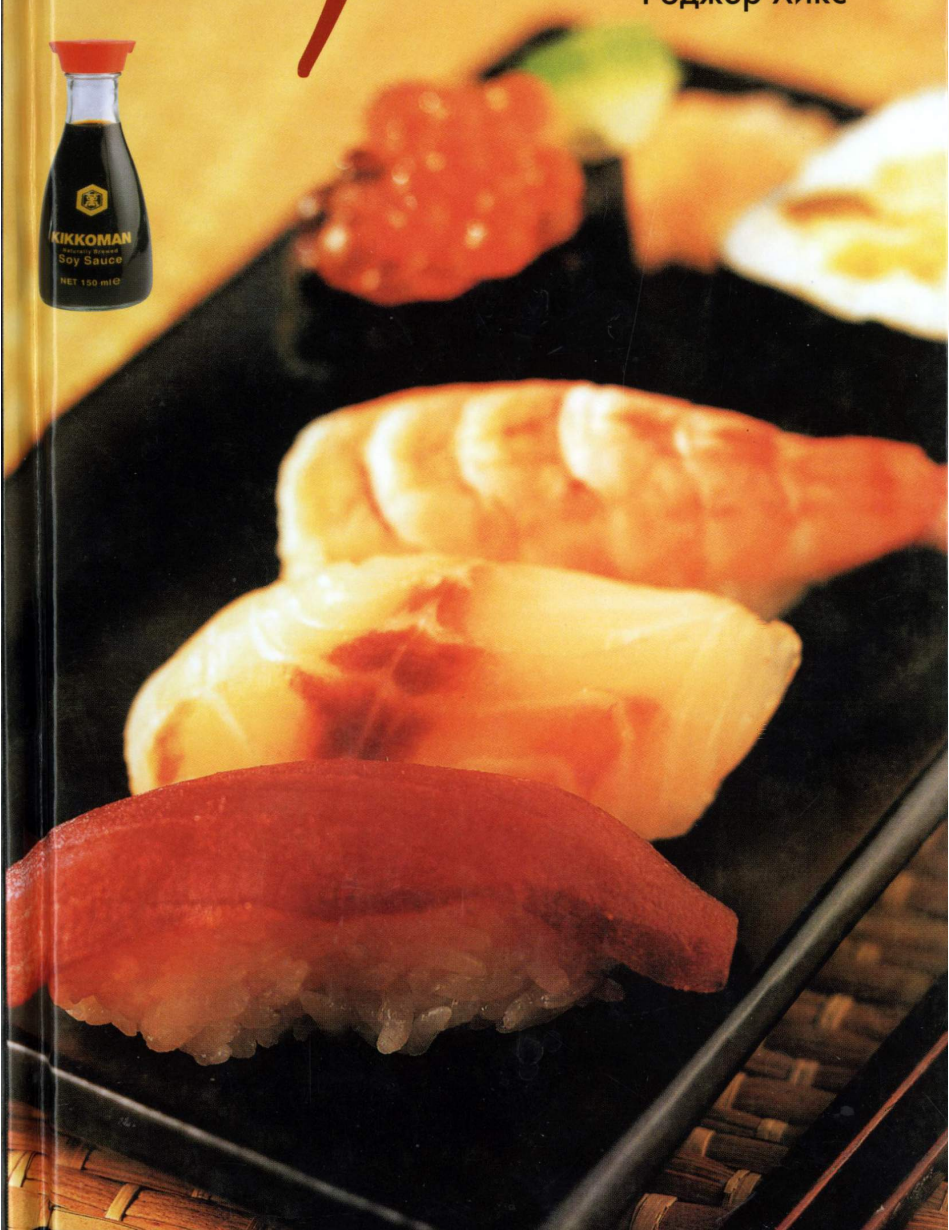


Суши

Катсуйи Ямамото
Роджер Хикс



**Пошаговое руководство по приготовлению
популярных блюд японской кухни**

Кладезь-Букс

Суши

Руководство
по приготовлению



Суши

Катсуйи Ямамото

Роджер Хикс

Пошаговое руководство
по приготовлению популярных
блюд японской кухни

Кладезь-Букс

Перевод с английского Л.С. Девочкиной
Ответственный редактор А.В. Дриго
Редактор Н.С. Самбу

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме или с привлечением каких-либо средств - электронных или механических, включая фотокопирование и занесение в системы хранения и поиска данных, - без предварительного письменного разрешения издателя.



Kikkoman – натурально сваренный соевый соус № 1 в мире. Его история началась в 1630 году в Японии, и за почти четыре столетия соусы Kikkoman завоевали всемирное признание. Соевый соус Kikkoman производится по старинному рецепту исключительно из натуральных ингредиентов. В результате естественного брожения и длительной выдержки он приобретает непревзойденный вкус и аромат. В лучших ресторанах мира соевый соус Kikkoman является таким же элементом сервировки стола, как соль и перец.

This book is produced by Quantum Publishing Limited
6 Blundell Street, London, N7 9BH

Введение	6
Продукты из кухонного шкафчика	10
Покупка и приготовление рыбы	16
Украшения	23
Суши-рис <i>суши-мети</i>	25
Глава 1 Супы и бульоны	27
Глава 2 Пальчиковые суши <i>низирри-зутти</i>	31
Глава 3 Суши-роллы <i>маки-зутти</i>	51
Глава 4 Фантазийные суши	67
Глоссарий	78
Указатель	80

Введение

Японская кухня переживает необыкновенный бум популярности. Во всех городах мира можно найти не только японские рестораны, но и магазины, в которых продаются продукты, ингредиенты и кухонное оборудование из «Страны Восходящего Солнца». Во многих супермаркетах сейчас предлагают японские блюда. Наибольшая популярность выпала на долю суши, лакомясь которыми вы принесете пользу вашему здоровью. Везде есть суши-бары. Появились суши и в меню неазиатских ресторанов. Однако хотя мы повсюду встречаемся с суши, лишь немногие из нас хорошо осведомлены о них. Мы не можем сказать, чем отличаются «маки» от «темаки», а «нори» от «инари». Но с появлением этой книги все должно измениться, ведь данная книга - это полное руководство по суши.

В ней вы найдете все, что вам необходимо знать об ингредиентах и типах суши, как их приготовить и подавать. В этой книге представлен широкий выбор вкусных рецептов, которые не требуют специальных знаний, только немного терпения, чтобы их приготовить. Но даже если вы не станете готовить суши у себя на кухне, никогда не ходите в суши-бар без этой книги.

Скромное начало

Говорят, хотя это точно и не подтверждено, что суши появились случайно. Подложка из риса, пропитанного уксусом, предназначалась просто для сохранения кусков рыбы, лежащей на ней, и рис счищали перед тем, как съесть рыбу. Однажды люди попробовали это сочетание: рис, уксус и рыба, которое им очень понравилось. Так было изобретено суши.

Другая история, впервые записанная примерно тысячу двести лет тому назад, повествует о том, что японский император был настолько впечатлен блюдом из моллюсков, поданных с рисом и уксусом, что создателю этого кушанья было приказано регулярно его готовить.



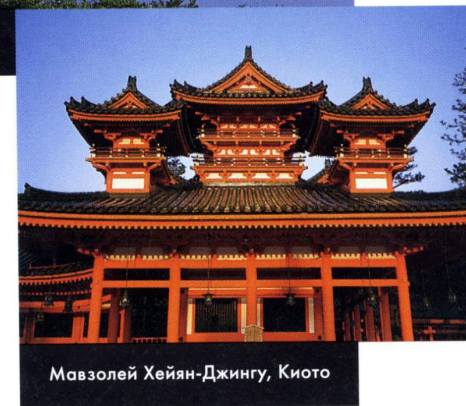
Рисовое поле вокруг традиционного японского дома



Улов лосося, остров Хоккайдо



Гора Фудзи



Мавзолей Хейян-Джингу, Киото

Суши дома

Чтобы подавать суши дома, следуйте порядку, принятому в суши-баре. Когда вы приходите в суши-бар, вам обычно сразу подают мисочки с японским хреном («васаби») и маринованным имбирем («гари»), соевый соус и зеленый чай («оча»). В традиционном суши-баре вы вначале должны заказать немного суши, затем еще немного, а суши-повар, так называемый «итамае», их тут же готовит. В ультрасовременных суши-барах повар готовит суши и размещает их на конвейерной ленте, которая проходит вокруг бара. С нее вы и выбираете ваши суши. Дома лучше и проще приготовить набор суши, разложить их на блюдах на столе, а затем позволить гостям сделать собственный выбор. Оптимальная порция на одного человека - по два кусочка шести различных типов суши.

Здоровая и легкая пища

Суши - прекрасная здоровая еда. Если вы станете есть рыбу сырой, то получите пользу от содержащихся в ней минералов и витаминов. Все виды суши, за исключением суши с омлетом («тамаго»), содержат мало холестерина, и если вы считаете калории, то учтите - среднее суши содержит менее 100 калорий.

У суши есть один недостаток: существует опасность пищевого отравления. Кроме того, соевый соус, с которым подают суши, соленый. Уровень натрия при умеренном употреблении суши не должен вызывать беспокойства. Однако вы можете класть меньшее количество соевого соуса или использовать соус с пониженным содержанием натрия и заменителями соли. Сырая рыба для суши и сашими должна быть абсолютно свежей не только для



Воздушные змеи в виде рыб, префектура Кочи



Превосходно сервированные суши и сашими

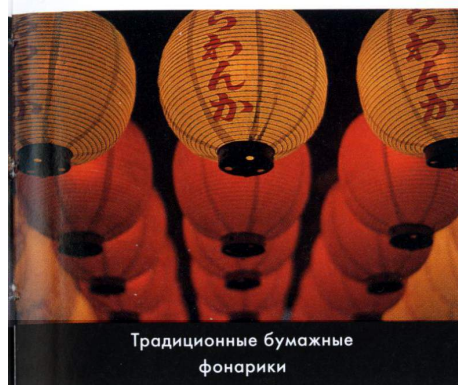
лучшего вкуса, но и для того, чтобы предотвратить превращение гастрономического удовольствия в гастрономическую болезнь. Суши, приготовленные из сырого лосося, не характерны для Японии. Лосось обычно солится, а соленая рыба не подходит для суши. Также во многих типах рыбы, особенно в лососе, содержится много паразитов. Хотя заморозка, как говорят, предназначена убивать паразитов и их яйца, покупайте только свежайшие продукты, правильно их храните и заботьтесь о гигиене.

Виды суши

Пальчиковые суши, «нигири-зуши» (nigiri-zushi) - хорошо известная и простейшая форма суши, которая стала популярной в Японии около 200 лет тому назад. Пальчиковые суши состоят из верхнего слоя, который склеен японским хреном («*васаби*») с рисовой «подушкой». Иногда пальчиковые суши дополнительно скрепляются полосками бумаги из морских водорослей. При правильном приготовлении они не распадаются, если взять их пальцами или палочками для еды.

Прессованные суши, «хако-зуши» (hako-zushi). Их приготовление требует прессовочного ящика (мелкий прямоугольный ящик со съемными крышкой и дном). Дно ящика заполняют рисом, который намазывают японским хреном, а на него кладут верхний слой. Все это фиксируется крышкой и прессуется - получается большой блок суши, который нарезается ломтиками. Прессованные суши, так же как и пальчиковые, очень распространенный вид суши.

Суши-роллы, «маки-зуши» (maki-zushi). Существует бесчисленное множество суши-роллов, и у каждого суши-повара есть свой особенный рецепт.



Традиционные бумажные фонарики

В простейшем случае суши-роллы состоят из бумаги из морских водорослей, покрытой рисом, и верхнего слоя с одной или несколькими начинками. Они плотно скручиваются с помощью специальной бамбуковой салфетки, «*макисю*» (*makisu*), и нарезаются на круглые порционные ломтики. Маленькие суши-роллы называются «*хосо-маки*» (*hoso-maki*); большие - со многими видами начинок - «*футто-маки*» (*futo-maki*). Суши-роллы «наизнанку», в которых рис формируется на

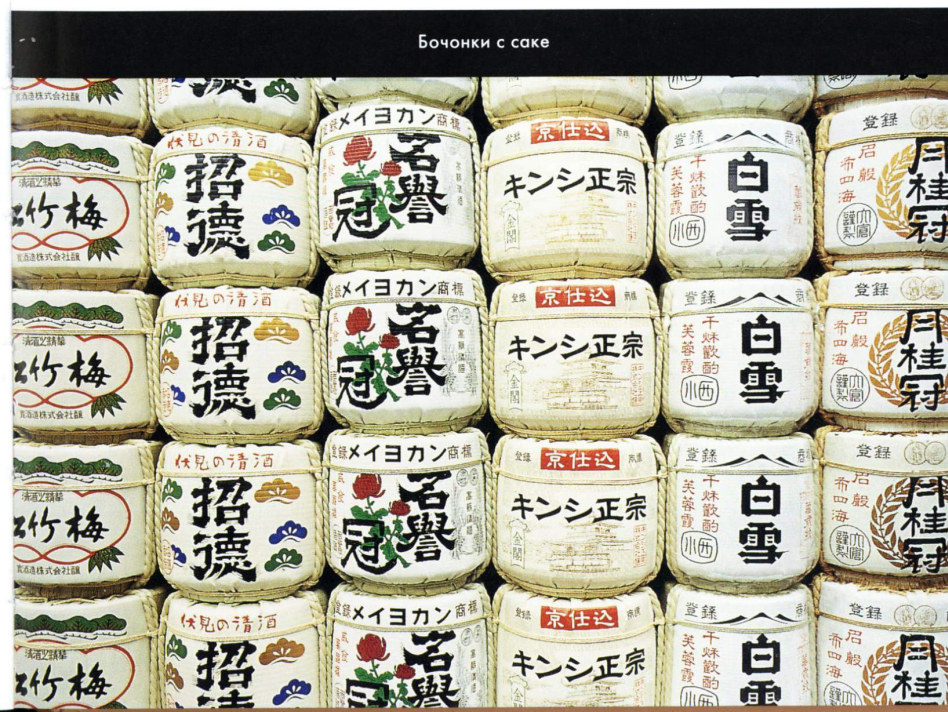
внешней стороне роллов, известны как «*маки*» (*maki*).

Суши-«лодочки», «гункан-маки» (gunkan-maki) - формируемые вручную суши, в которых рисовая «подушка» и начинка из мягких ингредиентов, например из икры, удерживаются оберткой из «морской» бумаги.

Суши-роллы собственноручного изготовления, «темаки» (temaki), напоминают мороженое в кулечке или фунтике. На бумагу из морских водорослей кладут рис и начинку, затем каждый гость своими собственными руками сворачивает фунтик. Строго говоря, под название «*темаки*» подпадает любое суши, которое скатывается руками.

Суши-«салат», «чираши-зуши» (chirashi-zushi) включает рыбу, мясо, омлет и овощи, которые выкладывают на подложку из риса. Суши-«салат» можно подавать порционно, на тарелке, или группировать на большом блюде.

Сашими (sashimi) - это не совсем суши. Они представляют собой тонкие ломтики свежей рыбы и подаются с гарниром из риса и мисо-супом.



Бочонки с саке

Продукты из кухонного шкафчика

Многие из указанных здесь ингредиентов сейчас широко распространены за пределами Японии. Их можно приобрести в супермаркетах, японских магазинчиках или специальных продуктовых лавках.

Ростки бамбука, «такеноко» (takenoko) - продаются консервированными или свежими (использовать сразу же после вскрытия упаковки). Консервированные ростки можно держать несколько дней в холодильнике, если воду, в которой они хранятся, ежедневно менять.

Соевый творог, «тофу» (tofu) - изготавливается из бобов сои, имеет кремовый цвет и нежный вкус.

Острая китайская перечная паста - изготавливается из перца чили, ферментированных соевых бобов, соли и сахара. Её китайское название - «тобан джан» (toban djan).

Цитрусовый уксус для заправки, «понзу» (ponzu) - изготавливается из свежевыжатого сока лимона, лайма или апельсина, смешанного с соевым соусом, уксусом и сахаром. Цитрусовый уксус можно купить готовым или сделать дома из 125 г апельсинового сока, сока 1/4 лимона, 125 мл соевого соуса и 125 мл «премьер-бульона» - *gashi (dashi)* (см. с. 28).

Жареный соевый творог, «абура-аже» (abura-age) - это тонкие, жаренные во фритюре пласти соевого творога.

Стружка сушеного бонито, «катсуо-буши» (katsuo bushi) - используется при приготовлении бульона. Сушеный бонито (эту рыбу также называют «малый тунец») традиционно продается в виде твердого блока.

Сушеная тыква, «камтё» (kamryō) - продается в виде длинных высушенных волокон, которые перед употреблением необходимо вымачивать (см. с. 15). Сушеная тыква используется в различных суши-роллах и суши-«салатах».

Сушеные грибы шиитаке (shiitake) - наиболее часто употребляемые грибы в китайской и японской кухнях. Они придают блюдам специфический аромат. Сушеные шиитаке часто используются в суши (см. с. 14). Они имеют более жгучий вкус, чем свежие.

Ферментированная соевая паста, «мисо» (miso) - используется в супах, бульонах и заправках. Мисо -



Жареный соевый творог
(абура-аже)



Стружка сушеного бонито
(катсуо-буши)



Рыбный пирог
(камабоко)



Рыбная паста
(оборо)



Японский хрен
(васаби)



Морские водоросли келп
(конбу)



Корень лотоса
(ренкон)



Маринованный имбирь
(гари)



Маринованная редька
(такуван)

уникальный продукт с высоким содержанием протеина. Светлые сорта мисо имеют более низкое содержание соли, чем насыщенные красные сорта. Держите мисо в герметически закрытой посуде в холодильнике.

Рыбный пирог, «камабоко» (kamaboko) - это пюре из рыбы с белым мясом, прессованное в виде твердых блоков, которое продается готовым к употреблению. Рыбный пирог обычно белый или розоватый. Его необходимо хранить в герметической упаковке в холодильнике.

Рыбная паста, «оборо» (oboro) - это сваренные и смолотые кусочки рыбы с белым мясом, приправленные сахаром и обычно окрашенные красной пищевой краской. «Оборо» используется как гарнир или для украшения.

Японский хрен, «васаби» (wasabi) - также известен под названием «японская горчица», имеет острый жгучий вкус, способный вызвать слезы на глазах. «Васаби» - главный ингредиент суши и изготавливается из тертых корней дикого хрена. Обычно он продается в виде пасты в тубах или сухого порошка, который смешивается с водой. Порошок из «васаби» более стоек, чем готовый к употреблению вариант, чья характерная жгучесть быстро улетучивается.

Келп, «конбу» (konbu) - сушеные бурые морские водоросли (в частности, ламинария), используемые при приготовлении бульонов. Они являются главным источником йода. Морские водоросли необходимо до чистоты протереть (при мытье улетучиваются аромат и полезные вещества) и хранить в воздухо-непроницаемых контейнерах.

Корень лотоса, «ренкон» (renkon) - белый корень водяной лилии, который продается в свежем, консервированном и замороженном видах. Свежий корень лотоса необходимо хранить в прохладном темном месте и перед употреблением долго кипятить.

«Оба», «аожисо» или «шисо» (oba, aojiso или shiso) - пряная трава, также известная как зеленая перилла или японский базилик. Ароматные заостренные листья «оба» обычно используются для украшения блюд.

Маринованный корень лопуха, «яма-гобо» (yama-gobo) - длинные тонкие корни лопуха, используемые исключительно в японской кухне.

Маринованный имбирь, «гари» (gari) - маринованный корень имбиря розового цвета, который употребляется малыми порциями, чтобы усилить вкусовое восприятие следующего блюда. Маринованный имбирь также используется для украшения (см. с. 23).



Суши-рис
(суши-меш)



Сладкий рисовый уксус
(мирин), цитрусовый уксус
для заправки (понзу)



Рисовый уксус (сю),
уксус для суши (суши-зю)



Рисовое вино
(саке)



Морские водоросли
(вакаме)

Маринованная редька, «такуван» (takuwan) - это высушенная, а потом замаринованная белая или гигантская редька (*гайкон*).

Рис, «коме» (kome) - зрелый короткозерный рис, который наиболее подходит для суши. См. также Суши-рис.

Рисовый уксус, «сю» (su) - очень мягкий, прозрачный, бесцветный или слегка золотистый, используется при приготовлении уксуса для суши. Существует готовая *приправа для суши Kikkoman* (с рисовым уксусом), которая прекрасно заменит суши-уксус.

Рисовое вино, «саке» (sake) - национальный японский алкогольный напиток. В приготовлении блюд саке используется в малых количествах. Его можно заменить сухим хересом.

Морские водоросли, «вакаме» (wakame) - обычно продаются в сушеном виде, часто нарезанные. Свежие «вакаме» используют после вымачивания в холодной воде в течение 5 мин. «Вакаме» содержат мало калорий. Никогда не готовьте «вакаме» впрок.

Бумага из морских водорослей, «нори» (nori) - изготавливается из измельченных высушенных пурпурных морских водорослей, которые скатывают в тонкие бумажные листы и используют для обертывания суши. Аромат этой бумаги очень нестойкий, поэтому ее надо хранить в воздухонепроницаемом контейнере или в замороженном виде. Перед употреблением, чтобы бумага стала ароматной, ее надо поджарить на гриле или в тостере в течение 30 с, но только с одной стороны. Некоторые сорта бумаги из морских водорослей уже предварительно обжарены. В измельченном виде «нори» можно использовать как специи, «ао-нори» (*ao-nori*).

Семена кунжута, «гома» (goma) - используются в некоторых сортах суши. Для усиления аромата перед употреблением семена кунжута поджаривают на сковороде в течение 1 мин. «Широ гома» (*shiro goma*) и «муки гома» (*muki goma*) - это белые семена кунжута в шелухе и без нее соответственно.

Белая редька с перцем, «момижи-ороши» (momigi-oroshi) - это белая японская редька, нашинкованная красным перцем чили, которая используется для украшения (см. с. 24). Белая редька часто бывает довольно жгучей.

Соевый соус, «шойю» (shoyu). Признанным лидером среди соевых соусов является натурально сваренный соус *Kikkoman*, производящийся по старинному японскому рецепту.



Бумага из морских
водорослей (нори)



Соевый соус
(шойю)



Белая или гигантская
редька (дайкон)



Бамбуковая салфетка
(макисю)

Шпинат, «хор» - только ароматный.

Суши-рис, «сю» или *shari* - короче суши-уксусом (см. с. 24). Для суши-риса используется белый рис.

Суши-уксус, «сю-зю» - часть приготовления суши, используется для приготовления суши.

Сладкое рисовое вино - для приготовления суши. Блюдам характерен сладкий вкус. Приобрести можно в 175 мл гор.

Белая или гигантская редька - крупнее и нежнее обычной. Часто используется для приготовления суши.

Кухонное оборудование

Кроме набора кухонного оборудования «хэчэ» (*hachi*) делают тонкие бамбуковые салфетки из древесины кунжута. Для приготовления суши нужна лопатка для суши. Обычные металлические лопатки будут недостаточны. Для приготовления суши нужна бамбуковая салфетка.



Грибы шиитаке

4–6 сушеных грибов шиитаке, замоченных на 15–20 мин в горячей воде или на 30 мин в холодной воде, а затем насухо отжатых

150 мл жидкости, в которой замачивались грибы

225 мл «премьер-бульона» (см. с. 28)

1 ч. л. рисового вина

2 ст. л. сахарного песка

1 ст. л. соевого соуса Kikkoman

1 ст. л. сладкого рисового вина

Грибы *shiitake* (*shiitake*), как правило, продаются сушеными. Именно они придают основной аромат блюдам японской кухни. *Shiitake* обычно подают на гарнир или используют в суши. Сильный запах сушеных грибов почти полностью исчезает при замачивании. Грибы *shiitake* дорогие, но они хорошо хранятся и их надолго хватает.

Приготовление грибов шиитаке

Чтобы приготовить грибы *shiitake*, замочите их в небольшом количестве горячей воды в течение не менее 20 мин, потом удалите плотную сердцевину и ножку. Если вы взяли целые грибы и хотите сделать их более мягкими, вымачивайте от 30 до 40 мин.

Смешайте жидкость, оставшуюся после замачивания грибов, бульон и рисовое вино в кастрюле с толстым дном и доведите до кипения. Положите грибы и уменьшите огонь. Осторожно прокипятите, часто встряхивая грибы, в течение примерно 3 мин.

Добавьте сахар и продолжайте кипятить еще приблизительно 10 мин, пока жидкость не уменьшится наполовину. Добавьте соевый соус и поварите еще 3–4 мин, потом влейте сладкое рисовое вино. Прибавьте огонь и продолжайте варить, встряхивая кастрюлю, пока грибы не станут глянцевыми.

Вареные грибы следует использовать немедленно.



Грибы шиитаке перед замачиванием



Грибы шиитаке после замачивания

Сушеная тыква кампё

900 мл «премьер-бульона» (см. с. 28)

1 ст. л. сахарного песка

1½ ч. л. соевого соуса Kikkoman

соль на кончике ножа

Кампё (*kampū*) изготавливается из сушеной кожуры японской тыквы и продается в пакетиках в виде длинных полос. Это обычный ингредиент суши-роллов.

Приготовление сушеной тыквы

Чтобы приготовить сушеную тыкву, тщательно промойте ее в воде и натрите солью. Замочите в течение 1 ч. Опустите тыкву в кастрюлю с кипящей водой на 5–10 мин, обсушите. Прокипятите 5 мин в «премьер-бульоне», приправьте сахарным песком, соевым соусом и солью. Слейте бульон и слегка обсушите тыкву перед использованием.



Сухая тыква перед замачиванием



Сухая тыква после замачивания



Пальчиковые суши и суши-роллы, сервированные на одну персону

Покупка и приготовление рыбы

Для суши самое главное - это абсолютная свежесть рыбы. В идеале рыба должна быть недавно выловлена, и некоторые повара при приготовлении суши нарезают ломтики от живой рыбы. Некоторые виды жирных рыб и морепродуктов, если они были заморожены сразу же после поимки, можно использовать для суши, другие же становятся водянистыми или обесцвечиваются при размораживании.

У свежей рыбы блестящие чистые глаза без присутствия крови, и они выглядят выпуклыми, а не кажутся запавшими. Чешуя у свежей рыбы глянцевая, а жабры - ярко-красные. Если вы нажмете на рыбу пальцем, то мякоть будет пружинить, а не образовывать ямки. Помимо вышеперечисленного, главный ориентир при покупке рыбы - отсутствие подозрительного запаха.

Если вы приобретаете филе, а не целую рыбу, мясо должно быть упругим, а поверхность среза - блестящей.

Как только вы купили рыбу, ее надо разделить как можно скорее. Есть два способа приготовления филе рыбы для суши.

Первый способ, используемый для большинства рыб (кроме плоских), даст вам три филе и скелет. Он так и называется: «метод трех частей».

Второй - «метод пяти частей» - используется для плоских рыб и очень больших рыб типа бонито (см. с. 18-21).



Рыбный магазин в Токио



Искусно оформленная суши

Разделанная рыба должна быть приготовлена и съедена немедленно. Если вам надо сохранить ее в течение нескольких часов, накройте рыбу влажной салфеткой и поместите в холодильник. Если вы собираетесь оставить рыбу в холодильнике на ночь, закройте ее пищевой пленкой.

Оттаивание замороженной рыбы

Размораживать рыбу надо как можно медленнее, предпочтительнее в холодильнике, в течение ночи. Замачивание в воде для ускорения процесса может привести к серьезной потере вкуса, но если вы спешите, добавьте 2 ч. л. соли на каждые 450 мл воды для речной рыбы, а для морской - 1 ст. л. соли на каждые 450 мл воды.

Морепродукты

Идеально покупать морепродукты живыми, хотя приобрести живого кальмара и осьминога непросто. Осьминога обычно покупают в отварном виде и затем нарезают для суши тонкими ломтиками. Живые моллюски не всплывают на поверхность воды. Раковина живого двусторчатого моллюска остается плотно закрытой. Моллюски можно сохранить живыми в течение нескольких дней, если держать их в воде при температуре 1-4°C в холодильнике.

Разделка на филе: «метод трех частей» сан-май ороши

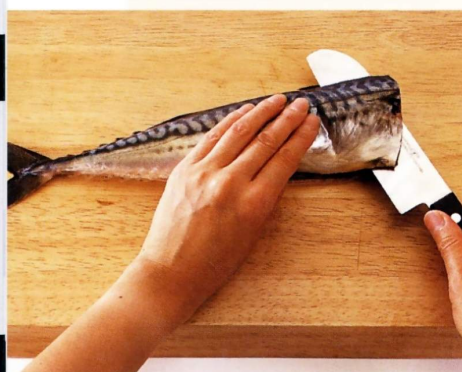
Для разделки большинства рыб используют «метод трех частей», «сан-май ороши» (*san-mai oroshi*). Никогда не держите рыбу за туловище - это может привести к повреждению мякоти. Очистив рыбу от чешуи, промойте ее в слегка подсоленной воде.



❶ Чтобы удалить голову, положите рыбу на бок и режьте наискось острым ножом сзади бокового плавника, начиная с брюшка.



❷ Разрежьте брюшко и удалите желудок и внутренности. Промойте рыбу внутри под холодной проточной водой.



❸ Придерживая слегка рыбу сверху одной рукой, режьте ножом вдоль спинки от головы к хвосту так, чтобы нож скользил по хребту. Осторожно снимите филе.

Разделка на филе: "Метод трех частей"

❹ Переверните оставшуюся часть рыбы срезом вниз. Осторожно придерживая рукой, ведите нож вдоль спинки между мякотью и хребтом от головы к хвосту.



❺ Надрежьте основание хвоста, снимите второе филе. Аккуратно пальцами отделите филе от оставшихся костей.



❻ В результате из рыбы получилось три куска: левое и правое филе и скелет с хвостом. Крупные филе можно разрезать вдоль пополам.



Разделка на филе: «метод пяти частей» го-май ороши

Существует два способа разделки рыбы на филе по «методу пяти частей», *«го-май ороши» (go-mai oroshi)*. Один способ используется для плоской рыбы, другой - для очень крупных рыб. Чтобы приготовить суши дома, вам достаточно знать, как разделывать плоскую рыбу (например камбалу - *«карей», karei*).

Плоская рыба



1 Прижмите слегка одной рукой голову рыбы и сделайте два глубоких разреза сзади жабр. Переверните рыбу брюшком вверх и отрежьте голову. Выдавите желудок и внутренности, промойте рыбу под холодной проточной водой.



2 Переверните рыбу и разрежьте по позвоночнику от головы к хвосту.



3 Держа нож параллельно разделочной доске, ведите его вдоль костей, чтобы отделить мякоть.

4 Начиная от хвоста, ведите ножом по внешнему краю рыбы. Снимите первое филе.



5 Поверните рыбу и проделайте шаги 2-4, чтобы снять второе филе. Переверните рыбу и повторите эти шаги, чтобы снять третье и четвертое филе.



6 В результате вы разделаете рыбу на пять частей. Четыре филе, снятые со стороны плавников, называются *«энгава» (engawa)* и высоко ценятся.



Нарезка филе на ломтики

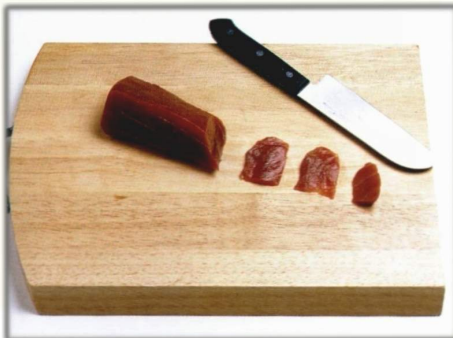
Главный секрет приготовления суши состоит в том, чтобы держать руки влажными, иначе рыба высохнет, а рис будет прилипать к пальцам. Поэтому время от времени окунайте руки в смесь рисового уксуса и воды - примерно 2 ст. л. рисового уксуса на 450 мл воды, в которую добавлен ломтик лимона.

Ножи должны быть влажными и чистыми. Вытрите лезвие ножа влажной салфеткой или опустите кончик ножа в смесь рисового уксуса и воды, а потом постучите ручкой о рабочую поверхность, держа нож вертикально, чтобы вода сбежала по лезвию. Регулярно вытирайте или промывайте нож, не допуская смешивания ароматов различных компонентов.

Всегда безжалостно обрезайте рыбу - только очень тонкие и наиболее мягкие ломтики подходят для суши или сашими.



- 1 Смочите нож в миске со смесью уксуса и воды с ломтиком лимона.



- 2 Нарезая ломтики рыбы от бруска филе, срежьте конец куска по диагонали. Первый ломтик не пригоден для сашими или пальчиковых суши, но его можно использовать как начинку для суши-роллов. Теперь, когда один конец филе представляет собой наклонную поверхность, нарежьте по диагонали ломтики. Резка по диагонали или наискось называется «сакугори» (*sakudori*).

Украшения

Роза из маринованного имбиря

Тонкие полоски маринованного имбиря можно свернуть наподобие розы. Одна такая «роза» - прекрасное съедобное украшение суши.

Узелки из рыбного пирога

- 1 Нарежьте рыбный пирог ломтиками толщиной 5 мм. Сделайте в центре каждого ломтика длинную прорезь.



- 2 Сделайте два разреза по обе стороны от центрального, чтобы сформировать концы.



- 3 Пропустите концы через центральный разрез так, чтобы получилось требуемое украшение.



- 4 Готовые узелки из рыбного пирога.



«Волосы ангела» из белой редьки



1 Нарежьте кусок белой редьки длиной 5 см так, чтобы получилась непрерывная тонкая длинная лента.



2 Уложите ленту из редьки на разделочную доску и нарежьте ее очень тонкой соломкой. Чтобы соломка завивалась, нарежьте редьку наискось.

Белая редька с перцем, «момижи-ороши» (*momiji-oroshi*)

Острыми кончиками палочек для еды проткните кусок белой редьки. Палочками нашпигуйте редьку длинным красным перцем чили. Нарежьте редьку очень тонкими ломтиками.



«Елка» из огурца

От конца неочищенного огурца отрежьте по диагонали кусок длиной 8 см. Подровняйте конец, затем вдоль огурца сделайте узкие параллельные надрезы. Держа нож вдоль огурца, нарежьте параллельно четыре ломтика, не дорезая до конца. Перекрестите их друг с другом. Украсьте икринками.

Суши-рис *суши-мети*

Суши-мети (*sushi-meshi*) - основная технология приготовления клейкого, с запахом уксуса риса, из которого делается основа всех типов суши. Главное - использовать зрелый японский или калифорнийский короткозерный рис. Сколько бы риса вы ни взяли, помните, что соотношение сырого риса и воды должно быть следующее: на 1 часть риса берется 1¹/₄ частей воды.

Приведенный ниже рецепт позволит вам приготовить количество риса, достаточное для:

2 больших неразрезанных роллов, «футомаки-зуши» (*futomaki-zushi*)

или

4 неразрезанных маленьких роллов, «хосомаки-зуши» (*hosomaki-zushi*)

или

16 пальчиковых суши, «нигирри-зуши» (*nigiri-zushi*)

175 г сырого зрелого
короткозерного риса

225 мл холодной воды

2,5–5 см полоска сушеной морской
водоросли келп, чисто вытертой

суши-уксус (*суши-зю*)

1¹/₂ ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. мелкого сахарного песка

¹/₂ ч. л. соли

1 Хорошо промойте рис, пока вода не станет прозрачной. Дайте рису просохнуть в течение 30–60 мин. Это необходимо, чтобы зерна риса впитали влагу и набухли.

2 Положите рис и келп в кастрюлю с плотно прилегающей крышкой и налейте воды. Доведите на среднем огне до кипения и перед началом кипения удалите водоросли. Закройте кастрюлю и кипятите примерно 10 мин. (Время кипения сильно зависит качества риса.) Преодолейте соблазн поднять крышку, пока варится рис.





3 Выключите огонь, снимите крышку и накройте кастрюлю полотенцем. Охлаждайте 10 мин. Смешайте в другой кастрюле все ингредиенты для суши-уксуса. Нагревайте, пока не растворится сахар. Вылейте суши-уксус в охлажденную миску. Но проще использовать уже *готовую натуральную приправу для суши Kikkoman*, которая обладает теми же свойствами, что и суши-уксус.



4 Деревянной лопаткой переложите рис в специальный тазик или миску. Сравняйте поверхность, потом лопаткой перемешайте рис сначала от одной стороны миски к другой, потом сверху вниз.



5 Понемногу добавляя суши-уксус, продолжайте помешивать - но не превращайте рис в кашу. В это время попросите кого-нибудь помахать над рисом веером, чтобы его охладить. Необходимо примерно 10 мин, чтобы рис весь пропитался суши-уксусом. Доведите рис до комнатной температуры.

Супы и бульоны

28 «Премьер-бульон»
гаши

28 Мисо-суп
мисо-ширу

28 «Премьер-бульон»
мгновенного
приготовления

29 Прозрачный суп с яйцом
и луком-пореем
тамаго но сумаши жиру

28 Прозрачный японский суп
суимоно

30 Мисо-суп с морскими
водорослями и луком
вакаме то тама-нежи но
мисо-ширу



Теперь, когда мы подошли к практическим аспектам приготовления различных блюд, запомните, что супы всегда подают только что приготовленными и горячими. Для индивидуальной сервировки стола подходят небольшие суповые миски (225 мл). Японский суп потягивают из миски, а кусочки соевого творога, овощей или морепродуктов едят палочками.

«Премьер-бульон» (даши)

«Премьер-бульон» («*dashi*» - *dashi*) - основа многих блюд японской кухни. Эта ароматная жидкость используется и как ингредиент в приготовлении других блюд, и как суп. Стружку бонито добавляйте по вкусу - не бойтесь положить меньше, чем здесь указано. Келп удаляйте сразу же, иначе бульон получится мутным и жгучим.

Выход: 900 мл
полоска сушеной морской водоросли келп
длиной 15 см, разрезанная на 3 части

900 мл воды

40 г стружки сушеного бонито

Положите келп в кастрюлю с водой и доведите до кипения. Сразу же, как закипит вода, удалите водоросль.

Добавьте в бульон стружку бонито. Не размешивайте. Когда бульон снова закипит, снимите кастрюлю с огня. Как только стружка бонито опустится на дно, бульон готов.

Процедите бульон через мелкое сито. Отцеженные водоросли и высушенные хлопья бонито можно использовать еще раз для менее насыщенного бульона.

«Премьер-бульон» мгновенного приготовления

Мгновенный «премьер-бульон» можно получить из замороженных сухих гранул, которые продаются в специализированных продуктовых магазинах. Чтобы получить бульон, растворите 1 ч. л. гранул в 600 мл холодной воды. Доведите до кипения и перед использованием дайте бульону остыть.

Прозрачный японский суп (суимоно) и мисо-суп (мисо-ширу)

Существует много разнообразных супов, для которых в качестве основы используется «премьер-бульон», но с суши обычно употребляются «суимоно» (*suimono*) и «мисо-ширу» (*miso-shiru*).

Ингредиентами для «суимоно» служат предварительно отваренная рыба с белым мясом, моллюски, куриная грудка, сырой соевый творог или сырые яйца в комбинации с зеленым или репчатым луком.

Овощи, морские водоросли, грибы, соевый творог, рыба с белым мясом, моллюски, курица или свинина - это обычные ингредиенты «мисо-ширу».



Прозрачный суп с яйцом и луком-пореяем *тамаго но сумати жиру*

Выход: 450 мл
500 мл «премьер-бульона» (см. с. 28)

кусочек лука-порея
длиной 2,5 см,
нарезанный

3 свежих гриба шиитаке,
нарезанных на ломтики

1/2 ст. л. соли

капля соевого соуса
Kikkoman

1 яйцо, взбитое

Тамаго но сумати жиру (*tamago no sumashi jiru*) - прозрачный суп с тонким ароматом и нежным вкусом, обычно его подают вместе с суши. Грибы *шиитаке* добавляют ему особый вкус. Не кипятите лук-порея слишком долго.

1 Доведите в кастрюле «премьер-бульон» до кипения, положите лук, грибы, соль и соевый соус. Прокипятите 2-4 мин.

2 Медленно влейте в кастрюлю взбитое яйцо, постоянно размешивая, чтобы не образовались комки. Сразу же подавайте.



Мисо-суп с морскими водорослями

и луком *вакаме то тама-нежи но мисо-ширу*

Выход: 450 мл
500 мл «премьер-бульона» (см. с. 28)

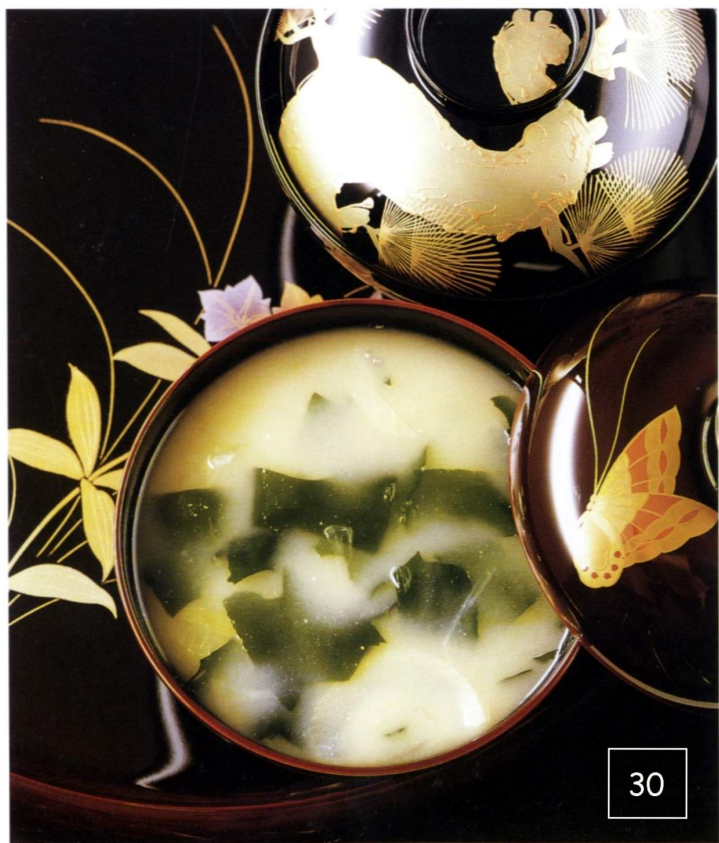
1/2 средней луковицы,
нарезанной на ломтики

2 ч. л. сушеных морских
водорослей

2 ст. л. пасты мисо

В*акаме то тама-нежи но мисо-ширу* (*wakame to tama-negi no miso-shiru*) - довольно простой суп, и вы наверняка сможете приготовить его самостоятельно. В Японии его подают на завтрак, ланч или обед. Он всегда сопровождает главное блюдо и рис.

- 1 Налейте в кастрюлю «премьер-бульон» и положите лук. Доведите до кипения. Кипятите, пока лук не станет прозрачным.
- 2 Добавьте морские водоросли и продолжайте кипятить примерно 2 мин, пока они не набухнут.
- 3 Покипятите еще немного, однако не давайте супу кипеть более 2-3 мин, иначе он станет слишком соленым. Добавьте пасту мисо и взбейте маленьким венчиком, пока паста не растворится. Немедленно подавайте.



Пальчиковые суши

нигири - зуси

32 Приготовление
пальчиковых суши

35 Тунец, ланедр
желтохвостая и бонито
магуро, хамачи и катсуо

36 Тигровые креветки
эби

38 Морской угорь
анаго

39 Моллюск
Миругай

40 Макрель и шэд
саба и кохага

42 Морское ушко
аваби

44 Морской лещ
тай

46 Омлет
тамаго

48 Палтус и лосось
хираме и саке

49 Осьминог
тако

50 Кальмар
ика



Приготовление пальчиковых суши

нигири-зуши

1 порция суши-риса
(см. с. 25 и 26)

верхний слой для суши,
только что

приготовленный и
нарезанный на ломтики
(см. с. 35–50)

японский хрен

соевый соус Kikkoman

маринованный имбирь

Н*nigiri* по-японски буквально означает «сжимать», и это главное движение при приготовлении пальчиковых суши, «*nigiri-zushi*» (*nigiri-zushi*).

Существует несколько классических форм для рисовой «подушки», но самые обычные - удлиненный купол и веер. Здесь приведен старинный метод, который до сих пор используется суши-поваром - «*utamae*».

Если вам выпадет счастье наблюдать за работой «*utamae*», вас несомненно загипнотизируют скорость его движений и абсолютная одинаковость формы приготовленных им «*nigiri-zushi*».

Попытайтесь повторить то же самое на своей кухне, когда болтаете с друзьями, и в результате ваши суши будут далеки от идеала. Научиться, сколько брать риса, как его скатывать, какое усилие прикладывать, можно только на практике.

Тунец, креветки, лосось, кальмар, омлет - наиболее популярные ингредиенты для пальчиковых суши.

Поставьте справа от себя специальный тазик с приготовленным рисом для пальчиковых суши и выдавите небольшое количество японского хрена в маленькую мисочку.

Здесь приведена пошаговая инструкция для правой руки. А левши - просто читайте «левая рука» там, где написано «правая рука», и наоборот.

1 Поставьте справа от себя тазик с суши-рисом.левой рукой возьмите будущий верхний слой суши. Правой рукой захватите немного риса величиной с мячик для гольфа и слегка покатайте его в тазике или в миске от стенки до стенки.

2 Держа рисовый шарик в правой ладони, окуните правый указательный палец в хрен и намажьте им верхний слой будущего суши, который вы держите в левой руке.



3 На верхний слой суши положите рис. Слегка спрессуйте его большим пальцем левой руки.



4 Придерживая суши большим пальцем левой руки, пальцами правой руки сожмите его с боков.



5 Обхватите суши пальцами левой руки. Большим пальцем придерживайте конец верхнего слоя суши. Двумя пальцами правой руки - указательным и средним - выровняйте суши.



6 Переложите суши в правую руку.



7 Верните суши в левую руку так, чтобы конец, который в шаге 5 был обращен вверх, теперь «смотрел» вниз.



8 Обхватите суши пальцами левой руки, повторяя прием шага 5.



9 Перекатите суши пальцами левой руки так, чтобы верхний слой оказался наверху.

10 Пальцами правой руки выровняйте форму.

Тунец, лакедра желтохвостая и бонито магуро, хамачи и катсую

Тунец - «магуро» (*maguro*), лакедра желтохвостая - «хамачи» (*hamachi*) и бонито - «катсую» (*katsuo*) - классические виды рыб для суши. Для пальчиковых суши используются тонкие, нарезанные наискось ломтики, а менее совершенные кусочки идут для суши-роллов. Тунец и лакедра желтохвостая - рыбы больших размеров, поэтому лучше купить разрезанные тушки. Должным образом приготовленные тунец и лакедра желтохвостая - это рыбы, разделанные на филе «методом пяти частей» (см. с. 20 и 21). Каждая сторона филе нарезается вдоль на два блока - «чо» (*cho*). Бонито - рыба меньшего размера, и ее можно покупать целиком. Самая дорогая нарезка из тунца - слегка окрашенное, жирное мясо, «оморо» (*otoro*). Более постное, розоватое мясо называется «чуморо» (*chutoro*). Красное мясо от хребта носит название «аками» (*akami*). Самое дешевое, хотя тоже вкусное, - это красное мясо, нарезанное от больших хвостовых мускулов. Мясо лакедры желтохвостой подразделяется на значительно меньшее количество видов. Суши, приготовленные от верхнего блока, «чо», имеют на конце ломтика полоску или уголок темного мяса с сильным ароматом - «чьяи» (*chiai*). У суши, приготовленного от нижнего блока, этой полоски или уголка никогда не бывает.

Приготовление тунца, лакедры желтохвостой и бонито

Бонито, «катсую» (*katsuo*) - рыба из семейства тунцовых, встречается по обе стороны Атлантики. Несмотря на то, что бонито часто подается сырым, красное филе бонито можно слегка обжарить на вертеле над открытым пламенем. Перед нарезкой на ломтики для суши обжаренную мякоть надо как можно быстрее охладить в ледяной воде. «Катсую» подают, украсив раздавленным чесноком или свежим имбирем. Готовьте суши из тунца, лакедры желтохвостой или бонито с суши-рисом и японским хреном, как это показано на с. 32-34.



«Нигири-зуши» с тунцом

Тигровые креветки *эби*

1 средняя или большая свежая сырая тигровая креветка для каждой порции суши

влажные бамбуковые или металлические шампур

ледяная вода

1 порция суши-риса (см. с. 25–26)

японский хрен

ломтики лимона и маринованный имбирь, для украшения

Обычно креветки («эби» - *ebi*) перед употреблением подвергаются тепловой обработке. Только очень свежие, сладкие креветки подаются сырыми. Хитрость в приготовлении креветок заключается в том, чтобы держать их вертикально, пока они обвариваются. Для этого креветки перед тепловой обработкой насаживают на металлические или бамбуковые шампур.

Шампур из нержавеющей стали более удобны, а бамбуковые - более традиционны. Если вы используете бамбуковые шампур, то перед употреблением смочите их. Обваренные креветки следует опустить в ледяную воду - так сохранится их цвет и легче будет вынуть шампур.



- 1 Удалите головы, потом промойте креветки. Выньте с помощью вставленной в сочленение между «телом» и панцирем коктейльной палочки вену. Насадите креветки на шампур. В кастрюле доведите воду до кипения и окуните в нее креветки. Когда креветки станут розовыми, выньте их. Немедленно опустите креветки в ледяную воду и удалите шампур.
- 2 Очистите тигровые креветки, оставляя целым хвост. Зачистите его под углом так, чтобы остались только самые кончики хвоста.
- 3 Надрежьте тигровые креветки по «брюшку», не трогая «спинку».



- 4 Разверните и слегка помните каждую креветку, подготавливая ее для суши. Можно сделать из креветок «бабочки». Для этого выверните креветки внутренней стороной наружу. Готовьте суши с креветками, суши-рисом и японским хреном, как это показано на с. 32-34. Подавайте с лимоном и маринованным имбирем.

Морской угорь *анаго*

Приготовление свежего угря, «анаго» (*anago*), трудоемко и занимает много времени. Для домашних хлопот на кухне лучше купить готового морского угря, «кабаяки» (*kabayaki*), в специализированных японских магазинах.

В большинстве суши-баров существуют свои собственные рецепты, но обычно филе угря предварительно отваривают в смеси соевого соуса, рисового вина, мирина и сахара.

Приготовление морского угря

Готовьте суши указанным способом с суши-рисом и нарезанными кусочками морского угря, как это описано на с. 32-34, но не добавляйте японский хрен. Свяжите приготовленные «нигири-зуши» полоской бумаги из морских водорослей и перед подачей слегка посыпьте семенами кунжута.



Моллюск *миругай*

В Японии популярны многие виды моллюсков. Некоторые из них на Западе не употребляются. «Миругай» (*mirugai*) - моллюск с длинным мускулистым сифоном - водится на побережье Японии и на северо-западе Америки.

Приготовление «миругай»

Удалите сифон и, чтобы снять кожу, обдайте моллюска кипящей водой. Снимите кожу и до конца очистите сифон. Как обычно, мясо нарежьте наискось. Чтобы сделать мякоть более нежной, отбейте ее плоской стороной лезвия ножа.

Готовьте суши по методу, описанному на с. 32-34. Моллюски более скользкие, чем рыба, поэтому удерживайте их на рисовой подложке с помощью полоски бумаги из морских водорослей.



Макрель и шэд

саба и кохага

Макрель, «саба» (*saba*), и шэд, «кохага» (*kohada*), - представители семейства сельдевых и практически одинаковы в приготовлении. В Японии эти рыбы называют «хикари-моно» (*hikari-mono*), что буквально означает «сияющие вещи». Дело в том, что после удаления чешуи неповрежденная кожа макрели и шэда отликает серебром. «Серебристую» рыбу, как правило, перед употреблением для смягчения вкуса маринуют.

При покупке рыбы в японских магазинах учитывайте, что шэд в них называется «наказуми» (*nakazumi*), «шинко» (*shinko*) или «коноширо» (*konoshiro*). Каждое название характеризует эту сельдь на различных стадиях зрелости.

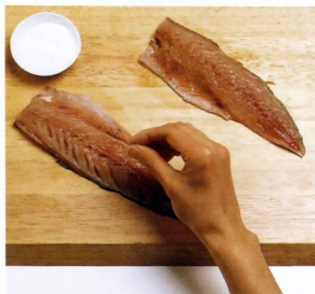
Шэд также называют западноевропейской сельдью. (Прим. перевод.)



«Нигири-зуши» с шэдом (слева) и с макрелью (справа)



1



2



3



4

- 1 Тщательно подготовьте филе макрели или сельди, используя «метод трех частей» (см. с. 18-19).
- 2 Обильно посыпьте филе солью. Прикройте и оставьте филе сельди выдержаться 1-2 ч, а макрели - до 4 ч.
- 3 Смойте соль, затем замаринуйте филе в смеси 125 мл рисового уксуса и 2 ст. л. сахарного песка, закройте и поставьте в холодильник. Сельдь можно употреблять через 15 мин, макрель - через 30-60 мин. Для очень свежей рыбы время маринования можно уменьшить.

Приготовление суши

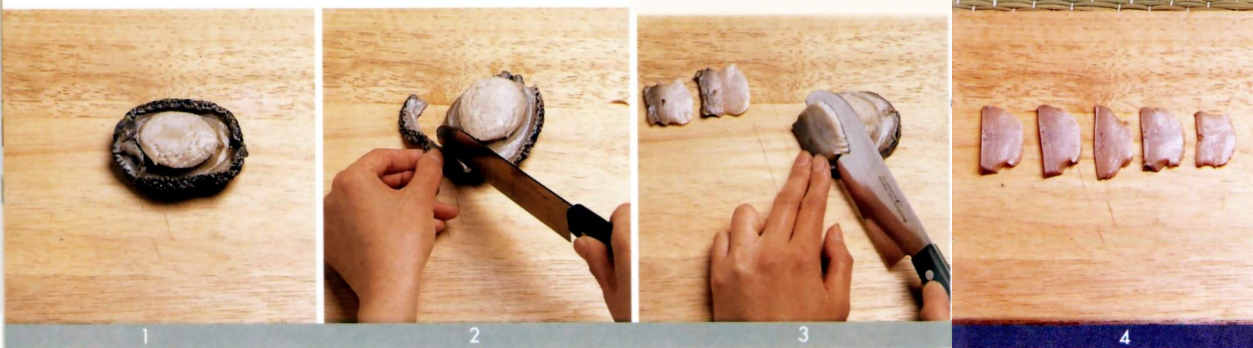
- 4 Нарежьте большую макрель на куски размером примерно 2,5×8 см, а сельдь разрежьте пополам. Надрежьте кожу сельди, чтобы был виден контраст между серебристой кожей и матовой мякотью рыбы.
- 5 Сделайте суши с макрелью и шэдом, используя суши-рис и японский хрен, как это показано на с. 32-34. Подавайте с тонкими перышками зеленого лука и свеженатертым имбирем.

Морское ушко *аваби*

Морское ушко, «*аваби*» (*awabi*) - это моллюск. Суши с ним считается деликатесом. Когда-то морское ушко подавалось только после тепловой обработки, но японцы привили вкус к сырому морскому ушку.

У морского ушка съедобен приводящий мускул (аддуктор) - своеобразная «нога», которой моллюск цепляется за камни. Правда, как и любой мускул, он жестковат.

Покупая морское ушко для суши, выбирайте самое маленькое - у него наиболее нежная мякоть. Попросите продавца вынуть моллюска из панциря и очистить. Если морское ушко очень свежее, мякоть нарезается с трудом. При хранении мясо моллюска становится дряблым и слегка обесцвечивается. По возможности покупайте живые моллюски.



- 1 Очистите тело моллюска щеткой и солью, затем тщательно промойте.
- 2 Удалите темную бахрому по краям мякоти. На морских ушках диаметром более 10 см удалите мускул, расположенный поверх мякоти.
- 3 Нарезьте мякоть по диагонали на ломтики.

- 4 Слегка подравняйте кусочки для пальчиковых суши.
- 5 Готовьте суши, используя суши-рис (см. с. 25-26), японский хрен и мякоть морского ушка, способом, описанным на с. 32-34. Обвяжите суши полоской бумаги из морских водорослей и подавайте с маринованным имбирем.

Морской лещ

май

Морской лещ, «май» (*tai*), считается превосходной рыбой для суши и обычно подается сырым после разделки на филе «методом трех частей» (см. с. 18-19).

Если вы не употребляете сырую рыбу, слегка обварите леща кипятком. Традиционный способ такой тепловой обработки приведен ниже.

Другие виды рыб с твердой, бледной мякотью - например морской окунь, «сузуки» (*suzuki*), и люциан - готовятся точно так же.

Морской лещ занимает особое положение в японской кухне. Его можно подать и целиком, очистив, удалив кости и нафаршировав суши-рисом. Морской лещ эффектно смотрится в центре стола.



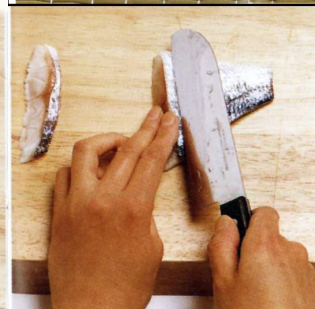
1



2



3



4

- 1 Положите филе морского леща на мелкую тарелку и прикройте салфеткой или кухонным полотенцем.
- 2 Осторожно залейте сверху крутым кипятком.
- 3 У слегка обваренного филе (на фото справа) кожа серебрится меньше, но филе остается упругим, с белым нежным мясом.

- 4 Нарежьте филе морского леща на тонкие ломтики и приготовьте «нигири-зуши», используя суши-рис (см. с. 25-26) и японский хрен, как показано на с. 32-34. Подавайте с маринованным имбирем и японским хреном.

Омлет *тамаго*

Выход: от 8 до 10
ломтиков для
пальчиковых суши

5 ст. л. «премьер-
бульона» (см. с. 28)

5 ст. л. сахарного песка

1 1/2 ч. л. соевого
соуса Kikkoman

1 1/2 ч. л. рисового
вина (саке)

1/2 ч. л. соли

5 яиц

растительное масло,
для жарки

бумага из морских
водорослей,
нарезанная полосками

Сладковатый омлет, «*тамаго*» (*tamago*), используется в виде тонких ломтиков для верхнего слоя пальчиковых суши, а также подается как самостоятельное блюдо. Для приготовления омлета лучше всего подходит большая прямоугольная сковорода, но можно готовить омлет и на круглой. Предпочтительно использовать сковороды с антипригарным покрытием.

Смесь для омлета

Соедините в кастрюле бульон, сахар, соевый соус, рисовое вино и соль. Размешивайте на слабом огне, пока не растворятся сахар и соль. Снимите с огня и оставьте охлаждаться при комнатной температуре.

В миске быстро взбейте яйца и соедините их с охлажденной смесью.



- 1 Вылейте четверть полученной смеси для омлета в нагретую, слегка смазанную маслом сковороду. Наклоните сковороду так, чтобы смесь растеклась ровным слоем, и жарьте омлет до легкой готовности. Если образуются пузырьки, проткните их.
- 2 С помощью лопаточки или палочек для еды сверните омлет пополам и слегка смажьте маслом освободившуюся часть сковороды.
- 3 Вылейте одну треть оставшейся смеси на подготовленную часть сковороды. Наклоните сковороду так, чтобы смесь распределилась ровным слоем и затекла под свернутый омлет (приподнимите его).



Когда омлет слегка поджарится, снова сверните его и смажьте освободившуюся часть сковороды.

- 4 Повторите шаги 1-3 еще два раза с оставшейся смесью. Завершите жарку омлета, свернув его, как показано на фото. Снимите омлет со сковороды, переложите на ровную поверхность и охладите, прежде чем нарезать на полоски для суши.
- 5 Сделайте пальчиковые суши с омлетом, как описано на с. 32-34, и закрепите полоской бумаги из морских водорослей. Можно также подавать ломтики омлета с мелко натертой и подсушенной белой редькой.

Палтус и лосось

хираме и саке

Плоские рыбы, используемые в суши, всегда сервируются одинаково - не важно, палтус это или камбала. Наиболее ценная нарезка палтуса, «хираме» (*hirame*), - это мясо со стороны плавников.

Приготовление палтуса и лосося

Мякоть палтуса можно просто нарезать на ломтики и без дальнейшей обработки использовать в пальчиковых суши или быстро замариновать в смеси из нарезанного зеленого лука, китайской острой перечной пасты и цитрусового уксуса, «понзу» (*ponzu*).

Когда лосося используют для сашими, его разделяют как плоскую рыбу («методом пяти частей», см. с. 20-21). В Японии лосося обычно не подают сырым - его солят, а соленая рыба не годится для сашими. Тем не менее в странах, где лосось популярен, сашими и пальчиковые суши из лосося пользуются большим спросом.

Суши, приготовленные, как показано на с. 32-34, можно украсить нарезанным зеленым луком и белой редькой с перцем (см. с. 24).



«Нигири-зуши» с палтусом (вверху) и лососем (внизу)

Осьминог *тако*

Осьминог, «тако» (*tako*), всегда подвергается легкой тепловой обработке. Он никогда не подается сырым, и для суши используются только щупальца. Несмотря на то, что этот моллюск проходит тепловую обработку, необходимо использовать только свежайшее, нежное мясо осьминога. Как и другие моллюски, несвежий осьминог может вызвать желудочное расстройство. Очень трудно оценить свежесть осьминога. Только два предательских признака выдают его несвежесть - это светлая, пятнистая кожа и щупальца, которые отскакивают, если их потрясти. Всегда покупайте выпотрошенных и очищенных осьминогов. Мясо осьминога необходимо как следует отбить.

Приготовление свежего осьминога

Чтобы приготовить очищенного свежего осьминога, доведите воду в большой кастрюле до энергичного кипения. Медленно опустите моллюска в кипяток (сначала щупальца). Варите, пока щупальца не станут эластичными.

Очень острым ножом нарежьте щупальца наискось. Суши-повар, нареза осьминога, часто делает рубящие движения ножом вверх-вниз. Это облегчает резку осьминога, а ломтики получаются аккуратными. Срезайте темную верхнюю поверхность щупальцев, но не удаляйте боковые присоски. Ножом сделайте бороздки на нижней поверхности каждого ломтика. Это поможет удержать их на рисе.

Приготовьте пальчиковые суши, как показано на с. 32-34, и перевяжите их полоской бумаги из морских водорослей. Подавайте с японским хреном.



Кальмар *ика*

Кальмары, «ика» (*ika*), очень часто используются в суши, но употребляются, как правило, после тепловой обработки. Сырые кальмары имеют бледно-серый цвет и абсолютно ни с чем не сравнимую текстуру. Вареные кальмары приобретают розоватую окраску. Многие модные рестораны подают оба варианта - сырой и вареный.

Если у осьминога в основном используют щупальца, то у кальмара для суши употребляют туловище.

Приготовление целого свежего кальмара

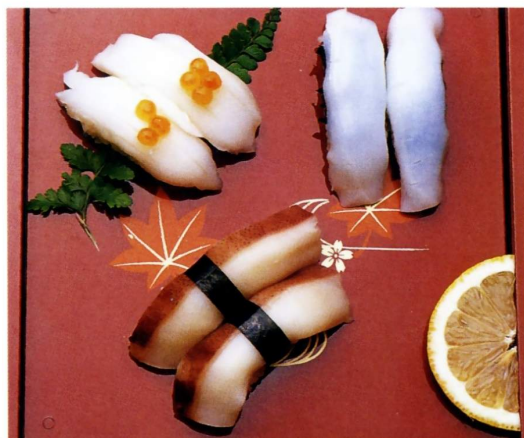
Посыпьте руки солью и захватите туловище кальмара одной рукой, а щупальца - другой. Потяните и отделите щупальца от туловища. Щупальца отделятся вместе с внутренностями. Выбросьте их. Очистите тело пригоршней соли. Выдерните плавники и удалите толстую кожу. Промойте и обсушите туловище. Теперь кальмара можно нарезать на ломтики и подавать сырым или подвергнуть тепловой обработке.

Тепловая обработка

Разрежьте вдоль с одной стороны «мешочек» туловища и распластайте его. Сделайте на верхней поверхности диагональные насечки. Это предотвратит кальмара от свертывания и придаст ему аккуратный вид. Доведите воду в большой кастрюле до энергичного кипения, опустите кальмара и варите не более 15 с. Сразу же выньте, потом обсушите и охладите.

Можно также сварить кальмара в смеси ненасыщенного «премьер-бульона», соевого соуса, сладкого рисового вина и сахарного песка.

Охладив, нарежьте кальмара на ломтики и приготовьте суши, как показано на с. 32-34.



«Нигири-зуши» с сырым кальмаром (вверху)
и отварным кальмаром (внизу)

Суши-роллы

маки-зуши

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 52 | Приготовление суши-роллов
<i>маки-зуши</i> | 58 | Большие суши-роллы с рыбной пастой
<i>фуро-маки</i> |
| 55 | Маленькие роллы с тыквой
<i>кампё-маки</i> | 60 | Роллы «Калифорния» |
| 56 | Маленькие роллы с маринованной редькой
<i>такуван-маки</i> | 62 | Роллы с копченым лососем |
| 56 | Маленькие роллы с огурцом
<i>каппа-маки</i> | 64 | Радужные роллы |
| | | 66 | Пикантные роллы с тунцом |



Приготовление суши-роллов

маки-зуши

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

свежеприготовленная
и нарезанная
на ломтики начинка
(см. с. 55–56)

японский хрен

соевый соус Kikkoman

маринованный
имбирь

Суши, которые готовятся с помощью бамбуковой салфетки, называются «маки-зуши» (*maki-zushi*). Не имеет значения, сколько брать суши-риса или бумаги из морских водорослей, поскольку понятия «размер» для этих роллов не существует. Во введении говорилось, что маленькие суши-роллы, «хосо-маки» (*hoso-maki*), содержат один или два ингредиента. В больших роллах, «фуро-маки» (*furo-maki*), используется три или более видов начинки.

Суши-роллы могут содержать разнообразную начинку, но традиционными ингредиентами являются отварная шпинат, морковь, огурец, отварная сушеная тыква, ломтики грибов *шитаке*, омлет, ростки бамбука, корни лопуха, рыбная паста и морепродукты.

Возможно, потому, что суши-роллы легко подцепить палочками, или потому, что их вкус, текстура и цвет не содержат в себе ничего неожиданного, часто именно с роллов начинается знакомство с японской кухней для жителей других стран. И поэтому шеф-повара по всему земному шару, включая и Японию, всегда стараются найти новые комбинации ингредиентов и способы подачи «маки». Результатом их артистизма и воображения стали радужные роллы, представленные на с. 64.

Суши-роллы, как и другие виды суши, должны подаваться немедленно. В холодильнике их можно хранить не более 1 ч, но и в этом случае рис твердеет, а рыба теряет свежесть. При хранении от 3 до 4 ч рис становится неприятно твердым.

Для приготовления этих компактных видов суши используют суши-рис (см. с. 25–26), бумагу из морских водорослей, свежие, нарезанные на тонкие ломтики овощи, рыбу и омлет, семена кунжута и японский хрен. Также под рукой необходимо иметь специальную бамбуковую салфетку, острый нож и маленькую миску, в которую налита смесь рисового уксуса с водой (см. с. 22).

1 Разрежьте лист бумаги из морских водорослей пополам и положите на бамбуковую салфетку. Выложите на бумагу из морских водорослей слой суши-риса толщиной примерно 9 мм, оставляя пустой одну длинную сторону бумаги.



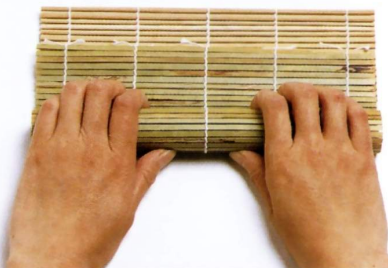
2 Слегка смажьте рис японским хреном и строго посередине положите на рис начинку или начинки. (На рисунке показана начинка из отварной сушеной тыквы.) Если вы кладете отварную сушеную тыкву, огурец или маринованные корни лопуха, посыпьте их сверху поджаренными семенами кунжута.



3 Начинайте скатывать салфетку от ближнего к вам края. Поддерживайте пальцами начинку так, чтобы она оставалась на месте. Скатывайте плотно и ровно, но не нажимайте на рис с силой и не выдавливайте начинку. Влажный рис помогает скреплять бумагу.



4 Перед тем как бамбуковая салфетка полностью закроет суши, потяните ее за край, но так, чтобы не сдвинуть содержимое внутри бумаги. Скатайте салфетку до конца и слегка сдавите полученную трубку. Если хотите, то на этой стадии можно сделать ролл приплюснутым.



5 Осторожно разверните салфетку, открывая ролл. Поправьте концы, если они получились неопрятными.



Маленькие роллы с тыквой

каменьё – маки

Сушеные продукты – грибы, морские водоросли и др. – важная часть Японской кухни. Они не портятся и их легко доставить на Запад, что способствует распространению этнического японского стиля. Основная вкусовая и текстурная особенность японской кухни заключается в использовании обезвоженных овощей.

«Камньё» (*кампуо*), о которой ниже пойдет речь, еще называют бутылочной тыквой. Маленькие роллы с этой традиционной начинкой очень популярны в Японии.

Приготовление роллов с тыквой

Следуйте инструкции по подготовке тыквы на с. 15, потом сделайте роллы по методу, указанному на с. 52-54. Подавайте роллы с тыквой вместе с японским базиликом, «оба» (см. с. 11).

6 Окуните кончик острого ножа в смесь рисового уксуса и воды и, подняв кончиком вверх, постучите ручкой, чтобы жидкость стекла вниз по лезвию. По мере необходимости при резке повторяйте этот прием.

7 Положите ролл на разделочную доску и разрежьте его пополам. Разрезая твердую начинку, такую как морковь и сушеная тыква, делайте ножом равномерные, скользящие движения. Если почувствуете сопротивление, резко ударьте по спинке лезвия рукой, чтобы разрезать ролл.

8 Положите две половинки ролла рядом и разрежьте на три части. Готовые суши-роллы подавайте так, чтобы была видна начинка.



Маленькие роллы с маринованной редькой и роллы с огурцом

макуван-маки и каппа-маки

Выход: 4 ролла
или 24 «кусочка»

2 листа бумаги
из морских водорослей,
разрезанных пополам

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

японский хрен

1 маринованная
японская редька,
нарезанная тонкой
соломкой длиной 19 см

1 огурец, нарезанный
тонкой соломкой
длиной 19 см

2 ч. л. семян кунжута

Эти маленькие суши-роллы часто называют «семейными», потому что они являются основным блюдом в японском доме.

Готовят их или с маринованной редькой, или с огурцом.



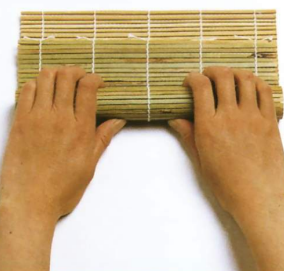
1



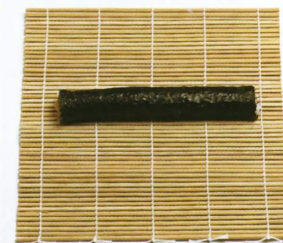
2



3



4



5

1 Положите лист бумаги из морских водорослей на бамбуковую салфетку и выложите на него суши-рис. Распределите рис слоем толщиной 9 мм, оставляя один длинный край бумаги незаполненным. Для приготовления роллов с огурцом чуть-чуть смажьте рис японским хреном.

2 Положите полоску маринованной редьки на рис и посыпьте $\frac{1}{2}$ ч. л. обжаренных семян кунжута.

3 Начинайте равномерно и плотно скручивать салфетку.

4 Перед тем как салфетка полностью закроет суши, потяните ее за край так, чтобы не сдвинуть содержимое внутри бумаги, потом скатайте салфетку до конца и надавите на нее, чтобы закрепить бумагу и начинку.

5 Осторожно разверните салфетку и переложите ролл на ровную поверхность. Повторите шаги 1-4, приготовив еще три ролла с маринованной редькой или огурцом. Разрежьте роллы, следуя указаниям на с. 54, и выложите на блюдо, как показано на фото выше. Подавайте с маринованным имбирем.

Большие суши-роллы с рыбной пастой футо-маки

Выход: 2 ролла
или 12 «кусочков»

«оборо»

200 г сырой мелкой
рыбы с белым мясом,
выпотрошенной,
без головы и чешуи

красный пищевой
краситель

1 ст. л. сахарного песка

1 ст. л. рисового вина

соль

Оборо (*oboro*) – рыбная паста, которая подкрашивается пищевыми красителями. Вы можете сделать «оборо» сами или купить готовую в специализированных магазинах.

Приготовление «оборо»

Отварите в кастрюле с кипящей водой рыбу до готовности. Выньте рыбу и, перед тем как снять кожу и удалить кости, охладите. Обсушите рыбу бумажной салфеткой легкими давящими движениями.

Растолките рыбу в ступке пестиком, добавив несколько капель красного пищевого красителя, чтобы рыба приобрела розовый цвет.

Переложите смолотую рыбу в кастрюлю с толстым дном и добавьте остальные ингредиенты. Варите на среднем огне, постоянно помешивая, пока жидкость не испарится.

Охладите до нужной температуры.

большие суши-роллы

2 целых листа бумаги из
морских водорослей

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

125 г шпината,
отваренного и хорошо
обсушенного

2 полоски омлета
длиной 20 см
(см. с. 46–47)

6 ст. л. «оборо»

8 полосок отварной
сушеной тыквы
длиной 20 см
(см. с. 15)



1 Положите лист бумаги из морских водорослей на бамбуковую салфетку. Выложите на него рис слоем толщиной 9 мм, оставляя один длинный край бумаги незаполненным. Положите на рис шпинат.

2 Положите рыбную пасту, омлет и отварную сушеную тыкву.

3 Начинайте скручивать салфетку с ближнего к вам края. Поддерживайте пальцами начинку так, чтобы она оставалась на месте. Скатывайте как можно плотнее и равномернее, загибая свободные от начинки концы бумаги из морских водорослей внутрь ролла.

4 Сожмите ролл бамбуковой салфеткой, сдавливая концы. По желанию можно изменить форму ролла, сделав ее приплюснутой или слегка овальной.

5 Осторожно раскрутите салфетку и переложите ролл на ровную поверхность. Разрежьте пополам, затем положите половинки рядом и разрежьте на три части. Повторите процесс для второго «футо-маки».

Роллы «Калифорния»

Выход: 3 ролла
или 18 «кусочков»

пищевая пленка

3 листа бумаги
из морских водорослей
(половинного размера)

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

японский хрен

1 огурец, нарезанный
тонкими ломтиками

мякоть 1 авокадо

150 г крабового мяса

поджаренные семена
кунжута и рыбья икра,
для украшения

Роллы «Калифорния» вряд ли можно считать классическим рецептом суши – это так называемые «роллы наизнанку». Тем не менее они очень популярны и в Соединенных Штатах Америки, и во всем мире. Эти роллы отличаются очень смешанной текстурой – вареные крабы, авокадо и огурец.

Роллы наизнанку смотрятся очень эффектно. Возможна и вегетарианская версия роллов «Калифорния» с огурцом, отварной сушеной тыквой (см. с. 15), тонкими ломтиками паровой моркови, манжту и сливочным сыром.

Чтобы приготовить авокадо, разрежьте его пополам и обрежьте мякоть вокруг косточки. Удалите косточку и столовой ложкой выньте мякоть из каждой половинки. Нарежьте на полоски.



- 1 Застелите бамбуковую салфетку пищевой пленкой. Положите сверху лист бумаги из морских водорослей и выложите на него тонкий слой суши-риса. Окуните пальцы в миску со смесью уксуса и воды (см. с. 22), затем слегка подавите рис пальцами, чтобы утрамбовать его на бумаге.
- 2 Переверните бумагу из морских водорослей – рис окажется на покрытой пленкой салфетке. Смажьте бумагу из морских водорослей японским хреном.
- 3 Выложите сверху огурец, авокадо и крабовое мясо.



- 4 Аккуратно начинайте сворачивать, ровно удерживая салфетку и начинку ладонью.
- 5 Сформируйте ролл, надавив на салфетку.
- 6 Раскатайте салфетку и удалите пленку. Посыпьте ролл семенами кунжута и разложите на нем икринки. Разрежьте ролл на шесть частей. Таким же способом приготовьте еще два ролла.

Роллы с копченым лососем

Выход: 3 ролла
или 18 «кусочков»

пищевая пленка

3 листа бумаги из
морских водорослей

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

японский хрен

кусоч огурца длиной 5 см,
тонко нарезанный

2 пера зеленого лука,
тонко нарезанных вдоль

6 полосок копченого
лосося, нарезанные
тонкой соломкой

90 г сливочного сыра,
тонко нарезанного

зеленый лук и семена
кунжута, для украшения

Роллы с копченым лососем, как и роллы «Калифорния», - это «роллы наизнанку».

Копченый лосось и сливочный сыр не являются традиционными японскими ингредиентами. Например, название «копченый лосось» известно в Японии только в английском варианте. Но так же, как и многие другие нетрадиционные ингредиенты, копченый лосось и сливочный сыр стали частью культуры суши.

Эти роллы идеальны для людей, которые не любят экзотическую еду и боятся есть сырую рыбу. Используйте тоненькие, почти прозрачные ломтики подкопченного лосося.



- 1 Застелите бамбуковую салфетку пищевой пленкой. Положите сверху лист бумаги из морских водорослей и выложите на него слой суши-риса толщиной 9 мм. Окуните пальцы в миску со смесью уксуса и воды (см. с. 22), затем пальцами утрамбуйте рис на бумаге.
- 2 Переверните бумагу из морских водорослей рисом вниз. Положите несколько полосок огурца и зеленого лука вдоль длинного края бумаги.
- 3 Положите достаточное количество копченого лосося, но так, чтобы его вкус не подавлял другие ингредиенты.

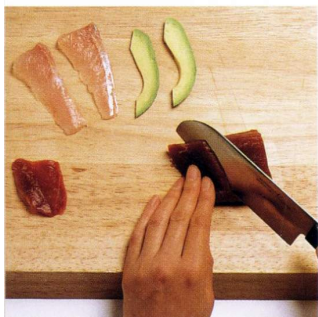


- 4 Положите рядом с копченым лососем сливочный сыр. Сворачивая суши, закрывайте начинку руками. (Сворачивать начинайте с того конца салфетки, который находится наверху - см. фото.) Аккуратно скручивайте ролл, ровно удерживая пальцами и ладонями салфетку и начинку.
- 5 Раскрутите салфетку и удалите пленку. Разрежьте ролл пополам, затем положите половинки рядом друг с другом и разрежьте на три части.
- 6 Таким же способом приготовьте еще два ролла. Посыпьте готовые роллы мелко нарезанным зеленым луком и семенами кунжута.

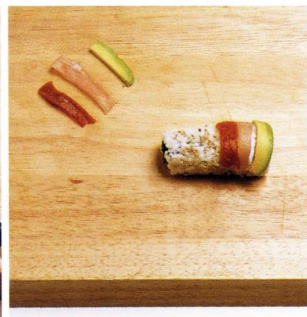
Радужные роллы

Эти роллы - самые красочные из «роллов наизнанку». Их легко приготовить с помощью пищевой пленки и влажной бамбуковой салфетки.

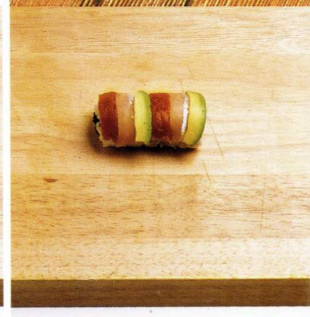
Техника приготовления и ингредиенты для радужных роллов такие же, как для роллов «Калифорния» (см. с. 60-61), но в них тонкие полоски рыбы и авокадо располагаются сверху. Выберите два вида рыбы с различной окраской мяса, например, белый палтус или кремовая желтохвостая лакедра и оранжевый копченый лосось или красный бонито.



1



2



3



4

- 1 Приготовьте роллы «Калифорния», следуя шагам 1-5 на с. 60-61. нарежьте для верхнего слоя очень тонкие ломтики рыбы и авокадо.
- 2 Раскатайте салфетку, удалите пленку и перенесите роллы на ровную поверхность. Наложите полоски рыбы и авокадо поверх ролла.
- 3 Продолжайте укладывать полоски авокадо и рыбы, чередуя их для максимального цветового эффекта.

- 4 Закройте ролл пленкой. Тщательно обхватите бамбуковой салфеткой. Туго заверните салфетку вокруг ролла и сдавите, выравнивая форму и углубляя полоски рыбы и авокадо. Снимите пленку и разрежьте ролл на две или три части. Подровняйте концы и подавайте, украсив японским базиликом, «оба» (см. с. 11).

Пикантные роллы с тунцом

Традиционно в суши в качестве специй используются только японский хрен и уксус. Тем не менее в последние годы растет популярность новых пикантных суши. Пикантные суши чаще готовятся в форме роллов, чем в виде пальчиковых суши, где маринад может легко обжечь губы или язык. В суши-роллах вкус смешивается, прежде чем специи смогут «ударить» по органам вкуса.

Главными специями для пикантных роллов являются китайская жгучая перечная паста, зеленый лук и побеги редьки. Даже если вы любите очень жгучую еду, кладите специи в небольшом количестве.

Пикантный маринад

Идеальный маринад для тунца или бонито состоит из смеси 2 ст. л. соевого соуса и 1/2 ч. л. китайской жгучей перечной пасты. Залейте маринадом ломтики тунца и посыпьте сверху небольшим количеством мелко нарезанного зеленого лука. Закройте посуду с тунцом крышкой и поместите в прохладное место мариноваться в течение 1 ч. Перед тем как использовать тунца в качестве начинки, хорошо обсушите его. Сделайте пикантные роллы с тунцом по приемам, описанным на с. 52-54.



Фантазийные суши

68 **Суши-роллы
собственноручного
изготовления**
темаки-зуши

70 **Роллы с лососем
(с кожей)**
темаки-зуши

72 **Суши-«лодочки» с икрой**
гункан-маки

74 **Суши-«лодочки»
с гребешками
святого Якова и устрицы**
гункан-маки и каки

75 **Суши-«салат»**
чираши-зуши

76 **Жаренные во фритюре
мешочки из соевого
творога**
инари-зуши



Суши-роллы собственноручного изготовления *темаки-зуши*

Как и многие другие виды суши в этой книге, «*темаки-зуши*» (*temaki-zushi*) были придуманы сравнительно недавно.

Суши, которые ваши друзья приготовят на вечеринке своими руками, разнообразят праздничный стол. В разрезанные пополам листы бумаги из морских водорослей удобно заворачивать начинку, сидя за столом. Если же гости едят стоя, предложите им использовать четвертушки листа. В качестве замены для бумаги из морских водорослей можно использовать белый кочанный салат «айсберг» или салат «ромэн».

Идеальная начинка - жаренные на гриле куриные грудки, паштет, слегка обжаренная или сырая говядина, икра, тигровые креветки, копченый лосось, свежий или консервированный тунец, крабовые палочки, омлет, авокадо, отварная сушеная тыква, морковь, водяной кресс, огурец, зеленый лук, маринованный имбирь, отварной шпинат, побеги редьки, японский хрен, китайская жгучая перечная паста и сливочный сыр.

Выход: 8 больших или 16 маленьких «*темаки*»

омлет (см. с. 46–47),
нарезанный на ломтики

кусочек огурца
длиной 4 см,
нарезанный соломкой

1/2 плода авокадо,
нарезанного ломтиками

1 или 2 рольмписа,
нарезанных ломтиками

1 пучок водяного кресса

100 г тунца в рассоле
(консервированного)

1 ст. л. майонеза
соевый соус Kikkoman

японский хрен

1 порция суши-риса
(см. с. 25–26)

бумага из морских
водорослей,
разрезанная на 4 части

Разложите омлет, огурец, авокадо, рольмписы и водяной кресс на большом сервировочном блюде. Обсушите тунца и смешайте его с майонезом, затем ложкой выложите на сервировочное блюдо.

Положите соевый соус и японский хрен в порционные мисочки и отдельно подайте суши-рис и бумагу из морских водорослей.

Как кушать: гости равномерно распределяют около 1 ст. л. риса по куску листа бумаги из морских водорослей и слегка смазывают японским хреном. Затем кладут на середину два или три вида начинки. Аккуратно сворачивают бумагу из морских водорослей в фунтик и окунают в соевый соус.

Рольмпис – свернутое в виде рулета маринованное филе сельди. (Прим. перевод.)



Роллы с лососем (с кожей)

темаки-зуши

Выход: 8 роллов

2 или 3 сырых филе лосося с кожей

кусочек огурца длиной 4 см, сначала разрезанный по диагонали

на 6 кружочков, а потом нарезанный соломкой

1 пучок водяной кресса

2 ст. л. разобранного на волокна бонито

японский хрен

маринованный имбирь

«оба» (см. с. 11)

1 порция суши-риса (см. с. 25–26)

8 листов бумаги из морских водорослей

Эти «темаки» с основой из лосося, как и другие виды суши, в которых традиционные японские ингредиенты заменены западными, носят название «ёшоку-зуши» (*yoshoky-zushi*), охватывающее все суши западного стиля. Основной вкус этим суши придает филе лосося, которое поджаривается прямо с кожей на гриле.

В качестве более простой альтернативы можно использовать консервированного лосося, смешав его с майонезом.

В отличие от суши-роллов, где компактность — одна из основных черт, характеризующих хорошо сделанные суши, «темаки-зуши» могут быть свободно свернуты на уголок. Никогда не делайте «темаки-зуши» заранее, иначе бумага из морских водорослей отсыреет. «Темаки-зуши» надо свернуть и тут же съесть. «Сворачивать и есть» — это правило, которому надлежит следовать всегда.



1



2



3



4

1 Поджарьте на гриле лосося кожей вверх, пока мясо не прожарится, а кожа не станет хрустящей.

2 Охладите лосося и нарежьте. Выложите лосося, огурец, водяной кресс и волокна бонито на большое блюдо. Положите в порционные мисочки японский хрен и отдельно подайте маринованный имбирь, «оба», рис и бумагу из морских водорослей.

3 Каждый гость кладет на бумагу из морских водорослей горсточкой 1 ст. л. риса и слегка смазывает его японским хреном. Потом добавляет сверху кусочки лосося, огурец, водяной кресс и волокна бонито.

4 Готовые «темаки» сворачивают на уголок и подают с маринованным имбирем и «оба».

Суши-«лодочки» с икрой

гункан-маки

Гункан-маки (*gunkan-maki*) дословно переводится как «ролл - боевой корабль». Это название характеризует форму суши, используемую для «перевозки» мягкой начинки. Одна из таких начинок - икра.

Наиболее часто используется крупная золотисто-красная икра лосося, «*икура*» (*ikura*). Она продается уже приготовленной. Другие типы икры включают в себя: мелкую красно-коричневую соленую икру трески, «*таракко*» (*tarako*); желтую соленую икру сельди, «*казу-но-ко*» (*kazu-no-ko*); икру пинагора и самую дорогую - осетровую икру. «*Комочи конбу*» (*komochi konbu*) - это бурые водоросли, на которые сельдь мечет икру. Полоску такой бурой водоросли, покрытую икрой, можно положить поверх пальчикового суши.

Соленую икру сельди перед использованием вымачивают в воде в течение 2 ч.



- 1 Нарежьте бумагу из морских водорослей на полоски размером примерно 12×4 см. Расположите полоску поперек ладони левой руки, а правой - захватите шарик суши-риса в тазике (см. с. 25-26). Скатайте в тазике рис в форме колбаски. Положите рис на середину бумаги из морских водорослей.
- 2 Сверните бумагу из морских водорослей вокруг риса так, чтобы ролл был слегка асимметричным. Это надо сделать не потому, что японцы любят асимметрию, просто так удобнее готовить.



- 3 Заправьте высовывающийся конец бумаги из морских водорослей внутрь «лодочки» и вдавите его в рис.
- 4 Поставьте «гункан-маки» на ровную поверхность и начините его лососевой икрой, добавьте немного японского хрена и украсьте веером из огуречных ломтиков.

Суши-«лодочки» с гребешками святого Якова и устрицы гункан-маки и каки

Плавающие гребешки святого Якова, «*hotate-gai*» (*hotate-gai*) - необыкновенное зрелище. Эти двустворчатые моллюски очень быстро перемещаются в воде, открывая и закрывая свою раковину. Приводящий мускул, который дает возможность моллюску двигаться, и используется в суши. Как и в случае с морским ушком, остальная мякоть гребешков святого Якова съедобна, но обычно в суши не используется.



Устрица (слева) и суши-«лодочки» с гребешками святого Якова (справа)

Приготовление устриц и гребешков святого Якова

Во многих суши-барах используют замороженные гребешки святого Якова, небольшие экземпляры которых нарезают кубиками и кладут в суши-«лодочки». Из крупных гребешков святого Якова готовят пальчиковые суши.

Мускул цвета слоновой кости расположен в центре раковины и окружен «телом» моллюска. Гребешки святого Якова очень нежные в сыром виде и становятся жесткими при варке. Пять минут варки превращают нежную мякоть моллюска в «резиновую», так что имейте это в виду.

Несмотря на то, что устрицы, «*kaki*» (*kaki*), обычно подают в открытых половинках своих раковин, они могут сервироваться в «лодочках» из морской бумаги и суши-риса. Оставьте маленькие устрицы целыми, а крупные нарежьте кубиками.

Приготовьте «*gunkan-maki*» из гребешков святого Якова или устриц, как показано на с. 72-73, и украсьте их небольшим количеством икры, мелко нарезанным зеленым луком, «*оба*» (см. с. 11), кусочками белой редьки (см. с. 24) или даже майонезом, потворствуя современным вкусам.

Суши-«салат» *чираши-зуши*

Суши-«салат», «*чираши-зуши*» (*chirashi-zuchi*), называют «*канто-фу чираши-зуши*» (*Kanto-fu chirashi-zuchi*). Канто - восточная часть Японии, где и было создано это блюдо. Суши-«салат» состоит из толстого слоя риса-суши, на который укладывают различные виды рыбы и овощей. Стандартным является включение в этот вид суши омлета, отварной сушеной тыквы и грибов *шиитаке*.

Приготовление суши-«салата»

Выберите составляющие для вашего суши-«салата» среди следующих ингредиентов: ростки бамбука; сливочный сыр, нарезанный соломкой; нарезанная соломкой бумага из морских водорослей; ростки редьки; пластины жаренного во фритюре соевого творога, нарезанные соломкой; нарезанные по диагонали ломтики огурца; зеленая фасоль; японский хрен; консервированные корни лотоса (предварительно припущенные в течение 10 мин в смеси рисового уксуса и воды); маринованный имбирь; подготовленные грибы *шиитаке*; отварной шпинат; огурец; омлет; морское ушко; слегка обжаренная или сырая говядина; жаренная на гриле курица; бонито; крабы; угорь; рыбный пирог; крабовые палочки; морской лещ; шэд; омары; копченый лосось; кальмар; тунец; лакедра желтохвостая.

Так же, как и суши-роллы «собственноручного изготовления», «*чираши-зуши*» всегда становятся хитами застолий. Подавайте их с супами или другими блюдами. Обычно с суши-«салатом» хорошо сочетаются зеленый салат или слегка отваренные овощи.

Жаренные во фритюре мешочки из соевого творога *инари-зуши*

Выход: 8 мешочков из соевого творога

4 мешочка из соевого творога, разрезанных пополам

1 порция суши-риса (см. с. 25–26)

обжаренные семена кунжута

маринованный имбирь

бульон для тушения 225 мл «премьер-бульона» (см. с. 28)

3 ст. л. сахарного песка

3 ст. л. соевого соуса Kikkoman

1 ст. л. сладкого рисового вина

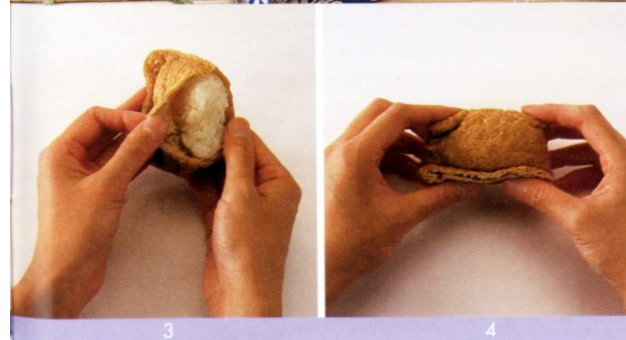
Мешочки из соевого творога, «*абура-аге*» (*abura-age*), замороженные или охлажденные, всегда покупайте уже обжаренными во фритюре в японских или других специализированных продуктовых магазинах.

Приготовление дома включает в себя тушение в бульоне и фаршировку суши-рисом и семенами кунжута или маринованным имбирем. Такие начиненные и обжаренные мешочки - «*инари-зуши*» (*inari-zushi*) - ценятся не за сильный аромат, а за нежный вкус.

Приготовленные мешочки из соевого творога хорошо хранятся, но в размороженном виде их всегда следует использовать в течение дня.



- 1 Чтобы открыть половину мешочка из соевого творога, положите его на ладонь одной руки, а другой - резко по нему хлопните.
- 2 Раздвиньте середину и сделайте глубокий карман.



- 3 Наполните суши-рисом и утрамбуйте большим пальцем. Посыпьте семенами кунжута или положите кусочек маринованного имбиря.
- 4 При подаче переверните начиненный мешочек разрезом вниз и сделайте в рисе складку, вдавливая его внутрь мешочка. Украсьте маринованным имбирем.

Глоссарий

абура-аже (*abura-age*)
 аже-моно (*age-mono*)
 аками (*akami*)
 анаго (*anago*)
 ао-нори (*ao-nori*)
 аваби (*awabi*)
 бури (*burī*)

вакаме (*wakame*)
 вакежи (*wakegi*)
 васаби (*wasabi*)
 гари (*gari*)
 гома (*goma*)
 го-май ороши (*go-mai oroshi*)
 гомоку-зуши (*gomoku-zushi*)
 гункан-маки (*gunkan-maki*)
 дайкон (*daikon*)

даши (*dashi*)
 ика (*ika*)
 икура (*ikura*)
 инари-зуши (*inari-zushi*)

итамае (*itamae*)
 кабаяки (*kabayaki*)
 казу-но-ко (*kazu-no-ko*)
 каки (*kaki*)
 камабоко (*kamaboko*)
 кампье (*kampyō*)
 кани (*kani*)
 каппа-маки (*kappa-maki*)
 карей (*karei*)
 катсуо (*katsuo*)
 катсуо-буши (*katsuo-bushi*)
 коме (*kome*)
 конбу (*konbu*)

коноширо (*konoshiro*)
 кохада (*kohada*)
 магуро (*maguro*)
 маки (*maki*)
 макисю (*makisu*)
 мирин (*mirin*)

миругай (*mirugai*)
 мисо (*miso*)
 мисо-ширу (*miso-shiru*)
 момиджи-ороши (*momiji-oroshi*)
 муши-зуши (*mushi-zushi*)
 нанаме ва-гири (*naname wa-giri*)
 наре-зуши (*nare-zushi*)
 нигири-зуши (*nigiri-zushi*)

соевый творог, обжаренный во фритюре
 продукты, обжаренные во фритюре
 темное мясо из середины рыбы
 морской угорь
 сушеные кусочки морских водорослей
 морское ушко (вид моллюска)
 королевская лакедра желтохвостая (вид рыбы)
 вид морских водорослей
 зеленый лук
 японский хрен, японская горчица
 маринованный имбирь
 семена кунжута
 нарезка филе рыбы «методом пяти частей»
 вид «чираши-зуши»
 суши-«лодочки»
 японская редька, иногда называемая гигантской белой редькой или «мули» (*mooli*)
 бульон для супа
 кальмар
 лососевая икра
 начиненные, обжаренные во фритюре мешочки из соевого творога
 суши-повар
 отварной морской угорь
 соленая икра сельди
 устрицы
 рыбный пирог
 сушеная тыква
 краб
 маленькие суши-роллы, начиненные огурцом
 камбала
 бонито, малый тунец (вид рыбы)
 стружка сушеного бонито
 зрелый короткозерный рис
 келп, ламинария (вид морских бурых водорослей)
 шэд, западноевропейская сельдь
 шэд, западноевропейская сельдь
 обыкновенный тунец
 суши-роллы
 бамбуковая салфетка
 сладкое рисовое вино, используемое в японской кухне
 вид моллюска
 ферментированная соевая паста
 вид супа
 тонко нарезанная белая редька с перцем чили
 паровые суши
 ломтики, нарезанные по диагонали
 ферментированные суши
 сжатые или прессованные суши (пальчиковые суши)

нинжин (*ninjin*)
 нори (*nori*)
 оба (*oba*)
 о-хаши (*o-hashī*)
 оча (*ocha*)
 понзу (*ponzu*)
 ренкон (*renkon*)
 саба (*saba*)
 sake (*sake*)
 sake (*sake*)
 сакудори (*sakudori*)
 сан-май ороши (*san-mai oroshi*)
 сашими (*sashimi*)
 сенжири (*sengiri*)

суимоно (*suimono*)
 суши-зю (*sushi-zu*)
 суши-меша (*sushi-meshi*)
 сю (*su*)
 тай (*tai*)
 такенoko (*takenoko*)
 тако (*tako*)
 такуван (*takuwan*)
 тамаго (*tamago*)
 таракo (*tarako*)
 темаки (*temaki*)
 тофу (*tofu*)
 тсю (*tsu*)
 унажи (*unagi*)
 футо-маки (*futo-maki*)
 хако-зуши (*hako-zushi*)
 хамачи (*hamachi*)
 ханжири (*hangiri*)
 хэчэ (*hōchō*)
 хикари-моно (*hikari-mono*)

хираме (*hirame*)
 хоренсо (*horenso*)
 хосо-маки (*hoso-maki*)
 хотате-гай (*hotate-gai*)
 чираши-зуши (*chirashi-zushi*)
 чо (*cho*)
 чьяи (*chiai*)
 шамойи (*shamoji*)
 шиитакэ (*shiitake*)
 шога (*shoga*)
 шойю (*shoyu*)
 эби (*ebi*)
 энгава (*engawa*)
 яки-моно (*yaki-mono*)
 яма-гобо (*yama-gobo*)

морковь
 бумага из морских водорослей
 зеленая перилла или японский базилик
 палочки для еды
 зеленый чай
 цитрусовый уксус для заливки
 корни лотоса
 макрель
 лосось
 рисовое вино
 способ нарезки рыбы
 нарезка филе рыбы «методом трех частей»
 сырая рыба, подаваемая без риса
 нарезанные короткой соломкой ломтики ингредиентов
 прозрачный японский суп
 пикантный сладкий уксус
 рис для суши, суши-рис
 рисовый уксус
 морской лещ (вид рыбы)
 ростки бамбука
 осьминог
 маринованная редька
 омлет
 тресковая икра
 собственноручно сворачиваемые суши
 соевый творог
 хорошо разбирающийся поклонник суши
 речной угорь
 большие суши-роллы
 прессованные суши
 (молодая) лакедра желтохвостая (вид рыбы)
 деревянный тазик для суши-риса
 ножи
 «сияющие вещи», обозначение рыбы с серебристой чешуей
 палтус
 шпинат
 маленькие суши-роллы
 гребешки святого Якова (вид моллюска)
 суши-«салат»
 разделанное филе рыбы
 темное мясо снаружи рыбы
 рисовое поле
 вид грибов
 заменитель маринованного имбиря
 соевый соус
 креветки или лобстеры
 мясо около плавника или брюшка рыбы
 кушанья, приготовленные на гриле
 маринованные корни лопуха

Указатель

- Б**
Большие суши-роллы с рыбной пастой 58
- Е**
«Елка» из огурца 24
- И**
Имбирь: «роза» из маринованного имбиря 23
- К**
«Калифорния», суши-роллы «наизнанку» 60
- Л**
Лопух, маринованные корни 11
- М**
Маринад пикантный 66
Мисо-суп с морскими водорослями и луком 30
Морепродукты для суши 17
- О**
Огуречные роллы 56
Омлет, приготовление 46
- П**
Пальчиковые суши, приготовление 32-34
Пальчиковые суши с бонито 35
с кальмаром 50
с креветками 36
с лакедрой желтохвостой 35
с лососем 48
с макрелью 40
с «миругай» 39
с морским лещом 44
с морским угрем 38
с морским ушком 42
с омлетом 46
с осьминогом 49
с палтусом 48
с тунцом 35
с шэдом 40
Пикантные роллы с тунцом 66
«Премьер-бульон» 28
мгновенного приготовления 28
Прозрачный суп с яйцом и луком 29
- Р**
Радужные роллы 64
Редька: белая редька с перцем 24
- «волосы ангела» из белой редьки 24
роллы с маринованной редькой 56
Роллы «наизнанку» с копченым лососем 62
Роллы с лососем с кожей 70
Роллы с тунцом, пикантные 66
Рыба для суши 16-17
Рыба, приготовление 18-22
Рыбная паста: большие суши-роллы 58
приготовление 58
Рыбный пирог: узелки 23
- С**
«Салат»-суши, приготовление 75
Собственноручно сделанные суши 68
Соевый творог: обжаренные во фритюре мешочки 76
Сушеная тыква, приготовление 15
Суши: здоровье 7-8
ингредиенты 10-13
оборудование 13
подача 7
типы 8-9
Суши-«лодочки» с гребешками святого Якова 74
с икрой 72
с устрицами 74
Суши-рис 25-26
Суши-роллы «наизнанку»: «Калифорния» 60
с копченым лососем 62
радужные роллы 64
Суши-роллы: приготовление 52-54
с маринованной редькой 56
с огурцом 56
с рыбной пастой 58
собственноручного приготовления 68
тыквенные роллы 55
Суши-уксус 25-26
- Т**
Тыква сушеная: приготовление 15
маленькие роллы с тыквой 55
- Ф**
Филе, разделка: «метод пяти частей» 20-21
«метод трех частей» 18-19
- У**
Украшения 23-24
Устрицы 74
- Ш**
Шимтаке, приготовление 14

Технический редактор Л.М. Герчикова
Компьютерная верстка А.В. Брайцева
Корректор Е.И. Мишина

Подписано в печать 10.06.2005. Формат 84×108/16. Тираж 5000

Издательство «Кладезь-Букс», 117574, Москва, проезд Одоевского, 2а
Наши электронные адреса: <http://www.kladez-books.ru>. E-mail: kladez@aha.ru

По вопросам реализации обращаться по тел.: 422-18-85, факс: 421-70-37

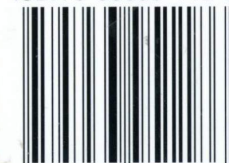
Отпечатано в Сингапуре

- Свыше 30 рецептов, включая роллы «Калифорния», пальчиковые суши с тунцом и угрем и радужные роллы
- Подробный глоссарий японских ингредиентов суши
- Четкие пошаговые иллюстрированные инструкции
- Идеальные рецепты для вечеринок



Лишь исключительные вещи стали
незаменимыми для всех. Как натурально
сваренный соевый соус Киккоман. Чистый
несравненный вкус сделал его соевым соусом
№ 1 в Японии. Так же как и во всей Европе.
Теперь и у Вас дома. На Вашей кухне.

ISBN 5-93395-118-8



9 785933 951186