseta se vesihanalle. Pese riisiä juoksevan veden alla pyöritellen sitä astiassa käsin. Kaada vesi astiasta aika ajoin. Riisi on valmista, kun pesuvesi kirkastuu. Valuta riisi lävikösä.

Kaada riisi ja kylmä, puhdas keittovesi riisikeittimeen. Aseta konbu päällimmäiseksi. Vettä käytetään n. 10 % enemmän kuin riisiä, eli yhtä riisilitraa varten tarvitaan 1,1 litraa vettä. Kun riisi on keitetty, anna sen vetäytyä vielä keittimessä 5-15 min määrästä riippuen. Heitä konbu pois.

Jos käytävissä ei ole riisikeitintä, käytä paksupohjaista teräskattilaa. Aseta kattila (johon on kaadettu riisi, kylmä vesi sekä konbu) liedelle ja käännä liesi täydelle teholle. Kun vesi kiehuu, poimi konbu pois, alenna lämpöä (niin että vesi kiehuu hiljalleen) ja hauduta riisiä tiiviin kannen alla, kunnes vesi on haihtunut. Vältä raottamasta kantta. Kun vesi on haihtunut, nosta kattila liedeltä ja anna riisiin vielä vetäytyä kattilassa kostean pyyhkeen alla n. 10 minuuttia.

Kaada riisi laakeaan astiaan ilmausta varten ja poista mahdolliset paahtuneet osat.

Ilmaa riisi pöyhimällä sitä lastalla. Älä painele tai sekoita! Kun riisi on hiukan jäähtynyt, lisää joukkoon valmiiksi sekoitettu etikka ja jatka ilmausta. Ilmauksessa voi käyttää apuna viuhkaa tai tuuletinta. Riisin ollessa kädenlämpöistä sushin valmistuksen voi aloittaa.

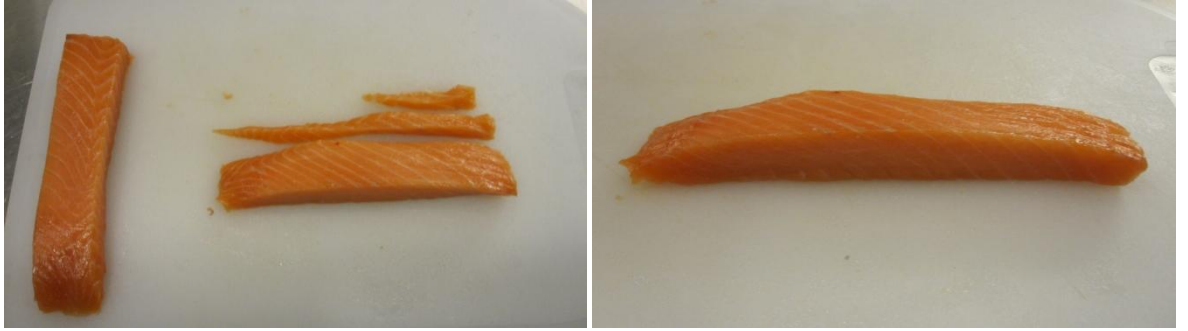
3.3 Kalan käsittely ja sashimi

Poista lohifileestä nahka ja ruodot. Marinoi lohta 15 min ja sen jälkeen kuivaa ylimääräinen marinadi pois. Tässä vaiheessa lohen voi pakastaa ja kohmeisena se on myös helpompi leikata sashimiksi. Lohta ei kuitenkaan ole pakko marinoida, vaan sen voi käyttää myös raakana.

Poista mahdolliset ruskeat osat sekä maharasvat lohesta. Leikkaa fileen keskiosa, jossa kalan ruoto kulkee, kokonaan pois.



Leikkaa fileen puolikkaat suorakulmioiksi. Ylimääräiset osat voi käyttää maki-sushissa.



Lohen pinnassa kulkevat raidat kertovat sashimin leikkuusuunnan - veitsen on myötäiltävä raitoja.



3.4 Kurkun valmistelu

Pese kurkku ja poista siitä päät. Kurkun pitäisi olla vähintään nori-arkin pituinen.



Halkaise kurkku pituussuunnassa ja leikkaa kumpikin puolikas edelleen pitkittäin kolmeen osaan.



Leikkaa kurkkutangoista siemenet pois.



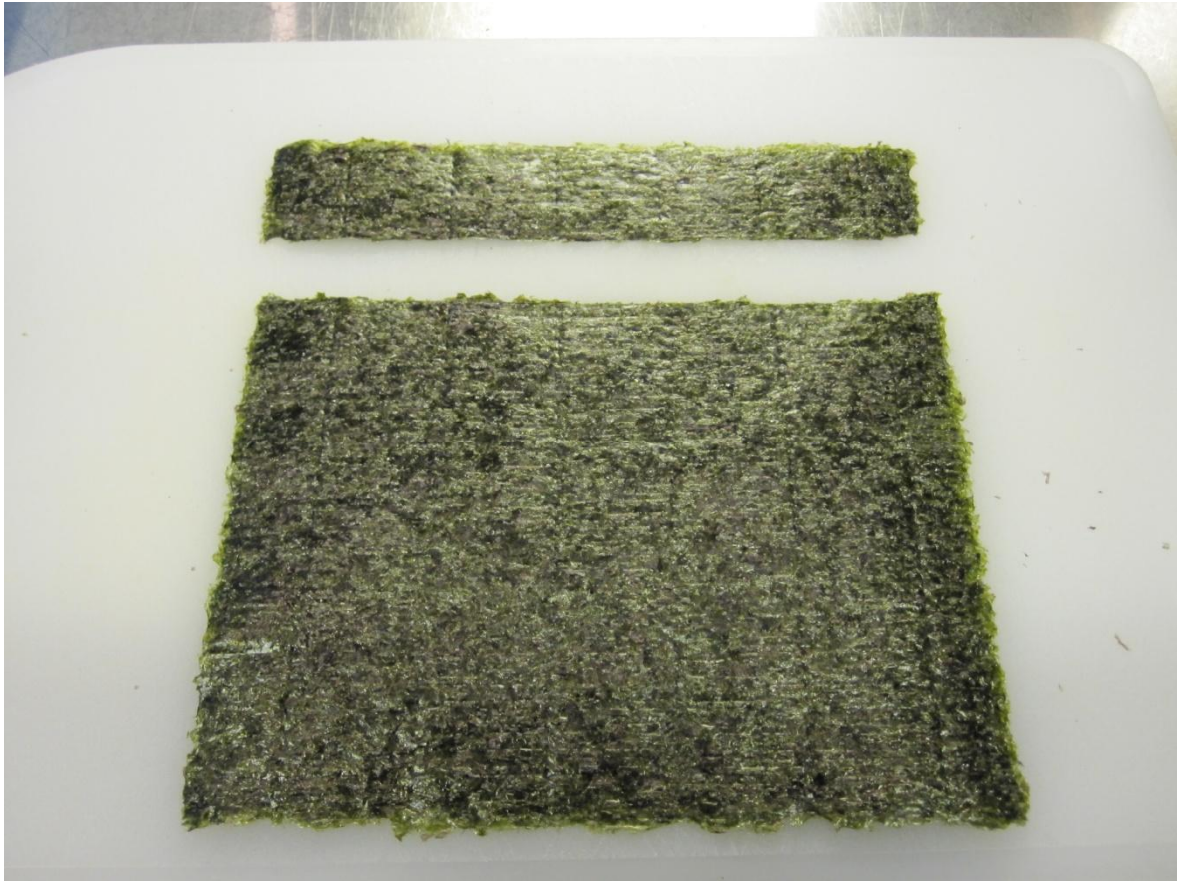
Leikkaa kurkkupalojen reunat vielä tasaisiksi, että saat siistejä ja suorita kurkkutankoja. Ohuet kurkkusuikaleet voi myös hyödyntää maki-sushin täytteenä.



4 SUSHIN VALMISTUS

4.1 Maki

Aseta nori leikkuulaudalle kiiltävä puoli alaspäin ja taita norista n. 2,5 cm:n levyinen kaistale. Kaistaleen voi käyttää gunkan-makeihin (ks. sivu 20).



Levitä riisiä tasaiseksi kerrokseksi niin, että arkin ylälaitaan jää n. 3 cm:n levyinen puhdas alue.



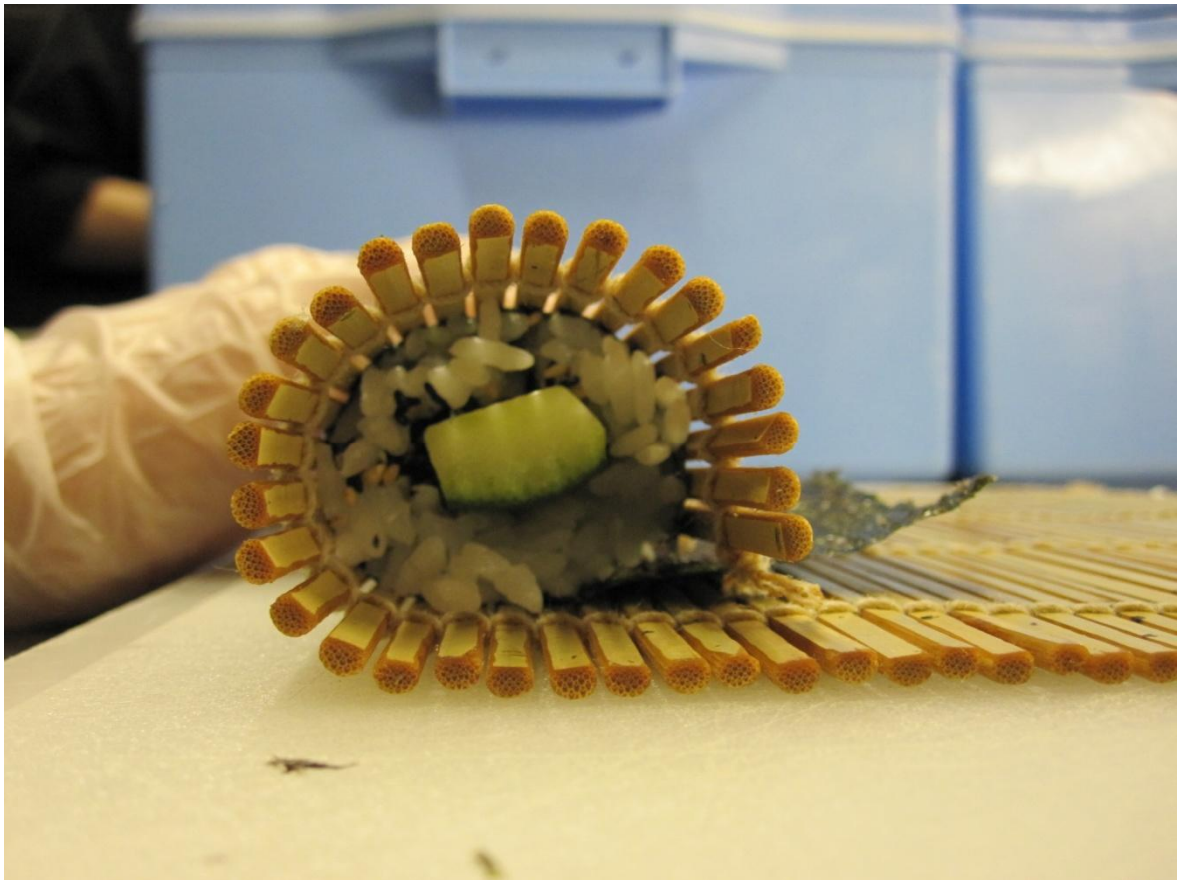
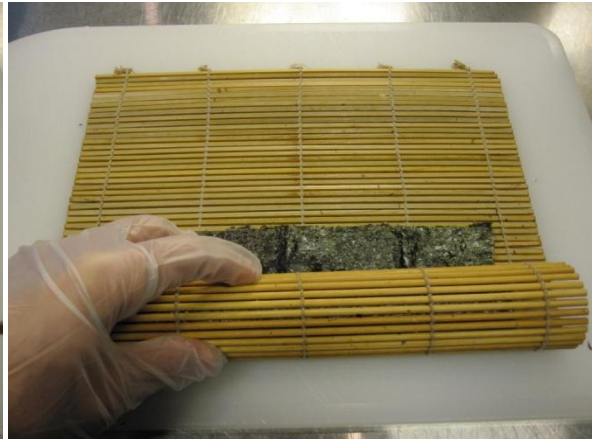
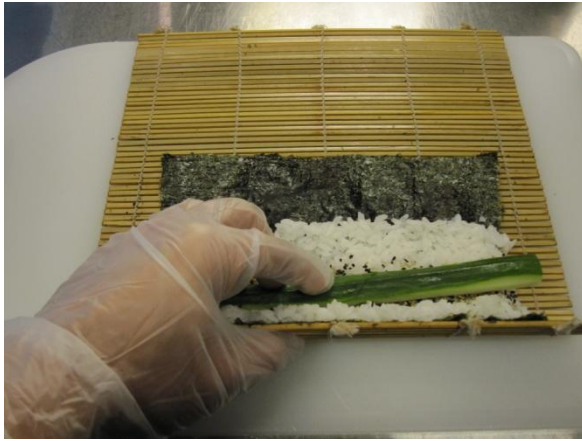
Asettele makin täytteet riisipedin keskelle.



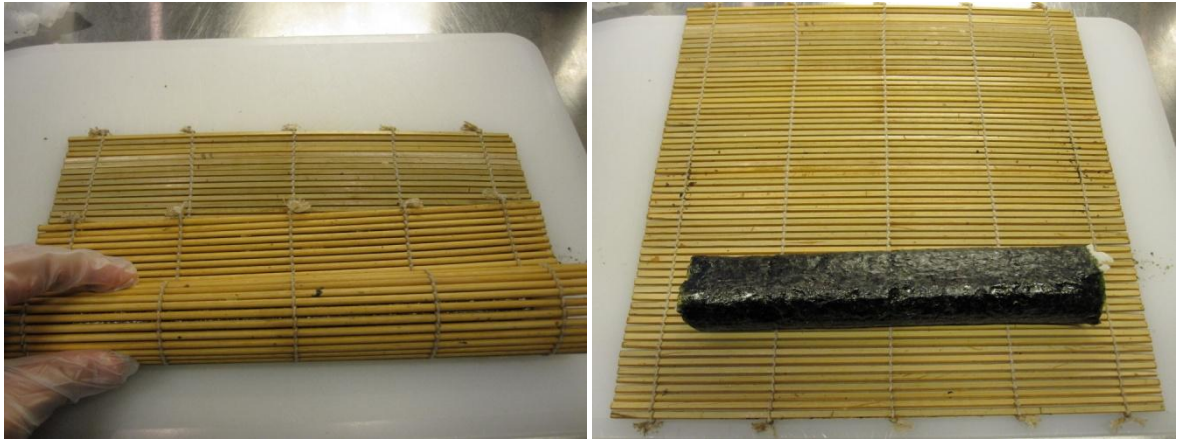
Vedä nori täytteineen varovasti bambumaton päälle.



Rullaa maki maton avulla niin, että riisipedin alalaita osuu riisipedin toiseen laitaan täytteiden jäädessä keskelle. Tarvittaessa kiristä varovasti.



Kostuta noriarkin puhdas alue vedellä ja rullaa maki maton avulla loppuun. Aseta valmiit makit kannelliseen astiaan tai kelmun alle ja anna saumojen tiivistyä.

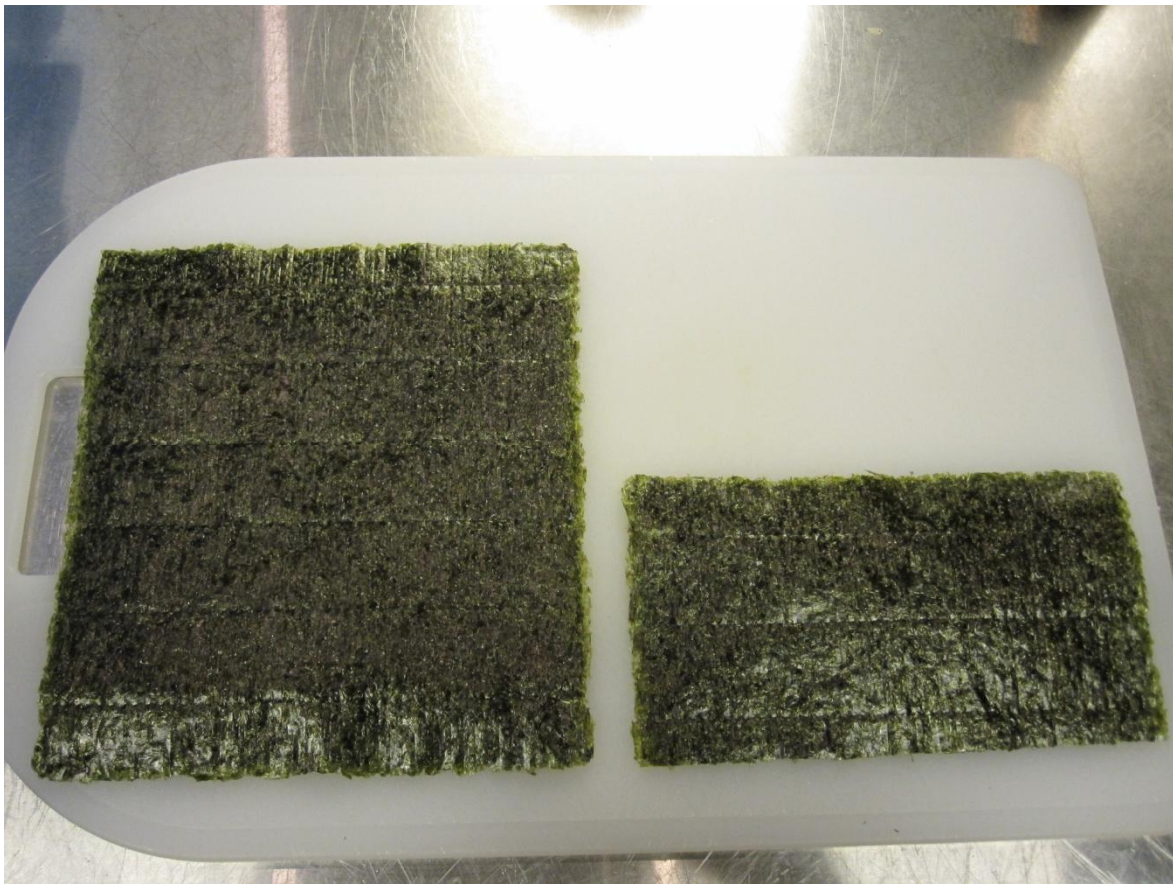


Leikkaa makit suupalloiksi juuri ennen tarjoilua.



4.2 Uramaki

Aseta noriarkki leikkuulaudalle kiiltävä puoli alaspäin ja taita se keskeltä kahteen osaan. Yksi noriarkki riittää siis kahteen uramakiin.



Levitä norille riisiä niin, että alalaitaan jää n. 1 cm:n levyinen puhdas alue. Ylälaidasta riisipedin pitää yltää norin yli n. 1 cm:n leveydeltä. Tiivistä levän yli yltävää riisipetiä sormin.



Levitä riisipedille seesaminsiemenet, mäti tai muu uramakin pintaan tuleva aines.



Käännä nori ympäri ja asettele uramakin täytteet leväarkin puhtaalle puolelle, keskelle.



Vedä nori täytteineen varovasti kelmutetun bambumaton päälle.



Rullaa uramaki maton avulla niin, että alalaidan puhdas nori osuu puhtaaseen noriin ja täytteet jäävät keskelle. Rullaa samalla maton avulla loppuun. Uramakia ei tarvitse kostuttaa vedellä.





Tarvittaessa uramakia voi varovasti kiristää maton avulla.

4.3 Nigiri

Kostuta kädet. Ota käteen reilu ruokalusikallinen riisiä ja pyöritä sormien ja kämmenen avulla riisi tiiviiksi, soikeaksi palloksi. Nigiri-palloja kannattaa valmistaa sarjassa useita.





Ota sashimipala vasempaan käteen. Jos käytät nigiriin wasabia, sipaise sitä etusormella sashimin päälle.



Aseta nigiri sashimin päälle ja tiivistä nigiriä tarvittaessa kämmenpohjan ja sormien avulla. Wasabi jää sashimin ja riisin väliin.



4.4 Gunkanmaki

Aseta valmiiksi muotoiltu nigiri-riisipallo leikkuulaudalle ja paina sen kylkeen kiinni nori-kaistale sen toisesta päästä. Irrota nigiristä yksi riisinjyvä ja paina se peukalolla tiiviisti nori-kaistaleen toiseen päähän "liimaksi".



Pyöräytä nori nigirin ympäri, muodostaen pienen veneen jossa riisi toimii pohjana ja nori reunoina. Norin toinen pää kiinnittyy "riisiliiman" avulla. Painele vielä nigiriä päältä varovasti peukalolla, jotta pohjasta tulee tiivis.



Täytä vene mädillä tai muulla pehmeällä täytteellä.

