



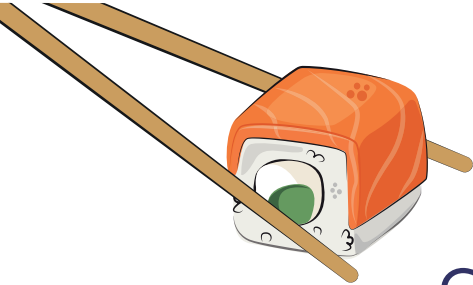


НАТАЛЬЯ ПЕТРОВА

Natalikka в кулинарном ЖЖ-сообществе, известна как автор-колумнист колонки про хлеб в выходившем некоторое время назад журнале «ХлебСоль»

СУШИ и РОЛЛЫ

**ПОШАГОВЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ
БЛЮД НА ВАШЕЙ КУХНЕ**



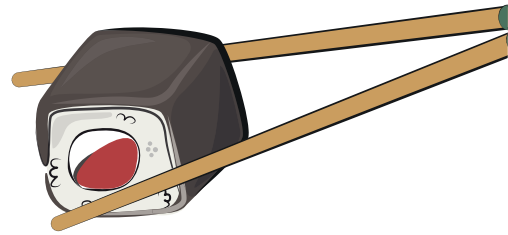
СОДЕРЖАНИЕ

Просто. Суши.....	8
Как приготовить дома.....	8
Как выбрать рыбу и морепродукты для суши.....	17
Как собирать нигири-суши, гунканы и темаки.....	23
Как сворачивать суши-роллы.....	26
Как приготовить темпуру.....	30
Как правильно есть суши.....	31

РЕЦЕПТЫ

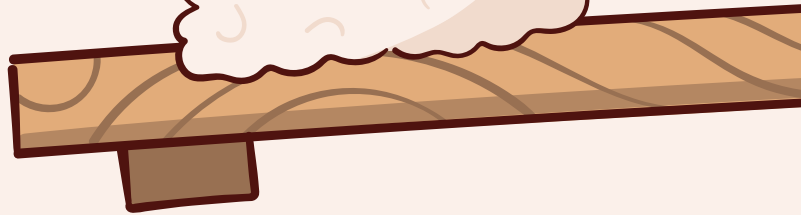
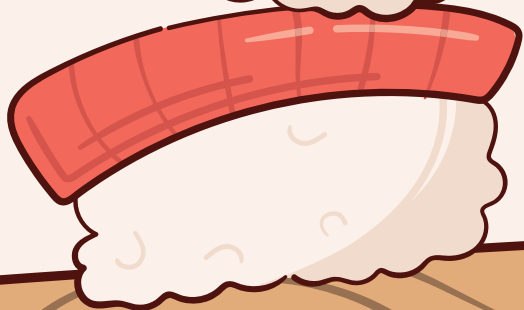
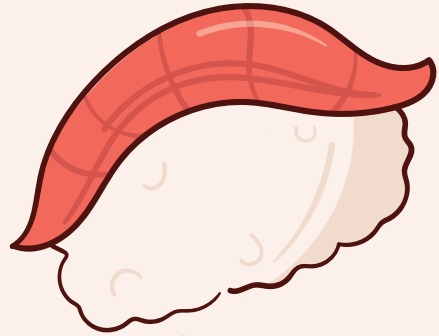
Нигири-суши с рыбой или морепродуктами.....	35
Вегетарианские нигири-суши с овощами.....	37
Нигири-суши с говядиной.....	39
Темари-суши (шарики) с разными видами начинок.....	41
Оши-суши (прессованные суши) с лососем и скумбрией.....	43
Гунканы с икрой, мидиями и крабовым мясом в остром соусе.....	45
Гунканы с огурцом.....	47
Темаки с рыбой и овощами.....	49
Хосомаки с тунцом и огурцами.....	51
Футомаки с овощами и омлетом.....	53
Роллы «Калифорния».....	55
Роллы «Филадельфия».....	57
Роллы с курицей, хрустящим салатом и соусом «Цезарь».....	59





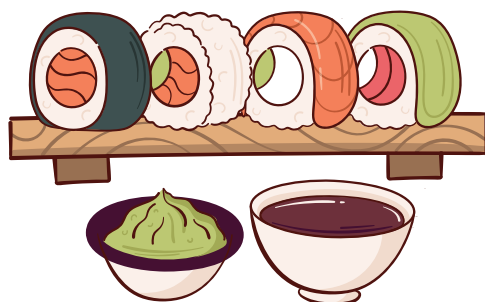
Роллы «Бонито» с консервированным тунцом и сливочным сыром	61
Роллы «Дракон» с креветкой в темпуре	63
Горячие роллы с угрем в темпуре	65
Запеченные роллы с лососем, креветкой и манго	67
Роллы «Романо» с лососем и спаржей (без нори)	69
Онигири с консервированным тунцом	71
Чираши-суши	75
Суши-сэндвич	77
Сладкие роллы с фруктами (с рисом)	79
Сладкие роллы с блинчиками, сливочным сыром и фруктами (без риса) ..	81
Мисо-суп	83
Салат с крабом	85
Салат из огурцов	87
Приправа «Фурикаке»	89
СОУСЫ	
Легкий цитрусовый майонез	90
Майонез с острым перечным соусом	90
Соус «Терияки»	91
Соус «Цезарь»	91
Соус «Лав»	93
Алфавитный указатель	94







Т
Е
О
Р
И
Я



ПРОСТО. СУШИ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ДОМА

В течение последнего десятилетия азиатская кухня — одна из самых почитаемых в мире — стремительно набирает популярность и в России. Мода на японскую кухню появилась в том числе и на волне увлечения здоровым образом жизни — блюда японской кухни легкие и нежирные в своем большинстве. Но прежде всего японская кухня завоевала наши сердца благодаря суши.

Популярность суши очевидна: ассортимент многочисленных доставок готовой азиатской еды — это прежде всего суши, их можно встретить даже в тех ресторанах, где основное меню представлено преимущественно европейскими блюдами. Если раньше суши казались чем-то экзотичным, то сейчас ими уже никого не удивишь. Соевый соус, рисовый уксус, нори и чука, васаби, маринованный имбирь и другие специфические «азиатские» продукты можно купить и в обыч-

ных супермаркетах. Так почему бы не приготовить их самим дома?

В Японии это блюдо называют «суси». Но в русском языке закрепилось название «суши», что объясняется разными причинами. Во-первых, тем, что блюдо пришло к нам не из Японии, а через Запад, то есть название было заимствовано не напрямую из японского языка. Во-вторых, по аналогии с другими словами, которые уже закрепились в русском языке, например «гейша». Хотя правильнее называть это блюдо «суси», так как в японском языке нет шипящих. То же самое касается сашими (сасими) и других подобных слов.

Видов суши существует много, причем большая часть из них появилась сравнительно недавно за пределами Японии и к традиционной кухне Страны восходящего солнца имеет весьма опосредованное отношение. Что же такое

суши? По сути, это блюда из риса, приправленного маринадом на основе уксуса, с морепродуктами и рыбой, либо выложенными поверх риса, либо завернутыми в него. Некоторые боятся есть суши, думая, что в их составе обязательно присутствует сырая рыба, но это не так. Суши могут быть приготовлены как с термически необработанными продуктами, так и с маринованными, вареными или обжаренными. Помимо морепродуктов в современных видах суши могут также использоваться различные виды мяса – курица, говядина и даже свинина: например, нигири-суши с говядиной в стиле «татаки», роллы с курицей, роллы или онигири со свининой в панировке «катцу». Изначально при приготовлении суши мясо не использовалось, поскольку долгое время в Японии существовал запрет на употребление в пищу мяса млекопитающих. Причиной тому были буддийские верования: считалось, что убийство животных – это зло. Мясо кур также долго не употреблялось, поскольку их считали посланниками синтоистских божеств.

Какой бы формы ни были суши, все они готовятся из максимально свежих, лучших ингредиентов. Рис, рыба и морепродукты – главные традиционные составляющие суши – содержат большое количество самого разнообразного белка и оптимальное количество жиров. Поэтому суши считаются одним из самых полезных блюд. Не тот ли это самый секрет восточного здоровья и долголетия?

Вы все еще задумываетесь, а стоит ли японская кухня вашего внимания, или сомневаетесь, что у вас получится при-

готовить суши? Тогда эта книжка для вас. В ней мы постарались собрать только самую важную информацию, необходимую для того, чтобы начать готовить, самые главные техники, простые и популярные рецепты, которые легко реализовать на самой обычной кухне, имея минимальный инвентарь под рукой. Тем более что при приготовлении суши вовсе не обязательно четко придерживаться рецептов, главное – понять общие принципы, продукты можно менять по своему усмотрению, а к оформлению подключить фантазию.



ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ КУЛИНАРИИ И ПРОДУКТЫ

Прежде чем приступить к приготовлению суши, стоит поговорить о японской кухне вообще. Специфика японской кухни – минимализм и «чистота» вкуса. Это касается не только термической обработки продуктов, но и кулинарных сочетаний. Сохранить истинный, первичный вкус продуктов – такому принципу следуют японцы: рыбу и морепродукты часто употребляют сырыми либо слегка приправленными солью или соусом. Для таких блюд качество продуктов должно быть на высшем уровне. Конечно, японцы могут позволить себе купить наисвежайшую рыбу, поскольку Япония – это острова, со всех сторон окруженные морем. Готовые сашими там можно купить даже в обычном супермаркете.

Сашими — древнейшее японское блюдо, состоящее из тонко нарезанных ломтиков свежей, термически необработанной рыбы или мяса, традиционно подается с соевым соусом, дайконом (японским редисом), водорослями и хреном васаби. По сашими судят, насколько хорош повар и насколько высоких стандартов придерживается ресторан.

Тем, кто живет вдалеке от моря, придется сильно постараться, чтобы найти продукты такого высокого качества, или выбирать альтернативные методы приготовления суши. Но не стоит волноваться, ведь современные суши — это не столько определенный вид блюда со строго ограниченным набором продуктов и техник, сколько некая общая концепция. Современные суши — настолько обширная категория блюд, что даже сами японцы удивляются разнообразию роллов за пределами Японии. Роллов и других видов суши на их основе действительно за последние годы появилось много. Что и говорить, ведь многие известные нам суши-роллы были созданы не в Японии. Роллы «Калифорния» были придуманы японским шеф-поваром, работавшим в американском ресторане в 1970-х годах: традиционную для суши сырую рыбу он заменил на крабовое мясо, а нори спрятал «внутри». Роллы «Калифорния» — яркий пример того, как можно (а порой и просто необходимо) экспериментировать не только с начинками, но и с внешним видом.

Главное правило японской кухни ставит максимальную свежесть во главе всего, а еще натуральность. Нужно избегать всего ненатурального и искусственного!

При выборе продуктов внимательно изучите состав. Часто под видом рисового уксуса скрывается обычный столовый уксус с добавками (заменителями и красителями), то же самое касается васаби и многих других продуктов. Причем далеко не всегда разница в цене очевидна. В отличие от европейцев, японцы в блюде стараются подчеркнуть вкус самого продукта, не забывая его соусами и не смешивая. Именно поэтому качество исходного сырья всегда на первом месте. Помните об этом, и вы непременно получите отличный результат!



ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ СУШИ И БЕЗ КАКИХ ИНГРЕДИЕНТОВ НЕ ОБОЙТИСЬ?

Несмотря на то, что суши принято считать традиционным японским блюдом, корни его происхождения уходят в Китай. Когда-то очень давно рис имел лишь «служебную» функцию, длительное время в нем «консервировали» рыбу, которая после ферментации могла храниться намного дольше, а вот рис становился непригодным для еды. Рыбу нарезали на ломтики, посыпали солью, «прятали» в рис и оставляли ферментироваться на несколько месяцев, готовую рыбу съеда-