



Суши. Роллы



**Лучшие
рецепты**





Суши. Роллы



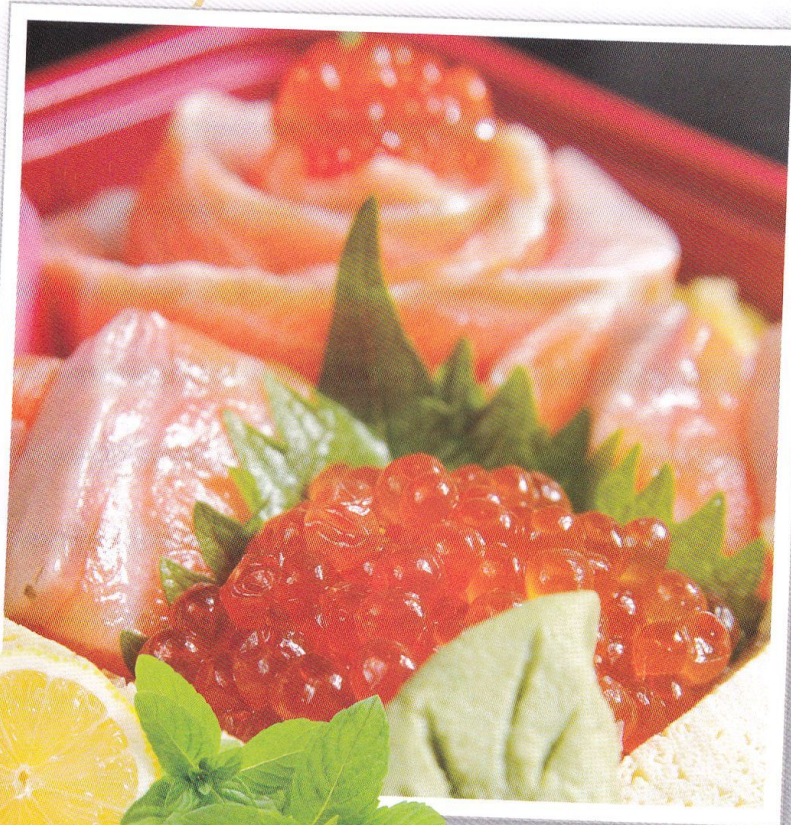
Харьков



2013



Сашими с семгой и кориандром



Ингредиенты:

- филе семги — 600 г;
- лук-шалот — 3 шт.;
- зелень кориандра — 1,5 пучка;
- сок лимона — 4,5 ст. ложки;
- белый винный уксус — 3 ст. ложки;
- молотый кориандр — 1 ч. ложка;
- оливковое масло — 8 ст. ложек;
- авокадо — 4 шт.;
- помидоры — 5 шт.;
- красная икра — 50 г;
- листья молодого одуванчика — 30 шт.;
- черный перец, сахар — по вкусу.

Лук-шалот и зелень кориандра измельчить, смешать с лимонным соком, уксусом, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кориандра, солью, перцем, сахаром и 6 ст. ложками оливкового масла. Авокадо разрезать на две части и нарезать ломтиками. Разогреть оставшееся оливковое масло и слегка обжарить авокадо на слабом огне. Посыпать кусочки авокадо молотым кориандром, солью и перцем и разложить на порционные тарелки.

Филе семги нарезать тоненькими ломтиками и разложить на кусочки авокадо. Посолить, поперчить, полить маринадом. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Вместе с листиками одуванчика и веточками кориандра добавить помидоры в сашими. Украсить красной икрой.

Сашими из тунца и редьки

Ингредиенты:

- филе тунца — 8 ломтиков;
- маринованная редька — 10 соломок;
- лист нори — 1 шт.;
- семена кунжута (для украшения).

Ломтики тунца выложить в ряд в виде чешуи. Собрать соломинки маринованной редьки в пучок и положить в начале ряда рыбы. Осторожно начать сворачивать рыбу с нижнего края вверх, придерживая ломтики рыбы пальцами. Свернуть в плотный рулет. Чтобы сашими не распалось, обернуть его листом нори.

☞ Все японские блюда, в том числе и закуски, принято есть с помощью палочек хаси. Принято считать, что только так можно почувствовать истинный вкус японских кушаний.

☞ При покупке дайкона рекомендуется выбирать не слишком крупные упругие корнеплоды. Они отличаются сочной мякотью и приятным, не слишком резким вкусом. В некоторых случаях дайкон можно заменить свежим редисом.

☞ При покупке рыбы проверьте жабры (они должны быть розово-алого цвета), глаза (не берите рыбу с мутными сухими глазами, только с влажными, яркими и выпуклыми).



Сашими «Магуро»



Ингредиенты:

- рис (для суши) — 120 г;
- филе тунца — 250 г;
- вода — 200 мл;
- рисовый уксус — 2 ст. ложки;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;
- маринованный имбирь — 50 г;
- васаби — 10 г;
- соевый соус.

Рис отварить традиционным способом. Выдержать сваренный рис под крышкой в течение 10 минут. Добавить соль, сахар и уксус, тщательно перемешать и оставить еще на 15 минут. Филе тунца разложить, нарезать наискосок тонкими кусочками. Предварительно увлажнив руки подкисленной водой, слепить рисовые шарики. Положить сверху немного васаби и кусочек тунца несколько большего размера, чем рисовая основа. Подать к столу васаби, маринованный имбирь и соевый соус.

☞ *Магуро* — очень красивое сашими, которое очень просто готовится. Однако необходимо научиться его правильно сворачивать. Необходимо помнить, что ломтики нужно накладывать друг на друга и что начинка сашими должна быть аккуратно упакована внутри. Сворачивать все это в ролл следует очень плотно.

Сашими из тунца

Ингредиенты:

- филе тунца — 180 г;
- зеленый лук — 0,5 пучка;
- цитрусовый соевый соус — 1 ст. ложка.

Тунец нарезать небольшими прямоугольными кусочками. Зеленый лук измельчить. Выложить сашими на плоскую тарелку «горкой». Полить соевым соусом, посыпать луком и сразу же подавать.

☞ Для обогащения вкуса сашими можно подать с тонко нарезанной соломкой редиса дайкон и листьями сисо. Это блюдо прекрасно сочетается с острым вкусом соуса васаби.

☞ Сашими необходимо употреблять очень маленькими порциями. Свежая рыба в больших количествах может негативно отразиться на вашем здоровье и на состоянии вашего желудочно-кишечного тракта.

☞ Очень часто сашими употребляют с рассыпчатым или бурым рисом, доведенным до готовности в пароварке.

☞ «Сашими» происходит от слов «са» — нож и «ши» — филе.



Сашими с мясом белой рыбы



Ингредиенты:

- филе белой рыбы — 150 г;
- огурцы — 150 г;
- красные и оранжевые соленые водоросли — 150 г.

Филе белой рыбы нарезать тонкими пластинами и разложить веером на одну сторону блюда. Свежий огурец вымыть и натереть соломкой на крупной терке. Натертый огурец и соленые водоросли перемешать и выложить небольшой горкой на другой стороне блюда.

☞ Морскую рыбу, имеющую сильный запах, перед тепловой обработкой можно сбрызнуть уксусом, лимонным соком или обдать крутым кипятком. Тогда во время варки, запекания или жарки запах не будет чувствоваться.

☞ В японской кухне для приготовления салатов используют сорта огурцов с тонкой кожицей и минимальным содержанием семян.

☞ Необходимо приобрести глубокую деревянную миску для смешивания риса и уксуса, миску из нержавеющей стали для приготовления соусов, герметично закрывающуюся пластиковую или металлическую коробку для хранения нори (японских водорослей).



Классическое сашими с дайконом

Ингредиенты:

- филе семги — 150 г;
- филе тунца — 150 г;
- филе речной камбалы — 150 г;
- кальмар — 1 шт.;
- морская соль — 2 ст. ложки;
- рисовый уксус — 2 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- дайкон — 1 шт.;
- васаби — 2 ч. ложки;
- соевый соус — 3 ст. ложки.

Филе семги посолить с обеих сторон и, накрыв, поставить на 2—2,5 часа в холодильник. Обтереть бумажным полотенцем соль с рыбы, залить ее рисовым уксусом и оставить в маринаде на 30—40 минут.

Филе тунца нарезать тонкими полосками, половину порции порезать на кубики. Кальмар нарезать тонкими полукольцами.

Филе камбалы разрезать по длине на 4 части. Каждый кусочек надрезать несколько раз, свернуть спиралью и сбрызнуть лимонным соком.

Очистить дайкон и нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить.

Филе семги нарезать тонкими ломтиками.

Сашими подавать с дайконом, васаби и соевым соусом. По желанию можно украсить кружочками моркови или редиса.





Ингредиенты:

- очищенные щупальца осьминога — 500 г;
- чай — 1 пакетик;
- вода — 4 стакана;
- sake — 1 ст. ложка;
- огурец — 1 шт.;
- соль — по вкусу.

Щупальца осьминога вымыть и натереть солью. Вновь вымыть под проточной водой, уделяя особое внимание присоскам. Огурец помыть и нарезать тонкими кружочками.

В большую кастрюлю поместить пакетик чая, влить воду и sake. Довести до кипения. Положить в жидкость щупальца и варить, не закрывая крышкой, на слабом огне 10–15 минут. Вынуть пакетик с чаем и остудить осьминога в воде до комнатной температуры. Осторожно промыть под проточной водой и нарезать кусочками длиной 2–3 см.

Выложить на блюдо и украсить кружочками огурца. Подавать к столу с васаби и соевым усом.

☞ Свежемороженые кальмары, мидии и креветки можно варить, не размораживая.

☞ Класть морепродукты рекомендуется в кипящую воду, а время их тепловой обработки не должно превышать 5 минут.

Токусимо с креветками

Ингредиенты:

- креветки — 10 шт.;
- рисовый уксус — 3 ст. ложки;
- мирин — 1 ст. ложка;
- сахар — 1 ч. ложка;
- кипяченая вода — 4 ст. ложки;
- лимонный сок — 1,5 ст. ложки;
- рис для суши — 200 г;
- васаби — 1,5 ч. ложки;
- соль — 1 щепотка.

Креветки очистить, насадить на металлическую шпажку (чтобы выпрямить креветки), отварить в подсоленной кипящей воде в течение 5 минут и очистить (не ломая хвостик). Рисовый уксус размешать с кипяченой водой, мирином, сахаром, лимонным соком и щепоткой соли. Промариновать креветки 10—20 минут и хорошо обсушить. Слепить суши.

☞ Основной «изюминкой» любого вида суши является рис, который должен быть пропитан фруктовым или рисовым уксусом, а также sake, солью и сахаром. Оптимальный вариант риса для суши — круглый японский, который является обязательной единицей ассортимента практически любого супермаркета. При его отсутствии вы можете использовать любой другой округлый рис, обладающий высокой клейкостью.



Нигири-суши с судаком

Ингредиенты:

- морской судак — 1 шт.;
- рисовый уксус — 250 мл;
- соль — 4 ст. ложки;
- подготовленный рис для суши — 230 г;
- васаби — 2 ч. ложки.



Рыбу очистить от чешуи и кожи, удалить жабры и внутренности. Посыпать филе 2 ст. ложками соли и дать постоять 20—25 минут.

Промыть филе проточной водой. Положить в посуду и залить рисовым уксусом. Дать постоять 30 минут и откинуть на дуршлаг.

Приготовить уксус с водой в соотношении 1 : 1. Слегка смочить в ней пальцы и ладони. Взять кусочек филе и горсть подготовленного риса. Обжимая рис, сформировать из него плотный комок.

Держа на ладони ломтик рыбы, смазать его небольшим количеством васаби.

Положить на рыбу комок риса и большим пальцем тихонько придавить его так, чтобы образовалась вмятина. Указательным пальцем другой руки расплющить комок риса. Перевернуть суши (рыба должна оказаться сверху). Действуя большим и средним пальцами, придать рису форму. Осторожно надавливая, уплотнить суши.

Готовые нигири выложить на блюдо и украсить.

Сяке из лосося

Ингредиенты:

- рис — 300 г;
- стейк лосося — 100 г;
- хрен — 30 г;
- яблочный уксус — 80 г;
- сахар — 50 г;
- лимон — 2 дольки.



Рис тщательно промыть, переложить в кастрюлю, поставить варить. После закипания закрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и варить еще 15—20 минут. Снять с огня и оставить на 15 минут.

Приготовление соуса: развести в уксусе сахар и поставить на слабый огонь.

Как только начнет закипать, снять с плиты, добавить лимон и остудить.

На плоское блюдо высыпать рис и полить полученной смесью, тщательно перемешать, чтобы он пропитался.

Рис остудить до комнатной температуры. От половины стейка лосося отрезать небольшой кусок, очистить от кожи.

Нарезать его поперек волокон на прямоугольные кусочки. Кусочек рыбы смазать небольшим количеством хрена. Из риса сформировать шарик.

Положить его в центр рыбы и придать прямоугольную форму. Перевернуть заготовку и сгладить края пальцами.



**Ингредиенты:**

- рис — 250 г;
- лист нори — 8 полосок;
- маринованная редька — 150 г;
- рисовый уксус — 500 мл;
- мирин — 50 мл;
- сахар — 120 г;
- лимон — ¼ шт.;
- водоросли комбу — 20 г.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис на 2 см, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус, сахар, сок лимона и водоросли смешать, поставить на слабый огонь и, не доводя до кипения, томить 20—25 минут.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.

Маринованную редьку разморозить и нарезать соломкой. Нарезанную редьку аккуратно выложить на брусок риса. Рис с редькой обвязать тонкой полоской нори.

☞ В пищу употребляют не только коренья, но и ботву дайкона — ее жарят на растительном масле или добавляют в свежем виде в салаты.

☞ Когда вы не пользуетесь палочками, кладите их острыми концами влево.

Ангири-суши с крабовыми палочками

Ингредиенты:

- крабовые палочки — 200 г;
- маринованный имбирь — 100 г;
- соевый соус — 150 мл;
- вареный рис — 300 г;
- паста васаби — 20 г;
- лист нори — 1 шт.

Крабовые палочки нарезать небольшими брусочками.

Взять в руку немного риса, около двух ложек, сформировать его в ладони, аккуратно прижимая двумя пальцами.

Сверху рис смазать небольшим количеством васаби.

На рис наложить брусочек крабовой палочки. Из куска нори вырезать тонкие полоски и обернуть вокруг овального куска.

Подавать с соевым соусом.

☞ Соевый соус обладает насыщенным вкусом, поэтому в блюда его добавляют в больших количествах.

☞ В домашних условиях суши с сырой рыбой готовить не рекомендуется, так как это может привести к появлению паразитов.

☞ Никогда не передавайте еду палочками другому человеку непосредственно.



Темаки-суши с креветками и икрой



Ингредиенты:

- цукини — 1 шт.;
- креветки — 4 шт.;
- авокадо — ¼ шт.;
- лимонный сок — 1 ч. ложка;
- лист нори — 2 шт.;
- приготовленный рис для суши — 150 г;
- паста васаби — 1 ч. ложка;
- необработанная икра круглопера — 4 ч. ложки.

Цукини вымыть, вытереть насухо, обрезать хвостики и нарезать тонкими брусочками. Холодной водой промыть креветки и тщательно обсушить.

Четвертинку авокадо очистить от кожуры, разрезать вдоль на 4 ломтика и сбрызнуть лимонным соком. Листы нори разрезать на 2 равные части. Смоченными руками изготовить из суши четыре одинаковых темаки, смазать их васаби. Укладывать на листы нори в таком порядке: рис, дольки авокадо, брусочки цукини, креветки и необработанная икра круглопера. Свернуть каждую порцию темаки-суши кулечком.

☞ Чтобы рис не лип к рукам, окунайте пальцы в мисочку с холодной водой. Ею же потом смочите край листа водорослей, чтобы склеить ролл.

Темаки

Ингредиенты:

- рис круглый — 1 стакан;
- филе лосося — 150 г;
- зеленый лук — 1 пучок;
- большие листы нори — 3 шт.;
- маринованный имбирь — 1 ч. ложка;
- дайкон — 100 г.

Рис промыть в нескольких водах до прозрачности воды. Залить холодной водой из соотношения 1 : 1 и довести до кипения. Убавить огонь до минимума, закрыть крышкой и варить, не открывая, 15 минут. Снять кастрюлю с огня, поставить в теплое место на 30 минут. Филе лосося и дайкон нарезать брусочками. Лук нарезать кусочками.

Разрезать каждый лист нори на 4 квадрата. Взять кусок нори, положить на ладонь гладкой стороной вниз, шероховатой вверх — чтобы рис лучше прилип.

Выложить на него 2—3 ст. ложки теплого риса и разровнять так, чтобы с одного края осталась свободная полоса шириной 1 см. Слой риса — примерно 0,5 см.

Выложить на рис по 1 брусочку лосося и дайкона, 3 кусочка зеленого лука и несколько лепестков имбиря.

Свернуть нори кулечком.

Подавать сразу же с соевым соусом, васаби и имбирем.



Темаки с омлетом и овощами



Ингредиенты:

- вяленая тыква — 4 ломтика;
- яйца — 4 шт.;
- рыбный бульон — 1 ст. ложка;
- светлый соевый соус — 2 ч. ложки;
- сахар — 3 ч. ложки;
- мирин — 2 ст. ложки;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- огурец — 1 шт.;
- лист нори — 2 шт.;
- приготовленный рис — 150 г;
- паста васаби — 1 ч. ложка.

Натереть ломтики тыквы солью, пока они не станут мягкими, и замочить в теплой воде на 25 минут. Смешать в бульоне по половине порции соевого соуса, сахара, соли и мирина. Добавить яйца и взбить. Поджарить омлет, остудить, разрезать на 16 равных частей. Тыкву сложить в горшок и залить бульоном, добавить оставшиеся сахар, соевый соус и мирин. Варить на среднем огне до полного выкипания жидкости. Ломтики тыквы остудить, промокнуть и разрезать пополам. Огурец вымыть, обсушить, нарезать на брусочки толщиной 1 см, а затем брусочки — пополам. Листы нори разрезать пополам. Смоченными в воде руками изготовить из риса суши 4 одинаковых темаки. Свернуть листы нори в кулечки и заполнить их темаки, васаби, омлетом, ломтиками тыквы.

Тункан-маки с красной икрой

Ингредиенты:

- рис для суши — 150 г;
- вода — 2 стакана;
- уксус для суши — 200 г;
- сахар — 2 ч. ложки;
- лист нори — 4 шт.;
- икра красная — 100 г;
- маринованный имбирь — 50 г;
- соевый соус — 100 г;
- васаби — 50 г.

Смоченными руками взять в правую руку маленький шарик риса для суши и осторожно сжать, чтобы получился брусочек. Сформировать таким образом несколько брусочков, положить их на стол. Листы нори разрезать на полоски. Прикрепить один конец нори к серединке рисового брусочка. Оборачивая рис лентой нори, необходимо следить, чтобы водоросль ложилась ровно. Конец нори можно закрепить с помощью раствора, в котором смачивались руки. Рис немного придавить. Заполнить образовавшуюся пустоту икрой. Положить все суши на блюдо. Украсить блюдо васаби и имбирем.

☞ Специалисты утверждают, что самое главное в суши — правильно приготовить рис. Для приготовления суши не подходит простой длиннозернистый и пропаренный. Необходимо использовать специальный рис для суши.





Ингредиенты:

- рис белый вареный — 400 г;
- лист нори — 10 шт.;
- рисовый уксус — 6 ст. ложек;
- сахар — 3 ст. ложки;
- соль — 0,5 ст. ложки;
- огурец — 1 шт.;
- лосось копченый — 300 г;
- соус соевый — 100 г;
- васаби — 50 г.

В кастрюле соединить рисовый уксус, соль и сахар. Все тщательно перемешать и нагреть до полного растворения сахара и соли. Снять с огня, соединить заправку с отварным рисом и хорошо перемешать. Огурец помыть и нарезать тоненькой соломкой. Филе копченого лосося нарезать полосками. На листы нори равномерно выложить слой риса, огурца и лосося. Аккуратно свернуть в рулеты листы нори и нарезать небольшими кусочками. Выложить хосомаки на блюдо и подать на стол с васаби и соевым соусом.

☞ Приобретая ингредиенты для приготовления суши, нужно внимательно изучить надписи на упаковках, особенно информацию о сроке годности. Кроме того, приобретать такие продукты, как рыбу, лучше в специализированных магазинах или в уже проверенных местах.

Хосомаки с огурцом, морковью и тунцом

Ингредиенты:

- морковь — 200 г;
- sake — 4 ст. ложки;
- вода — 3 ст. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- филе тунца — 100 г;
- огурец — 0,5 шт.;
- лист нори — 1,5 шт.;
- приготовленный рис суши — 300 г;
- паста васаби — 1 ч. ложка;
- соль — по вкусу.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Вскипятить sake с водой, солью и сахаром. Опустить туда морковь и кипятить около минуты. Филе промыть водой, удалить косточки и нарезать филе небольшими кусочками. Огурец вымыть и разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть порезать полосками шириной 1 см.

Лист нори разрезать пополам. На один лист нори уложить $\frac{1}{3}$ порции риса суши, смазать рис васаби, сверху уложить морковь. Лист нори свернуть в рулет и нарезать на 6 частей. На вторую половину листа нори уложить $\frac{1}{3}$ риса суши и добавить немного васаби. Сверху разложить нарезанный огурец, лист завернуть и разрезать на 6 частей. На половину листа нори разложить остатки риса и свернутое трубочками филе. Завернуть лист в рулет и нарезать на 6 частей.





Ингредиенты:

- лист нори — 1 шт.;
- рис — 150 г;
- рисовый уксус — 0,5 л;
- мирин — 40 г;
- сахар — 100 г;
- лимон — ¼ шт.;
- водоросли комбу — 10 г;
- маринованная семга — 50 г;
- лососевая икра — 15 г;
- салат лолло-россо — 15 г;
- сыр «Феттаки» — 20 г;
- огурец — 0,5 шт.;
- зелень, кунжут.

Сварить рис. Приготовить соус из рисового уксуса, сахара, сока лимона, водорослей комбу и мирина и заправить им рис. На лист нори ровным слоем выложить рис. Сверху риса выложить рубленную зелень и кунжут. Перевернуть лист нори и поместить на него лист салата, кусочек маринованной семги, огурец, икру и сыр. Скрутить квадратный ролл, разрезать его на 6 кусочков и украсить икрой.

☞ *Залог красивых суши и роллов — это хороший нож, он должен быть очень острым и применяться только для приготовления суши. Перед нарезкой роллов нож нужно смочить, это позволит сохранить их форму.*

Нигири-суши с семгой

Ингредиенты:

- филе семги — 200 г;
- рисовый уксус — 4,5 ст. ложки;
- приготовленный рис — 200 г;
- паста васаби — 1 ч. ложка;
- консервированная японская редька — 1 ст. ложка;
- хлопья миндаля — по вкусу.

Филе семги промыть холодной водой и тщательно промокнуть. Разрезать кусок по длине пополам. Затем разделить куски слегка наискось по отношению к волокнам на 8 одинаковых по величине ломтиков размером приблизительно 3×5 см. Приготовить уксус с водой в соотношении 1 : 1. Слегка смочить в ней пальцы и ладони. Взять кусочек филе и горсть подготовленного риса. Обжимая рис, сформировать из него плотный комок.

Держа на ладони ломтик рыбы, смазать его небольшим количеством васаби. Положить на рыбу комок риса и большим пальцем тихонько придавить его так, чтобы образовалась вмятина. Указательным пальцем другой руки расплющить комок риса. Перевернуть суши (рыба должна оказаться сверху). Действуя большим и средним пальцами, придать форму рису. Осторожно надавливая, уплотнить суши. Готовые нигири выложить на блюдо и украсить.



**Ингредиенты:**

- морские гребешки — 3 шт.;
- филе лосося — 3 ломтика;
- филе меч-рыбы — 3 ломтика;
- подготовленный рис — 250 г;
- васаби — 50 г.

Гребешки надрезать посередине почти пополам, раскрыть, придав им овальную форму, и слегка прижать. Слегка смазать раскаленную сковороду растительным маслом. Запечь гребешки и ломтики рыбы с одной стороны в течение 1 минуты и осторожно снять со сковороды. Смочив руки водой, взять небольшой комок риса и придать ему прямоугольную форму. Брусок риса должен получиться немного меньше, чем его внешняя оболочка из рыбы. Указательным пальцем намазать каждый кусочек рыбы и гребешка с одной стороны васаби. Обернуть одним из кусочков брусок риса (васаби должен оказаться внутри) и осторожно сжать, чтобы уплотнить. То же самое проделать с остальными кусочками. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

☞ *Васаби* — это корень растения из семейства капустных, которое препятствует размножению микробов и кариеса. Имеет острый пикантный вкус. Также к суши всегда подается маринованный имбирь.

Суши с авокадо

Ингредиенты:

- рис — 500 г;
- рисовый уксус — 6 ст. ложек;
- сахар — 3 ст. ложки;
- соль — 0,5 ст. ложки;
- поджаренные нори — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- авокадо — 1 шт.;
- листья салата-латука — 4 шт.;
- маринованные сливы — 3—4 шт.

Приготовить рис, добавив уксусную смесь в промытый и отваренный рис. Авокадо очистить от кожуры и нарезать его соломкой толщиной около 1 см. Тонкими полосками нарезать морковь и отварить ее в слегка подсоленной воде. Положить одну пластинку нори на коврик и ровным слоем распределить на ней половину приготовленного риса. Положить на рис листья салата-латука, сверху поместить полоски авокадо и, наконец, морковь.

Завернуть нори с рисом и начинкой в тугую трубочку и придержать несколько секунд, чтобы она не развернулась. Острым ножом нарезать трубочку на кусочки и каждый кусочек украсить небольшим количеством мелко нарезанных маринованных слив. Таким же образом приготовить вторую трубочку.

Перед подачей блюда на стол украсить крупными дольками авокадо, редисом, листьями салата, морковью и маринованными сливами.



**Ингредиенты:**

- рис — 200 г;
- водоросли чука — 100 г;
- рисовый уксус — 500 мл;
- соус мирин — 40 мл;
- сахар — 2 ст. ложки;
- лимон — ¼ шт.;
- водоросли комбу — 10 г;
- лист нори — 6 полосок.

Рис промыть до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы вода покрывала рис на 2 см, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить томиться, не доводя до кипения, на слабый огонь на 15–20 мин.

Горячий рис заправить соусом и остудить. Из охлажденного риса слепить небольшие брусочки.

Рис завернуть в полоску нори, один конец которой необходимо смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху выложить водоросли чука.

☞ Для приготовления суши очень важно иметь бамбуковую подстилку (*makisu*), состоящую из тонких плоских полосок бамбука, скрепленных нитями.

Сякамаки (роллы «наизнанку» с икрой)

Ингредиенты:

- лист нори — 4 шт.;
- подготовленный рис для суши — 2 стакана;
- филе лосося — 200 г;
- икра лосося — 6 ч. ложек;
- васаби — 1 ст. ложка;
- авокадо — 1 шт.;
- огурец — 1 шт.

Лист нори разложить на бамбуковой циновке блестящей стороной вниз. Взять 0,5 стакана риса и ровным слоем выложить его на поверхности нори.

Затем все перенести с макису на влажную салфетку так, чтобы рис оказался внизу. Среднюю часть листа нори смазать васаби.

Поверх васаби выложить нарезанные полосками филе лосося, авокадо и огурец.

С помощью циновки начать закатывать рулет, оставляя свободным внешний край листа нори.

Приподняв циновку, прокатить рулет еще 2 раза вперед, усиливая нажим, чтобы свободный край нори плотно прилег по всей длине. Сформированный рулет освободить от макису и выложить на разделочную доску.

Покрыть его сверху и с боков тонким слоем икры.

Готовый рулет разрезать острым ножом на 6 частей.



Маки-суши в листьях свеклы



Ингредиенты:

- филе семги — 150 г;
- паста васаби — 1 ч. ложка;
- листья свеклы — 4 шт.;
- приготовленный рис — 200 г;
- красная икра — 2 ст. ложки.

Филе семги промыть под струей холодной воды и нарезать на тончайшие ломтики. Одну сторону каждого ломтика смазать васаби.

Листья свеклы разрезать пополам, удалить стебли и бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение минуты. Обдать холодной водой и разложить на бумажном полотенце для просушки.

Смоченными в воде руками изготовить плотный рисовый шарик, немного сплющив его. В несколько шариков положить ломтики семги. В остальных рисовых шариках сделать углубления и заполнить их кетовой икрой. Все рисовые шарики обернуть листьями свеклы. Подавать хорошо охлажденными.

☞ Для приготовления роллов необходим обязательный минимум, без которого не обойтись. Это рис для суши, соевый соус, рисовый уксус, васаби, маринованный имбирь, водоросли нори.

Суши в обертке из тофу

Ингредиенты:

- жареный тофу — 6 пластов;
- рыбный бульон — 200 мл;
- сахар — 3 ст. ложки;
- соевый соус — 4 ст. ложки;
- sake — 30 мл;
- мирин — 2 ст. ложки;
- рисовый уксус — 1 ч. ложка;
- маринованный имбирь — 50 г;

для риса:

- рис для суши — 250 г;
- sake — 1 ст. ложка;

для уксуса к суши:

- рисовый уксус — 2 ст. ложки;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 0,5 ч. ложки.

Один пласт тофу раскатать на доске. Довести до кипения воду и проварить тофу, слить воду и отжать тофу. Разрезать пласт пополам, осторожно раскрыть половинки ножом, чтобы получились маленькие пакетики. Бульон закипятить, добавить сахар, соевый соус, sake и уксус. Положить тофу, накрыть фольгой и тушить на слабом огне до испарения жидкости. Разогреть ингредиенты для уксуса к суши и остудить. Отварить рис, добавить уксус и перемешать. Разделить рис между кусочками тофу и загнуть тофу, чтобы закрыть рис. Уложить на блюдо загнутой стороной вниз и подать к столу.



Классические ролетики по-калифорнийски



Ингредиенты:

- сурими — 70 г;
- огурец — 1 шт.;
- авокадо — 0,5 шт.;
- лимонный сок — 2 ч. ложки;
- кунжут — 4 ст. ложки;
- лист нори — 2 шт.;
- приготовленный рис — 250 г;
- майонез — 1 ст. ложка.

Палочки сурими промокнуть и разрезать вдоль пополам. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена, разрезать на небольшие кусочки. Авокадо очистить, нарезать продольными полосками и сбрызнуть лимонным соком. Кунжут поджарить на сковороде без жира до золотистого цвета, снять с огня и остудить. Бамбуковую салфетку обернуть пищевой пленкой и положить на нее лист нори гладкой поверхностью вниз. Распределить по листу половину риса суши, слегка прижать, затем перевернуть вместе с листом нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На нижнюю часть листа нори выложить половину майонеза, сверху положить половину палочек сурими, кусочки огурца и полоски авокадо. С помощью бамбуковой салфетки свернуть рулеты. Из оставшихся компонентов свернуть второй рулет. Каждый рулет разрезать на 6 кусочков и обвалить в обжаренных семенах кунжута.

Итальянский ролл

Ингредиенты:

- лист нори — 2 шт.;
- подготовленный рис для суши — 100 г;
- рисовый уксус — 0,5 л;
- мирин — 50 г;
- сахар — 100 г;
- лимон — ¼ шт.;
- водоросли комбу — 15 г;
- калифорнийская смесь — 1 порция;
- растительное масло — 50 мл;
- темпурный кляр — 30 мл;
- икра летучей рыбы — 10 г;
- авокадо — 60 г.

Сварить рис. Приготовить соус из рисового уксуса, сахара, сока лимона, водорослей комбу, мирина и заправить им рис. Остудить основу для роллов. На лист нори выложить рис, затем калифорнийскую смесь, авокадо, икру. Скрутить круглый ролл и запанировать его в муке. Обмакнуть получившийся ролл в кляре и обжарить со всех сторон во фритюре. Разрезать ролл на 6 кусочков. Каждый кусочек оформить лимоном и зеленью.

☞ Соевый соус подается в бутылочке и при необходимости наливается в специальную мисочку. Палочками следует взять суши, опустить в соус, а затем отправить в рот.



Урамаки с креветками



Ингредиенты:

- смеси — 0,5 порции;
- лист нори — 2 шт.;

уксус для рук:

- рисовый уксус — 2 ст. ложки;
- вода — 130 мл;

для темпура:

- тигровые креветки — 8 шт.;
- мука — 100 г;
- кунжут — 4 ст. ложки;
- вода — 0,5 стакана;
- подсолнечное масло для жарки;
- соль — по вкусу.

Нанизать каждую креветку на шампур. Закрыть одну сторону макису пищевой пленкой и положить на доску пленкой вверх. Заполнить сковороду маслом на $\frac{1}{3}$ и нагреть. Для приготовления кляра в посуде смешать воду с мукой. Опустить креветки в кляр и обжарить в масле до золотистого цвета. Вынуть из масла и обсушить. Лист нори положить на доску. Из риса слепить брусочек. Положить рис в середину листа нори. Посыпать рис кунжутом. Перевернуть нори с рисом и кунжутом на циновку. В середину положить 2 креветки так, чтобы хвосты выглядывали наружу, и свернуть циновку. Сделать так же остальные роллы, используя кунжут. Разрезать каждый ролл на кусочки и разложить на блюде. На стол подавать с маринованным имбирем.

Ролл «Калифорния»

Ингредиенты:

- рис для суши — 1 стакан;
- вода — 1 стакан;
- рисовый уксус — 4 ст. ложки;
- кипяченая вода — 1 ч. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;
- сахар — 1 ст. ложка;
- креветки крупные — 200 г;
- авокадо — 1 шт.;
- лист нори — 3 шт.;
- икра летучей рыбы — 20 г;

для соуса:

- майонез жирный — 100 г;
- соевый соус — 1 ст. ложка;
- васаби — на кончике ножа.

Рис промыть, залить водой, накрыть крышкой и варить на среднем огне 10 минут. Подогреть уксус, добавить соль и сахар, воду и тщательно размешать. В рис вылить уксус, размешать. Креветки разрезать пополам, очистить авокадо и нарезать длинными ломтиками. Для соуса смешать майонез, соевый соус и васаби. Лист нори положить блестящей стороной вниз на коврик. Нанести на него рис. Нори с рисом аккуратно перевернуть, нанести на край листа соус, выложить начинку. Свернуть коврик, придавая роллу грани. Прижимая аккуратно, скрученный ролл со всех сторон обсыпать икрой. Стараться, чтобы икра распределилась равномерно. Готовый ролл разрезать на 6 частей.



Роллы в сухарях



Ингредиенты:

- лист нори — 1 шт.;
- картофельное пюре — 200 г;
- сосиска — 1 шт.;
- огурец — 1 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- сырный соус — 1 ст. ложка;
- мука пшеничная — 2 ст. ложки;
- мука кукурузная — 1 ст. ложка;
- крахмал картофельный — 1 ст. ложка;
- сухари панировочные — 20 г.

Нарезать соломкой сладкий перец, огурец и отварную сосиску. На половинку листа нори выложить пюре. На пюре положить сырный соус, затем начинку и свернуть ролл. Так же поступаем со второй половиной листа нори. Разрезать рулетики пополам.

В мисочке приготовить кляр — в ледяную воду всыпать 2 ст. ложки муки, ложку кукурузного и ложку картофельного крахмала (консистенция как на оладьи), вылить его на плоскую тарелку. Подготовить панировочные сухари. Обмакнуть ролл в кляр и обвалить в сухарях.

Выложить на сковороду, слегка смоченную маслом. Обжарить, переворачивая. Нарезать на 6 частей. Перед подачей на стол украсить.

Мэн-маки

Ингредиенты:

- очищенные креветки — 10 шт.;
- взбитое яйцо — 1 шт.;
- мука — 100 г;
- лист нори — 4 шт.;
- приготовленный рис сумэси — 600 г;
- кунжут — 8 ст. ложек;
- растительное масло для жарки во фритюре;
- соль — щепотка.

Удалить черные жилки с креветок. Обрезать кончики хвостов, выдавить воду и сделать несколько разрезов поперек брюшка.

Для приготовления теста вбить в миску яйцо, всыпать муку, соль и слегка взболтать. Глубокую посуду наполнить растительным маслом и нагреть его. Удерживая креветок за хвост, окунать их в тесто, а затем бросать в горячее масло. Жарить до золотистой корочки. Вынуть креветки из сковороды и обсушить. Обернуть макису пищевой пленкой. Положить сверху лист нори и распределить на нем слой риса. Перевернуть и повернуть на 90° коротким краем к себе.

Положить на край листа нори так, чтобы хвост выступал за край листа. Скатать. Посыпать кунжутом роллы. Перед подачей разрезать роллы пополам.



Саумаки с семгой и кунжутом



Ингредиенты:

- готовый рис для суши — 200 г;
- лист нори — 3 шт.;
- филе малосоленой семги — 90 г;
- сыр «Филадельфия» — 100 г;
- кунжут — 2 ч. ложки;
- васаби — 1 ч. ложка;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- маринованный имбирь — 2 ч. ложки.

Семгу нарезать полосками, слегка смазать васаби. обернуть циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности распределить рис, посыпать кунжутом. Осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски семгу и сыр. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы.

Разрезать каждый ролл на 6 частей.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

☞ Ко всем блюдам (кроме десертов) в японской кухне подается маринованный имбирь. Имбирь освежает полость рта и дезинфицирует ее. Имбирь также служит для очищения вкусовых рецепторов перед употреблением нового вида суши.

Роллы «Конфетти»

Ингредиенты:

- готовый рис для суши — 300 г;
- лист нори — 5 шт.;
- консервированное мясо краба — 200 г;
- филе лосося — 70 г;
- филе тунца — 70 г;
- филе желтохвоста — 70 г;
- филе угря — 70 г;
- огурец — 1 шт.;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- васаби — 10 г;
- маринованный имбирь — 20 г.

Мясо краба нарезать полосками. Огурец, филе лосося, тунца, желтохвоста и угря нарезать тонкими ломтиками.

Обернуть циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности распределить рис. Затем осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски крабового мяса. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Сверху на ролл выложить ломтики лосося, укатать. Разрезать ролл на 6 частей. Таким же образом свернуть роллы с огурцом, тунцом, желтохвостом и угрем.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.



**Ингредиенты:**

- лист нори — 1 шт.;
- маринованная семга — 60 г;
- очищенные креветки — 50 г;
- лососевая икра — 15 г;
- сыр «Феттаки» — 25 г;
- салат лолло-россо — 20 г;
- авокадо — 50 г;
- огурец — 25 г;
- лимон — 0,5 шт.;
- зелень — по вкусу.

Нарезать огурец, авокадо, сыр и креветки. Уложить на лист салата нарезанные продукты. Получившийся ролл плотно закрутить в пласт семги. Завернуть ролл в листы нори и разрезать на 3 части. Поставить кусочки вертикально и выложить на них красную икру. Каждый получившийся кусочек оформить лимоном и зеленью.

☞ *Нори* — это сушеные морские водоросли. Обычно нори продаются уже прессованными, в виде тонких квадратных листов. Для приготовления одного ролла нужна половина такого листа. Лучше покупать заранее обжаренные нори, они имеют зеленый цвет. Если же вы купили необжаренные нори (черные), нужно обжарить их на большой сковороде в течение нескольких секунд.

Суши «Икура»

Ингредиенты:

- лист нори — 6 шт.;
- рис — 200 г;
- икра лососевая — 100 г;
- рисовый уксус — 0,5 л;
- мирин — 50 г;
- сахар — 100 г;
- лимон — ¼ шт.;
- водоросли комбу — 20 г.

Рис промыть, пока вода не станет прозрачной, высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, отварить до готовности.

Рисовый уксус, мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить томиться 20 минут на слабый огонь. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоски нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху выложить икру лосося.

☞ Для украшения используются такие ингредиенты для суши, как икра летучей рыбы и жареные семена кунжута (черные и белые). Также для красоты маки (роллы) иногда заворачивают не в нори, а в разноцветную соевую бумагу.



Суши «Сакура»



Ингредиенты:

- хвосты больших креветок — 6 шт.;
- деревянные шпажки — 6 шт.;
- икра красная — 50 г;
- лосось сырой — 8 полосок (3 для роллов и 5 для нигири);
- рис — 250 г;
- соевый соус — 3 ст. ложки;
- васаби — 15 г;
- мирин — 50 г;
- имбирь — 20 г;

для заправки риса:

- сахар — 2 ч. ложки;
- соль — 0,5 ч. ложки;
- уксус — 4 ч. ложки.

Рис промыть, залить водой и поставить варить на слабом огне 15 минут. Сделать заправку для риса. Для этого смешать все ингредиенты до полного растворения сахара. Вылить заправку в рис и перемешать. Креветки одеть на шпажки и отварить. Очистить, разрезать снизу вдоль хвоста, смазать васаби. Скатать рисовые шарики, сверху положить креветку. Для суши с икрой: скатать шарик, обернуть полоской нори, положить с краю кусочек огурца и сверху икру. С нигири с рыбой — то же самое и обернуть полоской нори. Снизу суши нори склеятся сами.

Ролл «Шиитаке лава маки»

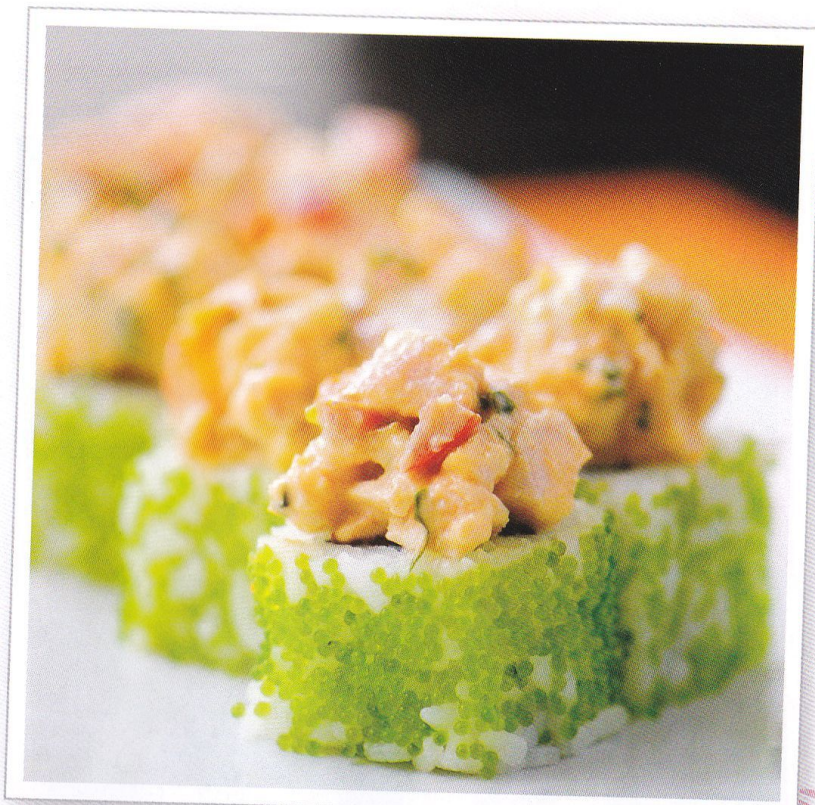
Ингредиенты:

- морской гребешок — 200 г;
- грибы шиитаке — 200 г;
- рис для суши — 250 г;
- лист нори — 2 шт.;
- креветки — 1 упаковка (450 г);
- огурец — 1 шт.;
- икра летучей рыбы — 20 г.

Рис промыть до прозрачности воды. Залить водой и поставить варить на слабом огне 15 минут. Отварить и обжарить грибы. Креветки отварить, согласно инструкции на упаковке. Огурец помыть и нарезать тонкими полосками. На половину нори положить рис, затем ложкой равномерно распределить икру летучей рыбы.

Перевернуть и выложить начинку — грибы, креветки, огурец. С помощью циновки завернуть в рулет. Очень острым ножом, смоченным в воде, разрезать ролл на 6 частей. Подавать к столу с соусом.

☞ Для упрощения приготовления суши разрежьте филе на пластины сразу и храните их до применения в холодном месте — уложите нарезанные пластины на тарелку и поставьте в холодильник. При желании или необходимости можете хранить пластины на ранее приготовленном льду.



Полосатые роллы



Ингредиенты:

- рис для суши — 100 г;
- кипяченая вода — $\frac{3}{4}$ стакана;
- рисовая бумага — 3 шт.;
- лист нори — 1 шт.;
- замороженные мидии — 12 шт.;
- соевый соус — по вкусу;

для заправки:

- рисовый уксус — 1 ст. ложка;
- сахар — 0,5 ч. ложки;
- соль — $\frac{3}{4}$ ч. ложки;
- вода — 1 ст. ложка.

Рис промыть, залить водой и варить на медленном огне 10—15 минут.

Приготовить заправку, смешав воду, сахар, соль и уксус. Рис выложить, залить заправкой и перемешать. Мидии разморозить и ошпарить кипятком. Лист нори нарезать длинными полосками.

Лист рисовой бумаги опустить на 40 секунд в теплую воду и дать ему размокнуть.

На матису положить сухое полотенце, на него выложить лист рисовой бумаги и разложить полоски нори, сверху распределить рис, посередине выложить мидии.

Свернуть ролл с помощью матисы. Так же поступить с оставшимися ингредиентами. Разрезать роллы на несколько частей. Подавать с соевым соусом.

Сякамаки с огурцом

Ингредиенты:

- готовый рис для суши — 150 г;
- лист нори — 3 шт.;
- огурцы — 2 шт.;
- филе лосося — 150 г;
- майонез — 3 ч. ложки;
- васаби — 10 г;
- маринованный имбирь — 50 г;
- соевый соус — по вкусу.


Огурец нарезать на длинные тонкие и гибкие ломтики. Филе лосося нарезать полосками. Циновку обернуть пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности распределить рис. Сверху выложить ломтики огурца, осторожно перевернуть, чтобы огурцы оказались снизу. Уложить по центру полоски лосося, смазать майонезом. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Разрезать на 6 частей. Подавать к столу с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

☞ Покупая куски рыбы, убедитесь, что мякоть твердая и блестит, а кровь на срезе ярко-красная. Поскольку при мытье кусков рыбы ее мясо теряет вкус и делается рыхлым, лучше всего покупать рыбу целиком и разделявать ее дома.



Содержание

Сашими с семгой и кориандром	2
Сашими из тунца и редьки.....	3
Сашими «Магуро»	4
Сашими из тунца.....	5
Сашими с мясом белой рыбы.....	6
Классическое сашими с дайконом.....	7
Токосумисо	8
Токусимо с креветками	9
Нигири-суши с судаком.....	10
Сяке из лосося.....	11
Суши «Тако»	12
Нигири-суши с крабовыми палочками	13
Темаки-суши с креветками и икрой	14
Темаки	15
Темаки с омлетом и овощами	16
Гункан-маки с красной икрой	17
Хосомаки	18
Хосомаки с огурцом, морковью и тунцом	19
Нидзи.....	20
Нигири-суши с семгой	21



Абури-суши	22
Суши с авокадо	23
Суши «Чука»	24
Сякамаки (роллы «наизнанку» с икрой)	25
Маки-суши в листьях свеклы	26
Суши в обертке из тофу	27
Классические ролетики по-калифорнийски	28
Итальянский ролл	29
Урамаки с креветками	30
Ролл «Калифорния»	31
Роллы в сухарях	32
Тэн-маки	33
Саимаки с семгой и кунжутом	34
Роллы «Конфетти»	35
Киото ролл	36
Суши «Икура»	37
Суши «Сакура»	38
Ролл «Шиитаке лава маки»	39
Полосатые роллы	40
Сякамаки с огурцом	41

Практичне видання
Серія «Смачного»
САНІНА Ірина Леонідівна
Суші. Роли

(Російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л.О.*
Художній редактор *Кандиба О.С.*
Макет і верстка *Цибань І.О.*
Коректор *Альхабаш О. А.*
Дизайн обкладинки *Кривошеї С.О.*

Підписано до друку 01.10.2012 р.
Формат 90х70/16. Папір крейдований.
Гарнітура Calibri. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,22. Наклад 5000. Зам. №836
Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво “Аргумент Принт”»
Свідоцтво ДК 4066 від 17.05.2011.

З питань придбання книг ТОВ «Видавництво “Аргумент Принт”»
звертайтеся за телефонами: (057) 7-149-173, 7-149-358, 7-149-386
або надсилайте листи на адресу: 61005, м. Харків, пл. Повстання, 7/8
E-mail: zakaz@argprint.com.ua
<http://www.argprint.com.ua>
<http://www.knigap.com>

Віддруковано з готового оригінал-макету
у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»
61001, м. Харків, вул. Маршала Конєва, 21, (057)759-99-60,
www.exp-print.com.ua

С 18 Саніна І. Л.
Суші. Роли. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 44 с. — (Смачного).

ISBN 978-617-594-398-4

ISBN 978-617-570-459-2 (серія)

Японська кухня вже давно визнана однією з найбільш оригінальних і специфічних у всьому світі. Якщо ви хочете навчитися готувати вдома популярні суші і роли, сашімі, сяке, темакі та інші японські страви, то ця книга допоможе вам у цьому, а також розкриє багато секретів японської кухні. Проявіть свою кулінарну фантазію і влаштуйте домашній вечір у японському стилі!

УДК 641.4
ББК 36.997

Серия «Приятного аппетита»

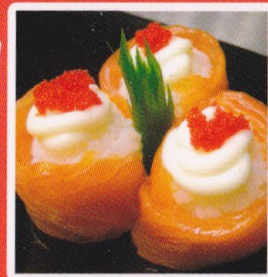
Суши — визитная карточка японской кухни! С каждым годом популярность этого блюда в нашей стране растет. И это не удивительно. Суши — потрясающе вкусное, необычное и при этом низкокалорийное и полезное блюдо. Купить все необходимое для приготовления суши в домашних условиях можно в любом супермаркете, а рецепты самых популярных роллов и суши Вы найдете в этой книге. Яркие иллюстрации подскажут, как правильно оформить и подать готовое блюдо.



ISBN 978-617-594-398-4



9 786175 943984



Интернет-магазин
www.knigap.com