

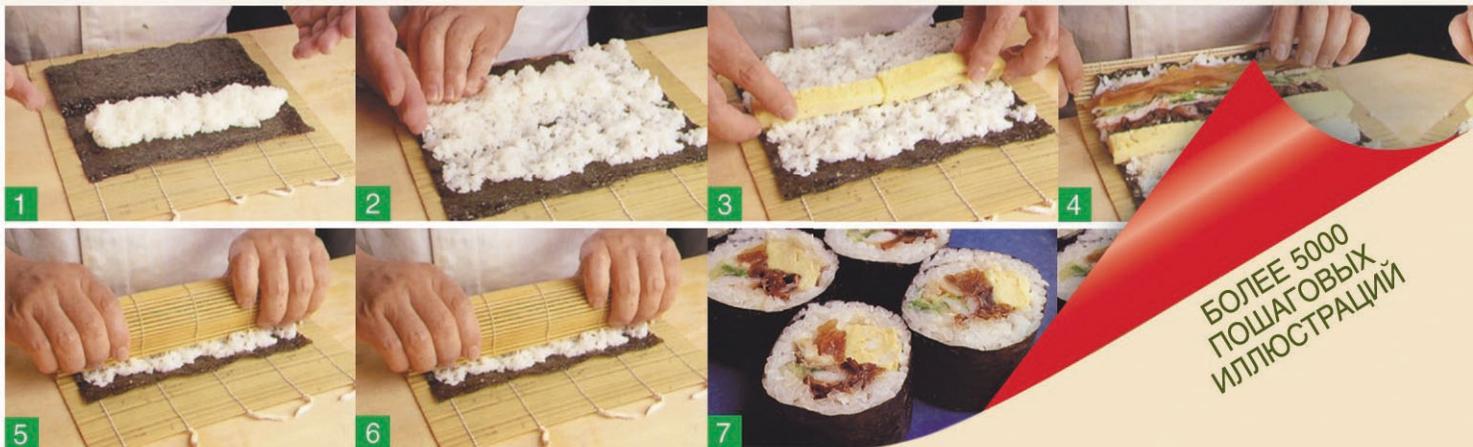
ПОСМОТРИ
КАК!

СУШИ

САШИМИ, РОЛЛЫ

САМОЕ

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО



БОЛЕЕ 5000
ПОШАГОВЫХ
ИЛЛЮСТРАЦИЙ



Д. Д. Дарина

СУШИ, САШИМИ, РОЛЛЫ

ПОДРОБНОЕ
ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ
РУКОВОДСТВО



ПОЛИГОН
Санкт-Петербург

АСТРЕЛЬ
Москва

УДК 641
ББК 36.997
Д20

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление дизайн-студии «Три кота»

Дарина, Д.Д.

Д20 Суши, сашими, роллы. Подробное иллюстрированное руководство / Д.Д. Дарина. — М.: Астрель; СПб.: Полигон, 2012. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-271-40092-6 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 978-5-89173-547-7 (ООО «Издательство Полигон»)

Японская кухня давно уже перестала быть экзотикой. Суши, роллы, лапша удон, мисо-суп – все эти блюда полезны, вкусны и легки в приготовлении. Одним из основных достоинств японской кухни является высочайшая свежесть всех ингредиентов. Что может быть лучше, чем приготовление любимых блюд дома? Данное издание поможет ответить на все вопросы, касающиеся приготовления суши, и уберезет вас от самых распространенных ошибок. Вы научитесь готовить суши или роллы в домашних условиях. Все продукты и инструменты для приготовления суши всегда доступны, и их можно купить в крупном супермаркете. Мы начинаем!

УДК 641
ББК 36.997

ВВЕДЕНИЕ

Японская кухня давно уже перестала быть экзотикой. Суши, роллы, лапша удон, мисо-суп — все эти блюда полезны, вкусны и легки в приготовлении. Одним из основных достоинств японской кухни является высочайшая свежесть всех ингредиентов. Что может быть лучше, чем приготовление любимых блюд дома? Данное издание поможет ответить на все вопросы, касающиеся приготовления суши, и уберет вас от самых распространенных ошибок. Вы научитесь готовить суши или роллы в домашних условиях. Все продукты и инструменты для приготовления суши всегда доступны, и их можно купить в крупном супермаркете. Мы начинаем!



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Часть 1. Основные виды суши

Как приготовить суши 11

Быстрое приготовление суши 12

Приготовление риса 14

Васаби 16

Соевый соус 18

Суп 20

Листья бамбука 21

Особенности нарезки 22

Больше, чем растение 23

Водоросли 26

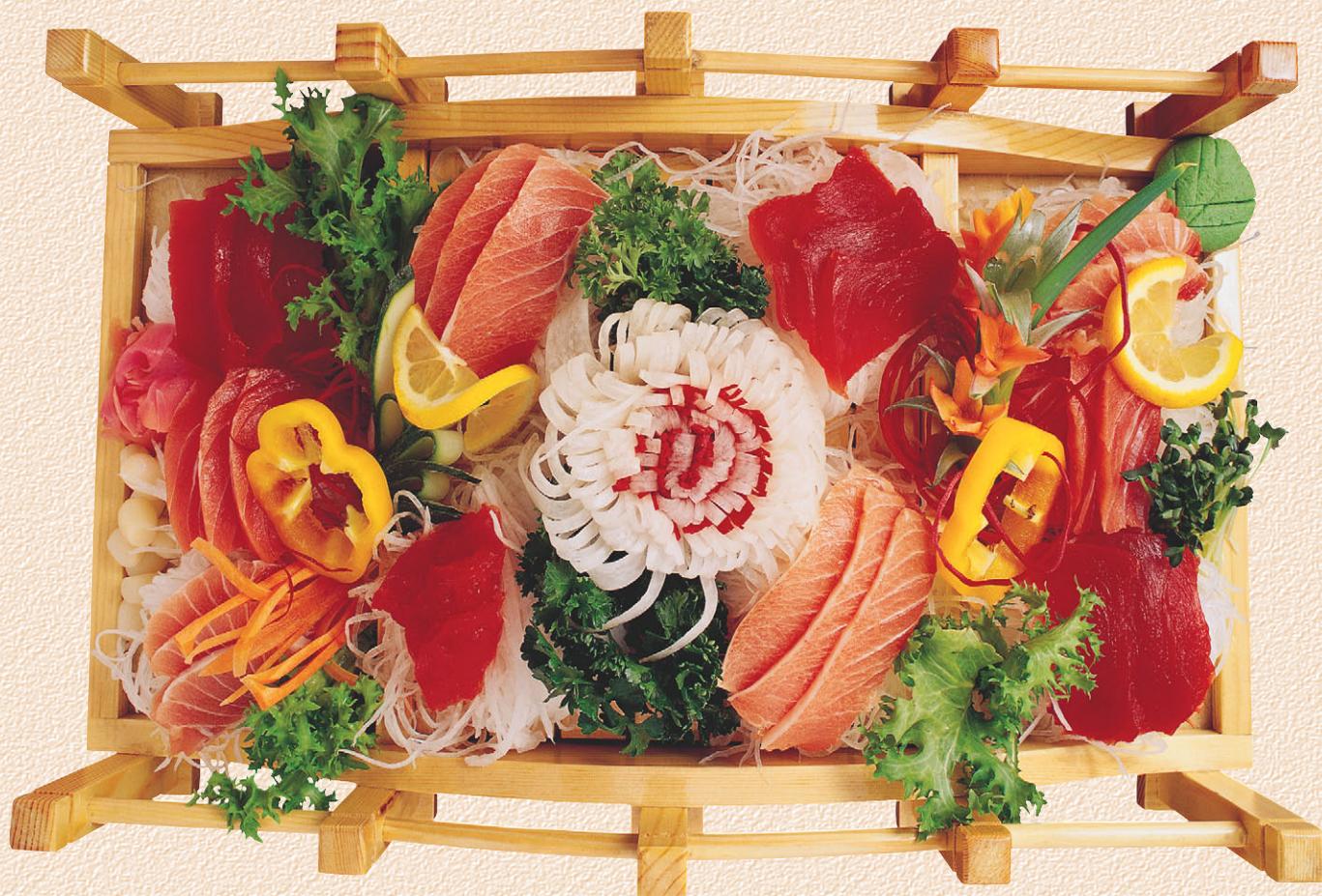




Часть 2. Приготовление сырых продуктов

Устрицы	30	Тигровая креветка	47
Ноев ковчег	30	Императорская креветка	51
Макрель	32	Морской лещ	53
Морской угорь	37	Икра сельди	58
Морское ушко	41	Синий тунец	60
Икра	43	Форель	66
Морской еж	45	Магочи	71
		Южная макрель	76

Японский полурыл	81	Морской гребешок	122
Полосатая макрель	85	Моллюск	124
Гребенчатый чилим	90	Камбала	126
Рыба-лапша	94	Японский гребешок	132
Треска (внутренности)	96	Спизула сахалиненсис	134
Норвежская сельдь	98	Тунец	136
Окунь	104	Окунь	142
Каракатица	109	Гигантский моллюск	148
Мидия	114	Филе кальмаров	151
Осьминог	116		





Часть 3. Тамаго суши с яйцом

Суши с яйцом	156
Шиитакэ	162
Сушеная тыква в полосках	164
Отварные креветки	166

Часть 4. Суши со свежими овощами

Огуречные роллы	170
Огуречные роллы (тертые)	172
Роллы с тунцом	173
Роллы с тыквой	173
Ассорти (двойные роллы)	174
Угорь с овощами	178
Суши с зеленью	180
Суши-наборы	184
Подбор ингредиентов	188



ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СУШИ



КАК ПРИГОТОВИТЬ СУШИ?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

1 Прежде всего, вам понадобится традиционный японский нож для суши и сашими. Приготовьте нарезанный тунец, готовый рис, немного разбавленного водой уксуса и васаби (японскую разновидность хрена).

2 Смочите правую руку в уксусе.

3 Потрите ладони друг о друга.

4 Правой рукой зачерпните горсть риса.

5 Скатайте рис в комок.

6 Возьмите ломтик тунца в левую руку.

7 Заверните тунец в рис.

8 Обмакните изделие в васаби.

9 Распределите васаби по всей поверхности изделия.

10 Придайте вашему роллу ровную форму.

11 При помощи указательного пальца протолкните рис внутрь трубочки.

12 Надавите сверху, чтобы уплотнить рис.

13 Загните книзу ближний конец трубочки.

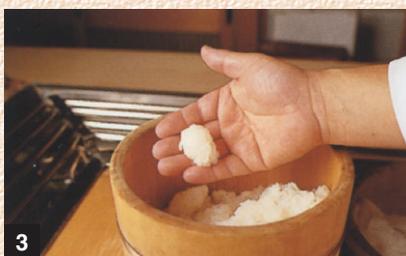
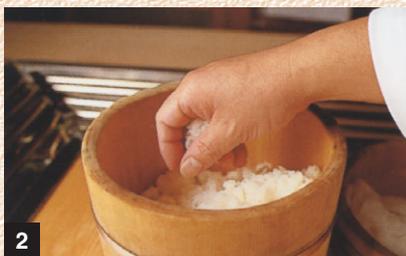
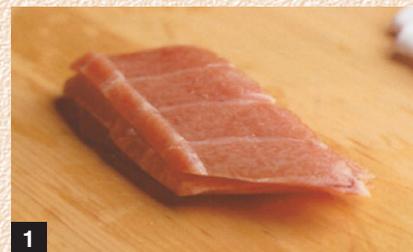
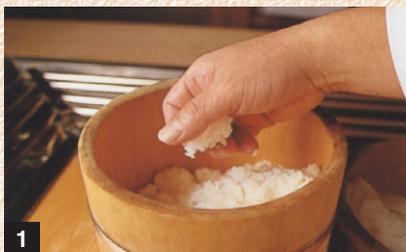
14 Прделайте ту же операцию с другого конца.

15 Изделие можно подавать на стол.

БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ ДЕТАЛИ

ПОСУДА

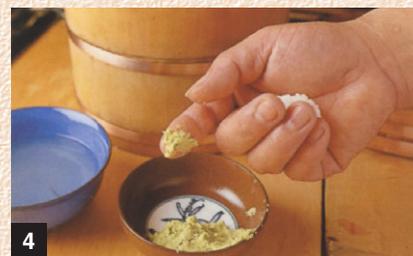
Приготовьте миски соответствующих размеров под ингредиенты.



НАЧАЛО РАБОТЫ

Подготовьте необходимые инструменты и ингредиенты. Вам понадобится 9 г васаби, 12 г нарезанного тунца и 8 г разбавленного уксуса.

ДЕТАЛИ



ПОСУДА

- 1 Обмакните один или несколько пальцев правой руки в уксус. Он позволяет работать с рисом, не давая рису прилипнуть к вашим пальцам.
- 2 Оботрите уксусом вторую кисть после того, как вы нанесли его на первую.

НАЧАЛО РАБОТЫ

- 1 Зачерпните горсть риса правой рукой. Предварительно смочите кисть уксусом, не сжимайте пальцы сильно, чтобы рис не прилип к ним.
- 2 Круговыми движениями пальцев придайте комку форму шара
- 3 Вот что получается в итоге.

ДЕТАЛИ

- 1 Нарезьте тунец подходящими по размеру кусочками (дольками).
- 2 Возьмите кусочек за край большим и указательным пальцами левой руки.
- 3 Держите вертикально, крепко зажав пальцами.
- 4 Зачерпните васаби указательным пальцем правой руки.



5



3



8



6



4



9



РАБОТА РУКАМИ



5



10



1



6



11



2



7

Теперь вы можете собрать все ингредиенты воедино.

- 5 Нанесите васаби сверху тунца.
- 6 Распределите по всей поверхности, заготовка для суши готова.

РАБОТА РУКАМИ

- 1 Нанесите васаби на тунец.
- 2 Возьмите горсть риса в левую руку. Пальцами правой руки

- разомните ее, пока она не станет достаточно эластичной.
- 3 Сделайте углубление сверху указательным пальцем.
- 4 Раскатайте рис по ладони, его поверхность должна стать зернистой.
- 5 Нанесите на комок немного уксуса и размягчите его, как в шагах 3—4.

- 6 Положите сверху кусочек тунца, подравняйте края риса со всех сторон, чтобы он не выступал.
- 7 Надавите указательным пальцем сверху, рис должен обхватывать тунец снизу. При правильных действиях они прочно приклеятся один к другому.
- 8 Сожмите пальцами верхний и нижний концы изделия, загните края риса.
- 9 Прodelайте шаг 7 с другой стороны заготовки, пальцами загните края риса со всех сторон.
- 10 Разгладьте поверхность изделия.
- 11 Раскатайте руками, чтобы получилась трубочка правильной формы.

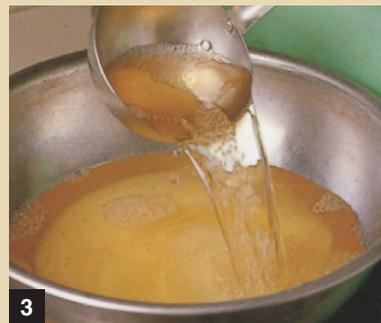
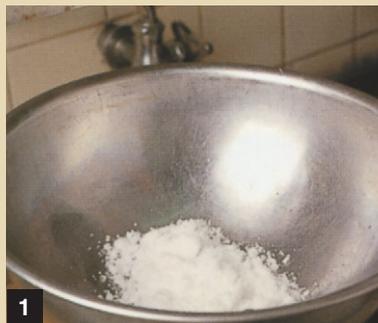
ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА РЕЦЕПТУРА

Японская кухня большинству из нас кажется экзотичной и непостижимой. На самом деле, приготовить традиционное японское блюдо не так сложно. Самое главное — соблюдать пропорции, придерживаться технологии и использовать качественные продукты. Пожалуй, самое популярное японское блюдо — это суши. Чтобы правильно его приготовить, необходимо, прежде всего, грамотно сварить рис — «гохан». Именно от того, насколько верно вы сварите рис, будет зависеть вкус суши.

Для суши лучше всего брать японский рис, поскольку он имеет более высокую клейкость и хорошо сохраняет форму. Он должен быть круглым и мелким. Еще лучше, если на упаковке указано, что эта разновидность риса применяется именно для приготовления суши. Вариантов, как варить рис для суши, очень много. Вот один из них.

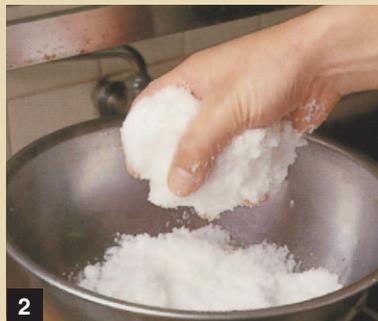
ИНГРЕДИЕНТЫ

рис (высший сорт) — 2 кг
вода — 3,5 л
Уксус для суши:
уксус — 1 и 1/2 стакана
сахар — 3/4 стакана
соль — 1/3 стакана



КАК СДЕЛАТЬ УКСУС ДЛЯ СУШИ?

- 1 Насыпьте в чашу соль.
- 2 Добавьте сахар.
- 3 Налейте уксус.
- 4 Размешивайте венчиком несколько минут.

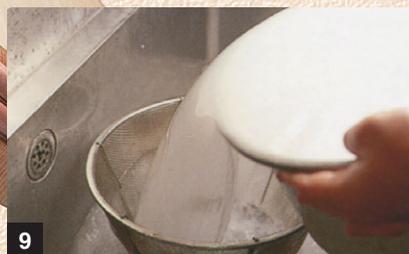


1. ОБРАБОТКА РИСА

- 1 Поместите рис в миску и налейте воды, размешивайте, пока рис не размякнет. Слейте воду в раковину.
- 2 Круговыми движениями кисти разминайте рис, пока он не станет достаточно клейким и будет напоминать тесто.
- 3 «Моющими» движениями рук хорошо промните рис.
- 4 Слейте остатки воды, которая скопилась в миске в процессе разминания риса.
- 5 Снова разомните рис, начиная с шага 2. Таким способом вы очистите его от жесткой шелухи, из-за чего он может уменьшиться по массе.
- 6 Вновь помните рис мягкими движениями рук, потрите их друг о друга.
- 7 Теперь помните рис круговыми движениями кисти, но не сильно, а только слегка приминая его.
- 8 Залейте рис водой. При этом основная масса останется на дне миски, а на поверхности появятся остатки шелухи.
- 9 Слейте воду.

1. ОБРАБОТКА РИСА

Прежде чем рис будет использован в качестве основы для приготовления суши, его нужно правильно обработать. В этом деле важно соблюдать аккуратность и проявлять терпение.



2. ЗАМАЧИВАНИЕ

Данный процесс необходим, чтобы остатки воды впитались в рис и сделали его достаточно набухшим.



1



2



3

2. ЗАМАЧИВАНИЕ

- 1 Слейте воду и встряхните миску.
- 2 Поставьте миску с рисом просушиваться в течение 30 мин.
- 3 Так выглядит готовый рис.

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА

Для варки высыпьте рис в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она слегка покрывала его. При этом следите, чтобы вода занимала не более половины кастрюли, поэтому кастрюлю для варки риса лучше берите глубокую. Если вы хотите, чтобы рис приобрел приятный аромат, добавьте в воду 6 кусочков водорослей комбу, 2 листа ароматных растений по вкусу и горстку соли.



1



2

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА

- 1 Доведите рис до кипения и варите его в течение 20 мин на медленном огне.
- 2 Снимите рис с огня, слейте воду и дайте ему остыть в течение 4 мин, размешайте большой ложкой.

4. ДОБАВЛЕНИЕ УКСУСА



1



2



3



4

4. ДОБАВЛЕНИЕ УКСУСА

- 1 Переложите рис в миску.
- 2 Ложкой отодвиньте рис на вторую половину миски.
- 3 Добавьте рис на первую половину миски.
- 4 Равномерно распределите уксус по всей поверхности миски при помощи ложки, двигаясь с одной стороны на другую.





5



6



7



8



9



10



2



3



4

5. ПОДГОТОВКА ДЛЯ СУШИ

- 5 Соберите получившуюся массу на одной стороне миски, убедитесь, что уксус впитался в рис.
- 6 Повторите шаг 4, хорошенько размешайте рис по краям миски.
- 7 Проверьте, чтобы рис был достаточно клейким, и в нем не было комков.
- 8 Возьмите скребок. Еще раз перемешайте рис.
- 9 Опустите ложку в рис и сделайте несколько круговых дви-

жений. Если рис приклеивается вокруг нее, значит он достаточно клейкий и готов к дальнейшему использованию.

10 Посмотрите внимательно. Готовый рис выглядит так.

- ### 5. ПОДГОТОВКА ДЛЯ СУШИ
- 1 Оберните края кастрюли бинтом (марлевой тканью), чтобы рис не прилипал к ее краям.

- 2 Осторожно переместите рис в кастрюлю.
- 3 Размешивайте рис рукой, сжимайте и разминайте его. Этим вы подготовите его для дальнейшего приготовления суши.
- 4 Накройте рис тканью и поставьте просушиваться.

ВАСАБИ

Васаби — это приправа, используемая в японской кухне. Известна также как «японский хрен». Она представляет собой высушенный и измельченный корень одноименного растения семейства капустных, который обладает очень сильным запахом. Его острота больше похожа на ту, что присуща горчице, чем острому перцу, и стимулирует больше носовые проходы, чем язык.



РАЗНОВИДНОСТИ ВАСАБИ



Васаби, натертый на доске



Васаби, приготовленный с помощью металлической терки

КАК НАТИРАТЬ ВАСАБИ?



КАК НАТИРАТЬ ВАСАБИ?

- 1 Очистите верхний кончик васаби от кожуры, срежьте все листья и стебли.
- 2 Очистите ножом верхний слой кожуры.
- 3 Заострите кончик заготовки.
- 4 Круговыми движениями натрите васаби на деревянной до-



ске. Для этого подойдет дерево с неотесанной поверхностью.

- 5 Поменяйте угол наклона на 30° и продолжайте натирать приправу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИПРАВЫ

- 1 Измельчите ножом стебли васаби.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИПРАВЫ

Не спешите выбрасывать стебли и листья васаби, они вам еще пригодятся.



- 2 Разрежьте листья на несколько частей.
- 3 Измельчите листья.
- 4 Поместите зелень в миску и залейте красным вином. Поставьте смесь охлаждаться в холодильник на 3–4 ч, и вы получите приправу с непревзойденным вкусом и ароматом.

СОЕВЫЙ СОУС

Соевый соус — один из основных компонентов японской кухни, продукт брожения соевых бобов. Он представляет собой жидкость очень темного цвета с характерным приятным запахом. В качестве основы соевого соуса используется отвар из соевых бобов, приготовленных на воде или на пару до мягкого состояния, после чего их смешивают с мукой, полученной из обжаренных ячменных или пшеничных зерен.



ИНГРЕДИЕНТЫ

соевый раствор — 1,8 л
мирин (сладкое рисовое вино) — 1 стакан
растительное масло



2



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



3

1 Налейте соевый раствор в кастрюлю и отварите на среднем огне. Варить его необходимо до тех пор, пока не получится полупрозрачный бульон. Убавьте огонь до минимума и варите еще несколько минут.
2 Добавьте мирин.

3 Добавьте растительное масло и варите на медленном огне, как в шаге **1**.
4 Дождитесь, пока соус не начнет кипеть, после чего выключите огонь и дождитесь, пока на поверхности не перестанут появляться пузырьки. После этого снимите соус и поместите его охлаждаться на несколько часов.

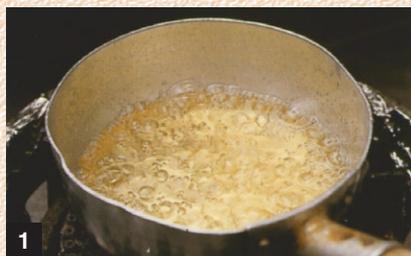


МАСЛО ДЛЯ СУШИ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ

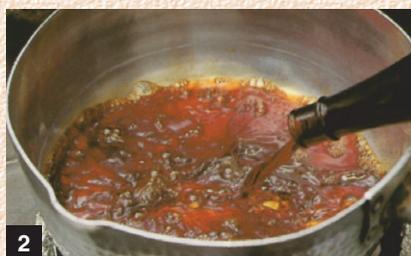
Для приготовления некоторых видов суши лучше использовать специальное масло.

ИНГРЕДИЕНТЫ

соевый раствор — 1,8 л
мирин — 1 стакан
васаби — 1/3 корня
скумбрия — 1 кусок
(средний)



1



2



3



4



5



6



7



8



9



- 1 Помойте рыбу, почистите, нарежьте на небольшие куски.
- 2 Положите рыбу в кипящую воду, далее варите на медленном огне 40 мин.
- 3 Дождитесь, пока жир не начнет подниматься на поверхность.
- 4 Из получившегося рыбного бульона достаньте скумбрию и выложите остывать на тарелку.

- 5 Бульон оставьте на огне.
- 6 Положите в бульон мелко нарезанный васаби.
- 7 Варите некоторое время.
- 8 Помешивайте ложкой.
- 9 Снимите бульон с огня и перелейте в другую емкость, процедив через марлевую ткань.



СУП

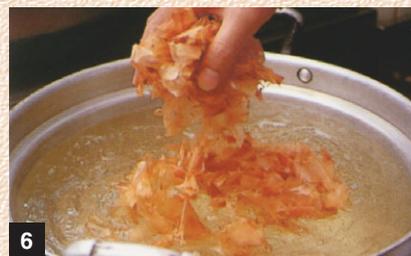
Скумбрия является прекрасной основой для приготовления наваристых бульонов и супов. Количество картофеля и других овощей для поджарки можно варьировать в зависимости от объема кастрюли, что влияет на степень густоты супа. Скумбрия должна быть хорошего качества, свежемороженая. Получившийся бульон имеет ярко выраженный вкус и аромат. Вареную скумбрию можно подавать к столу отдельно или порезать на мелкие кусочки и покрошить в готовый бульон.



ИНГРЕДИЕНТЫ

картофель — 2 шт.
морковь — 1 шт.
вода (для бульона) — 1 л
скумбрия — 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



- 1 Помойте рыбу, почистите, нарежьте на небольшие куски.
- 2 Положите 1/2 скумбрии в кипящую воду, далее варите на медленном огне 40 мин.
- 3 Дождитесь, пока жир не начнет подниматься на поверхность.
- 4 Из получившегося рыбного бульона достаньте скумбрию и выложите остывать на тарелку.

- 5 Бульон оставьте на огне.
- 6 Положите в бульон мелко нарезанные картофель и морковь.
- 7 Варите некоторое время.
- 8 Помешивайте ложкой.
- 9 Снимите бульон с огня и перелейте в другую емкость, процедив через марлевую ткань.



ЛИСТЬЯ БАМБУКА

Молодая листва бамбука используется при создании различных кулинарных композиций в качестве экологически чистой подложки под различные блюда. Даже самые незатейливые блюда, поданные на бамбуковых листьях, будут иметь неординарный вид, что по достоинству оценят гурманами.



ПОДГОТОВКА ЛИСТЬЕВ



ПОДГОТОВКА ЛИСТЬЕВ

- 1 Разложите листья на столе.
- 2 Протрите влажной губкой.
- 3 Промойте в воде.
- 4 Отделите от стеблей.
- 5 Удалите острые кончики листьев.
- 6 Разделите каждый листок пополам. Сделать это довольно просто, так как большая прожил-

ка по центру служит хорошим ориентиром.

- 7 Приступите к нарезке.
- 8 Нарезьте листья на мелкие и ровные кусочки.



ОСОБЕННОСТИ НАРЕЗКИ ФИГУРНАЯ ОБРАБОТКА ЛИСТА

Самой популярной упаковкой для доставки суши в Японии являются листья бамбука. В них заворачивают суши, порции роллов и сашими. Эти длинные листья широко использовались с давних пор для заворачивания пищи и в качестве украшения, что и побудило использовать их при подаче суши. Универсальность экологически чистой упаковки подтверждается научными фактами: листья бамбука содержат салициловую кислоту, чьи бактерицидные свойства позволяют сохранять свежими скоропортящиеся продукты.

Украшения из листьев используют для того, чтобы отделить различные виды суши, когда их подают вместе. Они не дают смешиваться запахам, препятствуют потере цвета у суши и придают красочность оформлению. Кроме бамбука, листья аспидистры также часто берут для украшения при компоновке суши на блюдах.



БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАСТЕНИЕ

Бамбук выращивается в специальных условиях в течение 6–7 месяцев. Бамбук, используемый в пищу, срезают сразу после всхода, когда побеги еще покрыты очень прочными темно-коричневыми листьями, которые перед кулинарной обработкой удаляют. Свежесрезанные бамбуковые побеги имеют очень твердую, светло-желтую сердцевину с узкими перемычками.



ФИГУРНАЯ ОБРАБОТКА ЛИСТА



1



2



3



4



5



6

ЗИГЗАГООБРАЗНАЯ ЗАГОТОВКА

Альтернативная композиция



1

ФИГУРНАЯ ОБРАБОТКА ЛИСТА

- 1 Подготовьте листья бамбука. Нанесите один длинный надрез ближе к краю листа.
- 2 Выполните фигурный надрез, как показано на рисунке.

- 3 Завершите композицию, выполнив шаг 1 с другой стороны листа.
- 4 Разделите половинки.
- 5 Срежьте углы листа.
- 6 Это готовое изделие.

ЗИГЗАГООБРАЗНАЯ ЗАГОТОВКА

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

- 1 Наклейте скотч поверх листа.



2



7



3

ЦЕЛЬНЫЕ ЛИСТЬЯ

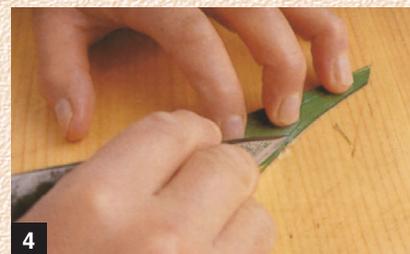
Вырезаем фигурную заготовку из цельного листа.



4



1



4



5



2



5



6



3



6

- 2 Отрежьте лишнее.
- 3 Проведите разрез одного из углов.
- 4 Прodelайте предыдущий шаг со стороны противоположного угла.
- 5 Соедините получившуюся линию в виде зигзага.
- 6 Разделите пополам.
- 7 Это готовое изделие.

- ЦЕЛЬНЫЕ ЛИСТЬЯ**
- 1 Сложите лист бамбука в несколько раз.
 - 2 Срежьте верхнюю часть.
 - 3 Сделайте косой надрез по диагонали.
 - 4 Удалите часть листа по готовому надрезу.

- 5 Выполните косой надрез к центру удаленной области.
- 6 Удалите часть листа.
- 7 Выполните следующий надрез, двигаясь параллельно предыдущему.
- 8 Поверните лист и удалите центральную часть.
- 9 Прodelайте предыдущие шаги с другой стороны листа.



СЕТОЧКА

Вырезаем сеточку из цельного листа бамбука.



- 10 Добавьте необходимое число надрезов по вашему усмотрению, удалите все лишнее и подравняйте срезы.
- 11 Это готовое изделие.

СЕТОЧКА

- 1 Сложите листок пополам.
- 2 Сложите еще раз вдвое, чтобы он был согнут на 8 равных частей.
- 3 Выполните небольшой надрез с краю.
- 4 Отступите 3–5 мм и выполните еще один надрез, соединив его с первым. Удалите вырезанную область.

- 5 Прodelайте операцию из предыдущего шага еще некоторое количество раз, пока не достигните противоположного края листа.
- 6 Выполните шаги 4–5 с противоположного края листа.
- 7 Это готовое изделие.

ВОДОРΟΣЛИ

Морские водоросли различных видов являются превосходной приправой к рыбным блюдам.

Готовые водоросли подаются к столу на тонко нарезанном листе редьки.



ВАРКА ВОДОРΟΣЛЕЙ



1



2



3

ВАРКА ВОДОРΟΣЛЕЙ

- 1 Мелко порежьте водоросли.
- 2 Поместите в кипящую воду на 2 мин.
- 3 Положите водоросли просушиваться.



4



5



6

- 4 Нарезьте бруски длиной 10 см.
- 5 Поместите в кипящую воду ненадолго.
- 6 Просушите водоросли (в результате получатся очень тонкие и мягкие водоросли).

СЕРВИРОВКА ВОДОРΟΣЛЕЙ



1



2



3

СЕРВИРОВКА ВОДОРΟΣЛЕЙ

- 1 Нарезьте тонким слоем редьку.
- 2 Сложите в рулон.
- 3 Удалите слой из сердцевины. Разложите редьку и поместите на нее готовые водоросли.

ЧАСТЬ 2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ



УСТРИЦЫ МОЛЛЮСКИ



Интересный факт:

Раковина устрицы напоминает парус древних военных кораблей.

Устрицы — самый настоящий деликатес, однако чтобы его попробовать, нужно обладать определенными навыками. Если же вы сумели вскрыть раковину, то будете щедро вознаграждены удивительным ароматом моря и свежести, а также необыкновенным вкусом. Уже несколько веков устрицы пользуются огромной популярностью в Японии. Многие из великих людей отдавали должное этому изысканному блюду. Попробуйте их и вы!



1



2



3



4



5

- 1 Лезвием ножа вскройте раковины с двух сторон.
- 2 Пройдитесь лезвием с концов раковины.
- 3 Нажмите на лезвие, чтобы раковина начала открываться.
- 4 Теперь проведите ножом вдоль линии разреза.
- 5 Очистите раковину вдоль кромки, пройдясь по ней еще раз лезвием ножа.



6



11



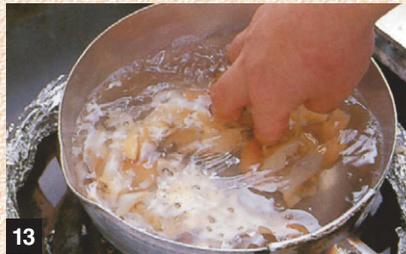
7



12



8



13



16



9



14



17



10



15



18



19

- 6 Лезвием подденьте внутренности и вытащите их.
- 7 Отделите внешнюю оболочку моллюска.
- 8 Разделите моллюск на несколько кусочков.
- 9 Вымойте кусочки в миске с теплой водой.
- 10 Окончательный вид заготовки.
- 11 Разомните шкурку моллюска (внешнюю оболочку) и разломите на несколько кусочков.

- 12 Промойте шкурку в воде, стараясь, чтобы она не размокла.
- 13 Поместите ваши заготовки в кастрюлю с подсоленной водой и поставьте вариться.
- 14 Доведите до кипения, после чего варите устрицы несколько минут на медленном огне. Достаньте кусочек и опробуйте его на ощупь, готовое изделие должно получить характерную жесткость.

- 15 После варки очистите готовых моллюсков от корочки.
- 16 Начните нарезку устриц с конца каждого кусочка.
- 17 Разделите на тонкие ломтики.
- 18 Придайте необходимую форму. Изделия должны расширяться снизу, постепенно сужаясь кверху.
- 19 Это готовое изделие.

«НОЕВ КОВЧЕГ» МОЛЛЮСКИ



Интересный факт:

Вы можете использовать раковину как элемент украшения готового блюда. Устрицы «Ноев ковчег» получили свое название за счет большой раковины, напоминающей библейский корабль. Наибольшего размера эти моллюски достигают на субтропических и тропических мелководьях, где встречаются довольно крупные виды. Многие из них съедобны и используются для приготовления суши.



Раковина — овално-четырёхугольная. Наружная поверхность с многочисленными тонкими ребрами, разделенными узкими промежутками. Окраска светло-рыжая с коричневыми полосками. Раковина очень прочная и часто используется для изготовления различных поделок.



1



6



2



7



3



8



4



9



5



10



ГОЛОВНАЯ ЧАСТЬ



1



2

ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ



1



2

ПОДГОТОВКА

- 1 Лезвием ножа проведите в месте деления раковины на две части.
- 2 Расширьте место надреза.
- 3 Нажмите на лезвие, чтобы раковина начала открываться.
- 4 Разделите раковину.
- 5 Очистите раковину вдоль кромки, пройдясь по ней еще раз лезвием ножа.

- 6 Лезвием подденьте внутренности и вытащите их.
- 7 Разложите внутреннюю часть раковины на столе. Отделите щупальца моллюска от головной части.
- 8 Разделите моллюск на несколько кусочков.
- 9 Разрежьте кусочки поперек.
- 10 Придайте заготовке нужную форму.

ГОЛОВНАЯ ЧАСТЬ

- 1 Сделайте несколько надрезов вдоль головной части моллюска.
- 2 Поставьте нож по центру и разделите заготовку пополам.

ЗАВЕРШЕНИЕ РАБОТЫ

- 1 Выполните надрезы вдоль кромки второй половины.
- 2 Соедините заготовки друг с другом.

МАКРЕЛЬ СКУМБРИЕВЫЕ



Интересный факт:

Макрель — некрупная красивая рыба (средний размер около 30 см), относится к семейству скумбриевых и отряду окунеобразных. Ее мясо обладает приятным нежным вкусом и содержит довольно высокий процент жира (до 16%), равномерно распределенного в мышечных тканях.

Макрель очень полезна, относится к числу прекрасно воспринимаемых человеком продуктов. Содержит значительное количество йода, кальция, фосфора, натрия, магния, цинка, витамина D. При регулярном употреблении в пищу, особенно в блюдах из суши и в засоленном виде, может служить источником легкоусваиваемого белка.

Макрель по традиции подается на стол приправленная зеленым луком.





НЕОЧИЩЕННАЯ МАКРЕЛЬ

*Украшается
различными
узорами и подается
с зеленью*



МЯКОТЬ МАКРЕЛИ

*Активно
заправляется
специями и подается
к столу с овощами
и обязательно
с зеленым луком*



ГОЛОВНАЯ ЧАСТЬ

Это первый этап приготовления макрели. Рыба очень капризная, и процесс ее разделывания может растянуться на долгие часы, если не следовать определенным правилам.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

1 Положите рыбу на стол, головой влево. Двигаясь ножом, начиная от хвоста, осторожными движениям начните счищать чешую.
2 Продолжайте продвигаться к голове.
3 Вернитесь к хвосту и вновь тщательно соскоблите жесткую шкуру.

4 Повторите вновь шаги 1–3, перевернув рыбу на другой бок.
5 Двигаясь сверху вниз, удалите плавники.
6 Сделайте надрез и отделите голову.
7 Очистите края надреза.
8 Очистите внутреннюю часть рыбы и выпотрошите ее.

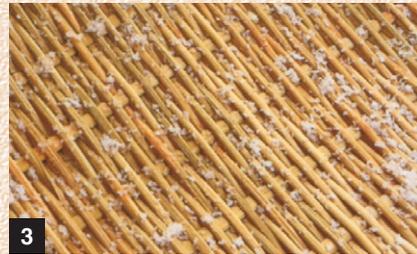
9 Прижмите рыбу к столу, расположите нож вдоль ее туловища и выполните разрез по центру.
10 Закруглите разрез в головной части, доведя его до конца.
11 Закончите разрез в хвостовой части.
12 Раскройте и расправьте рыбу.
13 Сложите рыбу и сделайте новый надрез сразу над предыдущим.



15



20



3



16



21



4



17

ЗАСАЛИВАНИЕ

Настала пора придать макрели неповторимый вкус с помощью обыкновенной столовой соли.



5



18



1



6



19



2

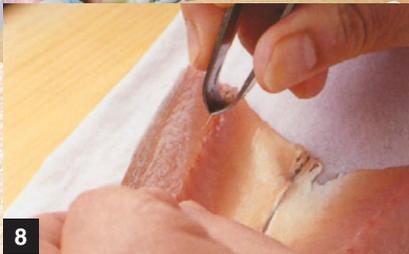


7

- 14 Закруглите разрез в головной части, доведя его до конца
- 15 Доведите разрез до центральной линии.
- 16 Продолжите разрез в хвостовой части.
- 17 Разделите рыбу ножом.
- 18 Потяните туловище на себя и удалите хвостовой плавник.
- 19 Удалите верхний слой сердцевины.

- 20 Вырежьте позвоночную кость. Совершайте только плавные движения.
 - 21 Отрежьте хвост.
- ЗАСАЛИВАНИЕ**
- 1 Протрите сито влажной тряпкой, чтобы соль оставалась на поверхности.
 - 2 Обильно посыпьте сито солью.
 - 3 Необходимый слой соли.

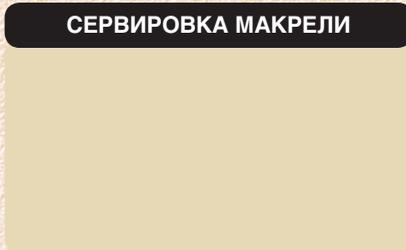
- 4 Разложите кусочки макрели в виде круга.
- 5 Посолите макрель и оставьте на 3 ч.
- 6 Промойте рыбу в воде.
- 7 Расстелите чистую ткань.
- 8 Удалите мелкие кости в хвостовой части рыбы.
- 9 Нарезьте листья бамбука в форме кусочков рыбы.



10 Обложите макрель листьями и оставьте просушиваться.
 11 Сложите кусочки и поместите в холодильник.

СЕРВИРОВКА МАКРЕЛИ

- 1 Вырежьте центральную часть.
- 2 Снимите тонкую кожу с головной части.
- 3 Сделайте надрезы по диагонали вдоль туловища.



РАЗМЕТКА

- 1 Повторите шаги 1—2 подготовки с остальными кусочками, выполните надрезы.
- 2 Разрежьте рыбу поперек на более мелкие кусочки.



ЗАВЕРШЕНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Выполнив шаги 1—2 разметки, измельчите рыбу. Посыпьте зеленым луком и подавайте к столу.

МОРСКОЙ УГОРЬ

УГРЕОБРАЗНЫЕ

Интересный факт:

Морской угорь достигает в длину от 1 до 3 метров.

Довольно распространенной пищей жителей Японских островов являются блюда из угря — рыбы семейства угревых, которая в изобилии обитает в прибрежных водах Страны восходящего солнца. Здесь даже существуют специальные дни, когда японцы едят только унаги — богатое витамином Е блюдо из угря. Унаги входит в обязательный рацион японца в летний период, чтобы с меньшими потерями переносить изнуряющую жару и наполнить свое тело силой и здоровьем.

Конечно, в суши-кулинарии предпочтительнее использовать обработанного морского угря, но за неимением такового можно применять в роллах и суши речного угря, который ничуть не хуже на вкус.

Японская кулинария практикует кушанья с жареным или копченым угрем: популярны суп из угря, жареный угорь с рисом. Копченый угорь является основным компонентом в суши-роллах, где его используют и внутри в виде брусков, и снаружи в виде небольших пластов.



ГОТОВОЕ БЛЮДО
УНАГИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Воткните шило в область глаза и прикрепите угря к деревянной поверхности.
- 2 Отрежьте плавники.
- 3 Начните проводить разрез вдоль боковой части угря сразу поле плавников.
- 4 Разделите туловище пополам.

- 5 Удалите верхнюю половину.
- 6 Сделайте надрез вдоль области плавников.
- 7 Удалите желудок.
- 8 Выполните разрез по центру туловища.
- 9 Сделайте надрез в филейной части.

- 10 Начните вырезать филейную часть, двигаясь с лезвием к хвосту.
- 11 Отделите филейную часть.
- 12 Удалите спинной плавник.
- 13 Очистите и разровняйте поверхность.
- 14 Отрежьте голову.
- 15 Удалите брюшной плавник.
- 16 Промойте угря в воде.



15



20



2



16



21



3



17

ИНГРЕДИЕНТЫ

вода — 4 л
 очищенный угорь — 2 кг
 подсолнечное масло — 2 стакана
 мирин — 1 стакан
 красное вино — 1 стакан
 сахар — 3 стакана



4



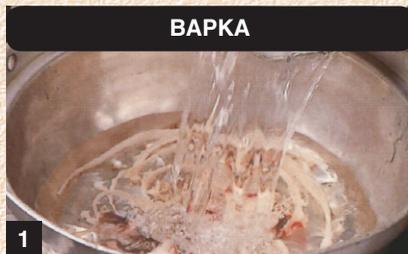
18



5



19



1

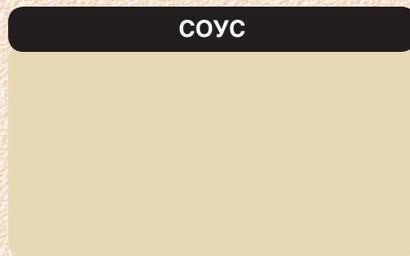
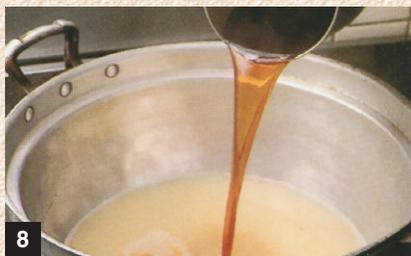


6

- 17 Потрите поверхность угря.
- 18 Снова промойте в воде.
- 19 Положите просушиваться на чистом полотенце.
- 20 Тщательно протрите поверхность угря салфеткой, избавившись от остатков влаги.
- 21 Просушивайте до полного высыхания.

- ВАРКА**
- 1 Поместите угря в объемную кастрюлю и залейте большим количеством воды.
 - 2 Закройте плотно крышкой.
 - 3 Доведите до кипения.
 - 4 Варите на медленном огне в течение 30 мин.
 - 5 Снимите пробу.

- 6 Слейте воду, когда угорь будет готов.
- 7 Часть бульона добавьте в отдельную кастрюлю.



- 8 Добавьте подсолнечного масла.
- 9 Размешайте.
- 10 Поместите в кастрюлю готового угря.
- 11 Несколько минут помешивайте ложкой.
- 12 Закройте крышкой и поставьте на огонь.

- 13 Доведите до кипения и дайте кипеть 7–8 мин.
- 14 Варите на слабом огне еще 7–8 мин.
- 15 Выключите огонь и снимите крышку.
- 16 Достаньте угорь при помощи палочек для еды.
- 17 Положите просушиваться.

- СОУС**
- 1 Дайте бульону остыть, добавьте мирин, немного вина и сахара в пропорции 1/3.
 - 2 Подавайте соус к рыбе охлажденным.

МОРСКОЕ УШКО

МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Морское ушко используется для приготовления особого блюда — аваби. После покупки тело моллюска очищают щеткой и солью, затем тщательно промывают. Темную бахрому по краям мякоти удаляют. На морских ушках диаметром более 10 см удаляют мускул, расположенный поверх мякоти. Мякоть нарезают по диагонали на ломтики. Кусочки слегка подравнивают.





ПРИГОТОВЛЕНИЕ

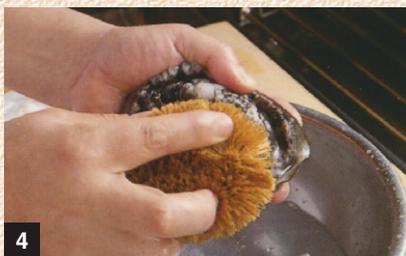
Раковина ушка может иметь толстую оболочку



3



7



4



8



1



5



9



2



6



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сковырните ножом крышку в верхней части раковины.
- 2 Удалите крышку.
- 3 Обработайте солью.
- 4 Промойте в воде.
- 5 Положите на салфетку.

- 6 Приложите немного усилий и разделите раковину пополам.
- 7 Снимите верхний слой моллюска.
- 8 После предыдущего шага вырежьте слой вокруг центра раковины.

- 9 Вырезанное филе моллюска.
- 10 Выложите отдельно оставшуюся часть моллюска.

ИКРА

Полезная информация:

Еще совсем недавно гурманы многих стран открыли для себя новую моду: суши с красной и черной икрой. Это блюдо сегодня можно приготовить своими руками.

Для приготовления подходит красная икра таких лососевых, как горбуша, чавыча, кета и др. Икра состоит из большого количества белка, содержит в себе также полиненасыщенные жирные кислоты, фосфор, железо, калий и фолиевую кислоту.



СУШИ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

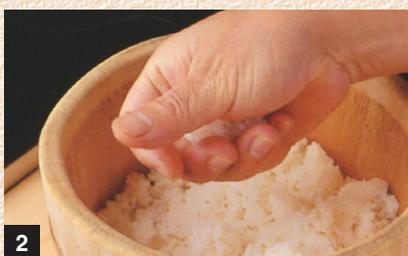
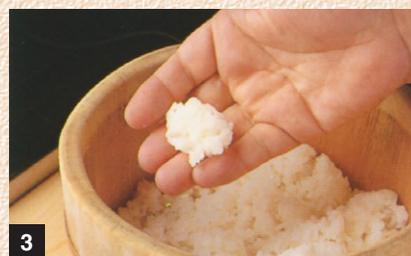
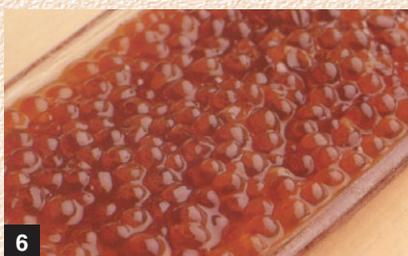


ИНГРЕДИЕНТЫ

мелкозернистый рис — 1 стакан
икра — 1 ястык
водоросли нори — 1 лист
мирин — 1 стакан

ПОДГОТОВКА ИКРЫ

Для приготовления суши следует взять рис и икру в пропорции одна треть риса к двум третям икры, поскольку во время варки рис разбухает и его количество увеличивается.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ

ПОДГОТОВКА ИКРЫ

- 1 Промойте икру в воде.
- 2 Отделите икринки друг от друга.
- 3 Выложите икру на деревянную поверхность для просушивания.
- 4 Поместите икру в миску с мирином.
- 5 Дайте икре настояться.

- 6 Примерно через 3 ч вся икра окажется на поверхности. Это означает, что она готова к дальнейшему приготовлению.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ

- 1 Обмакните правую руку в уксус.
- 2 Возьмите горсть риса.

- 3 Скатайте комок.
- 4 Разрежьте лист нори на пластины шириной 2,5 см. Возьмите одну пластину в левую руку.
- 5 Заверните рис в нори.
- 6 Утрамбуйте рис сверху.
- 7 Добавьте чайную ложку икры.

МОРСКОЙ ЕЖ ИГЛОКОЖИЕ

Полезная информация:

Уни, японский морской еж, представляет собой круглое колючее морское животное темного цвета. В диаметре уни, в зависимости от вида, бывают 8–9 и более сантиметров.

Мясо морского ежа напоминает по вкусу грецкий орех.

Свежая икра ежей уни используется для приготовления закусок, а также является традиционным компонентом суши. Из нее получается оригинальный золотистый кляр для некоторых морепродуктов, например для кальмара, зажаренного на гриле, а также необычная приправа к некоторым моллюскам.



СУШИ С МОРСКИМ ЕЖОМ



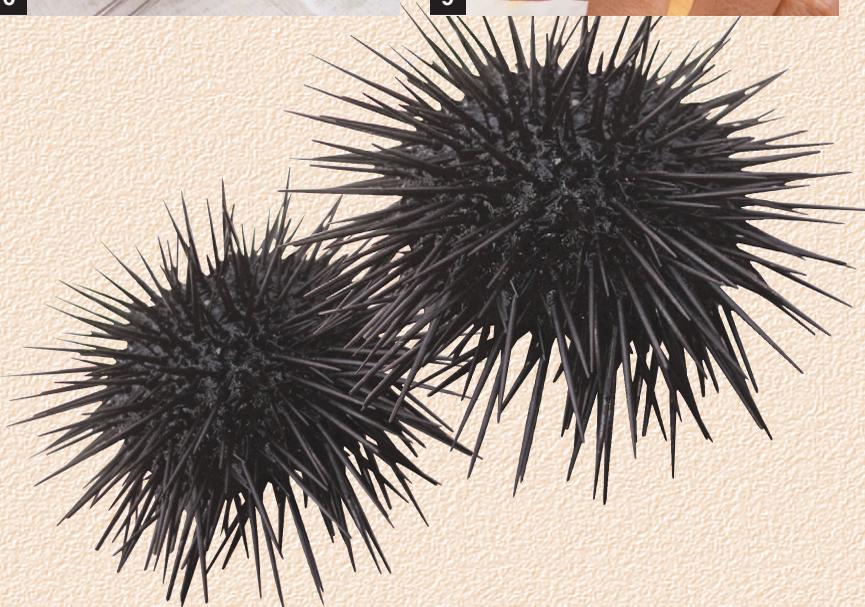
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выбирайте морских ежей с твердыми иглами и плотно закрытым ртом, он расположен в нижней части тела. Обязательно сохраните оставшийся после разделывания жирный сок для соусов.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Поверните ежа ртом вверх.
- 2 Сделайте надрез по линии рта.
- 3 Разрежьте на две равные части.
- 4 Разделите ежа.
- 5 Выньте сердцевину и промойте в воде.
- 6 Выложите внутренности разделанных ежей на сухую ткань иставьте просушиваться.
- 7 Возьмите несколько сердцевин в левую руку.
- 8 Правой поместите сверху рис.
- 9 Придайте изделию необходимую форму.



ТИГРОВАЯ КРЕВЕТКА ПИЛЬЧАТЫЕ



Среди множества видов ракообразных, используемых в японской кулинарии, львиную долю составляют креветки. Если, например, вы желаете отведать креветочных суши, то следует точно определить, с какими именно креветками они должны быть приготовлены; при этом выбрать вам придется как минимум из пяти видов. Курума-эби (тигровые креветки) бывают длиной до 20 см, у них светлый красноватый панцирь с коричневыми или сине-красными полосками. Уси-эби (черные тигровые креветки) вырастают до 10 см наряду с тигровыми считаются самыми вкусными. Окраска у них темно-серая, с черными полосками. Те и другие креветки лучше всего есть сырыми, свежими, но их также жарят, тушат и готовят с ними супы.

В Японии все креветки продаются свежими, иногда живыми, но в западные магазины они поступают только в замороженном виде, зато имеются в продаже круглый год. Выбирать можно как молодые особи от 8 см в длину, так и достаточно зрелые — до 23 см. При варке они становятся светло-красными или розовыми. Следует выбирать экзепляры весом не менее 55 г.



ЦЕЛЬНЫЕ
КРЕВЕТКИ



ЗАСОЛЕННЫЕ
КРЕВЕТКИ



САШАМИ



ПОДГОТОВКА

Если вы собираетесь готовить суп из креветок или использовать их для суши, их нужно правильно разрезать. Это совсем не сложно.



1



2



3



4



5



6



7



2



3



4

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Процесс варки креветок не отличается от подобного приготовления обычной рыбы. Следует учесть лишь некоторые особенности очистки креветок перед приготовлением.



5



6

ПОДГОТОВКА

- 1 Разрежьте креветку пополам.
- 2 Удалите хвостовой плавник.
- 3 Очистите верхний слой чешуи.
- 4 Разрежьте на две части вдоль туловища.
- 5 Подготовьте хвостовую часть.
- 6 Отделите задние конечности.
- 7 Креветка очищена.

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Потяните за центральный вкусовой хоботок.
- 2 Очистите брюшную область.
- 3 Удалите хвостовой плавник.
- 4 Подготовьте подсоленную воду.
- 5 Опустите в нее креветки.

- 6 Варите до кипения, помешивая.
- 7 Дождитесь, пока креветки не всплывут на поверхность.
- 8 Достаньте креветки.
- 9 Остудите в прохладной воде.
- 10 Удалите конечности креветок.



- 11 Удалите голову.
- 12 Очистите верхний слой чешуи.
- 13 Удалите боковые присоски.
- 14 Разрежьте тело пополам.
- 15 Положите филейной частью вверх.

- 16 Извлеките сердцевину.
- 17 Подровняйте края.
- 18 Креветка готова.



ИМПЕРАТОРСКАЯ КРЕВЕТКА ПИЛЬЧАТЫЕ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



1



3



5



2



4



6

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Разрежьте креветку пополам.
- 2 Очистите от чешуи.
- 3 Отделите филейную часть.
- 4 Удалите плавники.
- 5 Разрежьте филейную часть.
- 6 Используйте небольшие кусочки филе.





ГОТОВЫЕ КРЕВЕТКИ



ГОТОВЫЕ РОЛЛЫ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



2



3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Возьмите хвостовую часть.
- 2 Очистите чешую.
- 3 Удалите конечности и плавники.



МОРСКОЙ ЛЕЩ

КАРПОВЫЕ



Интересный факт:

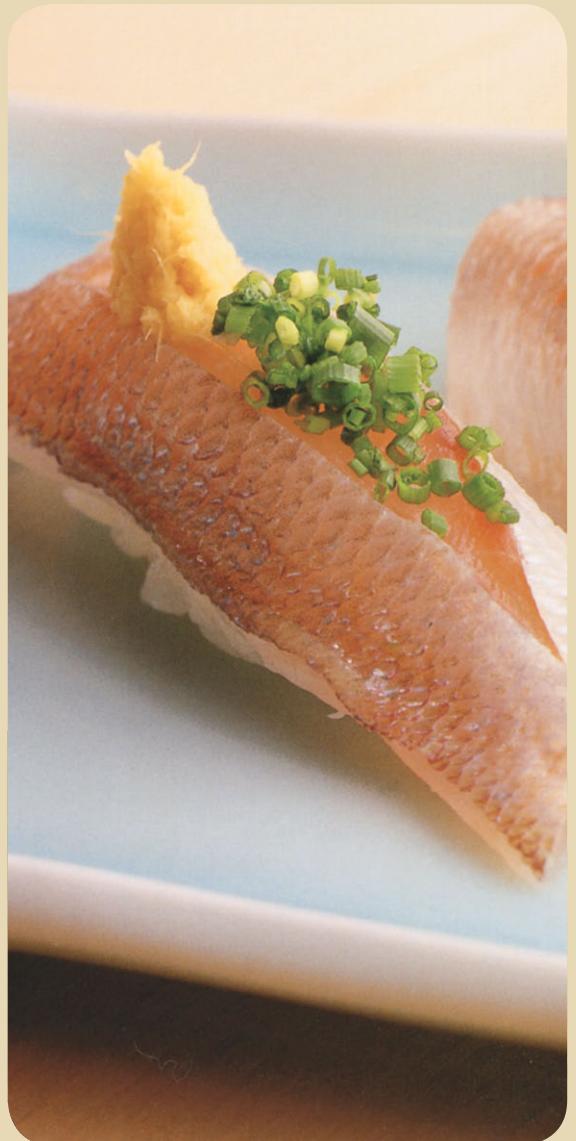
Из морского леща готовят соборо — рыбные хлопья, так как после тепловой обработки молочно-белое мясо распадается. Также из морского леща можно приготовить сашими и суши, блюда из риса и супы. Преимущественно морского леща используют для праздничных блюд. Этот вид может достигать 1 м, но для готовки нередко используют даже мальков от 10 см в длину. Как и любая рыба семейства окуневых, морской лещ является исключительным источником протеинов. Также в нем высоко содержание селена, кальция и магния.



ФИЛЕ
ЛЕЩА



САШИМИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 При помощи скребка очистите туловище от чешуи.
- 2 Удалите чешую с нижней и верхней сторон.
- 3 Отрежьте голову.
- 4 Выпотрошите рыбу.
- 5 Разрежьте туловище пополам, не доходя до хвоста.

- 6 Повторите предыдущий шаг с противоположной стороны.
- 7 Подденьте верхнюю половину ножом.
- 8 Разделите на две части.
- 9 Найдите мелкий спиной плавник и осторожно удалите его.
- 10 Разрежьте вдоль ребер.
- 11 Удалите ребра.
- 12 Отделите филейную часть.

- 13 Удалите анальный плавник, зажав его ножом и потянув за туловище.
- 14 Разрежьте филе на кусочки.
- 15 Подровняйте края и удалите жесткую часть.

ЗАСАЛИВАНИЕ

- 1 Подготовьте деревянное сито, протрите его влажной тканью.



15

ЗАСАЛИВАНИЕ



1



2

- 2 Посыпьте солью.
- 3 Поместите сверху филе.
- 4 Посыпьте сверху еще раз солью.
- 5 Промойте под водой.
- 6 Протрите салфеткой.
- 7 Поместите просушиваться и накройте сухой тканью.



3



4



5



6



7

- ### ПОДГОТОВКА К СЕРВИРОВКЕ
- 1 Полностью очистите филе от мелких костей.
 - 2 Поместите на чистую ткань.
 - 3 Дождитесь окончательной просушки рыбы.

ПОДГОТОВКА К СЕРВИРОВКЕ



1



2



3



4

- 4 Полейте подсолнечным маслом и дайте ему хорошо пропитать рыбу.



5



6



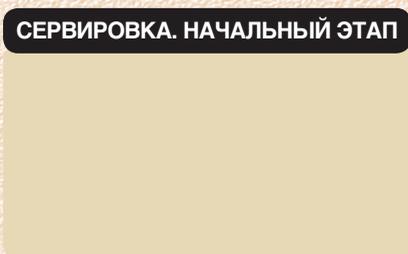
7



8



9



- 5 Переложите рыбу в чистую миску.
- 6 Чистой салфеткой удалите излишки масла.
- 7 Поместите внутрь каждого кусочка листок нори.
- 8 Закройте кусочки.
- 9 Положите просушиваться на чистую ткань.



1



1



2



2

- SERVIРОВКА.**
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП
- 1 Отделите центральную часть кусочков.
 - 2 Сделайте несколько надрезов вдоль каждого края.

- ЗАВЕРШЕНИЕ**
- 1 Сделайте еще 3–4 мелких надреза ближе к центру.
 - 2 Переверните кусочки и сложите их вместе.

ИКРА СЕЛЬДИ ВОДОРОСЛИ



Интересный факт:

Японцы стараются использовать все части рыбы. Икра сельди считается деликатесом. Для того чтобы она не портилась, ее подвергают засолке, поэтому вкусовые качества икры хорошо сочетаются с пресным отварным рисом, мирином и ламинарией. Икра является традиционным компонентом суши. Для приготовления суши вам понадобится 1–5 ястыков.





ЛАМИНАРИЯ



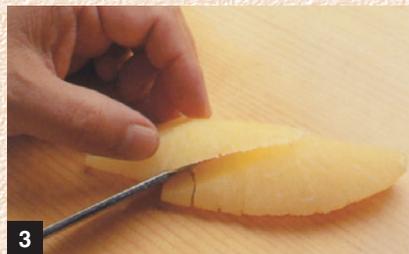
СЕРВИРОВКА (В МИРИНЕ)



1



2



3

- 1 В течение 1 ч вымачивайте икру в воде.
- 2 Протрите сухой салфеткой.
- 3 Сделайте несколько неглубоких надрезов. Это нужно, чтобы икра в дальнейшем хорошо пропиталась мирином. Полейте икру мирином.



СИНИЙ ТУНЕЦ

СКУМБРИЕВЫЕ



Полезная информация:

Тунец принадлежит к семейству скумбриевых, имеет пухлую веретенообразную тушку, покрытую мелкой чешуей. От других видов рыб отличается сильным развитием кровеносных сосудов кожи, боковых мышц тела и так называемых красных мышц, прилегающих к позвоночнику. Такая особенность обеспечивает еще быстрое и продолжительное плавание. Различают семь видов тунца, которые обитают в тропических и субтропических водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов. Тунцы — теплолюбивые стайные рыбы, совершающие миграции большой протяженности. Питаются мелкими рыбами, головоногими моллюсками и пелагическими ракообразными. В Японии тунец с древнейших времен шел на изготовление суши и сашими для аристократии, а также использовался в пищу простыми людьми.

Один из традиционных видов разделки тунца называется «сан май ороси»: сначала рыбе разрезают живот, вынимают внутренности и промывают тушку. Чаще всего, когда говорят «тунец», подразумевают именно синего тунца. Наиболее жирное мясо у тунцов — брюшное, оно же и наиболее темное, поэтому самые дорогие суши приготовлены именно с его участием. Однако мясо брюшной части тунца (торо) также делится на несколько категорий в зависимости от содержания жира и части брюшного отдела: самым жирным является торо, прилегающее к голове рыбы, затем идет торо из средней и задней части брюшка (тю-торо).



ФИЛЕ
ТУНЦА



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Отрежьте хвостовой плавник.
- 2 Удалите верхний слой чешуи в верхней части.
- 3 Отрежьте боковые плавники.
- 4 Повторите шаги 1–3 с другой стороны.
- 5 Сделайте надрез в области жабер.

- 6 Начните резать по нанесенной метке, двигаясь по направлению к кончику головы.
- 7 Удалите голову.
- 8 Извлеките область позвоночника.
- 9 Почистите ножом все лишнее.
- 10 Извлеките реберные кости.
- 11 Разрежьте рыбу вдоль линии позвоночника.

- 12 Удалите верхний слой чешуи со стороны спины.
- 13 Сделайте глубокий надрез в брюшной полости.
- 14 Повторите предыдущий шаг со стороны спины.
- 15 Сделайте надрез в области хвоста.
- 16 Соедините сделанные надрезы.



- 12 Сделайте надрез поверх хвоста.
- 13 Разделите рыбу.
- 14 Сделайте надрез чуть ниже линии ребер.
- 15 Повторите действие с другой стороны.





21



25



22



1



23



2



24



3



4



5

- 21 Сделайте надрез с нижней части хвоста.
- 22 Соедините сделанные надрезы.
- 23 Удалите хвостовой плавник.
- 24 Разрежьте филе на части по сделанным меткам.
- 25 Вы должны получить такие части.

ОБЖИГАНИЕ

- 1 Прodelайте вдоль туловища рыбы восемь отверстий диаметром 5–8 мм для того, чтобы при обжиге она приготовилась равномерно.
- 2 Воткните три шампура для барбекю, как показано на иллюстрации.
- 3 Посыпьте солью.

- 4 Держите над открытым огнем до появления корочки.
- 5 Остудите рыбу в воде.
- 6 Поддержите рыбу в воде некоторое время. Шаги 4–6 необходимы для того, чтобы избавиться от излишков жира.
- 7 Извлеките шампуры и положите рыбу на чистую салфетку.



СЕРВИРОВКА. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП



СЕРВИРОВКА. ЗАВЕРШЕНИЕ



- 8 Заверните в салфетку и поместите просушиваться.
- 9 Разрежьте кусочки пополам.
- 10 Сделайте надрез на задней стенке и удалите ее выступающую часть.
- 11 Повторите предыдущий шаг с другой стороны.
- 12 Это готовое изделие.

- СЕРВИРОВКА. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП**
- 1 Отрежьте несколько тонких кусочков по диаметру рыбы.

- ЗАВЕРШЕНИЕ**
- 1 Продолжайте нарезать рыбу до конца.
 - 2 Завершите нарезку и подравняйте кусочки, удалив все лишнее.

ФОРЕЛЬ ЛОСОСЕВЫЕ



Полезная информация:

Хотя форель и водится в основном в северных широтах, но с недавнего времени ее научились массово разводить в некоторых областях Японии. Из нежного и изысканного мяса этой, вырастающей до 20 см, рыбы готовят много деликатесных блюд. Среди этого множества можно выделить одно, которое считается в Японии самым популярным, — это суши из форели. В отличие от многих других рыб свежая форель обладает неповторимым вкусом и ароматом. Главной изюминкой этого блюда, конечно, являются специи и приправы. Для этого подходят имбирь, укроп, перец черный и красный и прочие. Однако самой важной приправой в этом кулинарном рецепте является васаби.





ГОТОВАЯ ФОРЕЛЬ



МЯСНОЕ ФИЛЕ

*Нежная форель
с соевым
соусом*



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Засаливание рыбы проходит в два этапа, поскольку к этому процессу нужно подойти особенно тщательно.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

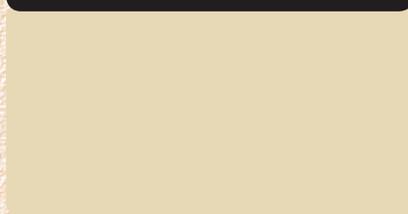
- 1 Поставьте лезвие ножа чуть ниже головы рыбы.
- 2 Начните делать надрез.
- 3 Отрежьте верхнюю часть туловища.
- 4 Выпотрошите рыбу.
- 5 Промойте в воде. Оставьте на 3 ч.

- 6 Придерживая рыбу сверху, проведите надрез в нижней части, разделив пополам одну из ее сторон.
- 7 Заведите нож за верхнюю часть рыбы.
- 8 Придерживая сверху, выполните разрез с противоположной стороны.
- 9 Раскройте брюшную область.

- 10 Придерживаясь техники из шага 6, выполните надрез чуть выше ребер.
- 11 Отделите филейную часть от костей.
- 12 Выполните надрез с противоположной стороны.
- 13 Отделите от костей филейную часть.



ЗАСАЛИВАНИЕ. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП



14 Подрежьте брюшную кость с одной стороны.

15 Отделите брюшную кость и удалите ее.

ЗАСАЛИВАНИЕ.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

1 Приготовьте деревянное сито, посыпьте солью.

2 Поместите сверху филе.

3 Посыпьте филе еще солью

4 Промойте под водой.

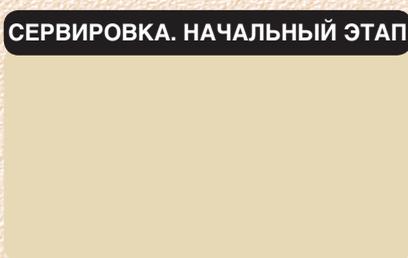
5 Полностью очистите филе от мелких костей.

ЗАВЕРШЕНИЕ

1 Выложите филе на чистую ткань.



- 2 Накройте рыбу сверху и посолите еще.
- 3 Промойте под водой.
- 4 Подержите рыбу в соленном растворе еще некоторое время.
- 5 Промокните рыбу салфеткой.
- 6 Дождитесь окончательной просушки.
- 7 Приправьте филе листком бамбука.



- 8 Сложите кусочки, как показано на иллюстрации.
- СЕРВИРОВКА.**
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП
- 1 Отрежьте кончик у каждого кусочка.
 - 2 Разделите на две части.
 - 3 Выполните несколько продольных надрезов.



- 4 Дайте выступить соку.
- ЗАВЕРШЕНИЕ**
- 1 Повторите предыдущие шаги с другими кусочками.
 - 2 Разрежьте кусочки пополам.

МАГОЧИ СКУМБРИЕВЫЕ



Полезная информация:

Магочи — типичный представитель японской или курильской скумбрии. Она обитает от Австралии до Японского моря и Северного Сахалина, а также в водах от Новой Шотландии до восточной Аргентины. Встречается также в Индийском океане, Персидском и Аденском заливах, предпочитая населять теплые прибрежные районы. Является объектом промысла и коммерческого разведения.





СУШИ С МАГОЧИ

*Суши с магочи
следует приправлять
свеженарезанным
луком и овощами*



РЫБНОЕ ФИЛЕ

*Засоленные
кусочки рыбы
с зеленью*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Магочи имеет плотную и жесткую чешую, которая не сразу поддается при разделывании. Используйте острозаточенные ножи и специальные приемы.



ОСТОРОЖНО!

Будьте осторожны при удалении острого верхнего плавника, оберните руку тканью.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сделайте надрез перед верхним плавником. Надавите лезвием ножа как можно сильнее.
- 2 Сделайте надрез в области хвостового плавника.
- 3 Отрежьте кость в основании хвоста, протрите салфеткой кровь.

- 4 При помощи скребка снимите верхний слой чешуи.
- 5 Сделайте надрез в области жабер.
- 6 Снимите верхний слой кожи.
- 7 Удалите жабры.
- 8 Продолжите разрез вдоль головы.
- 9 Удалите голову.

- 10 Захватите внутренности, осторожно потянув.
- 11 Отрежьте внутренности и удалите их.



12



17



13



18



14



19



15



20



16



21



22



23

- 12 Удалите кишечник.
- 13 Освободите область вокруг позвоночника.
- 14 Промойте внутреннюю часть в проточной воде.
- 15 Разрежьте рыбу пополам в верхней части.
- 16 Доведите надрез до хвостового плавника.

- 17 Прodelайте надрез в нижней части.
- 18 Соедините надрезы и разделите туловище.
- 19 Разрежьте ребра на две части.
- 20 Разделите каждую из частей.
- 21 Это готовые куски.

- 22 Удалите кости, пройдясь ножом вдоль кусков.
- 23 Очистите рыбное филе.
- 24 Снимите верхний слой вдоль позвоночного отдела.
- 25 Удалите оставшиеся кости позвоночника.
- 26 Подровняйте края надреза и очистите внутреннюю часть.



НАРЕЗКА ФИЛЕ. СЕРВИРОВКА
Финальная подготовка рыбы к употреблению.



НАРЕЗКА ФИЛЕ.

СЕРВИРОВКА

- 1 Сделайте надрез в задней части кусков.
- 2 Удалите кончик, разделив их.
- 3 Нарежьте на равные небольшие кусочки.



ЮЖНАЯ МАКРЕЛЬ

СКУМБРИЕВЫЕ



Полезная информация:

Все подвиды скумбрии славятся безупречным вкусом за счет содержащихся в них животных жиров и очень мягкого мяса.

Южная макрель играет важнейшую роль в японской кухне, становясь центральным звеном многих блюд. Она имеет прозрачно-темные глаза, розовые плавники и яркое разноцветное тело. Взрослые особи имеют довольно ощутимую толщину тела, поэтому заранее подготовьте посуду соответствующих размеров.

Готовить необходимо исключительно свежую рыбу. Она очень мягкая и прекрасно поддается засаливанию и копчению в уксусе. Правда, из-за этих свойств рыба может сильно крошиться при разделывании и нарезке, поэтому тщательно соблюдайте все необходимые инструкции.



**МАКРЕЛЬ – ПИЦЦА
ИМПЕРАТОРОВ**

*Украшается
различными
узорами и подается
с зеленью*



НЕОЧИЩЕННАЯ МАКРЕЛЬ

*Рыба заправляется
зеленым луком*



МАКРЕЛЬ – ПИЦЦА ИМПЕРАТОРОВ

Южная макрель является очень ценной рыбой и поступает в продажу как в свежем виде, так и свежемороженой, копченой, соленой и в виде консервов. Мясо макрели богато витаминами. В нем очень мало мелких костей, поэтому из рыбы получается отличное филе. Нежное и вкусное мясо станет прекрасным выбором для приготовления рыбных блюд в домашних условиях. Особенно вкусной эта рыба получается в плотной яичной или тестяной панировке.



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Возьмите рыбу за голову и начните счищать ножом чешую.
- 2 Сделайте пометку ножом чуть ниже головной части.
- 3 Сделайте надрез глубиной 1 см.
- 4 Начните двигаться по диагонали, плавно закругляя края выреза.
- 5 Чуть наклоните рыбу и завершите надрез в ее верхней части.

- 6 Разрежьте рыбу вдоль нижней части туловища.
- 7 Как и в шаге 5, закруглите надрез вниз в головной части.
- 8 Отделите голову.
- 9 Аккуратно выпотрошите внутренности рыбы.
- 10 Промойте водой внутреннюю часть и протрите салфеткой.
- 11 Начиная от верхней части головы, проведите ножом вдоль спинной области до самого хвоста.

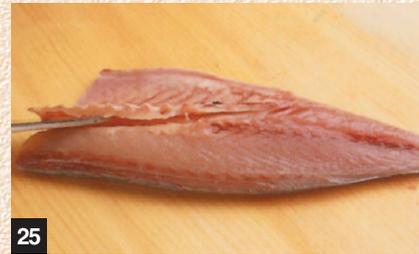
- 12 Соедините выполненный надрез с предыдущим в головной части рыбы.
- 13 Повторяя движения шага 12, вновь пройдитесь по сделанному надрезу с обеих сторон.
- 14 Разделите рыбу пополам в области хвоста.
- 15 Удалите область ребер и позвоночника.
- 16 Отрежьте хвостовой плавник.



15



20



25



16



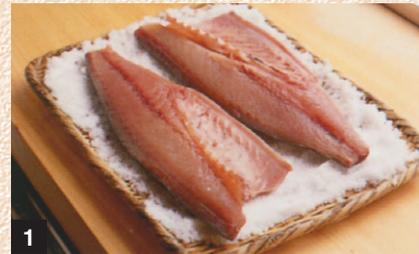
21



17



22



1



18



23



2



19



24



3

17 Разделите пополам.

18 Выполните разрез филейной части, плавно проведя ножом с хвоста и до головного отдела.

19 Повторив движения шага 12, сделайте фигурный разрез, как показано на иллюстрации.

20 Повторите предыдущий шаг с другой стороны.

21 Соедините надрезы в области хвоста.

22 Выполните разрез ножом снизу вверх, слегка наклонив лезвие.

23 Обработайте края кусочков. Они должны быть ровными.

24 Выровняйте боковую часть.

25 Сделайте мелкие надрезы, чтобы рыба далее могла пропитаться солью и уксусом.

ЗАСАЛИВАНИЕ

1 Посыпьте противень солью и выложите мясное филе.

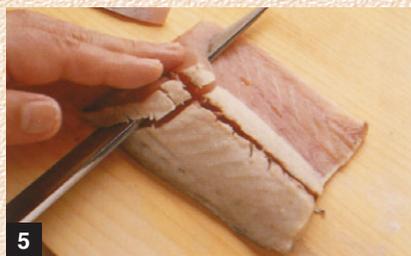
2 Посыпьте солью рыбу и оставьте на пропитку в течение 1,5 ч.

3 Переложите макрель в миску.

4 Промойте от соли.

5 Осторожно промокните рыбу сухой салфеткой.

6 Поместите рыбу в миску, наполненную уксусом, на 30 мин. Промокните салфеткой, как в предыдущем шаге.



- 7 Положите рыбу другой стороной на 15 мин.
- 8 Выньте рыбу, протрите ее и положите просушиваться в течение 30 мин. Готовое изделие очень мягкое и легко разламывается на части.
- 9 Убедитесь, что рыба полностью высохла.

- 10 Заверните в салфетку и поместите в холодильник охлаждаться на 20–30 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

- 1 Очистите рыбу от мелких костей.
- 2 Снимите тонкий слой сверху.
- 3 Удалите верхнюю оболочку. Если нужно, воспользуйтесь пилочкой или пинцетом.

- 4 Это готовое изделие.
- 5 Поверните кусочек мясной частью вверх и выполните несколько надрезов вдоль всей поверхности.
- 6 Углубите каждый из надрезов с боковых сторон.
- 7 Следите за равномерным распределением надрезов вдоль всей поверхности.

ЯПОНСКИЙ ПОЛУРЫЛ

КОЛЮШКОВЫЕ



Полезная информация:

Японский полурыл обитает у берегов Японии и Кореи и является одним из ведущих объектов рыбного промысла в этих странах. Японский полурыл достигает в длину 25 см. Как и другие представители семейства колюшковых, он имеет вполне съедобное и довольно вкусное мясо.





ФИЛЕ
ПОЛУРЫЛА



ГОТОВОЕ
БЛЮДО



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Срежьте ножом верхний слой чешуи.
- 2 Отделите чешую от позвоночника.
- 3 Удалите прослойку в нижней части туловища.
- 4 Отрежьте голову.
- 5 Проведите надрез вдоль нижней части туловища.
- 6 Удалите внутренности.

- 7 Почистите внутреннюю часть с помощью влажной салфетки.
- 8 Промойте водой внутри и снаружи.
- 9 Выполните разрез, плавно проведя ножом от хвоста и до головного отдела.
- 10 Осторожно отделите хвостовой плавник.
- 11 Сделайте по одному тонкому надрезу со стороны ребер.

- 12 Удалите слой вдоль позвоночника.
- 13 Сделайте по два боковых надреза в нижней части.
- 14 Сделайте по два боковых надреза в верхней части. Это нужно для того, чтобы рыба далее могла пропитаться солью.

ЗАСАЛИВАНИЕ



1



2



3



4

ЗАСАЛИВАНИЕ

- 1 Посыпьте сухую поверхность солью.
- 2 Выложите кусочки рыбы.
- 3 Посолите кусочки и оставьте на 3 ч.
- 4 Сполосните.
- 5 Положите рыбу просушиваться на сухую поверхность на 20–30 мин.



5



6



7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 6 Удалите мелкие косточки.
- 7 Полностью удалите остатки влаги.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Отделите верхний слой кожи.
- 2 Разделите кусочки вдоль их длины пополам.



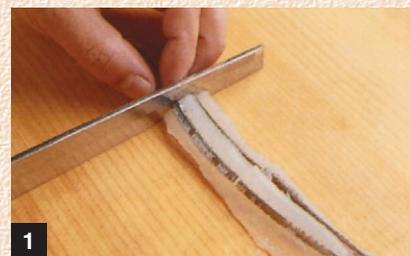
2

ВЫКЛАДКА



1

НАРЕЗКА



1

ВЫКЛАДКА

- 1 Аккуратно сложите пополам несколько кусочков. Это будет частью сервировки.

НАРЕЗКА

- 1 Оставшиеся кусочки мелко порежьте вдоль их длины.

ПОЛОСАТАЯ МАКРЕЛЬ

СКУМБРИЕВЫЕ



Интересный факт:

Полосатая макрель помимо отличительного окраса имеет два спинных плавника, оба из которых могут складываться в специальную борозду на спине. Между спинным и анальным плавником находится ряд более мелких плавников. Задний плавник тверд и широко раздвоен. Рыба практически не имеет чешуи. Размер представителей подвида может достигать 1 м. Икра и молодые особи встречаются только вблизи побережий. Интересным фактом является то, что данные подвиды скумбриевых имеют несколько более высокую температуру тела, чем окружающая вода. Также жабры у них в течение эволюции срослись с фильтровальными приспособлениями и поэтому неподвижны.





ГОТОВЫЕ
РОЛЛЫ



РЫБНОЕ
ФИЛЕ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Будьте осторожны при разделывании рыбы, выполняйте плавные, скругленные движения ножом, чтобы очистить ее аккуратно и не повредить целостности филе.



1



5



10



2



6



11



3



7



12



4



8



13

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Положите рыбу набок. Сделайте надрез в области плавника, расположенного на грудной клетке.
- 2 Отрежьте голову, наклонив нож и двигаясь по направлению к центру головы.
- 3 Сделайте надрез на хвостовом плавнике, надавив сверху. Надрез должен быть небольшим.

- 4 Удалите хвостовой плавник, начиная движение от выполненного ранее надреза.
- 5 Очистите рыбу от чешуи с боковых сторон, снимайте по одной тонкой полоске.
- 6 Очищая от чешуи, держите нож параллельно рыбе.
- 7 Удалите чешую, которой покрыта верхняя часть рыбы.

- 8 Почистите брюшную область, сняв несколько тонких слоев чешуи.
- 9 Сделайте надрез в области жабр.
- 10 Делая надрез, двигайтесь ножом по направлению к кончику головы.
- 11 Повторите предыдущий шаг с другой стороны.
- 12 Отделите голову и жабры.



13 Просуньте нож вовнутрь рыбы, приподняв оболочку.

14 Удалите внутренности.

15 Извлеките остатки органов, очистив внутреннюю поверхность.

16 Промойте рыбу в воде, удалите остатки крови и жира.

17 Протрите насухо салфеткой. Сделайте надрез, двигаясь вдоль линии позвоночника.

18 Проведите надрез до хвостовой части. Крепко прижимайте рыбу к столу.

19 Проведите ту же операцию. Проведите надрез с противоположной стороны.

20 Проведите ножом по надрезу еще раз, закруглите получившиеся края, стряхните кусочки мяса. Если при разделывании возникли проблемы, повторите надрез третий раз.

21 Удалите позвоночник, раскрыв туловище.

22 Удалите боковые плавники. Отрежьте их, двигаясь вдоль основания.

23 Вырежьте область вокруг плавников, очистите поверхность.

24 Снимите шкурку, ее верхний слой. Руководствуйтесь шагами 19–20.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Будьте осторожны при разделывании рыбы, выполняйте плавные, скругленные движения ножом, чтобы очистить рыбу аккуратно и не повредить целостности филе.



30



31



1



32



2



33



34

- 25 Положите нож у основания плавника, удалите кость.
- 26 Отделите филе от позвоночника, приподняв верхнюю часть туловища.
- 27 Извлеките позвоночник, освободив область вокруг него (см. доп. информацию справа).
- 28 Протрите внутреннюю поверхность. Следите, чтобы не осталось мелких костей.

Позвоночник полосатой скумбрии довольно толстый и имеет форму усеченного треугольника. Таким образом, нож должен двигаться параллельно разделочной доске.



- 29 Отогните внешнюю сторону, сделав надрез вдоль нее.
- 30 Разрежьте внешнюю сторону по сгибу на две части. Двигайтесь, начиная от центральной части грудины.
- 31 Завершите надрез в верхней части куска, разделите пополам.
- 32 Выполните надрез вдоль линии ребер, сняв диафрагму.



КАК РАЗДЕЛЫВАТЬ ОБЛАСТЬ ВОКРУГ ПОЗВОНОЧНИКА?

Разделывание нужно выполнять с сильным нажатием. Обратите внимание на область вокруг позвоночника, сделав надрезы вдоль которой, можно без проблем извлечь центральную кость.



- 33 Удалите диафрагму, очистите грудину.
- 34 Филе готово к употреблению.

СЕРВИРОВКА

- 1 Подготовьте филе из грудины. Слегка наклоните нож. Разрежьте рыбу на маленькие кусочки.
- 2 Отложите нож в сторону. Теперь переложите кусочек с него на тарелку.

ГРЕБЕНЧАТЫЙ ЧИЛИМ КРЕВЕТКИ



Интересный факт:

Гребенчатая креветка — самый крупный представитель в семействе. Также называется она гребенчатым чилимом и относится к виду десятиногих раков. Один из самых крупных представителей креветок.

Длина тела может достигать 24 см, а продолжительность жизни — 7 лет. Гребенчатый чилим широко распространен на севере Японии. Как правило, обитает на большой глубине, однако изредка встречается в приливно-отливной зоне.

Панцирь чилима может стать декоративным украшением суши.





РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ

*Заправляется
соевым
соусом*



ФИЛЕ

*Подается
с зеленью
и соевым соусом*



КЛЕШНИ

*Приправляются
соевым соусом
и васаби*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В суши-кулинарии гребенчатые креветки пользуются большой популярностью. Они эффектны на нигири-суши и в качестве украшения роллов с рисом наружу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Подготовьте неглубокую кастрюлю. Налейте воды в кастрюлю на высоту 1 см, посолите.
- 2 Поместите креветки, размешайте и варите до кипения.
- 3 Накройте крышкой и варите еще 10 мин. Поддерживайте слабый огонь. Периодически сни-



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Разделывание креветки требует особого внимания. Небольшие трудности при разделывании может доставить прочный панцирь.



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Ножницами отрежьте голову креветки.
- 2 Удалите клешни. Не задевайте брюшную часть.
- 3 Удалите задние конечности.
- 4 Очистите от брюшной оболочки.
- 5 Снимите шкурку.



КЛЕШНИ



1



2



3



4

- 3 Отрежьте клешни. Разделите их пополам.
- 4 Удалите боковые зубчики.
- 5 Очистите от шкурки.
- 6 Это готовое изделие.



5



6

НАРЕЗКА. СЕРВИРОВКА



5



6

- 6 Очищенная креветка. Готова для дальнейшего приготовления. Подавайте с соевым соусом.

КЛЕШНИ

- 1 Попробуйте отделить клешни. Возьмите креветку и отрежьте две верхние конечности.
- 2 Обрежьте кончики.



1



2

НАРЕЗКА. СЕРВИРОВКА

- 1 Разрежьте креветки пополам поперек туловища. Разложите на тарелке.
- 2 Удалите кончики, сложив креветки вместе.

РЫБА-ЛАПША САЛАНКСОВЫЕ



Полезная информация:

Рыба-лапша — мелкая рыбка длиной до 2–5 см с массой всего в 1–1,5 г, обладающая удлинённым, голым телом с приплюснутой головой, при жизни почти прозрачная (откуда, вероятно, и происходит ее столь необычное, «кулинарное» название). Несмотря на свои размеры, лапша-рыба имеет небольшое промысловое значение в Японии. По вкусу эта рыбка напоминает мойву или корюшку.



РОЛЛЫ ИЗ РЫБЫ-ЛАПШИ

*Рыба
приправляется
нарезанным луком*



СУШИ

ПРИПРАВА



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Из рыбы-лапши получается наваристый бульон.



СУШИ

1 В рыбу-лапшу можно заворачивать рис и она часто используется в качестве оберточной основы для различных роллов.

ПРИПРАВА

1 Возьмите горсть рыбок в левую руку.
2 Правой рукой зачерпните васаби. Нанесите сверху на рыбу.

ТРЕСКА (ВНУТРЕННОСТИ) ТРЕСКОВЫЕ



Интересный факт:

Внутренние органы трески, желудок и печень, являются съедобными и составляют часть некоторых рыбных блюд. Однако ни в коем случае не начинайте готовить, если после разделки рыбы почувствовали несвежий запах. Внутренности рыбы хранятся не более 11–12 ч. Будьте осторожны, иногда рыба может кишеть внутри паразитами. Грязь и паразитов можно удалить путем правильной очистки и кипячения.

Внутренности трески приправляются свежим луком и чесноком.

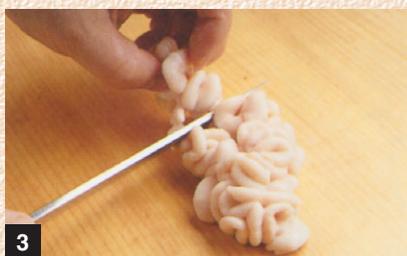


ВНУТРЕННОСТИ В СОЕВОМ СОУСЕ

*Приправляются
свежими овощами
и зеленью*



1



3



4



2

- 1 Поместите внутренности в подсоленную воду.
- 2 Варите до кипения, помешивая.
- 3 Порежьте на небольшие кусочки.
- 4 Придайте кусочкам нужную форму. Для удобства прикрепите изделия к поверхности стола, используя иглу.



НОРВЕЖСКАЯ СЕЛЬДЬ

СЕЛЬДЕВЫЕ



Полезная информация:

Для одного суши-ролла может использоваться сразу две очищенных рыбы.

Норвежская сельдь принадлежит к рыбам из семейства сельдевых. Используется для приготовления суши, в частности осидзуси с маринованной сельдью. Это один из самых распространенных видов рыб на планете. Представителей вида можно найти по обе стороны Атлантического океана, они собираются вместе в большие косяки. Отдельные особи могут вырасти до 45 см в длину и весить более 500 г. Они питаются крилем и мелкими видами рыб, а их природными хищниками являются киты, треска и другие крупные рыбы.

Интересный факт:

Кроме того, сельдь употребляется в пищу в сыром, копченом, соленом и маринованном виде. Является источником витаминов, а также полиненасыщенных жирных кислот. Согласно последним исследованиям, употребление сельди в пищу снижает риск развития болезней сердца и сосудов. Селечный жир способствует снижению риска возникновения диабета. Также сельдь содержит антиоксиданты.



РОЛЛЫ
С СЕЛЬДЮ



ФИЛЕ
СЕЛЬДИ



БРЮШКО СЕЛЬДИ

Часто употребляется в засоленном виде

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Процесс разделки сельди может занять некоторое время. Сначала сельдь надо ополоснуть холодной водой. После удаляются все плавники, кроме хвоста, и делается круговой неглубокий надрез вокруг головы. На следующем этапе вскрывается брюшная полость, и удаляются все внутренности рыбы. На заключительном этапе отделяем мясо от скелета и костей. Молоки и икру сельди можно употреблять в пищу.



2



5



3



6



1



4



7

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Отрежьте (желательно, небольшим ножом) спинной плавник.
- 2 Сделайте круговой надрез в области плавника. Вращайте нож с осторожностью.
- 3 Отрежьте голову.

- 4 Сделайте надрез в брюшной части.
- 5 Удалите брюшную часть.
- 6 Отрежьте хвостовой плавник.
- 7 Переверните рыбу и очистите ее от всех внутренностей.
- 8 Проведите надрез вдоль позвоночника, отогнув один край.
- 9 Раскройте туловище.

- 10 Сделайте надрез вдоль шкурки.
- 11 Плавным движением отделите шкурку.
- 12 Удалите ребра, сделав диагональный надрез.
- 13 Очистите грудную область.



8



13



9



10



11



12

ЗАСАЛИВАНИЕ.

ПОСЫПКА

1 Перед засаливанием измельчите соль вручную и при помощи разделочной доски аккуратно высыпьте на сухую поверхность.

ЗАСАЛИВАНИЕ

Сельдь обсыпают солью, прокладывают пряностями и оставляют на просушку. Крышкой емкость с рыбой не накрывают, ее следует прикрыть марлей или полотенцем от пыли и насекомых. К концу первого дня образуется особый рассол. Далее рыбу очищают от остатков соли и ее можно подавать на стол. Пряности при солении используются не только для вкуса, а также для консервирования. Изменяя соотношение пряностей, можно добиваться изменения вкуса. Наиболее вкусный пряный посол получается из жирных сельдей.

ПОСЫПКА

Обычно для посола используют только поваренную соль, примерно в четверть от веса рыбы. Лучше брать соль крупного помола. Перед засаливанием измельчите соль вручную и при помощи разделочной доски аккуратно высыпьте на сухую поверхность.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

- 1 Распределите соль вдоль всей поверхности перед тем, как уложить рыбу.
- 2 Уложите сверху рыбу и посыпьте ее остатками соли.



1

ЗАСАЛИВАНИЕ. НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП



1



2

- 3 Оставьте просушиваться. Для этого должно пройти не менее 10 ч.



ЗАСАЛИВАНИЕ. ЗАВЕРШЕНИЕ



1



2



3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ

Подождите, пока рыба не начнет выделять сок.

ЗАВЕРШЕНИЕ

- 1 Достаньте рыбу. Посыпьте поверхность еще раз.
- 2 Уложите рыбу противоположной стороной вверх. Посолите сверху.
- 3 Выдерживайте еще 30 мин.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ

- 1 Засаливание завершено.



1

МАРИНОВАНИЕ

Для сельди применяют холодное маринование, которое проводят при температуре не выше 10°C. Различают два процесса холодного маринования: с предварительной выдержкой в течение 15 мин в уксусно-солевом растворе и без нее в течение 40 мин. Уксусная кислота оказывает специфическое влияние на вкус и консистенцию мяса рыбы: при дополнительной выдержке оно белеет, приобретает мягкую консистенцию, кости легко отделяются. Добавление пряностей и сахара улучшает вкус рыбы.



1



2

МАРИНОВАНИЕ

- 1 Промойте рыбу в воде, очистив от соли.
- 2 Просушите.
- 3 Добавьте в миску немного уксуса, щепотку соли и обваляйте в смеси рыбу.
- 4 Положите просушиваться.
- 5 Поместите в уксус мешочек со льдом и охлаждайте в течение



3



4



5



6



7

3–7 ч. Размешайте получившийся уксусно-соляной раствор.

- 6 Вымачивайте рыбу в растворе не менее 10 мин.
- 7 Дайте рыбе пропитаться раствором, разложив, как показано на иллюстрации.
- 8 Аккуратно разложите кусочки, слейте лишнюю жидкость и подавайте на стол.



8

СЕРВИРОВКА

Маринование завершено. Пришла пора рассказать, как приготовить суши из сельди. Сервировка этого блюда осуществляется в два этапа.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП



1



2



3

СЕРВИРОВКА.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

- 1 Сделайте диагональный надрез в правой части кусочка.
- 2 Сделайте надрез по центру.
- 3 Выполните надрез согласно шагу 1 с противоположной стороны.

ЗАВЕРШЕНИЕ



1



2



3



4

СУШИ

Теперь вы сможете всего за пару минут создать ролл из сельди. Вам понадобятся двойные кусочки рыбы и две емкости: с рисом и васаби.

ЗАВЕРШЕНИЕ

- 1 Снимите часть кожицы с левого края.
- 2 Загните край, пройдясь ножом вдоль него.
- 3 Сделайте надрез по центру противоположного края.
- 4 Это готовые изделия.



1



2



3



4



5

СУШИ

- 1 Положите один кусочек филе в левую руку и возьмите следующий.
- 2 Сложите кусочки, как показано на рисунке.
- 3 Нанесите васаби.
- 4 Положите сверху комочек риса.
- 5 Заверните ролл.

ОКУНЬ

ОКУНИЕВЫЕ



Окуни держатся преимущественно в местах с тихим течением. Мелкие и средние особи летом — преимущественно на небольшой глубине, в местах, сильно заросших водяными растениями, а крупные окуни всегда находятся на большей глубине.

Обыкновенный окунь — темно-зеленого цвета сверху, поперек его тела тянутся 5–9 темных полос, брюхо желтоватое, первый спинной плавник серый с черным пятном, второй — зеленовато-желтый.

Стоит однажды попробовать суши из этой рыбы, и она займет достойное место рядом с тунцом и семгой. Возможно, причина низкой популярности окуня в том, что сушисты просто не умеют его разделывать.

САШАМИ



ЗАСОЛЕННОЕ ФИЛЕ



Окунь имеет довольно плотную и жесткую чешую, несколько плавников и довольно крупные кости, поэтому четко следуйте предложенным советам, чтобы избежать проблем при его разделывании.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сожмите голову. Оттяните ее слегка на себя, выполните надрез вдоль шейного отдела.
- 2 Сделайте надрез в хвостовой части. Протрите кровь салфеткой.
- 3 Отрежьте острые концы плавников, выполнив несколько надрезов и удалив их поэтапно. По два надреза будет доста-

точно, чтобы легко справиться с плавниками.

- 4 С помощью скребка очистите рыбу от чешуи.
- 5 Оттяните грудной плавник и выполните надрез в области жабр.
- 6 Продолжая удерживать за грудной плавник, сделайте надрез в грудной части. Ориентиром станет область средне-

го плавника. Лезвие поставьте по диагонали.

- 7 Взявшись за голову, как в шаге 1, доведите надрез до центра туловища.
- 8 Повторите шаги 6–7 с противоположной стороны.
- 9 Проведите надрез вдоль брюшной части.
- 10 Потяните за голову и отрежьте ее.



- 11 Очистите туловище от внутренностей.
- 12 Раскройте внутреннюю часть.
- 13 Снимите слой кожи вдоль позвоночника.
- 14 Промойте рыбу под водой, удалив остатки внутренностей.
- 15 Продолжите брюшной надрез до хвоста. Придерживайте рыбу сверху и выполните ровный надрез одним точным движением.

- 16 Проведите надрез вдоль первого спинного плавника. Надрез проходит вдоль левой стороны позвоночника.
- 17 Продолжите разрез до середины позвоночника.
- 18 Проведите надрез с правой части позвоночника. Доведите до середины.
- 19 Освободите позвоночник от окружающих тканей.

- 20 Проведите надрез в корневой части хвостового плавника.
- 21 Пользуясь лезвием ножа, отделите половины туловища друг от друга.
- 22 Положите рыбу набок. Продолжите начатый спинной надрез.
- 23 Завершите надрез вдоль позвоночника, доведя его до 3–4 позвонков в нижней части (освободите позвоночник согласно шагам 16–19).



- 24 Диагональным надрезом удалите нижний плавник.
- 25 Отрежьте верхний плавник.
- 26 Отделите верхнюю часть хвоста от нижней.
- 27 Удалите внутренности.
- 28 Разложите филе по столу, выполните ровный надрез вдоль левой половины.
- 29 Разверните филе. Проведите второй надрез. Ориентируйтесь



- по центральной линии, плавно ведя нож вниз.
- 30 Начиная от центра, проведите линию навстречу той, что вы выполнили в шаге 28.
- 31 Заверните край филе по линии, проведенной в шаге 28.
- 32 Выполните надрез с нижнего конца филе, параллельно столу. Не убирайте нож.
- 33 Придерживая филе, разделите его вдоль на две половины.



СЕРВИРОВКА

Подготовьте филе к употреблению. Для этого вам необходимо порезать его на мелкие и тонкие кусочки (2 мм толщиной).



- 34 Удалите жесткие края в области ребер. Избавьтесь от остатков мелких костей.

СЕРВИРОВКА

- 1 Отмерив необходимое расстояние, сделайте небольшой надрез.
- 2 Слегка наклонив нож, отрежьте кусочек филе.

КАРАКАТИЦА МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Каракатица относится к классу головоногих моллюсков. От всех других современных головоногих каракатицы отличаются присутствием своеобразной известковой внутренней раковины в виде широкой пластинки, занимающей почти всю спинную сторону туловища. Овальное тело окружено с обеих сторон плавником в виде узкой и твердой ленты, тянущейся вдоль всего туловища.

Лишь на заднем конце тела левый и правый плавники разделены. Кроме того, каракатица имеет восемь щупалец.

Молодые особи весят примерно 30 г, в то время как вес взрослых представителей в среднем достигает 80 г.





САШАМИ



САШАМИ
ИЗ КАРАКАТИЦЫ
В СОЕВОМ СОУСЕ





РАЗДЕЛЫВАНИЕ



1



3



4

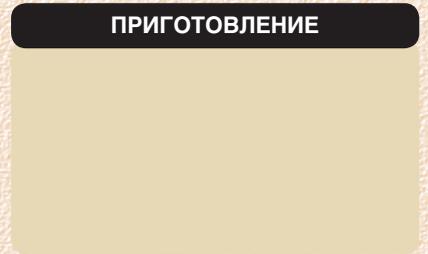


2

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Удалите головную часть.
- 2 Удалите боковые мембраны.
- 3 Удалите плавники, вытянув их.
- 4 Снимите шкурку, приготовив филе.





- 5 Отделите верхний слой филе.
- 6 Удалите брюшной мешок.
- 7 Удалите задние присоски.
- 8 Отрежьте щупальца. Подравняйте область вокруг них.
- 9 Сделайте центральный надрез и разделите голову надвое.
- 10 Извлеките глазные яблоки.
- 11 Удалите ротовые присоски.

- 12 Извлеките центральные органы.
- 13 Поместите в миску и промойте проточной водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Поместите филе в кипящую воду.
- 2 Варите несколько минут.

- 3 Очистите филе, сняв корочку.
- 4 Отогните края, вращая кусок рукой. Верхний слой кожи должен хорошо поддаваться, и вы без труда отогнете его.
- 5 Потяните за верхний слой, аккуратно удалив его.
- 6 Сверните филе в несколько раз.



5



6



УКЛАДКА



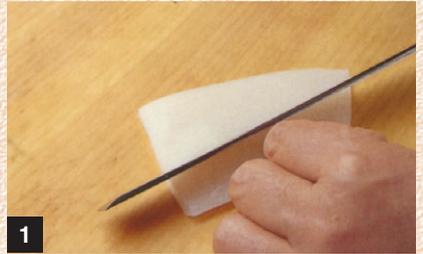
2



7



3



1

НАРЕЗКА



4



2



1



5



3

7 Щупальца каракатицы можно промыть согласно шагу 13. Отварите их отдельно.

НАРЕЗКА

- 1 Отступите немного от края кусочка и сделайте надрез.
- 2 Измерьте получившуюся заготовку. Она должна быть толщиной с два пальца.

- 3 Положите кусочки рядом.
- 4 Нарежьте щупальца. Удерживая их пальцами с двух сторон, нарежьте сердцевину, после чего загните края.
- 5 Это готовые щупальца (конечности).

УКЛАДКА

- 1 Сделайте надрез вдоль центральной части филе.
- 2 Порежьте на равные кусочки.
- 3 Переложите на блюдце и добавьте соевый соус.

МИДИЯ МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Мидии относятся к двустворчатым моллюскам. Представители этой группы обитают в теплых водах океана. Некоторые из них являются важными объектами промысла, наряду с представителями другого семейства двустворчатых моллюсков — устрицами.

НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА



НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

- 1 Снимите центральную ленту, раскрыв раковину.
- 2 Извлеките моллюск.
- 3 Удалите конечности, вытянув их руками.
- 4 Промойте в воде.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Отступите 5 мм от края и сделайте надрез.
- 2 Порежьте на одинаковые кусочки.
- 3 Придайте им необходимую форму.



ОСЬМИНОГ МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Осьминоги принадлежат к отряду двужаберных головоногих моллюсков с восемью щупальцами, которые называют также руками или ногами. У осьминогов есть целый ряд и других анатомических особенностей. Тело короткое, мешковидное, обычно без плавников, однако глубоководные осьминоги имеют одну или две пары плавников.

Присоски осьминогов, лишённые стебельков, прямо плоским дном прирастают к щупальцам, в то время как у каракатиц и кальмаров присоски расположены на стебельках, которыми они прикрепляются к внутренней поверхности щупалец.

Вес взрослой особи может достигать 2–2,5 кг. Кроме того, осьминог обладает способностью изменять окраску, приспосабливаясь к окружающей среде. Это объясняется наличием в его коже клеток с различными пигментами, способных растягиваться или сжиматься в зависимости от восприятия органов чувств.



Осьминог всегда подвергается легкой тепловой обработке. Он никогда не подается сырым. Несмотря на то, что этот моллюск проходит тепловую обработку, необходимо использовать только свежее, нежное мясо осьминога. Как и другие моллюски, несвежий осьминог может вызвать желудочное расстройство, поэтому оцените свежесть осьминога и приготовьте ингредиенты правильно.



РОЛЛЫ С ФИЛЕ ОСЬМИНОГА





ЩУПАЛЬЦА
С ВАСАБИ
И ЛАЙМОМ



ФИЛЕ
ОСЬМИНОГА



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Сделайте надрезы между щупальцами.
- 2 Прodelайте шаг 1 с конечностями в нижнем отделе туловища.
- 3 Отделите щупальца. Разложите их на столе.
- 4 Сделайте надрез у основания щупальца, держа его край рукой.
- 5 Проведите надрез до конца.
- 6 Снимите шкуру, потянув за нее.

- 7 Отделите шкуру при помощи ножа.
- 8 Отрежьте примыкающие к щупальцу края.
- 9 Удалите тонкую пленку с внутренней стороны щупалец.

ЧИСТКА КОЖИ

- 1 Возьмитесь за щупальце сухой салфеткой. Это поможет избежать соскальзывания.

ЧИСТКА КОЖИ



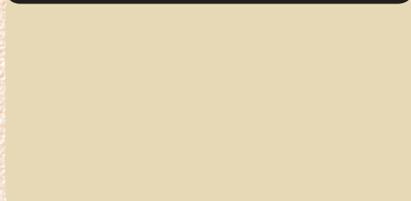
- 2 Возьмитесь за один конец кожи и потяните вниз, повторите со всех сторон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САШАМИ

- 1 Снимите верхний слой очищенных щупалец.
- 2 Придайте необходимую толщину.



ВАРКА ОСЬМИНОГА



3 Посолите. Положите просушиться.
4 Добавьте пряностей по вкусу. Сашами готово.

ВАРКА ОСЬМИНОГА

1 Удалите чернильный мешок.
2 Очистите кожу вокруг головы.

3 Положите руку за голову осьминога и удалите ножом внутренние органы. Будьте осторожны, чтобы не повредить окружающие ткани.
4 Сделайте надрез на шейном отделе.
5 Удалите глазные яблоки.
6 Сделайте надрез у основания щупалец.

7 Удалите хрящи.
8 Посыпьте осьминога пищевой содой, добавьте немного воды и тщательно протрите. Удалите всю грязь и слизь.
9 Промойте в воде. Протрите сухим полотенцем.
10 Приготовьте приправу по своему вкусу.



12



15



13



16



2



3



14



1



4

11 Варите осьминога на медленном огне, добавьте приготовленную приправу.

12 Достаньте (возьмитесь за голову) осьминога, проверьте степень готовности.

13 Проверьте, достаточно ли он размягчился.

14 Если нет, поместите обратно в воду. Варите еще 12–13 мин.

15 Извлеките готового осьминога, удерживая за голову.

16 Поместите на блюдо. Подавайте к столу.

НАРЕЗКА ЩУПАЛЕЦ

1 Сделайте по одному надрезу у основания.

2 Возьмитесь за край одной рукой и разрежьте щупальца пополам, не доходя до середины.

3 Разделите их.

4 Сделайте надрез в области присосок (шероховатой поверхности) и плавно очистите щупальце до конца. Нарежьте. Выложите на тарелку.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Морские гребешки, благодаря своему размеру и вкусовому сходству с рыбой, имеют весьма широкую область применения. На японских рынках продаются гребешки нескольких видов, в том числе хотате, наиболее часто встречающийся в западных магазинах, японский гребешок, морское блюдечко и благородный гребешок. Морские гребешки являются обязательными компонентами суши и сашими. С гребешками готовят также салаты с уксусной заправкой и супы.



НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА



1



2



3



4



5



6



7



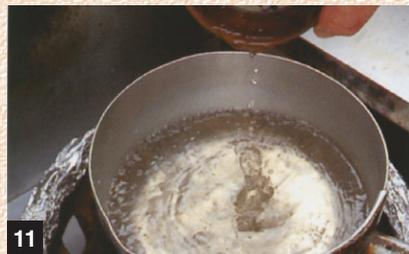
8



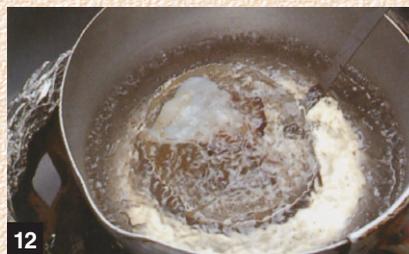
9



10



11



12



13

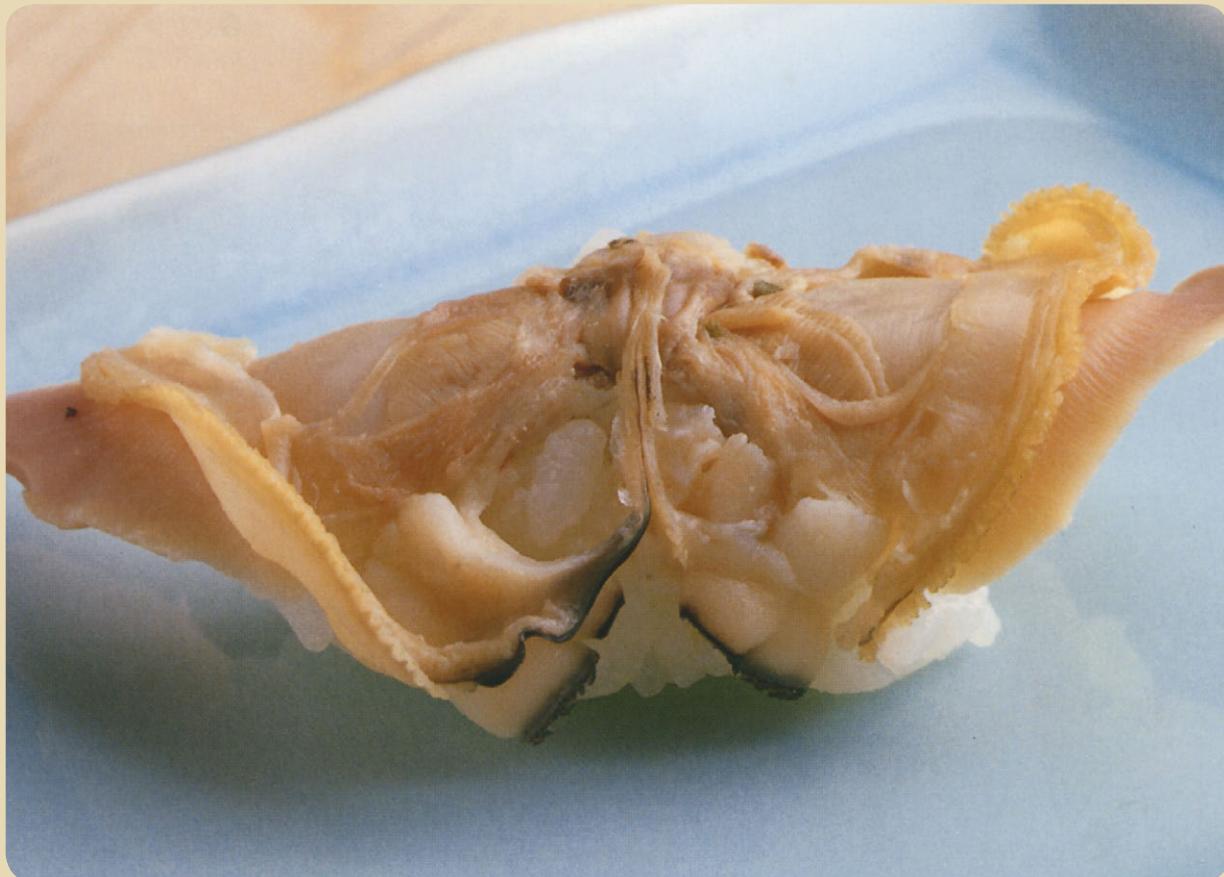
НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

- 1 Разделите раковину на две части, пройдясь ножом по центральному пояску.
- 2 Слегка нажмите на раковину, чтобы она открылась.
- 3 Подрежьте одну сторону раковины и отделите ее.

- 4 Пройдитесь ножом еще раз вокруг.
- 5 Снимите верхнюю часть, помогая ножом, если нужно.
- 6 Извлеките внутренности и переложите в миску.
- 7 Проверьте состояние моллюска. Обильное выделение жира говорит о его свежести.
- 8 Потяните за верхнюю часть моллюска, отделив ее от другой.

- 9 Снимите верхнюю оболочку.
- 10 Разомните внутренности.
- 11 Добавьте в кастрюлю уксус.
- 12 Поместите в уксус моллюска.
- 13 Выдерживайте несколько часов, пока моллюск не пропитается полностью.

МОЛЛЮСК



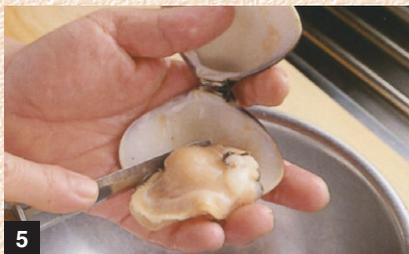
Полезная информация:

Моллюски могут отличаться по цвету и происхождению. Наряду с рыбой моллюски и ракообразные являются неотъемлемой частью японской кухни. С ними готовят рагу и прозрачные супы, а также их варят с рисом. Моллюски могут вызвать пищевое отравление, поэтому в сыром виде их следует подавать к столу только очень свежими.

Если вы, например, желаете отведать суши с моллюском, то следует точно знать, какие разновидности моллюсков можно для этого использовать. Но при этом приготовление всех видов данных морских обитателей имеет схожие черты.



НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА



НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

- 1 Разделите раковину на две части, пройдясь ножом по центральному пояску.
- 2 Слегка нажмите на раковину, чтобы она открылась.
- 3 Подрежьте одну сторону раковины и отделите ее, это поможет с легкостью открыть раковину.
- 4 Пройдитесь ножом еще раз вокруг, подрезая каждую из сто-



- рон согласно шагу 3, после чего откройте раковину.
- 5 Извлеките внутренности и переложите в миску.
- 6 Нанизайте моллюски на палочки для еды.
- 7 Заполните палочки до конца.
- 8 Поместите в кастрюлю с водой.
- 9 Варите несколько минут на медленном огне. Удалите



НАРЕЗКА



палочки и доведите моллюсков до кипения.

10 Как только моллюски будут готовы, слейте воду и снимите с них шкурку.

11 Выложите на тарелку, подавайте на стол.

НАРЕЗКА

- 1 Сделайте надрез вдоль центральной части.
- 2 Закруглите края моллюска.
- 3 Придайте кусочкам обтекаемую форму, чтобы их можно было удобно нанизывать на палочки согласно шагу 9.

КАМБАЛА КАМБАЛОВЫЕ



Полезная информация:

Камбала отличается от других рыб сильно сплюснутым телом с тремя мощными плавниками, она живет на глубине до 10 м. Некоторые особи заходят в реки. Камбала служит предметом промысла ради вкусного мяса.

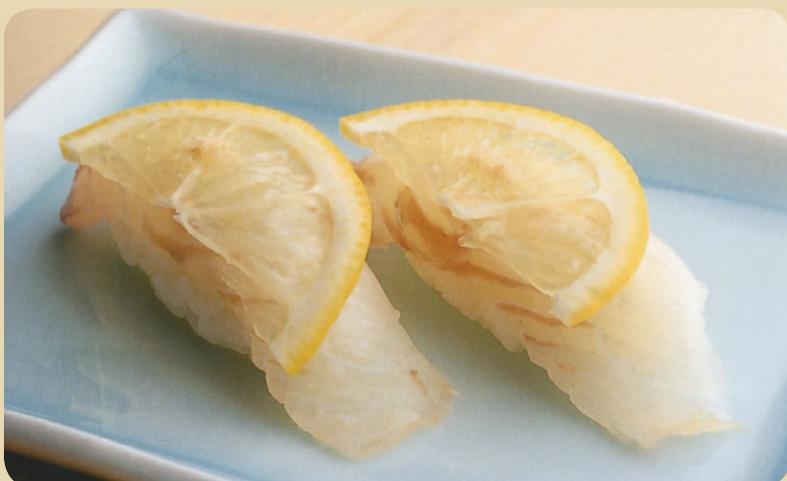
Размеры камбал сильно различаются, но обычно они вырастают до 3–5 кг. Рыба семейства камбаловых распространена в Тихом, Атлантическом океанах, Японском море. Питается в основном планктоном, мелкими рачками. Отложенная икра развивается приблизительно 1–2 месяца. Из-за вкусного мяса ценится выше тресковых рыб и пикши.

Мясо камбалы богато солями фосфора, а вот жиров в нем практически нет. В камбале содержатся такие полезные аминокислоты, как аспарагиновая, треонин, серин, глутаминовая кислота, глицин и многие другие. Камбала содержит множество минералов и микроэлементов — это натрий, калий, кальций, железо, селен, цинк, магний, фосфор, медь. Также рыба содержит большое количество йода.





РОЛЛЫ
С КАМБАЛОЙ



РОЛЛЫ
С ПРИПРАВКОЙ



БЛЮДО
С КАМБАЛОЙ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Прижмите рыбу. Сделайте надрез в области спинного плавника, слегка закруглив его.
- 2 Сделайте надрез в области хвостового плавника.
- 3 Вы увидите тонкую кость длиной 5–6 см. Наклоните плавник вниз. Возьмитесь рукой за кость и вытащите ее.
- 4 Отрежьте плавники вокруг.

- 5 Сделайте надрез в хвостовой части.
- 6 Переверните рыбу. Снимите тонкий слой брюшной части снизу. Подровняйте края.
- 7 Продолжайте действовать ножом, снимая тонкий слой вдоль брюшной части.
- 8 Зачистите поверхность, выровняйте ее.

- 9 Переверните рыбу. Снимите тонкий слой со спины.
- 10 Дойдите до надреза в области головы, остановитесь.
- 11 Очистите шкуру вокруг головы.
- 12 Сделайте надрез в области глаза.
- 13 У рыбы плотная оболочка, поэтому вам понадобится расширить глазные впадины. Выполните



15



20



25



16



21



26



17



22



27



18



23



28



19



24



29

те это, после чего удалите глазное яблоко.

14 Повторите ту же операцию с другим глазом.

15 Отделите голову.

16 Извлеките внутренности.

17 Промойте в воде рыбу от крови.

18 Поверните камбалу брюхом вверх, сделайте мелкие выемки у основания ребер, а также вдоль

головной части. Это поможет легче отделить филе от костей.

19 Выполните надрез по центру.

20 Отогните слой шкурки у основания куска. Подрежьте его ножом.

21 Отделите шкурку от одной половины рыбы. Повторите шаг 18 с противоположной стороны.

22 Подденьте ножом шкурку с противоположной стороны. Потяните за нее.

23 Выполните шаги 20–21 с другой частью куска.

24 Поместите нож в неглубокую выемку у основания плавника, выполните надрез.

25 Проведите ножом по центру куска.

26 Подденьте филейную часть ножом.



НАРЕЗКА



СЕРВИРОВКА



ХРАНИЕ



- 27 С помощью ножа отделите филейную часть с одной половины.
- 28 Переверните рыбу. Подденьте филейную часть с другой стороны.
- 29 Отделите филе от костей полностью.
- 30 Это готовое филе камбалы.

ХРАНИЕ

- 1 Подготовьте чистую сухую ткань, положите филе на нее.

- 2 Заверните филе как можно плотнее, поместите на хранение в холодильник.

НАРЕЗКА

- 1 Возьмите кусочек филе. Срежьте тонким слоем один край.
- 2 Протрите слегка намоченной в воде тканью.

- 3 Поместите нож у основания, слегка надавите, отделите верхний слой.
- 4 Пройдитесь ножом вдоль всего кусочка.
- 5 Снимите еще один слой. Проведите необходимые шаги с другими кусочками.



5



4

СНЯТИЕ ТОНКОГО СЛОЯ

ФОРМА ДЛЯ СУШИ

ОБЕРТЫВАНИЕ



1



1



1



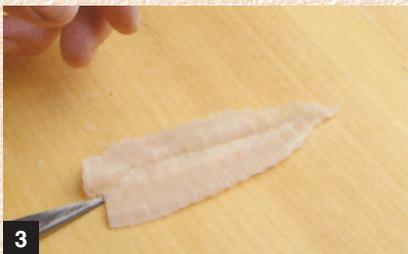
2



2



2



3



3



3

СЕРВИРОВКА

- 1 Поместите нож на край кусочка. Слегка наклоните нож и плавно сделайте ровный надрез.
- 2 Не поднимая нож, возьмитесь за край филе рукой.
- 3 Потяните за край и отделите кусочек. Проведите шаг 1 до конца всего куска.
- 4 Подровняйте края. Придайте кусочкам нужную форму.

СНЯТИЕ ТОНКОГО СЛОЯ

- 1 Филе положите на стол или разделочную доску. Придерживайте его пальцами. Нож держите параллельно столу.
- 2 Разрежьте кусочек пополам.
- 3 Это нарезанные заготовки.
- 4 Осторожно переложите филе в отдельную емкость.

ФОРМА ДЛЯ СУШИ

- 1 Отрежьте небольшой кусочек филе.
- 2 Придайте кусочку прямоугольную форму. Для этого обрежьте лишнее со всех сторон.
- 3 Подготовьте оставшиеся кусочки, нарезав их толщиной в 7 мм.

ОБЕРТЫВАНИЕ

- 1 Подготовьте лист ламинарии, чтобы завернуть в него два очищенных куска филе. Это поможет размягчить его.
- 2 Положите филе на водоросли. Накройте сверху вторым листом водорослей.
- 3 Заверните края, прижмите сверху.

ЯПОНСКИЙ ГРЕБЕШОК

МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

Японские гребешки имеют сравнительно крупные раковины ступенчатого типа. Эти моллюски известны способностью подниматься в толщу воды, двигая створками с большой частотой. Большинство видов — объекты промысла: мясо гребешков — деликатес, а раковины используют в декоративных целях.





НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА



СЕРВИРОВКА



НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

- 1 Проведите ножом вдоль центрального пояса. Потяните за верхнюю часть.
- 2 Раскройте раковину, извлеките внутреннюю часть.
- 3 Очистите шкуру моллюска.
- 4 Приподнимите моллюска, надавив на края.

- 5 Удалите все лишнее.
- 6 Протрите филе насухо.

СЕРВИРОВКА

- 1 Сделайте надрез по центру. Разделите моллюск пополам.
- 2 Изделие готово.



СПИЗУЛА САХАЛИНЕНСИС МОЛЛЮСКИ



Полезная информация:

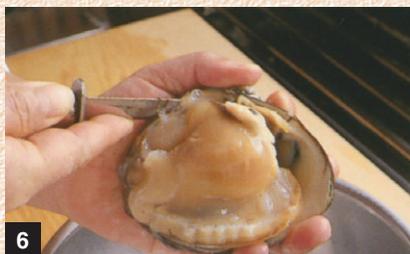
Спизула имеет большую раковину. Поверхность створок гладкая, с тонкими линиями и мелкими морщинками. Поверхность раковины коричневатого или желто-коричневого цвета. Употребляется в пищу, промыслового значения не имеет.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



6



11



2



7



12



3



8



13



4



9



14



5



10



15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Разделите раковину на две части, пройдясь ножом по центральному пояску.
- 2 Слегка нажмите на раковину, чтобы вторая половина открылась.
- 3 Подрежьте одну сторону раковины, придерживая ее рукой за нижнюю часть.

- 4 Снимите верхнюю раковину.
- 5 Пройдитесь ножом вокруг моллюска.
- 6 Извлеките моллюска и положите на стол.
- 7 Потяните за верхнюю часть моллюска, положив нож на ее основание.
- 8 Отделите филе моллюска.
- 9 Отделите шкурку моллюска.

- 10 Удалите все лишнее, оставив филе.
- 11 Промойте его в воде.
- 12 Налейте в кастрюлю воды.
- 13 Положите туда моллюска, добавьте уксус и соль.
- 14 Варите несколько минут, пока мясо не побелеет.
- 15 Это готовые моллюски.

ТУНЕЦ ОКУНЕОБРАЗНЫЕ



Одним из наиболее популярных товаров на рыбном рынке является тунец для суши. И это неудивительно, ведь очень часто эту рыбу называют «королем суши» за ее удивительный вкус и, конечно же, пользу. В тунце содержится масса полезных микроэлементов: фосфор, йод, кальций, считающиеся источником молодости и красоты.

Говорят, в свежем тунце сокрыт секрет долголетия и здоровья представителей японской нации. Недаром тунец для суши пользуется таким спросом у японцев и любителей национальной кухни Страны восходящего солнца. Главное — купить гарантировано свежее филе тунца.

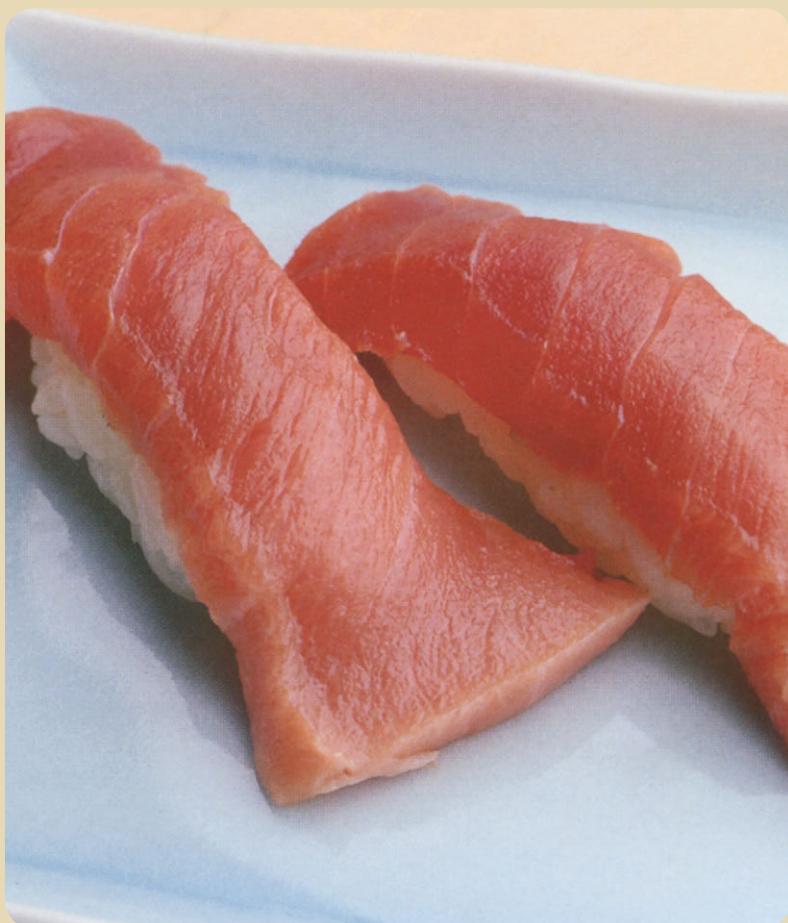
Полезная информация:

Желтоперый тунец — это вид тунца, который имеет бледно-красное мясо и низкий уровень жирности. Этот вид тунца подойдет людям, которые сидят на диете. Благодаря тому, что фасуется тунец блоками, его разделка проста как для суши, так и для приготовления роллов и традиционного сашими. Обрезки используются, как правило, для приготовления роллов.

СУШИ С КРАСНЫМ
МЯСОМ ТУНЦА



СУШИ С ФИЛЕ
ИЗ МЫШЕЧНОЙ
ТКАНИ ТУНЦА



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

Красное мясо в центральной части тунца и мышечной ткани используется для приготовления суши.



1



2



3



4



5



6



7



8



1



2



3



4



5

НАРЕЗКА ФИЛЕ

Нарезка филе из мышечной ткани.

РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Положите нож по центру куска. Сделайте глубокий надрез, дойдя до красной части мяса.
- 2 Двигайтесь ножом вдоль мягких центральных тканей. Отделите кусок филе.
- 3 Разрежьте его пополам.
- 4 Извлеките оставшуюся часть мяса в центральной части, подравняйте края куска.

- 5 Отмерьте расстояние в одну кисть руки.
- 6 Нарезьте кусок на четыре одинаковые части.
- 7 Нарезьте каждый кубик на три кусочка. Следите, чтобы все они были одинакового размера.
- 8 Это нарезанные кусочки.

НАРЕЗКА ФИЛЕ

- 1 Поставьте нож вертикально и надавите как можно сильнее. Это необходимо, чтобы без проблем нарезать плотную мышечную ткань.
- 2 Продолжите надрез, отделив жилистую ткань.
- 3 Разделите брусок пополам.
- 4 Срежьте боковую ткань.
- 5 Это получившиеся заготовки.

СЕРВИРОВКА



1



2



3



4

СЕРВИРОВКА

- 1 Поставьте нож вертикально. Отрежьте брусок, надавив сверху.
- 2 Аккуратно подденьте брусок ножом и отделите его.
- 3 Наметьте центр бруска, разделите пополам.
- 4 Удалите жилистую ткань сбоку.
- 5 Это получившиеся заготовки.



5

ХРАНЕНИЕ

Постелите в миску бумажные полотенца, сделав своеобразный коврик. На него поместите филейные заготовки. Поместите в холодильник. Убедитесь, что мясо чистое, и из него не вытекает кровь.



НАРЕЗКА ДЛЯ СУШИ. КРАСНОЕ МЯСО



1

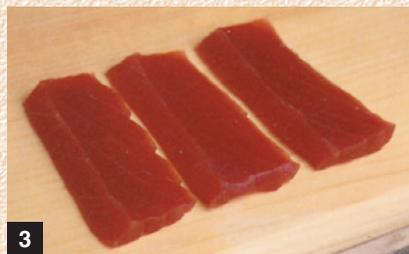
НАРЕЗКА ДЛЯ СУШИ.

КРАСНОЕ МЯСО

- 1 Чтобы разрезать кусочки, поставьте нож вертикально, немного наклонив его по диагонали. Надавите сверху.
- 2 Запомните ширину кусочка, продолжите выполнение нарезки. Отделяйте кусочки только после того, как они будут полностью от-



2



3

МЯСО МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ



1



2



3

резаны, чтобы придать им ровную форму.

- 3 Это готовая нарезка.

МЯСО МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ

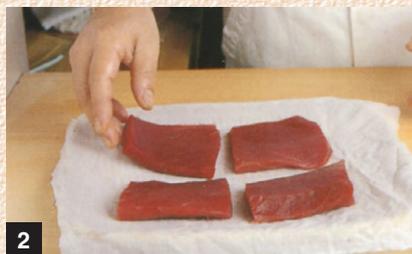
- 1 Порежьте брусок на кусочки, поставив нож вертикально, немного наклонив его по диагонали и надавливая сверху.
- 2 Нарезьте на кусочки.
- 3 Это готовая нарезка.

ПРОПИТКА МЯСА

Технология пропитки или замачивания красного мяса в мирине уникальна. Особенность данного метода заключается в том, что она позволяет быстро пропитывать мясо без изменения его биологической ценности. В процессе пропитки происходит естественное охлаждение, мясо увеличивается в объеме, становится более сочным и ароматным.



1



2



3



4



5



6



7



8



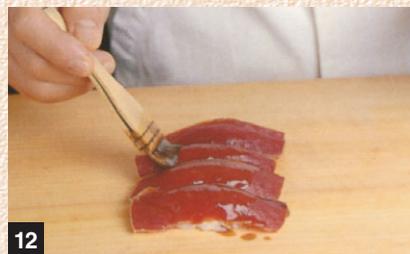
9



10



11



12



13

ПРОПИТКА МЯСА

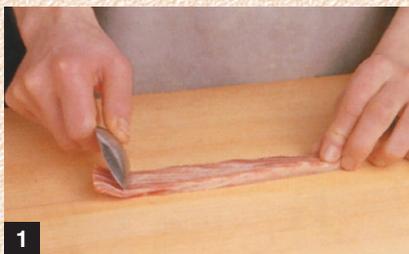
- 1 Нарежьте мясо кусками средней толщины.
- 2 Подготовьте поднос и накройте его накрахмаленной тканью. Поместите сверху кусочки мяса.
- 3 Накройте накрахмаленной тканью. Дайте мясу подсохнуть некоторое время.
- 4 Наклоните заготовку, полейте теплой водой.

- 5 Снимите ткань, мясо должно иметь ровный белый оттенок.
- 6 Поместите его в воду. Тщательно промойте.
- 7 Заверните в чистую ткань и просушите.
- 8 Наполните герметичную емкость мирин. Перед этим следует заблаговременно охладить его в течение 1–3 ч.

- 9 По окончании шага 7 поместите филе в жидкость на 30–40 мин.
- 10 Достаньте куски, осторожно отожмите, сделайте диагональный надрез.
- 11 Отрежьте кусочек, аккуратно отделив его ножом.
- 12 Смочите кисть в мирине и пройдите еще раз по поверхности заготовок.
- 13 Это готовое филе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РОЛЛА

Филе готово, пора переходить к завершающему этапу. Немного риса, нори, и вы получите изысканные роллы.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РОЛЛА

- 1 Размягчите мясо, чтобы избавиться от остатков жира.
- 2 Отделите боковые прожилки.
- 3 Слегка надавливая ножом, размягчайте мясо еще некоторое время.
- 4 Подготовьте пропиточную бумагу. Выложите филе на ее поверхности.

- 5 Заверните филе, прижмите сверху. Поместите в холодильник.
- 6 Подготовьте листы водорослей (нори). Нанесите сверху рис.
- 7 Надавите сверху.
- 8 Достаньте филе из листа бумаги и поместите поверх риса.
- 9 Сверху положите немного нарезанного лука.
- 10 Сверните ролл.

- 11 Отмерьте от края листа нори 3 см.
- 12 Положите поверх немного зеленого лука, заверните.
- 13 Тщательно заверните ролл, пройдитесь вдоль края нори пальцами таким образом, чтобы ролл не раскрывался. Подавайте к столу.
- 14 Это готовый ролл.

ОКУНЬ

ОКУНЕОБРАЗНЫЕ



Полезная информация:

Окунь, без сомнения, интересная рыба. В летние месяцы его можно встретить вблизи мысов, где много выступающих из воды деревьев, а также там, где есть водная растительность. Днем, когда солнце высоко и вода хорошо прогревается, окунь отходит дальше от берега. Но, если ветер гонит прогретые слои воды к берегу, окунь с удовольствием последует за теплой водой. Днем рыба, на которую охотится окунь, сбивается в большие стаи, так ей легче заметить хищника и избежать опасности. Появление окуня не заставит себя ждать. Эта крупная рыба (1,5–2 кг) — прекрасная основа для очень вкусных суши.

Интересный факт:

В каждом японском ресторане или баре в меню есть суши с окунем, и многие иностранные гости часто спрашивают, чем отличается замороженная тилапия из обычного супермаркета от окуня (изумидай) для суши? Окуня для суши обрабатывают специальным газом для дальнейшего употребления в сыром виде и упаковывают под вакуум в индивидуальные пластиковые пакеты. Рыба из обычных магазинов предназначена для термообработки и для суши не подходит.



СУШИ С ФИЛЕ
ИЗ МЫШЕЧНОЙ
ТКАНИ ОКУНЯ





САШАМИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Окунь имеет прочные кости, большой спинной плавник. Именно потому здесь очень важна правильная и безопасная разделка рыбы.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Положите рыбу набок. Возьмитесь одной рукой за голову, другой возьмите скребок. Плавными движениями очистите чешую.
- 2 Переверните рыбу, отрежьте плавник на брюхе.
- 3 Сделайте надрез, пройдя ножом вдоль линии жабер.

- 4 Потяните за верхнюю кромку, удалите ее.
- 5 Потяните за голову, удерживая туловище рыбы.
- 6 Сделайте небольшой надрез в шейном отделе.
- 7 Помогая ножом снизу, удалите голову.

- 8 Очистите позвоночный отдел от внутренних органов.
- 9 Промойте рыбу под водой.
- 10 Сделайте надрез в брюшной части, удалите кости.
- 11 Сделайте надрез на спине, пройдя ножом вдоль спинного плавника.
- 12 Согласно шагу 11 пройдитесь ножом вдоль спинного плавника



6



11



16



7



12



17



8



13



18



9



14



19



10



15



20

еще раз, освобождая пространство вокруг позвоночника.

13 Сделайте надрез вдоль хвостовой части.

14 Подрежьте чешую сверху.

15 Приподняв, отделите одну половину туловища.

16 Поставьте нож чуть выше спинного надреза. Проведите ножом вдоль позвоночника.

17 Выполнив надрез, освободите позвоночник.

18 Переверните рыбу. Сделайте надрез вдоль позвоночника с брюшной части.

19 Повторите шаг 13 с противоположной стороны хвоста.

20 Подрежьте шкуру сверху.

21 Отделите вторую половину туловища.

22 Приподняв шкуру, отделите позвоночник и ребра.



21



26



22



27



23

НАРЕЗКА ФИЛЕ

Филе окуня достаточно гладкое и толстое, что позволяет нарезать его тонкими слоями и сделать гораздо вкуснее.



3



24



1



4



25



2

ЗАСАЛИВАНИЕ

- 23 Удалите кости, освободив филейную часть.
- 24 Освободите филе с другой стороны. Разложите кусочки на столе.
- 25 Сделайте надрез на грудном отделе.
- 26 Отделите тонкие кости.

НАРЕЗКА ФИЛЕ

- 1 Разрежьте филе пополам.
- 2 Растяните филе. Сделайте надрез на конце.
- 3 Держа нож параллельно столу, разрежьте филе пополам.
- 4 Отрежьте боковую часть, где остались мелкие кости.

ЗАСАЛИВАНИЕ

- 1 Подготовьте чистую тарелку и положите на нее филе. Посыпьте солью сверху вдоль всей поверхности.
- 2 Накройте ткань и полейте сверху водой.



- 3 Дайте соли пропитаться в течение нескольких часов.
- 4 Снимите ткань и протрите филе насухо.
- 5 Это готовое изделие.

СЕРВИРОВКА. БЕЛОЕ МЯСО

- 1 Подготовьте очищенное филе. Вам понадобится кусок весом 8–10 г. Отступите немного от одного края и отрежьте маленький кусочек.
- 2 Плавнo отделите кусочек при помощи ножа.

- 3 Разложите кусочки горизонтально.

ФИЛЕ ИЗ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ

- 1 Отрежьте кусочек толщиной 7–8 мм.
- 2 Порежьте остальное филе на кусочки такого же размера.

ГИГАНТСКИЙ МОЛЛЮСК МОЛЛЮСКИ



Интересный факт:

Гигантский моллюск считается деликатесом в Японии и на многих островах Тихого океана. Раковина самого распространенного из них — хокки (гигантской тихоокеанской устрицы) — имеет вытянутую форму и довольно длинная. Чтобы есть моллюсков сырыми, как принято в Японии, их нужно слегка приправить цитрусовыми и соевым соусом.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

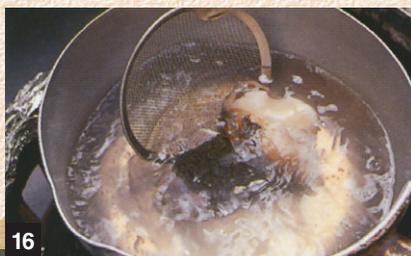
- 1 Разверните раковину задней стороной, выполните круговой надрез.
- 2 Пройдитесь ножом вдоль всей раковины.
- 3 Раскройте раковину.
- 4 С помощью ножа извлеките моллюска из раковины.

- 5 Аккуратно отделите верхний слой шкурки.
- 6 Отделите шкурку с задней стороны, отрежьте ее.
- 7 Срежьте основание.
- 8 Отделите хвостовую часть.
- 9 Срежьте выемку в нижней части туловища.

- 10 Удалите жилистую часть.
- 11 Сделайте надрез сбоку, разделите туловище пополам.
- 12 Извлеките внутренние органы, промойте моллюска в воде.
- 13 Отогните шкурку сверху.
- 14 Посыпьте солью. Загните шкурку, уплотните руками.
- 15 Поместите в кастрюлю с водой.



СЕРВИРОВКА



- 16 Варите несколько минут.
- 17 Очистите от шкурки, затем протрите.
- 18 Сделайте надрез по центру.
- 19 Очистите внутреннюю часть.

- СЕРВИРОВКА**
- 1 Разрежьте на тонкие, равные по размеру кусочки.
 - 2 Подавайте к столу.

ФИЛЕ КАЛЬМАРОВ МОЛЛЮСКИ



Интересный факт:

С точки зрения повара, кальмар устроен весьма просто: голова со щупальцами и туловище, в котором находятся все внутренние органы этого головоногого. В пищу идет почти все — и голова, и щупальца, и, разумеется, наиболее мясистое туловище. Однако из щупальцев кальмара можно приготовить замечательные суши, сильно отличающиеся по вкусу от подобных им, но из других частей этого моллюска. Мясо кальмара — приятное на вкус и довольно простое в приготовлении.





СУШИ
С ЦЕЛЬНЫМИ
ЩУПАЛЬЦАМИ



ФИЛЕ
С ЗЕЛЕНЬЮ



ОЧИЩЕННЫЙ КАЛЬМАР С ИМБИРЕМ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ



РАЗДЕЛЫВАНИЕ

- 1 Очистите кальмара от внутренних органов.
- 2 Отделите конечности, растяните их.

- 3 Разверните туловище кальмара.
- 4 Очистите от шкурки.
- 5 Снимите чешую со всех сторон, помогая ножом, если необходимо.





- 6 Подравняйте края.
- 7 Снимите пленку.
- 8 Протрите внешнюю поверхность филе. Убедитесь, что на ней не осталось ничего лишнего.
- 9 Снимите шкурку с головы. Ее можно будет добавить к общему блюду.



- 10 Тщательно очистите при помощи сухой ткани.
 - 11 Это готовое филе кальмара.
- СЕРВИРОВКА**
- 1 Придайте краям филе ровную форму.
 - 2 Это готовые изделия.



- 3 Нарезьте кусочки. Придайте им одинаковую форму, размеры, придумайте композицию.
- 4 Сделайте по четыре надреза с боковых сторон.

ЧАСТЬ 3. ТАМАГО (СУШИ С ЯЙЦОМ)



СУШИ С ЯЙЦОМ

Для начинки нужно приготовить особый омлет, который потом будет положен на рис. Предварительно взбиваются яйца с коричневым сахаром и солью. Необходима хорошая сковорода, на которую выливается немного оливкового масла. Когда масло прогреется, на сковороду наливают немного яичной смеси тонким слоем и убирают пузыри при помощи деревянной лопатки.

Когда первый блин омлета станет густым, с ним можно работать: нужно свернуть его в трубку и передвинуть на середину сковороды. После этого с обеих сторон блина доливают свежую яичную смесь. Нужно повторить операцию еще несколько раз, и в итоге получится блинчатый омлет равномерной консистенции.

Полученный омлет можно нарезать полосками для роллов или брусками для суши. Для этого рис лепится в виде небольших брусочков, сверху кладется омлет, и все это связывается тонкой полоской нори.

1-Й ВАРИАНТ СЕРВИРОВКИ СУШИ С ЯЙЦОМ



2-Й ВАРИАНТ СЕРВИРОВКИ СУШИ С ЯЙЦОМ



РОЛЛЫ

*Яичная начинка
оборачивается
двойным слоем
из тунца и риса*



ЗАКУСКА



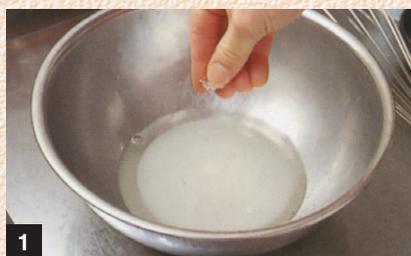
НАРЕЗАННЫЙ СЫР СОЛЕННЫХ СОРТОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ

яйца — 10 шт. (средние)
оливковое масло —
2/3 стакана
сахар — 2 ст. л.
соль — по вкусу
уксус — 2 ст. л.

ЯИЧНАЯ СМЕСЬ



ЯИЧНАЯ СМЕСЬ

- 1 Растворите в миске немного уксуса и соли.
- 2 Перемешайте венчиком.
- 3 Разбейте яйца по одному, используя отдельную посуду. Добавляйте их по очереди.
- 4 Взбейте получившуюся смесь венчиком.

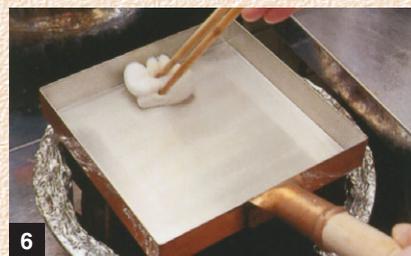


ПОДГОТОВКА К ВЫПЕКАНИЮ



ПОДГОТОВКА К ВЫПЕКАНИЮ

- 1 Вылейте смесь на сковороду и добавьте оливкового масла.
- 2 Доведите до кипения при 180°C.
- 3 Осторожно перелейте смесь в термкружку.
- 4 Смажьте сковороду сливочным маслом.
- 5 Убедитесь, что поверхность сковороды остыла.

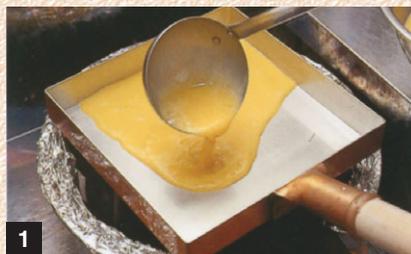


- 6 Смажьте сковороду сливочным маслом еще раз.

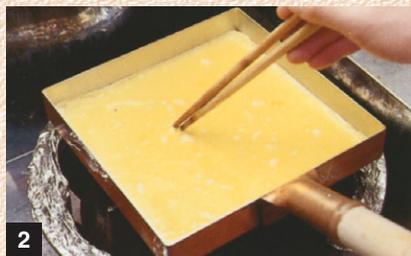
ВЫПЕКАНИЕ

- 1 Размешайте яичную смесь, как в шаге 4, и поместите ее на предварительно подготовленную сковороду.
- 2 Поджаривайте на медленном огне, не давая смеси прилипнуть при помощи палочек для еды.

ВЫПЕКАНИЕ



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

- 3 Снимите сковороду с огня и захватите заготовку с края.
- 4 Сверните заготовку до половины сковороды.
- 5 Сверните заготовку еще раз вдвое.
- 6 Дайте сковороде остыть и смажьте ее сливочным маслом.
- 7 Наклоните сковороду и дайте маслу растечься по всей поверхности.

- 8 Нанесите еще один слой масла и поместите сковороду на огонь.
- 9 Добавьте еще 1/2 стакана яичной смеси.
- 10 Приподнимите готовый слой по центру и наклоните сковороду, чтобы яичная смесь попала под него.
- 11 Прodelайте ту же операцию по краям.

- 12 Приготовив второй слой омлета, сложите его поверх предыдущего.
- 13 Дайте сковороде остыть и смажьте ее сливочным маслом.
- 14 Наклоните сковороду и дайте маслу растечься по всей поверхности.
- 15 Добавьте еще один слой масла и поместите сковороду на огонь.



15



20



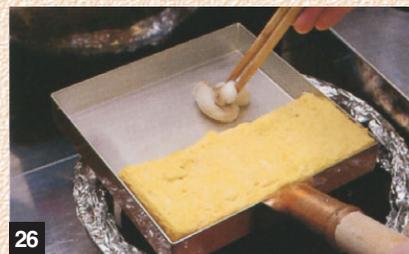
25



16



21



26



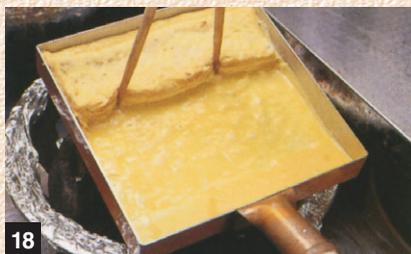
17



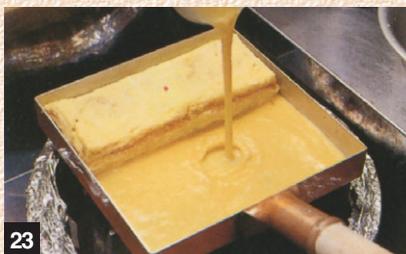
22



27



18



23



28



19



24



29

16 Добавьте еще 1/2 стакана яичной смеси.

17 Приподнимите готовый слой по центру и наклоните сковороду, чтобы яичная смесь попала под него.

18 Прodelайте ту же операцию по краям.

19 Поместите сковороду на огонь.

20 Приготовив третий слой омлета, сложите его поверх предыдущего.

21 Дайте сковороде остыть и смажьте ее сливочным маслом.

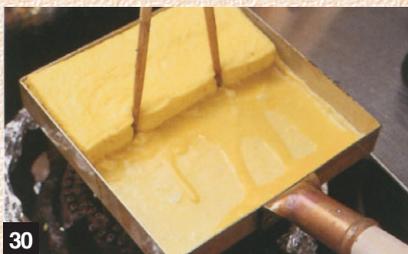
22 Наклоните сковороду и дайте маслу растечься по всей поверхности.

23 Добавьте еще 1/2 стакана яичной смеси.

24 Приподнимите готовый слой по центру и наклоните сковороду, чтобы яичная смесь попала под него.

25 Прodelайте ту же операцию по краям.

26 Приготовьте четвертый слой, сложите его и смажьте сковороду сливочным маслом.



30

НАРЕЗКА. СПОСОБ 1



31



1



32

НАРЕЗКА. СПОСОБ 2



33



1



НАРЕЗКА. СПОСОБ 3



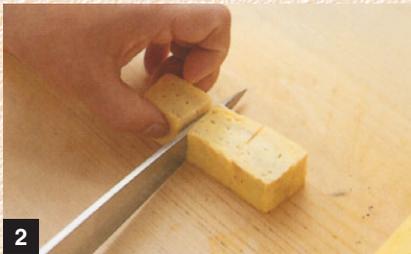
34



2



1



2

- 27 Наклоните сковороду и дайте маслу растечься по всей поверхности.
- 28 Добавьте еще 1/2 стакана яичной смеси.
- 29 Приподнимите готовый слой по центру и наклоните сковороду, чтобы яичная смесь попала под него.
- 30 Прodelайте ту же операцию по краям.

- 31 Подровняйте дощечкой края получившегося омлета.
- 32 При помощи дощечки переверните омлет набок и захватите его.
- 33 Поместите дощечку на стол.
- 34 Выровняйте поверхность омлета сверху.

НАРЕЗКА. СПОСОБ 1

- 1 Отрежьте несколько брусков через каждые 1 см.

НАРЕЗКА. СПОСОБ 2

- 1 Нарезьте бруски через каждые 2 см.
- 2 Теперь разрежьте их пополам.

НАРЕЗКА. СПОСОБ 3

- 1 Нарезьте бруски.
- 2 Разрежьте их поперек на мелкие кубики.

ШИИТАКЕ ГРИБЫ

Полезная информация:

Шиитаке широко используются в японской, китайской и корейской кухне. Обычно продаются в сушеном виде и размачиваются перед употреблением. Многие предпочитают такие грибы свежими по причине небольших изменений вкуса в процессе сушки. Обычно используются шляпки грибов, так как ножки шиитаке гораздо жестче.



ИНГРЕДИЕНТЫ

сушеные шиитаке — 500 г
сахар — 1 кг
соевый соус — 2 стакана
мирин — 1 стакан



2



3

ВАРКА



1

ВАРКА

- 1 Наполните водой большую емкость. Добавьте грибы. Тщательно промойте их.
- 2 Кончиком ножа удалите ножки, вымойте шляпки согласно шагу 1.
- 3 Поместите грибы в кастрюлю с водой и варите на медленном

огне в течение 3 ч. Периодически помешивайте. Через 3 ч снимите их с огня.

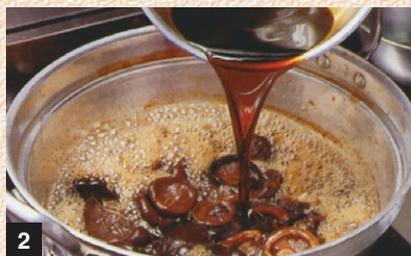
ЗАСАХАРИВАНИЕ

- 1 Добавьте сахар, перемешайте.
- 2 Добавьте соевый соус.
- 3 Тщательно размешайте остатки сахара.

ЗАСАХРИВАНИЕ



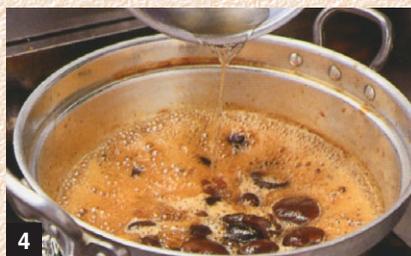
1



2



3



4



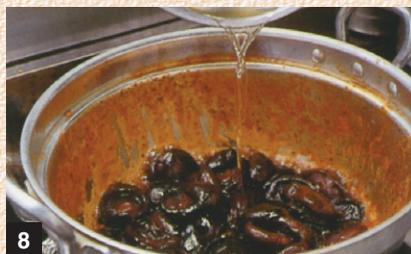
5



6



7



8



9



10



11

- 4 Добавьте половину мирина.
- 5 Тщательно размешайте.
- 6 Дождитесь образования густой пены на поверхности.
- 7 Слейте жидкость, перемешайте грибы.
- 8 Добавьте оставшуюся часть мирина. Размешайте.

- 9 Встряхните кастрюлю несколько раз, чтобы грибы достаточно пропитались.
- 10 Так выглядят готовые грибы.
- 11 Слейте жидкость и обсушите грибы. Поставьте в холодильник. Время от времени помешивайте

грибы, чтобы они не прилипали друг к другу.

СУШЕНАЯ ТЫКВА В ПОЛОСКАХ

Полезная информация:

Полоски сушеной тыквы являются как прекрасной приправой, так и отдельным блюдом. Часто продаются в готовом виде (около 17 см в длину), а также изготавливаются в домашних условиях. Удобны в хранении и способны оставаться свежими в холодильнике до 20 дней.



ИНГРЕДИЕНТЫ

сушеная тыква — 330 г
сахар — 2 стакана
соевый соус —
1 и 1/2 стакана
мирин — 1/3 стакана



2



3

ВАРКА



1

ВАРКА

- 1 Хорошо очистите полоски тыквы вручную, можно использовать пищевую соду.
- 2 Промойте в воде.
- 3 Вымачивайте в воде в течение 5–6 ч.
- 4 Через 5–6 ч тыква должна стать достаточно мягкой.

- 5 Поставьте кастрюлю на средний огонь и варите в течение 30–40 мин. По истечении этого времени проверьте тыкву на готовность.
- 6 Готовая тыква должна быть достаточно мягкой, хорошо выжиматься в руках. Если это так, то достаньте ее и переложите на тарелку.
- 7 Остудите.



ПРОСУШКА

ПРОСУШКА

Обезвоживание должно осуществляться правильно, чтобы получить продукт надлежащего качества.

- 1 Накройте тыкву плотной тканью. Также вы можете поместить сверху лист плотного картона или деревянную досочку.
- 2 Это сухая тыква.

ЗАСАХАРИВАНИЕ

- 1 Добавьте в кастрюлю сахар и мирин.
- 2 Перемешайте, используя венчик.
- 3 Доведите жидкость до кипения.
- 4 Опустите в нее тыкву, варите несколько минут.

- 5 Перемешайте.
- 6 Варите на сильном огне, пока вода не начнет выкипать.
- 7 Слейте остатки воды.
- 8 Снимите тыкву с огня.
- 9 Переложите тыкву на дуршлаг. Подождите, пока стечут остатки влаги.

ОТВАРНЫЕ КРЕВЕТКИ



Полезная информация:

Отваренные по особому рецепту личинки креветок имеют более мягкое и сочное мясо, являясь прекрасной основой для мясного фарша.

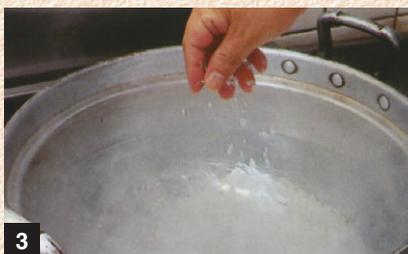


ИНГРЕДИЕНТЫ

креветки — 4 кг
соевый соус — 4 ст. л.
яйцо — 1 шт.
сахар — 1 и 1/2 стакана
мирин — 1 стакан
сахар — 1/4 стакана



ВАРКА



ВАРКА

1 При помощи иглы проткните чешую личинки. Осторожно потяните вверх.
2 Снимите чешую таким образом со всех креветок.
3 Подготовьте кастрюлю с водой, посолите.
4 Поместите в воду очищенные в шаге 2 личинки.

5 Варите на медленном огне, помешивая.

6 Возьмите пробу. Готовые креветки должны разбухнуть и стать более мягкими.

7 Выложите на дуршлаг.

8 Обсушите.

9 Пропустите через мясорубку.

10 Поместите в плотный двойной мешок.

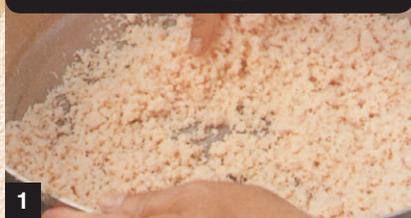
11 Наполните мешок водой.

12 Уплотните мешок. Разомните его руками.

13 Встряхните. Подержите креветки в воде еще некоторое время, потом слейте ее.



ФАРШ



ФАРШ

- 1 Поместите в кастрюлю, размешайте.
- 2 Добавьте соевый соус, размешайте.
- 3 Добавьте желток.
- 4 Добавьте немного воды.
- 5 Добавьте мирин.
- 6 Размешайте руками.

- 7 Добавьте сахар. Разместите его по всей поверхности блюда.
- 8 Размешайте руками.
- 9 Проверьте, достаточно ли клейким вышел материал.
- 10 С помощью ложки отделите остатки креветок от дна.
- 11 Равномерно расположите креветки по поверхности.

- 12 Поместите на медленный огонь, варите некоторое время. Помешивайте креветок и следите, чтобы они не слипались.
- 13 Разомните получившийся фарш. Его можно хранить в холодильнике в течение недели.

ЧАСТЬ 4. СУШИ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



ОГУРЕЧНЫЕ РОЛЛЫ



Полезная информация:

Огуречные роллы — холодная закуска, очень легкая и быстрая в приготовлении, которая непременно понравится вам и вашим гостям. Роллы очень красиво и аппетитно смотрятся на столе.

Огурцы богаты сложными органическими веществами, которые играют важную роль в обмене веществ. Эти вещества способствуют усвоению других продуктов питания и улучшают пищеварение. Они возбуждают аппетит. Свежий огурец эффективно повышает кислотность желудочного сока, поэтому противопоказан страдающим гастритом с повышенной кислотностью и язвенной болезнью. Содержащийся в огурцах калий улучшает работу сердца и почек.

Огурцы — источник таких соединений йода, которые легко и безболезненно усваиваются организмом человека. А еще в огурцах, как и в других овощах, много клетчатки. Клетчатка не усваивается организмом человека, но она регулирует работу кишечника и выводит из организма излишки холестерина. Избыток холестерина способствует развитию склероза, болезней печени, почек и других органов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

рис — 1/3 стакана
огурец — 1/2 шт.
водоросли нори — 1 лист
васаби — 1 ч. л.
сушеный перец — по вкусу



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

- 1 Возьмите немного риса.
- 2 Сжимайте рис в руке, пока он не станет достаточно клейким.
- 3 Подготовьте лист нори, укрепите его на разделочной доске, отступив от края 1 см.
- 4 Через каждый 1 см выложите рис, приготовленный в шаге 2.
- 5 Уложите рис до конца листа, смахните лишнее.

- 6 Прижмите рис рукой и постучите сверху. Разгладьте его поверхность.
- 7 Начните укладывать следующий слой риса. Выполните это до конца листа.
- 8 Выложите третий слой риса.
- 9 Сделайте выемку посередине.
- 10 Нанесите васаби.

- 11 Уложите огурец
- 12 Посыпьте перцем.
- 13 При помощи циновки придайте роллу обтекаемую форму.
- 14 Осторожно переверните формочку.

ОГУРЕЧНЫЕ РОЛЛЫ (ТЕРТЫЕ)



15



16



17



18



19

- 15 Прижмите сверху. Разровняйте края.
- 16 Снимите циновку и разгладьте поверхность ролла.
- 17 Переверните.
- 18 Разрежьте ролл на три части.
- 19 Разрежьте кусочки еще раз пополам, таким образом должно получиться шесть порций.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- рис — 1/3 стакана
- огурец — 1/2 шт
- водоросли нори — 1 лист
- васаби — 1 ч. л.
- сушеный перец — по вкусу



11



10



12

- 1 Повторите шаги 1—9 приготовления огуречных роллов.
- 10 Нанесите васаби
- 11 Посыпьте перцем.
- 12 Положите тертый огурец. Будет достаточно шести полосок.
- 13 Сформируйте ролл с помощью циновки и нарежьте.



РОЛЛЫ С ТУНЦОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

рис — 1/3 стакана
водоросли нори — 1/2 листа
филе тунца (кусочки по 1,5 см) — 2 шт.
васаби — по вкусу

- 1 Смажьте рис васаби.
- 2 Уложите сверху тунец. Сформируйте ролл и нарежьте на шести кусочков.



РОЛЛЫ С ТЫКВОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

рис — 1/3 стакана
водоросли нори — 1/2 листа
нарезанная тыква — 5 полос

- 1 Сформируйте ролл, выложив тыкву поверх риса.
- 2 Разрежьте на две части.
- 3 Каждую половинку разрежьте еще на две части.



АССОРТИ (ДВОЙНЫЕ РОЛЛЫ)

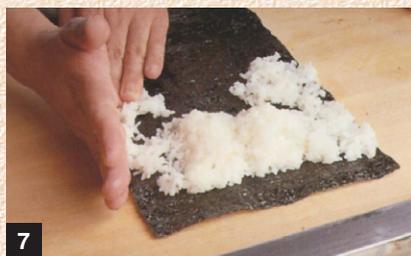


Полезная информация:

Если вы хотите преподнести подарок своим близким или просто сохранить вкус приготовленных роллов на некоторое время, сложите их в картонную коробку небольшого размера. Уложите их так, как показано на иллюстрации.

ИНГРЕДИЕНТЫ

водоросли нори — 2 листа
рис — 1 стакан
яйцо — 1 шт.
сыр — по вкусу
шиитаке — по вкусу
тыква — по вкусу
зеленый лук — по вкусу
васаби — по вкусу
морской угорь — по вкусу



- 1 Выложите немного риса по краю листа нори.
- 2 Приложите второй лист, отступив от его края 1 см.
- 3 Разгладьте ножом.
- 4 Возьмите двойную порцию риса (1/2 стакана). Разомните в руке.

- 5 Отступите от края листа 2 см и положите рис, прижмите руками.
- 6 Добавьте немного риса с правого края, подравняйте руками.
- 7 Добавьте рис слева.
- 8 Поместите следующий слой риса.

- 9 Добавьте порцию риса согласно шагу 4, уложите ее и выровняйте согласно шагу 8.
- 10 Повторите шаги 6—8, добавьте еще риса.
- 11 Разровняйте поверхность.
- 12 Пройдитесь руками вдоль одного края, выровняйте его.



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23

13 Выровняйте другой край.

14 Уберите все лишнее.

15 Поместите по центру сыр.

16 С правой стороны добавьте васаби.

17 Слева положите шиитакэ.

18 Добавьте кусочки морского угря.

19 Посыпьте кусочками вареного яйца.

20 Добавьте зеленого лука.

21 Добавьте полоски тыквы.

22 Завершив композицию на шаге 21, загните край листа водорослей. Начните заворачивать ролл.

23 Сверните несколько раз, прижимая к начинке.

24 Сверните лист до центра.

25 Дойдите до конца рисовой начинки.

26 Сверните лист полностью.

27 Прижмите сверху и разгладьте его.

28 Заверните ролл в цинковку.

29 Выровняйте края при помощи чистой ткани.



- 30 Раскатайте ролл.
- 31 Снимите циновку. Проверьте поверхность ролла и разгладьте ее при помощи рук.
- 32 Разрежьте на две части.
- 33 Разрежьте кусочки еще раз пополам.
- 34 Разделите еще на две части. Таким образом из одного большого ролла у вас должно получиться восемь порций.



УГОРЬ С ОВОЩАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

водоросли нори — 1 лист
рис — 1/2 стакана
яйцо — 1 шт.
сыр — по вкусу
шиитаке — по вкусу
тыква — по вкусу
зеленый лук — по вкусу
васоби — по вкусу
виле морского угря —
по вкусу



1



3



2



4

- 1 Подготовьте лист нори, укрепите его на разделочной доске.
- 2 Разомните два кусочка риса. Выложите их на листе, отступив от края 1 см.
- 3 Разгладьте поверхность риса.
- 4 Добавьте немного риса с правого края, подравняйте руками.
- 5 Добавьте рис слева, выровняйте.

- 6 Поместите следующий слой риса, уплотнив его на листе.
- 7 Образец равномерно уложенного риса.
- 8 Добавьте еще риса, руководствуясь шагом 7, чтобы равномерно распределить рис по листу. Уплотните получившийся слой.

- 9 Добавьте еще риса.
- 10 Повторите шаги 4—6 с противоположного конца листа.
- 11 Уложите два бруска сыра.
- 12 Добавьте васоби справа.
- 13 Слева положите шиитаке, кусочки вареного яйца, зеленый лук, полоски тыквы, кусочки морского угря. Уплотните.



5



10



15



6



11



16



7



12



17



8



13



18



9



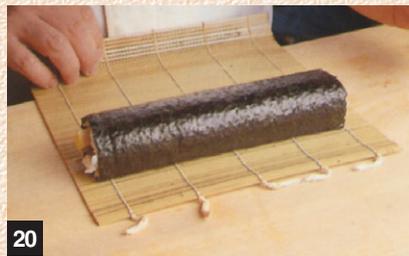
14



19

14 Загните край листа водорослей. Начните заворачивать ролл.
15 Сверните циновку до центра листа.
16 Захватите противоположный край листа нори.
17 Загните край листа вместе с циновкой.

18 Заверните.
19 Скатайте ролл и разгладьте его.
20 Разверните. Нарезьте на восемь частей. Подавайте к столу на блюде.



20

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе креветок (1 см толщиной) — 1 кусочек
филе угря (1 см толщиной) — 3 кусочка
кальмары (порция на 8 г) — 2 кусочка
филе лосося (3 тонких полоски) — 1 кусочек
филе краба (отварное) — 2 шт.
лакедра — 2 шт.
морская сельдь (кохада) — 1 кусочек
водоросли нори — 2 листа
скумбрия — 1 шт.
икра (лососевая) — по вкусу
дайкон (5 мм толщиной) — 2 кусочка
скумбрия (отварная) — 1 кусочек
салат — 1 лист
огурцы — по вкусу
грибы шиитаке (отварные) — по вкусу
тыква — по вкусу
фасоль — по вкусу
икра сельди — по вкусу
японский омлет — 1 брусок
рис — согласно пропорциям



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ

Мы разложили ингредиенты (на фото), чтобы вам легче было рассчитать пропорции блюда.



ЯИЧНАЯ ОСНОВА



КРАБЫ



ЛОСОСЬ



СКУМБРИЯ



КАЛЬМАРЫ



ЛАКЕДРА



УГОРЬ



КРЕВЕТКИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ.

ЯИЧНАЯ ОСНОВА

Отступите 1 см от края омлета, отрежьте 1–2 бруска.

ЛОСОСЬ

Порежьте филе лосося на 3 бруска по 1 см шириной.

КАЛЬМАРЫ

Отрежьте кусочек филе кальмара на 8 г.

УГОРЬ

Разрежьте филе на 3 кусочка. Придайте им равномерную толщину.

КРАБЫ

Нарежьте крабовое мясо.

СКУМБРИЯ

Нарежьте филе.

ЛАКЕДРА

Подготовьте филе. Отрежьте ровный кусочек. Надрежьте края и придайте ему круглую форму.

КРЕВЕТКИ

1 Разделайте креветку (с. 51). Удалите конечности.



- 2 Удалите голову.
- 3 Сделайте надрез сбоку.
- 4 Очистите от внутренностей. Сполосните водой.

ЛОСОСЕВАЯ ИКРА

- 1 Возьмите лимон, отступите от края 2 мм.
- 2 Отрежьте ломтик и отделите его.



- 3 Поместите ложку икры на отрезанный ломтик.

ГРИБЫ

Разрежьте шляпки шиитаке на две части.

ДАЙКОН

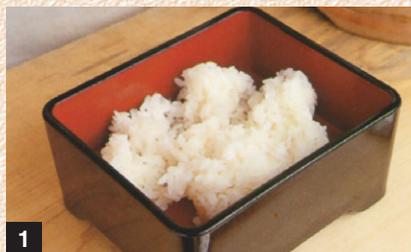
Нарежьте на кусочки по 5 мм.



ОГУРЦЫ

- 1 Возьмите огурец, очистите его от шкурки.
- 2 Разрежьте.
- 3 Сделайте несколько надрезов и порежьте огурец тонким слоем.
- 3 Разровняйте кусочки (в виде веера).

СЕРВИРОВКА



1



2



3



4



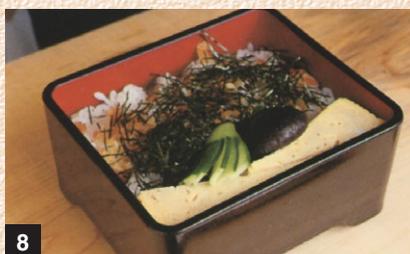
5



6



7



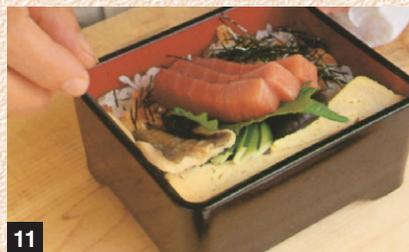
8



9



10



11



12



13



14

ФАСОЛЬ И ТЫКВА

- 1 Мелко нарежьте фасоль.
- 2 Порежьте мелко полоски тыквы.
- 3 Соедините два ингредиента, перемешайте ножом.

СЕРВИРОВКА

- 1 Поместите в чашу одну порцию риса.

- 2 Примните рис с помощью чистой ткани. Выполните это тщательно.

- 3 Посыпьте сверху фасоль и тыкву.

- 4 Затем посыпьте нарезанными водорослями.

- 5 Положите омлет, размещая кусочки сбоку.

- 6 Сделайте выемку по центру.

- 7 Поместите в выемку грибы.

- 8 Добавьте огурцы.

- 9 Положите сверху лист салата. Разгладьте его по поверхности.

- 10 Положите сверху 3 ломтика лосося.

- 11 Выложите рядом морского угря.

- 12 Положите сельдь.

- 13 Добавьте крабовое мясо.

- 14 Уплотните пальцами сверху.

СУШИ- НАБОРЫ



- 15 Поместите сверху лимон с икрой.
- 16 Добавьте и закрепите сверху лакедру.
- 17 Уложите рядом дайкон.
- 18 Уплотните начинку, добавив икру сельди.
- 19 Поместите сверху креветку. Подавайте к столу.



Интересный факт:

На основе рецепта чираши можно приготовить и некоторые другие разновидности наборов суши с овощами и зеленью.

Для длительного хранения наборов суши применяется специальная технология, которая заключается в обкладывании коробочек для суши листьями бамбука.



ИНГРЕДИЕНТЫ

угорь — 1/2 кусочка
бамбук — 1 лист
икра сельди (1 см) — 3 шт.
тунец (1 см) — 1 шт.
соевый соус — по вкусу

огурец — 1 шт.
креветка — 1 шт.
лимон — 1 долька
икра (лососевая) — по вкусу
сушеная тыква — 10 полосок
грибы — 5 шт.
фасоль — по вкусу

рис — двойная порция



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ

Мы разложили ингредиенты (на фото), чтобы вам легче было рассчитать пропорции блюда.

ИКРА СЕЛЬДИ



1

ТУНЕЦ



1

УГОРЬ



1

ИКРА СЕЛЬДИ



2

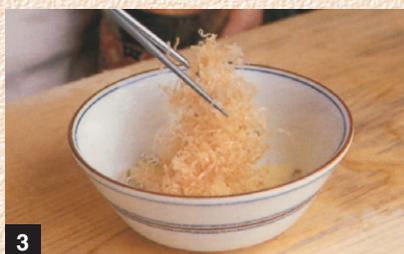
ТУНЕЦ



2



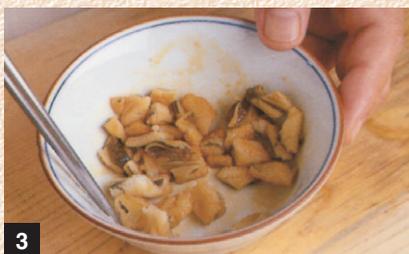
2



3



3



3



4

ТУНЕЦ



1

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ.

УГОРЬ

- 1 Порежьте угря на кусочки по 1 см толщиной
- 2 Порежьте кусочки еще раз пополам.
- 3 Смешайте с соевым соусом для лучшего вкуса.

ИКРА СЕЛЬДИ

- 1 Порежьте на кусочки по 1 см.
- 2 Порежьте кусочки еще раз пополам.
- 3 Измельчите в миске.
- 4 Смешайте с соевым соусом для лучшего вкуса

ТУНЕЦ

- 1 Порежьте на бруски по 1 см.
- 2 Порежьте кусочки еще раз пополам.
- 3 Смешайте с соевым соусом для лучшего вкуса.

ОМЛЕТ

- 1 Порежьте на бруски по 1 см.



2



1



3



3



2



4



ОГУРЕЦ



СМЕШИВАНИЕ



5



КРЕВЕТКА

1



1



6



2



2



7

- 2 Порежьте бруски еще раз пополам.
- 3 Порежьте бруски кубиками.

ОГУРЕЦ

Порежьте мелкими дольками одинакового размера.

КРЕВЕТКА

- 1 Возьмите филе креветки, сделайте надрез по центру.
- 2 Разрежьте креветку на мелкие кусочки.

ЛИМОН

- 1 Отрежьте дольку толщиной 1 мм.

- 2 Нарежьте произвольным образом. Действуйте быстро, острым ножом, чтобы не растратить лимонный сок.

СМЕШИВАНИЕ

- 1 Нарежьте фасоль.
- 2 Нарежьте тыкву.
- 3 Отделите шляпки грибов, нарежьте их.



8



3



8



9



4



9



СЕРВИРОВКА



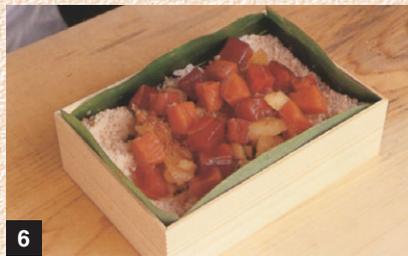
5



10



1



6



11



2



7



12

- 4 Сложите вместе три ингредиента.
- 5 Перемешайте ножом.
- 6 Сложите все вместе, уплотните.
- 7 Добавьте сверху 2 комка риса.
- 8 Размешайте ингредиенты при помощи рук.
- 9 Соберите ингредиенты в одну горстку.

СЕРВИРОВКА

- 1 Уложите в коробку лист бамбука, сложив его вдвое. Поместите сверху ингредиенты из шага 9.
- 2 Уплотните чистой тканью.
- 3 Добавьте соевый соус.
- 4 Выложите угря.
- 5 Добавьте икру сельди.

- 6 Добавьте тунца.
- 7 Добавьте омлет.
- 8 Добавьте лососевую икру.
- 9 Поместите сверху огурец.
- 10 Добавьте креветку.
- 11 Уплотните ингредиенты.
- 12 Посыпьте кусочками лимона. Накройте крышкой готовое блюдо.

ПОДБОР ИНГРЕДИЕНТОВ



В настоящее время многие фанаты суши пытаются приготовить любимое блюдо в домашних условиях, подбирая при этом ингредиенты самостоятельно и пользуясь традиционными японскими кулинарными приемами.

Но далеко не все понимают, что для правильного приготовления суши, кроме продуктов, важно подобрать посуду, а также правильно выложить на ней готовое блюдо. Учитывая, что суши — экзотическое блюдо для многих, а при его приготовлении и сервировке применяются особые методики, их следует изучить.

Вы можете приготовить особое блюдо — суши-ассорти, для чего сначала готовятся суши нескольких видов и затем они выкладываются на блюде в особом порядке.

УКЛАДКА СУШИ



1



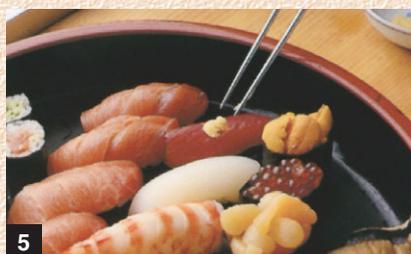
2



3



4



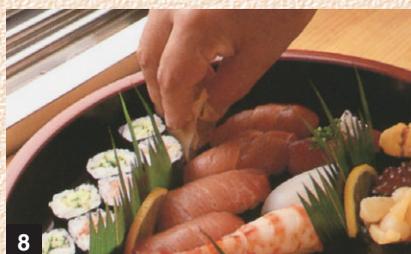
5



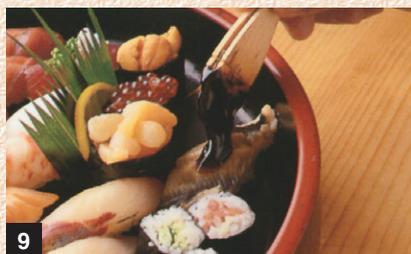
6



7



8



9



10

НА БЛЮДЕ. СЕРВИРОВКА

Композиции из суши с подбором тех или иных видов могут выглядеть по-разному. Они подаются не только в глубокой посуде, но и в более мелкой.



1



2

УКЛАДКА СУШИ

- 1 Возьмите ванночку для суши, разделите ее визуально на две части, а их — еще на две. Возьмите восемь роллов с макрелью и уложите их в два ряда вдоль левого края, соответственно, в первой части ванночки.
- 2 Суши с тунцом уложите по диагонали. Расположите их соседним рядом.

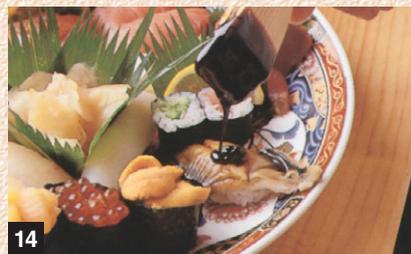
- 3 Возьмите суши с тигровыми креветками. Расположите их по диагонали. Поэкспериментируйте с контрастами, поочередно расположив кусочки различных цветов и форм.
- 4 Возьмите суши с моллюсками нескольких видов. Разместите в несколько рядов. Заполните вторую половину ванночки.

- 5 Украсьте композицию, добавив немного васаби.
- 6 Установите равномерно декоративно нарезанные листья бамбука.
- 7 Поместите дольку лимона перед листом.
- 8 Разместите лимон вдоль всей листовой композиции.
- 9 Добавьте соевый соус.
- 10 Готовое блюдо подавайте на стол.

СЕРВИРОВКА.

НА БЛЮДЕ

- 1 Возьмите овощные роллы. Выложите их в два ряда.
- 2 Приготовьте суши с тунцом. Уложите их в два ряда.



- 3 Возьмите одну порцию суши с креветкой. Положите ее поперек, по центру.
- 4 Добавьте суши с макрелью. Установите по бокам.
- 5 Рядом расположите суши с моллюском.
- 6 Добавьте еще две порции суши с моллюском.
- 7 Положите суши с икрой. Поместите напротив роллов из шага 1.

- 8 Добавьте еще овощных роллов.
- 9 Добавьте филе окуня.
- 10 Уложите по центру листья бамбука.
- 11 Украсьте листья имбирем. Добавьте сушеную тыкву.
- 12 Добавьте дольки лимона, уложив их перед листьями.
- 13 Добавьте ламинарию, порезав дольками.

- 14 Добавьте соевый соус.
- 15 Это готовое блюдо.
- 16 Возьмите упаковочную пленку. Накройте блюдо, обернув его с двух сторон.
- 17 Захватите пленку за края, вытяните вверх. Соедините края. Завяжите. Разгладьте пленку, придав ей округлую форму, поместите блюдо на хранение в холодильник. Можете подавать к столу.



Популярное издание

Дарина Дмитриевна Дарина

СУШИ, САШИМИ, РОЛЛЫ
ПОДРОБНОЕ ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО

Ответственный за выпуск *С.И. Романович*
Редактор *С.В. Носенко*
Компьютерная верстка: *А.В. Лихобабин*
Компьютерная графика: *С.И. Романович, Н.Г. Курова, А.В. Лихобабин*

Фотоматериалы предоставлены ООО «ФотоБанкРесурс»

Подписано в печать 10.05.12. Формат 84х108 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 20,16. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, проезд Ольминского, 3а

ООО «Издательство «Полигон»
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40
Тел./факс: 327-39-16. E-mail: polygon-izd@yandex.ru

Издание осуществлено при техническом содействии
ООО «Издательство АСТ»





Японская кухня давно уже перестала быть экзотикой. Суши, роллы, лапша удон, мисо-суп — все эти блюда полезны, вкусны и легки в приготовлении. Одним из основных достоинств японской кухни является высочайшая свежесть всех ингредиентов. Что может быть лучше, чем приготовление любимых блюд дома?

ВАРКА ВОДОРΟΣЛЕЙ



1



4



2



5



3



6



Данное издание поможет ответить на все вопросы, касающиеся приготовления суши, и уберезет вас от самых распространенных ошибок. Вы научитесь готовить суши или роллы в домашних условиях. Все продукты и инструменты для приготовления суши всегда доступны, и их можно купить в крупном супермаркете. Мы начинаем!

ISBN 978-5-271-40092-6



9 785271 400926 >