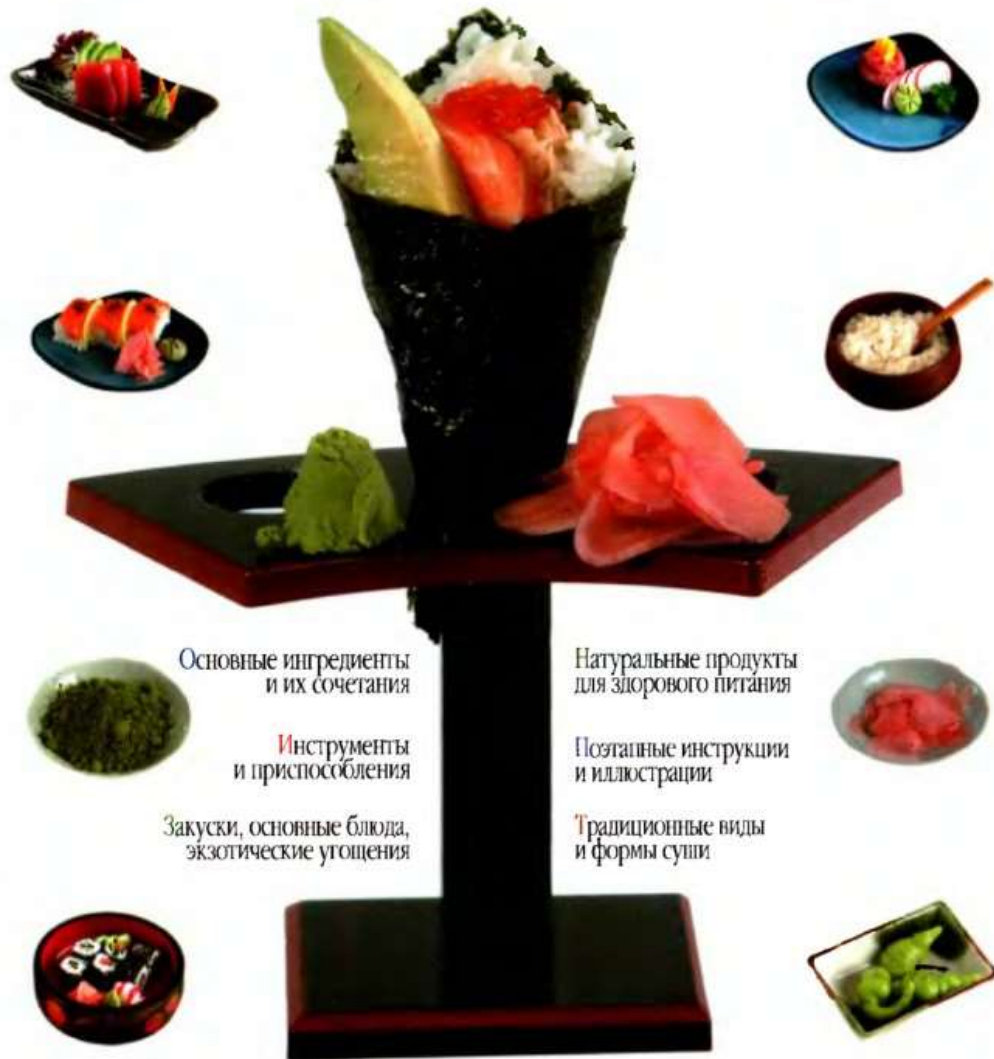


Айя Иматани

СУШИ ДЛЯ ВСЕХ

ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Основные ингредиенты
и их сочетания

Инструменты
и приспособления

Закуски, основные блюда,
экзотические угощения

Натуральные продукты
для здорового питания

Поэтапные инструкции
и иллюстрации

Традиционные виды
и формы суши

Автор - Айя Иматани



КЛАССИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ СТИЛЯ И ТРАДИЦИЙ

Посуда

Вообразите, что суши – это актер, гарнир – его костюм, а тарелка – сцена. Если вы возьмете слишком яркую тарелку, то суши на ней потеряются.

С другой стороны, нет необходимости иметь полный набор традиционной японской посуды для подачи суши, но правильные тарелки и миски создадут нужную атмосферу. Японскую посуду сейчас купить не проблема, но вполне подойдут и однотонные тарелки интересной формы – например, квадратные или прямоугольные (суши не подают на традиционных тарелках).

Если китайцы раскладывают блюда на одной большой тарелке, то японцы так накрывают стол, чтобы у каждого человека был свой собственный прибор, в том числе свой коврик для горячего и отдельные миски для соевого соуса. И не заставляйте стол цветами; в Японии мы практикуем икебану – искусство составления композиций, в которых используются один-два красивых цветка. Свечи также не традиционны для Японии.

1. СЕЮЗАРА

Мисочка для соевого соуса.

2. ТАМАКИ-ДАИ

Подставка для подачи блюда, сформированных руками.

3. ХАШИОКИ

Подставка для палочек, чашки, ложечки.

4. СУШИОКЕ

Традиционная лакированная чаша для подачи разных видов суши.

5. САШИМИЗАРА

Керамическая тарелка для сашими с отдельной емкостью для соевого соуса.

6. ЯПОНСКАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ ЗАКУСОК

Керамическая тарелка, которую используют для подачи закусок.

7. ЯПОНСКАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ ЗАКУСОК

Керамическая.

8. ШИРУ-ВАН

Деревянная суповая тарелка для супа мисо.

9. ОЧЕСИ (бутылка для саке) и ОЧОКО (чашки для саке).

10. ЮНОМИ

Особая чашка для зеленого чая, который подается вместе с суши.

11. КЕРАМИЧЕСКАЯ МИСКА В ФОРМЕ РАКОВИНЫ

Для соевого соуса или иных приправ.

12. КОЗАРА (чуть больше) и КОБАЧИ (те, что поменьше).

Маленькие миски для салата, арижированных сашими или жареных овощей.

13. САШИМИ БУН

Декоративная деревянная лодка для подачи сашими.

ПАЛОЧКИ

Палочки – идеальное дополнение к суши, и лучше всего использовать деревянные. Все палочки разные. Типичная японская палочка длиной 20 см изготовлена из дерева, верх у нее толще низа. Корейцы используют палочки той же формы, но делают их из серебра. Китайцы используют более тонкие и длинные (25 см) палочки из бамбука, лакированного дерева или пластика. В отличие от японцев они часто едят рис ложкой. Тайцы используют палочки, по форме похожие на китайские, и изредка едят рис вилкой или ложкой. Почему все палочки разные?

Мне кажется, что это зависит от сорта риса, который мы используем. Японцы и корейцы готовят суши из клейкого «крутого» риса, который легко брать и нести ко рту двумя палочками. Китайцы и тайцы, как правило, используют длиннозерный рис, более сухой, поэтому его гораздо практичнее есть ложкой.



ПОРОШКОБРАЗНЫЙ УКСУС СУШИ

Особый продукт, произведенный в Японии, используется для суши и роллов. Порошкообразный уксус для суши готовится из японского риса и уксуса. Порошок на го-

мокрому имбирю можно добавить (см. с. 23). Имбирь — один из самых полезных овощей и фруктов. В народной медицине имбирь как чай или засахаренный считается, что вы или у вас заболело горло имбирного чаем.

В Японии соевые бобы, или по-другому паштет, много натрия, поэтому, полезные вещества. Все это из соевых бобов, добавляет пшеницы. Некоторые виды пшеницы, например зерно, мясное, как для мяса, можно смешивать с рисом. Мисо можно использовать для приготовления овощей. Для мисо слой толщиной 2,5 см, на него слой (огурцы), режьте сверху еще один слой. Иногда добавляют небольшое количество соевого соуса. В японской кухне это блюдо

19. КАМПЕ

Сорт японской тыквы, которая продается сухой, в виде полосок, или размягченной и приправленной.

20. СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Сочные крупные темно-коричневые грибы, по текстуре напоминающие жисо. Хотя в магазинах деликатесов можно купить и свежие грибы, для суши подходят только сушеные. Залейте их теплой водой и оставьте на ночь. Перед использованием срежьте ножки. Шиитаке — продукт полезный: грибы содержат витамины D, B₁₂, B₂ и эргостерин; кроме того, считается, что они обладают заживляющими свойствами. Жидкость после замачивания грибов можно использовать для приготовления супов, клая или отваривания рыбы. Грибы также можно использовать в овощных рагу, супах, соусе и стейк-фри.

18



20



21. СУШЕНАЯ ВОДОРОСЛЬ КОМБУ

Комбу собирают в глубоких морских водах к северу от Японии, затем сушат на берегу и упаковывают. Чаще всего комбу используют для варки бульонов. Иногда ее заливают водой и используют как обертку для рыбы перед тепловой обработкой. Перед использованием протрите комбу полотенцем или обмахните кисточкой, чтобы удалить пыль.

16



19



21



Чудо-васаби

ПОРОШОК ВАСАБИ

Васаби — это японский хрен, который готовят из корня с шишковатой шкуркой оливкового цвета. Лучшими считаются корни, которым не менее четырех лет, и они дороги даже в Японии. Живущие за пределами Японии используют порошокобразный васаби (который на самом деле готовят из иных видов хрена). Для приготовления васаби из порошка добавьте к нему небольшое количество кипящей воды, которая делает васаби ярким и более острым, и тщательно перемешайте. Оставьте на некоторое время, чтобы васаби остыл до комнатной температуры. Укладывают обычно хрен на тарелки маленькой горкой, но вы можете воспользоваться пастой как пластилином и слепить лист или цветок. Такой васаби следует использовать очень быстро, иначе он теряет свою остроту.



ПАСТА ВАСАБИ

Существует много марок пасты васаби, в некоторых (но не в большинстве) содержится настоящий васаби. Лучше всего использовать произведенную в Японии. Паста предпочтительнее порошка.



НАСТОЯЩИЙ ВАСАБИ: НАЗАД К КОРНЯМ

Если вам удалось достать свежий корень васаби, вам также потребуется специальная доска-терка из шкуры акулы, которую можно найти в японских магазинах. Снимите часть шкурки с корня и трите его о доску медленными круговыми движениями (масса будет клейковатой). Никогда не используйте обычную терку, потому что васаби потеряет свою остроту и не получится однородным. В Японии мы никогда не добавляем свежий васаби в соевый соус, как это делается в Америке. Вместо этого мы кладем небольшое количество измельченного васаби на рыбу, а затем опускаем суши в соевый соус.

Как приготовить маринованный имбирь

В лучших ресторанах и суши-барах всегда маринуют имбирь сами, но многие предпочитают покупать уже готовый маринованный имбирь в магазине; мне он кажется либо слишком сладким, либо с химическим послевкусием. Не стоит портить вкус изысканных суши или сашими, поскольку замариновать имбирь очень просто.

17



ГАРИ (маринованный имбирь)

Всегда покупайте свежий имбирь с тонкой кожицей — у молодого корня она почти прозрачная. Не берите сухие или сморщенные корни — мякоть будет жесткой и волокнистой.

450 г свежего имбиря

2 стакана суши-уксуса (см. с. 36)

3 столовые ложки соли

Вымойте и обсушите имбирь, снимите кожицу и нарежьте корень тонкими кружочками. Выбросьте ломтики с пятнами. Положите имбирь в миску и перемешайте с солью. Оставьте на три минуты. Промойте и откиньте на дуршлаг. Переложите в эмалированную миску или стеклянную банку, залейте суши-уксусом. Закройте и поместите в прохладное темное место (не в холодильник) на неделю. Попробуйте. По желанию к имбирю можно добавить немного сахара. Вы можете хранить имбирь и в холодильнике, но вкус его будет хуже.

Как выбрать филе

Многие покупают рыбу, уже разделанную на филе. Но как узнать, свежее ли оно?

Проверьте

Посмотрите на эти два филе лосося. Одно замороженное и оптавшееся, другое – свежее. Иногда в магазинах вам могут продать замороженную рыбу как свежую. Теперь вы знаете разницу: у замороженного филе (слева) цвет пусклый, желтоватый, а у свежего (справа) – яркий и прозрачный; кроме того, у свежей рыбы четко видны волокна.



Проверьте

Теперь посмотрите на эти два филе тунца. У того, что слева, хорошо видна жоронка. Оно будет жестким, поэтому его не следует покупать. У второго филе приятный прозрачный цвет и волокна совсем не видны. Именно этот кусок и следует выбрать.



Сможете и вы!

Как разделать целую рыбу на филе

ЭТАП 1

После того как рыба очищена от чешуи и выпотрошена, используйте деба бучо или другой острый нож, врезая рыбу позади жабр, разрезаю или ломаю хребет в этом месте и удаляю голову.



Кава судзуки ари Пресноводный окунь

ИНГРЕДИЕНТЫ

8–10 ленточек судзуки
(пресноводного окуня) по вкусу
с лист бумаги
Ледяная вода
1 1/2 столовой ложки карашисумисо
зеленого лука (только зеленая
часть)
Миска с кипятком ледом в соу
нарашисумисо для подачи к рису

Придерживайте филе правой
пальцами левой руки, левой за-
жмите под небольшим углом (убавляя
порезаться!). Нарезайте рыбную
тижани толщиной 1 см, делая
плавными движениями вправо-влево.

Положите рыбу
в ледяную воду. Палочками
отделите ленточки друг
от друга. Оставьте в воде
на 3–5 минут. Филе слегка
уменьшится в размере.

Выложите в миску с кипятком
лед и украсьте нарезанным
зеленым луком. На стол подавайте
с соусом карашисумисо.



Такосумисо Нарезанный осьминог

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г очищенного тушеного осьминога
соевый соус
соль
1 пакетик чая банча
4 стакана воды
1 столовая ложка саке или рисового
уксуса

Для подачи на стол:

огурцы, нарезанные кружочками
соус карашисумисо или смесь асаби
с соевым соусом

В Японии больше всего любят осьминога, отваренного
с зеленым чаем, саке или рисовым уксусом (саке придает
осьминогу более нежный вкус, уксус не дает темнеть).
Я предлагаю использовать чай банча, который можно найти
в любом магазине здорового питания.
Хотите верить, хотите нет, но сашими из осьминога, которые
вам подадут в суши-баре, готовят из моллюска длиной 75 см
и весом более 4,5 кг! Поскольку вы вряд ли захотите иметь
дело с таким грохилой на своей кухне (он может не
поместиться в раковине!), попросите продавца в рыбном
магазине прикинуть, какого размера щупальца потребуются
вам для того количества порций, которое вы задумали
приготовить.

Выложите щупальца и нагрите со-
лью. Вновь вымойте под проточ-
ной водой, уделяя особое внима-
ние присоскам. Поместите в боль-
шую кастрюлю пакетик чая, нален-
те воду, саке или уксус. Доведите
до кипения. Положите в жидкость
щупальца и варите без крышки на
слабом огне 10 минут. Выньте па-
кетики с чаем и остудите осьминога
в воде до комнатной температуры.
Осторожно промойте под проточ-
ной водой и нарежьте кусочками
длиной 2,5 см.



Выложите в миску и украсьте кру-
жочками огурца. На стол подавай-
те с асаби и соевым соусом или
с соусом карашисумисо (но им
любимый!).

Соус терияки

Все любит соус терияки, но в Японии он не так популярен, как во всем мире. Слово «терияки» в переводе означает «блеск», «глязлик», а «яюки» – «гриль», и вы сразу понимаете, почему и как мы используем этот соус. За пределами Японии терияки используется как для маринования, так и для грилирования продуктов, но подходит он и в качестве дипа, соуса для обмазывания. Терияки, конечно, можно купить, но домашний гораздо вкуснее.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан мирин
- 1 стакан саке
- 4 столовые ложки сахара
- 1 стакан темного соевого соуса (не используйте светлый)

1 Налейте мирин и саке в кастрюлю и доведите до кипения на среднем огне. Медленно всыпайте сахар и мешайте деревянной ложкой. Добавьте темный соевый соус, уменьшите огонь и варите час. Добавьте сахар и продолжайте варить на том же огне еще 30 минут.

2 Вылейте в бутылку, плотно закройте и храните в холодильнике.

Пряный соус

Пряный соус – продукт не японский. Это чисто американское изобретение для тех, кто любит острые суши. Некоторые добавляют этот соус в салаты и к вареным дарам моря, к курице и другим продуктам с нежным вкусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 столовых ложек японского или обычного майонеза
- 1 столовая ложка тонкой пасты
- 1 столовая ложка раю
- (жгучего перца с чили)
- Несколько капель соевого соуса (по вкусу)

1 Выложите майонез в миску и добавьте несколько капель соевого соуса. Взбейте венчиком.

2 Добавьте томатную пасту, раю и тщательно перемешайте.

3 Закройте и храните в холодильнике или переложите в пластиковую бутылочку для дрессинга.

Как приготовить сушизу

Суши-уксус

Суши-уксус выстраивает или разрушает вкус суши-риса. В Японии существует еще один термин для обозначения суши — «шари» нетак. «Шари» — это рис, а «кэта» — рыба и дары моря. Вы заметили, что первый стоит слово «рис»? Дело в том, что если вы испортите рис, вас разочаруют и рыба, и дары моря.

1 Перемешайте в кастрюле уксус, сахар и соль.

2 Поставьте на маленький огонь и варите, пока сахар и соль не растворятся, постоянно помешивая деревянной ложкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 стакана рисового уксуса
6 столовых ложек сахара
2 столовые ложки соли
2 столовые ложки соевого уксуса
1 кусок комбу (1,5 x 7,5 см)



3 Остудите до комнатной температуры, добавьте комбу и соевый уксус. Выложите в банку с крышкой. Держите как можно дальше от солнечного света, в прохладном темном месте (не обязательно в холодильнике). Храните столько угодно долго.



Цуцури сёу

Особый соевый соус для сашими

Хотя в большинстве ресторанов сашими подают с обычным соевым соусом, в Японии мы всегда подаем их с цуцури сёу — смесью из соевого соуса и рисового вина мирин, которое придает соевому соусу особый аромат, чем улучшает вкус рыбы.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана мирина
4 стакана соевого соуса
1 кусок комбу (2,5 x 7,5 см)

1 Налейте мирин в кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне. Подмешайте соевый соус и остудите до комнатной температуры.

2 Вылейте в бутылку, добавьте комбу и плотно закройте. Храните в прохладном темном месте. Срок хранения — один год.



Карашисумисо

Это потрясающий соус для суши из даров моря и сашими, а кроме того, типичная заправка для паровых овощных салатов. Готовится он просто и хранится в холодильнике неограниченное время.

1 Перемешайте мисо с горчицей и добавьте уксус и сок лайма.

2 Взбейте в однородную массу все ингредиенты. Вылейте в стеклянную бутылку и храните в холодильнике. Перед использованием взболтайте.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 столовые ложки мисо (широ мисо предпочтительнее)
1 столовая ложка готовой горчицы
4 столовые ложки суши-уксуса
1 столовая ложка соевого уксуса (японского лайма) или обычного лайма



Аранжированные магуро сашими

Тунец

Это очень красивое сашими готовится совсем просто, если вы научитесь его сворачивать. Помните, что ломтики следует накладывать друг на друга, начинка должна быть аккуратно упакована внутри, а сворачивать ролл нужно очень плотно. Я также предлагаю вам вариант этого рецепта, который очень люблю, с использованием лосося и лососевой икры.

Ломтики тунца в ряд накладывают друг на друга. Соберите салатик в рулет и аккуратно сворачивайте рыбу. Край вверх, придерживайте рыбу пальцами. Свернутый рулет.



ИНГРЕДИЕНТЫ для одной порции:

- 6-8 ломтиков магуро (тунца) толщиной 3 мм
- 8 соломок ошинко
- 1 кусок нори (18 x 23 см)
- семена белого кунжута (для украшения)

Чтобы сашими не распалось, заверните его листом нори.



ВАРИАНТ:

Саке сашими

Лосось

Вот еще один вариант, где использованы десять ломтиков саке сашими. В данном случае я обошлась без ошинко. Свернув ломтики лосося, я осторожно отогнула их кончики назад, чтобы получилась розочка. Середину «цветка» я заполнила чайной ложкой лососевой икры. Украсьте нарезанным шнитт-луком и подавайте на подложке из тонких кружочков лимона.



Унаги кабаяки нигири Угорь, отваренный на пару и грилированный с соусом терияки

ИНГРЕДИЕНТЫ

для одной порции

- 1 столовая ложка с горкой суши-риса
- Кусли унаги (см. ниже) размером 2,5 x 10 x 2,5 см
- 1 ленточка нори (10 x 1 см)

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек. В левую руку возьмите маленький кусочек филе угря.



Левой рукой положите филе унаги на рис (чтобы руки не испачкались соусом терияки).



Положите нигири ленточкой нори. Ленточки слегка увлажните, они приклеятся друг к другу.

Готово! М-м-м...



Как приготовить унаги кабаяки Угорь, грилированный с соусом терияки

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе свежего угря размером 2,5 x 25 см
- 5 бамбуковых шампуров
- 1 стакан соуса терияки (см. с. 38)

С чего начать

Пропустите сквозь бока филе деревянные зубочистки на расстоянии 5 см друг от друга. Положите в пароварку, закройте крышкой и варите 10 минут. Выньте и остудите. (Зубочистки не вытаскивайте.)



Вот так выглядит филе после отваривания на пару. Обратите внимание на цвет. Положите рыбу в стеклянную форму и смажьте соусом терияки. Грилируйте над тлеющими углями 3–5 минут, постоянно смазывая филе соусом терияки, чтобы не было сухим.



После грилирования филе должно быть блестящим, похожим на копченое.

Осторожно выньте зубочистки.



Нарежьте поперек полосками шириной 2,5 см.

Эби нигири Креветки



Положите рис на креветку. Большим и указательным пальцем правой руки осторожно придавите суши с боков, а большим пальцем левой руки надавите сверху (вертикальнее вниз, перпендикулярно нигири). Правой рукой переверните нигири.



Большим и указательным пальцами левой руки сожмите суши с боков, а двумя пальцами правой руки прижмите креветку к рису.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

- 1 столовая ложка уксусного риса
- 1 отваренная, очищенная и распластанная креветка (или 2)

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек. В левую руку возьмите распластannую креветку.



Два вида эби нигири – с ленточкой нори и без нее.



Как отварить и распластать крупную креветку

Отварить и распластать креветку можно в течение нескольких минут, если вы будете точно следовать указаниям, данным ниже. Заметьте, что мы всегда нанизываем креветку на шампур, чтобы она не уменьшалась в объеме и не теряла форму.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПЯТИ СВЕЖИХ КРУПНЫХ КРЕВЕТОК

- 2 литра воды
- 1 стакан рисового уксуса



Удалите голову и просуньте в середину креветки длинный бамбуковый шампур, начиная сверху и двигаясь в сторону хвоста.

Большим пальцем придавите и раскройте середину хвостовой части, чтобы было больше пространства выхода шампура.

Налейте в кастрюлю воду с уксусом, доведите до кипения и положите в кипяток креветки на шпир. Закройте кастрюлю крышкой, немедленно снимите с огня и оставьте на 3 минуты. Выньте креветки и остудите до комнатной температуры. Очистите.



Кончиком острого ножа (сашими боcho) раскройте креветки сверху до низу, захватывая полностью. Осторожно разложите креветку и распластайте. Повторите то же самое со всеми креветками.

Текка маки Тунец

«Текка» в переводе с японского – «металлический огонь»; вероятно, по этой причине они так популярны среди мачо Токио!

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками сверху выложите ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе тунца.



1 Прогните большие пальцы под циновку, остальными пальцами придерживайте ленточку.



2 Согните циновку так, чтобы осталось 1 см ближнего к вам края нори, и сверните рулетом.



3 Плотно сожмите рулет пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните вперед. Вновь полностью и плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)



4 Так должен выглядеть рулет. А как он будет выглядеть в разрезе? Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде, украсив васаби и имбирем.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе тунца (18 x 1 см)

Эбикуи маки Креветки – огурец

Эти хосомаки очень любят мои друзья, которым нравится похрустеть огурцом («куи» произошло от «куири» – «огурец») и одновременно насладиться простым, но сочным вкусом вареной креветки (эби).

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите вареную креветку и огурец. Сверху посыпьте семенами кунжута.



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
2 вареные креветки
Лентки огурца длиной 18 см
1/2 чайной ложки семян кунжута

Вот как выглядит правильно сложенный рулет. Разрежьте его пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде, украсив васаби и имбирем.

3 Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде, украсив васаби и имбирем.

Магуро – узура гунканмаки Тунец – перепелиное яйцо

Перепелиные яйца очень мелкие, в коричнево-белую крапинку.

Смешайте руки смесью из воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно. Теперь на гунканмаки можно класть топпинг.



Осторожно отделите белок от желтка и поместите желток в середину углубления.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

- 1 столовая ложка с горкой суши-риса
- 1 ленточка нори (1/2 листа – 18 x 2,5 см)
- 1 чайная ложка нарубленного филе магуро
- 1 желток перепелиного яйца

Сверху положите нарубленное филе тунца, в середине сделайте углубление пальцем.



Гунканмаки из пряного тунца

Смешайте руки смесью из воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Нарубите филе тунца и измельчите зеленый лук.



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

- 1 столовая ложка с горкой суши-риса
- 1 ленточка нори (1/2 листа – 18 x 2,5 см)
- 1 чайная ложка нарубленного филе тунца
- 1/2 чайной ложки измельченного зеленого лука
- 1/2 чайной ложки пряного соуса (см. с. 39)



Перенесите пальцами или палочкой нарубленного тунца и измельченный зеленый лук, положите на гунканмаки и прижмите пальцем, чтобы расплющить начинку.

Полейте гунканмаки пряным соусом и украсьте тарелку васаби и имбирем.



Неги шима – адзи гунканмаки

Солнечник – зеленый лук



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори (1/8 листа – 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка нарезанного филе
солнечника
1/3 чайной ложки измельченного
зеленого лука

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка. Продолжайте оборачивать лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Перемешайте нарезанное филе солнечника и зеленый лук, осторожно поместите смесь на гунканмаки.

луку васаби



Кани – эбикко гунканмаки

Икра креветок – крабовый салат

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори (1/8 листа – 18 x 2,5 см)
1 1/2 чайной ложки салата кани – эбикко (см. ниже)

Для салата кани – эбикко

1/2 стакана каникма (измельченного краба) или
крабовых палочек
1 столовая ложка икры креветок
1 столовая ложка измельченного шнит-лука
1 столовая ложка японского или обычного майонеза

Подготовьте ингредиенты для салата.



Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Положите на гунканмаки салат кани – эбикко и украсьте тарелку васаби и иибирем.



Перемешайте все
ингредиенты для
салата

Темаки

Угорь, тамаго – грибы шиитаке

грилированный угорь
онский омлет, а также
с пряностями. Рецепт
на с. 62, как сделать
расскажу ниже.

пряностями

(с. 20) вы
очень полезны.
е шиитаке в суп
бенности
на медленном
и мирин
нителя мяса.
аздо сильнее.
е грибы,
и мясистые.
еке,
мпури;
кари

е водой.

ую каст-
я.

к под-
е лож-
адости.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

- 1/2 листа нори (18 x 10 см)
- 4 столовые ложки суши-риса
- 2 куса филе (25 x 7,5 см) унаги кабанни
(угря, грилированного в соусе терияки; см. с. 83)
- 1 кусок тамаго (японского омлета) (4 x 7,5 см)
- 2 тонких ломтика огурца (с кожурой)
- 1 гриб шиитаке с пряностями
(разрезать пополам или тонко нашинковать)



Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев).

Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали.



Пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку.



Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы его поместите в подставку для темаки.



Согните нижний левый угол нори и подтяните его вверх, к верхнему правому углу.



Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем.

Унакуи маки Угорь – огурец

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровный слой рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе угря и огурец. Сверху посыпьте семенами кунжута. Теперь просуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 1 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 кусков)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе 4 x 18 унции кабанки (угря, грилированного в соевом теряки; см. с. 61)
Кусок огурца длиной 39 см
1/4 чайной ложки семян кунжута, обжаренные на сухой сковороде

2
Разрежьте рулет пополам.



Положите половинки
рулета на сервировочное
блюдо с редисом,
васаби и имбирем.

4
Разложите на
сервировочном
блюде с редисом,
васаби и имбирем.



Саке маки Лосось



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 кусков)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе лосося (18 x 1 см)

1
Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровный слой рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края.

2
По центру положите филе лосося. Теперь просуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 1 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

3
Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде с редисом, васаби и имбирем.



Хоккай маки Лосось – авокадо

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровный слой риса, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе лосося и авокадо.



ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСЧЕВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе лосося (18 x 0,6 см)
Ломтик авокадо длиной 14 см



Посуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными придерживайте начинку.



Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см от дальнего края нори; сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и сетка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)



Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде с редисом, васаби и имбирем.

Тамага маки Японский омлет

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровный слой риса, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите тамага.



ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСЧЕВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Ломтик тамага (18 x 1 см)
Целотелая сырая креветка, обжаренная на углях Сакаридзе

Посуньте обжаренными сырыми креветками.



Посуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см от дальнего края нори; сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и сетка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.



Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Суши саке Курица – орехи кешью

Рецепт этих суши придуман под влиянием западной кухни – например, я взяла кольцо из нержавеющей стали диаметром 6 см, которое обычно используется для приготовления идеально круглых оладий, омлетов или теста. Это блюдо порадует тех, кто не особенно жалует сырую рыбу, однако вы можете использовать и ее. Мы готовим эти суши прямо на сервировочной тарелке.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАЖДОЙ ПОРЦИИ:
1 кочан салата-латука
6 столовых ложек суши-риса

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СУШИ ИЗ КУРИЦЫ, КЕШЬЮ И ТЕРИЯКИ

1 столовая ложка мяса с бедра курицы (нарезать кубиками по 6 мм)
1 столовая ложка нарубленных грецких орехов
2 столовые ложки соуса терияки
Шнитт-лук для гарнира

Перед тем как приступить к суши, вам нужно приготовить начинку. Смажьте маленькую сковороду небольшим количеством кукурузного масла и осторожно обжарьте курицу на сильном огне, постоянно мешая. Добавьте кешью и продолжайте жарить, помешивая, еще 30 секунд. Влейте

соус терияки и тушите на среднем огне, пока курица не покроется глазурью, а соус не упарится вдвое. Начинку можно подавать как теплой, так и холодной.

Положите целый лист латука на сервировочную тарелку. Вымойте кольцо холодной водой, вытрите бумажным полотенцем и положите на лист латука.

Вложите в кольцо половину порции риса, слегка уплотняя.

Покройте рис начинкой.

Сверху выложите остатки риса.

Большими пальцами придерживайте рис, одновременно осторожно убирая кольцо.

Сверху положите еще одну ложку начинки.



Покройте шнитт-луком и подавайте на стол.