

ГОТОВИМ СУШИ, РОЛЛЫ, САШИМИ БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ



- Блюда из риса
- Блюда с лапшой
- Суши, сашими и роллы
- Супы и овощные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Блюда из яиц и тофу

桜

Домашняя библиотека

**Р. Н. Кожемякин
Л. А. Калугина**
Готовим суши, роллы, сашими.
Блюда японской кухни
Серия «Домашняя библиотека (Аделант)»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8360802*

*Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни / Автор: Калугина Л.А. при участии
Кожемякина Р.А.: Аделант; Москва; 2012
ISBN 978-5-93642-333-8*

Аннотация

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сохраняют все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей.

В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев.

Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи.

Содержание

Японская кухня	5
О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете	7
Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге	9
Блюда из риса	11
Рис с бобами	12
Рис с горохом	13
Рис с грибами	14
Рис с грибами и креветками	15
Рис с дайконом и тофу	16
Рис с овощами и тофу	17
Рис с грибами, овощами и курицей	18
Рис с овощами и яйцами	19
Рис с овощами и креветками	20
Жареный рис с овощами и креветками	21
Рис с курицей	22
Рис с курицей и яйцом	23
Рис с треской и яйцом	25
Рис с овощами и лососем	26
Рис с тунцом и зеленью	27
Рис с фасолью и морским гребешком	28
Рис с фасолью и крабом	29
Рис с морепродуктами, грибами и яйцами	30
Рис с меч рыбой	31
Рис со ставридой и тофу	32
Рис с корюшкой	33
Рис со сливами	34
Рис с треской	35
Рис с фасолью и каштаном	36
Рис с говядиной	37
Рис с говядиной и капустой	38
Рис со свининой и овощами	39
Рис с репой и свининой	40
Рисовые лепешки	41
Рисовые лепешки с тофу	42
Суши и роллы	43
Суши с малосольным лососем	45
Суши с белой рыбой	46
Суши с копченой пикшей	47
Суши со свежим тунцом	48
Суши с семгой	49
Суши с креветками	50
Суши с морепродуктами	51
Суши с копченым лососем, огурцом и авокадо	52
Суши с лососем и креветками	53
Суши с кальмаром	54

Суши с угрем, креветками и грибами	55
Тофу суши с форелью	56
Нигири суши с умэбоси (Колобки со сливами)	57
Нигири суши с осьминогом	58
Нигири суши с огурцом	59
Хосомаки с рыбной начинкой	60
Хосомаки со сливами и оливками	61
Хосомаки с креветками	62
Роллы с тунцом и огурцом	63
Роллы с судаком, омлетом и овощами	64
Роллы с морским чертом	65
Роллы с креветками в кляре	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Готовим суши, роллы, сашими.

Блюда японской кухни

Автор: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.А

Японская кухня

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сохраняют все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей.

В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев.

Летом ассортимент рыбы расширяется – это тунец, ставрида, морской окунь, меч-рыба. К этому времени стручковые овощи – горох, бобы и фасоль приобретают спелость, поэтому блюда из них уже слегка отваривают. В начале лета появляются японские фрукты и ягоды.

Осень – это пора сайры, морского леща, скумбрии, лосося, а также мяса во всех видах. Осенью созревают баклажаны, появляются в изобилии фрукты и овощи.

Зима – это время дайкона, цитрусовых, рыбы фугу, морского черта и корюшки, мяса во всех видах.

Мясо в Японии употребляется в незначительных количествах, молоко вообще исключено из рациона.

Традиционный завтрак среднестатистического японца состоит из чашки отварного риса, чашки супа, чашки супа с мисо, омлета, овощей и небольшого количества рыбы.

Обед – это чашка отварного риса, чашка супа и основное блюдо, состоящее из продуктов, отличающихся способом приготовления. Такими продуктами могут быть отварное мясо или отварная рыба с морепродуктами, жареное мясо или жареная рыба с морепродуктами, а также сашими.

Во многих японских блюдах, в том числе в супах часто применяется паста мисо, приготовленная из ферментированных соевых бобов. Различают три вида мисо – белое, красное и черное. Белое мисо более легкое. Самое крепкое – черное мисо. Паста мисо очень соленая с резким специфическим запахом, непривычным для европейцев. Мисо широко применяется в качестве приправы для соусов и маринадов, добавок в различные блюда. Из глубокой древности мисо дошел до наших дней, японцы готовили его еще 8 веков назад.

Самое широкое распространение получил соевый соус, который прекрасно сочетается практически со всеми блюдами и употребляется в Японии повсеместно. Это натуральная приправа из переработанных бобов и пшеничной муки. Различают светлый и темный соевый соус. Светлый – более мягкий и ароматный, отлично сочетается с белым мясом, рыбой,

морепродуктами и овощами. Темный – более терпкий, используется в основном для мясных блюд.

В национальной кухне широко применяется японский уксус, мирин и сакэ. Эти приправы готовятся из риса. Рисовый уксус очень мягкий и ароматный по сравнению с обычным винным уксусом. Сакэ – рисовая водка, используется не только в кулинарии, но и как крепкий напиток, употребляемый в торжественные дни и праздники. Летом сакэ пьют холодным, а зимой – подогретым.

Мирин – сладкое рисовое вино сиропообразной консистенции, используется в кулинарии, его крепость составляет около 14 градусов, добавляют мирин во многие блюда, соусы и маринады, он придает блюдам сладкий, приятный мягкий вкус.

Во многих японских блюдах присутствуют грибы, их используют для приготовления бульонов, для изменения вкуса блюда, особенно часто применяются грибы в праздничной еде. В Японии произрастает много различных грибов. Чаще всего используются сиитаке – древесные грибы, растут весной и осенью под деревьями, но основные поставки грибов в продажу идут с плантаций. Грибы обладают большой питательностью, они содержат достаточно витаминов, белков, клетчатки и микроэлементов. Сушеные сиитаке приобретают более выраженный приятный грибной аромат и вкус. Другим распространенным видом являются грибы енокитаке. Это зимние грибы на длинных тонких ножках с небольшими шляпками, напоминающие опят, появляются они зимой на пнях хурмы и тополя. В продажу поступают в основном культивированные енокитаке. Енокитаке можно употреблять в сыром виде в различных салатах, они хорошо сочетаются со многими продуктами, используются в супах и горячих блюдах, подходят для барбекю и шашлыков. Ещё популярен в Японии гриб симэдзи, мясистый гриб на толстых ножках растёт семейками осенью под деревьями. Используется для приготовления супов, различных рагу, хорошо сочетается с рисом.

На стволах красных сосен произрастают грибы мацутаке, напоминающие наши шампиньоны. Эти грибы растут только в дикой природе и не выдерживают сушки. Используются в кулинарии нечасто ввиду своей дороговизны.

Японцы едят много водорослей. Основная водоросль японской кухни – большая бурая водоросль комбу, обладает приятным ароматом, содержит много йода, кальция и клетчатки. Комбу применяется для приготовления бульона даси, для ароматизации риса, используется в различных блюдах.

Для приготовления суши и роллов применяется нори – морская красная водоросль, сушеные листья этой водоросли очень тонкие и прочные, напоминают пленку.

Водоросль вакамэ, обладающая нежным ароматом и освежающим вкусом, часто используется для приготовления супов, овощных блюд и салатов.

В Японии существует блюдо, скорее даже способ приготовления пищи, называемый темпура. Это понятие пришло с запада еще в средние века. Темпура обычно готовится из овощей, рыбы, морепродуктов и мяса. Приготовление этого блюда заключается в следующем: готовят жидкое тесто, обмакивают в него продукты и обжаривают во фритюре. Подается темпура на общем блюде с различными соусами.

Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи. На середину стола ставят переносную газовую или электрическую плитку, нагревают соответствующую для приготавливаемого блюда посуду и готовят незамысловатое кушанье, вынимая уже приготовленную еду и закладывая новую порцию. Каждый из сидящих за столом наливает в свою порционную чашку соус, кладет по вкусу специю. Приготовленная еда выкладывается на общее блюдо, каждый берет кусок блюда, обмакивает его в соус. Часто так проходит не только семейная трапеза, но и праздничные обеды с приглашенными гостями.

О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете

Японцы бережно соблюдают свои национальные традиции, особенно проявляющиеся в праздновании различных торжеств – не только семейных, но и общенациональных. Самый важный и любимый праздник – Новый год. Испокон веков в новогоднюю полночь главным блюдом стола являлась лапша соба. Поскольку в последний день старого года все жители Японии обычно всегда были заняты подведением итогов уходящего года, им не оставалось времени для приготовления торжественных блюд и лапша соба, как быстро приготавливаемая еда, их всегда выручала. Таким образом, это блюдо вошло в общенациональные традиции. Новый год по настоящему празднуется только первого числа наступившего года. В этот день японцы идут в храмы и молятся о счастье и удаче в новом году. Затем накрывается праздничный стол, всевозможные блюда подаются в красивых расписных лакированных коробках и символизируют процветание и счастье. Обычно Новый год празднуется не менее трех дней, в это время люди ходят в гости друг к другу.

Праздник наступления весны отмечается в феврале, при этом проводится определенный ритуал с бобами с целью изгнания злых духов, затем каждый участник ритуала съедает столько вареных бобов, сколько ему лет.

Особо почитаемы праздники – Дни весеннего и осеннего равноденствия 22 марта и 22 сентября соответственно. Каждый такой праздник начинается за три дня до равноденствия и заканчивается через три дня после равноденствия, т. е. длятся они по неделе. В эти дни японцы неизменно отдают дань уважения своим предкам – посещают кладбища и обязательно употребляют в пищу ярко красные бобы адзуки.

Не обходятся без внимания праздники зимнего и летнего солнцестояния. В праздник зимнего солнцестояния считается необходимым принять горячую ванну с соком плодов цитрусовых и съесть жидкую рисовую кашу с тыквой, что помогает безболезненно перенести холодное время года. Летом в Японии наступает целая череда празднеств с пикниками у рек и на воде в лодках, обязательным атрибутом летних праздников является напиток саке, различные фейерверки, горящие костры и танцы в специальных летних кимоно. Особо почитаем ритуал, называемый обон, проводящийся в середине августа. В это время все японцы стараются вернуться в свои родные края и посетить могилы предков. Кроме этого, в Японии существует целая серия менее масштабных праздников, таких как день детей, день цветов, дни полнолуния, день рисовой каши с семью травами и другие. Для каждого праздника готовятся свои особые ритуальные блюда, символизирующие конкретное торжество, подаются специальные напитки, надеваются национальные кимоно. Особое внимание уделяется этикету. Каждому гостю блюда подаются в красивой фарфоровой посуде на индивидуальном подносе. В течение всей трапезы используется только одна пара палочек для еды, причем палочки следует положить строго параллельно краю стола. Маринованная рыба и морепродукты, а также овощи и соленья обычно выкладывают на общие тарелки и ставят на середину стола, чтобы гости могли взять эти кушанья сами. Если вам наливают напиток, то чашку полагается держать в руке. Обычно праздничная трапеза начинается с закусок и прозрачного супа, затем следует гриллированное блюдо, паровое блюдо, тушеное блюдо, жареное блюдо с различными салатами и, наконец, вареный рис, суп-мисо и соленья. Завершается трапеза фруктами и зеленым чаем.

Следует немного сказать о японской чайной церемонии. Это довольно длительная церемония со сложным ритуалом. Суть этой церемонии европейцам понять трудно. Япон-

ских девочек начинают обучать тонкостям проведения чайной церемонии с детского возраста. Различают несколько основных видов чайной церемонии:

официальная – проводится с 11 или 12 часов дня,

утренняя – проводится в 6 часов утра и только летом,

вечерняя – проводится с наступлением сумерек и только зимой,

предзакатная – проводится в 16 часов, начиная с середины зимы,

а также чайная церемония, устраиваемая после завтрака или обеда, и церемония для неожиданных гостей.

В Японии пьют только зеленый чай; воду и фарфоровый заварочный чайник нагревают до 60 градусов и заваривают этой водой чай из расчета 1 чайная ложка чая на стакан (200 мл) воды. Время настаивания чая около 3 минут, такой щадящий способ заваривания чая сохраняет в этом напитке максимум аромата, что и ценится японцами. Пьют чай очень маленькими глотками, медленно и без сахара из очень маленьких чашечек объемом не более 50 мл. Каждый участник чайной церемонии за столом занимает место в соответствии со своим общественным положением. Хозяин растирает в фарфоровой ступке зеленый чай в порошок, заваривает густой чай, наливает в специальную чашку и все участники церемонии пьют чай маленькими глотками из этой чашки, передавая ее друг другу. Затем хозяин заваривает обычный зеленый чай, разливает его в чашки и подает каждому гостю в отдельной чашке. Во время церемонии гости любуются посудой, предметами искусства, цветами. Все аксессуары, используемые в чайной церемонии, в том числе и одежда участников церемонии должны строго соответствовать времени года. Беседа ведется в основном между хозяином церемонии и самым почетным гостем, который занимает место во главе стола. Остальные участники вежливо слушают беседу. Церемония может быть весьма утомительной, поскольку длится она, как правило, несколько часов.

Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге

Бобы адзуки – мелкие бобы разного цвета – красного, зеленого, желтого и белого. Красные бобы часто используются в праздничных блюдах.

Вакамэ – сушеная бурая водоросль.

Васаби – японский морской хрен, продается в виде пасты или порошка.

Гиннан или орехи гинкго – плоды японского клена, продаются в свежем виде в скорлупе или очищенными, а также сушеными или законсервированными.

Гобо – корень лопуха.

Дайкон – японская редька.

Даси – основной бульон для супов.

Даси комбу – сушеная бурая водоросль.

Даси мото – рисовые изделия в виде гранул.

Зелень адзисо – съедобная зелень.

Каботя – японская тыква.

Кацуобоси – сушеные рыбные хлопья.

Комбу – большая бурая водоросль, называемая морской капустой.

Конникяку – растение, родственное ямсу, выпускается промышленностью в виде желеобразных брикетов.

Крыжанат – съедобное растение.

Макису – бамбуковый коврик. Ациновка или салфетка для скручивания роллов.

Моти – выпускаемые промышленностью рисовые лепешки, булочки или пирожные из клейкого риса. Пирожные моти обычно бывают начинены сладкой пастой из бобов адзуки.

Нигири – маленькие суши в виде колобков и треугольников.

Нори – водоросль, продается в виде высушенных пластин в полиэтиленовой упаковке.

Сакэ (допустимая транскрипция “саке”) – традиционное рисовое вино, применяется также в кулинарных целях.

Сашими – маленькие кусочки свежей сырой или маринованной рыбы.

Ситими тогараси – выпускаемая промышленностью распространенная приправа из семи компонентов: семян жареного кунжута, семян мака, конопли и колючего ясеня, а также перца чили, зелени сисо и водоросли нори.

Сисо – растение, родственное мяте, но по вкусу напоминает базилик.

Сиро мисо – приправа из ферментированных бобов и риса.

Соус якинику но таре – соус, выпускаемый промышленностью, на основе соевого соуса, используется для барбекю.

Су меси – маринованный рис, обязательный компонент всех видов суши, также используется как гарнир или самостоятельное блюдо.

Суши – маленькие рулетики из су-меси с тонкими ломтиками сырой рыбы.

Тофу – соевый сыр или творог.

Тэмаки – конусовидные роллы с различными начинками.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла.

Умэбоси – острые маринованные сливы.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки.

Чили – красный острый перец.

Чашка и стакан, упоминаемые в тексте в качестве мерительных ёмкостей, по объёму равны 200 мл.

Блюда из риса

Распространенным продуктом питания в Японии является рис. Рис начали возделывать еще задолго до нашего тысячелетия. В настоящее время в Японии культивируется несколько сотен сортов риса. Чаще всего в кулинарии используется короткозерный рис. Основная особенность всех сортов японского риса заключается в том, что при варке он становится немного липким. Кроме сортовых признаков, различают рис и по степени обработки. Например, коричневый рис (генмаи) – зерно очищено только от внешней оболочки. Этот рис обладает наибольшей питательностью, содержит широкую палитру различных компонентов, белков и клетчатки и широко используется в приготовлении всевозможных блюд. Готовят такой рис из расчета 1 часть риса на 2 части воды. Хорошо промытый рис залить водой, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне около 40 минут.

В Японии также широко используется короткозерный шлифованный белый рис (мотигоме). Этот рис полностью очищен от всех оболочек, тем самым несколько теряет свою питательность. Чтобы сварить мотигоме, его необходимо промыть и замочить на ночь в холодной воде. Обычно мотигоме варят в пароварке. За счет содержания в нем большого количества белка и сахара сваренный рис становится плотным и липким. Готовый липкий рис растирают, формируют из него небольшие шарики, высушивают и в дальнейшем используют для приготовления рисовых пирожных (моти). Также мотигоме используется для производства рисового вина – мирин.

Японцы едят рис три раза в день в качестве основного блюда или гарнира. Рис также является основным компонентом суши.

Для гарниров используют простой отварной рис, варят такой рис из расчета 200 г риса на 250 мл воды. Предварительно рис тщательно промыть в холодной воде не менее 3-х раз, каждый раз сливая воду. Хорошо промытый рис откинуть на сито и выдержать 30–40 минут, за это время рис впитает в себя всю оставшуюся на нем влагу и в дальнейшем не будет развариваться. Затем подготовленный рис выложить в глубокую металлическую кастрюлю с толстым дном, залить водой, так чтобы кастрюля была заполнена водой не более чем на 1/3 ее объема, довести до кипения и на слабом огне под крышкой проварить около 10–15 минут. Как только рис впитает всю воду и начнет немного потрескивать, снять с огня и, не открывая крышки, выдержать его еще около 15 минут на горячей плите.

Для приготовления рисовой каши на 1 часть риса берут 3–4 части воды.

Рис с бобами

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Сухие красные бобы – 0,3 стакана

Жареные зерна кунжута – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бобы промыть, залить двумя стаканами холодной воды и отварить в ней бобы в течение 10 минут.

Рис хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить половиной отвара бобов, подлить немного воды, перемешать и оставить на 4 часа. Затем к рису добавить проваренные бобы, влить еще немного отвара, перемешать. Блюдо выложить в пароварку и пропарить 15 минут, добавить оставшийся отвар и пропарить 30 минут. По истечении этого времени пароварку выключить, немного подождать, открыть крышку пароварки, блюдо перемешать смоченной водой деревянной лопаточкой и посыпать смесью кунжутных зерен с солью.

Это блюдо можно подавать в качестве гарнира с тушеными овощами, грибами, жареной рыбой и мясными продуктами.

Рис с горохом

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Горох – 0,5 чаши

Сакэ – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на бамбуковое сито и оставить на 40 минут. Затем рис засыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой, смешанной с сакэ, довести до кипения, убавить огонь, сверху ровным слоем выложить промытый горох, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне до готовности гороха.

Рис с грибами

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Морская капуста – 10–15 см

Грибы шиитаке свежие – 2 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 2–3 чайные ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, выложить на сито и выдержать 30–40 минут. Затем рис выложить в кастрюлю, залить слегка подсоленной водой и отварить до готовности. Морскую капусту нарезать кусочками, выложить в кастрюлю на рис. Грибы хорошо промыть, немного обсушить салфеткой, мелко нашинковать, добавить к рису, сбрызнуть сакэ и соевым соусом, посыпать солью и варить около 40 минут.

Рис с грибами и креветками

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Креветки очищенные – 4 шт.

Грибы шиитаке свежие – 4 шт.

Соевый соус – 2 столовые ложки

Мирин – 1 чайная ложка

Водоросль нори – немного

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на сито, оставить на 30 минут, затем выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Грибы и мясо креветок отдельно нарезать кусочками. На сухой сковороде быстро обжарить креветок, выложить их на тарелку и сбрызнуть вином мирин. На эту же сковороду влить кунжутное масло, обжарить грибы в масле до готовности.

В тарелки разложить теплый рис, сверху положить грибы с креветками, посыпать по вкусу толченой водорослью нори и сбобрить соевым соусом или подать соус отдельно.

Рис с дайконом и тофу

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Дайкон (редька) -100 г

Тофу (соевый творог) – 100 г

Бульон даси – 0,5 стакана

Мирин – 2 столовые ложки

Красный жгучий перец – 1 стручок

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить до готовности, как в предыдущем рецепте. Редьку почистить, нарезать кубиками. Тофу также нарезать кубиками. Стручок перца очистить от семян, мякоть очень мелко нарезать. На горячую сковороду налить масло, в горячее масло положить нарезанный дайкон и измельченный перец и, часто перемешивая, обжарить овощи в масле. Затем овощи слегка посыпать сахаром и солью, прожарить на небольшом огне еще 1 минуту, добавить измельченный тофу, прожарить еще 1 минуту, влить бульон и мирин, перемешать и потушить под крышкой около 15 минут.

Теплый рис разложить по чашкам, на рис выложить порциями тофу с овощами и подать на стол.

Рис с овощами и тофу

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 небольшой корнеплод

Нори измельченная (морская водоросль) – по вкусу

Гобо (корень лопуха) – 0,5 корня

Тофу (соевый творог) – 100 г

Компоненты

Сакэ – 1 столовая ложка

Соевый соус – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить соль, сакэ и соевый соус и перемешать.

Тофу нарезать мелкими кубиками. Гобо предварительно вымочить в воде с добавлением чайной ложки пищевой соды в течение 2–3 часов, затем отварить его в свежей воде в течение нескольких минут. Овощи почистить, также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тофу. Смесь равномерно выложить на поверхность риса. Варить блюдо до готовности. Готовое блюдо осторожно перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам и посыпать по вкусу измельченной нори.

Рис с грибами, овощами и курицей

Вариант 1

Компоненты

Рис – 2 стакана

Грибы шиитаке свежие – 3–4 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Филе курицы – 150 г

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 столовая ложка

Мирин (рисовое вино) – 2 чайные ложки

Соль – 0,75 чайной ложки

Способ приготовления

Грибы промыть, зачистить ножки и нашинковать тонкими пластинками. Морковь почистить, нарезать мелкими кубиками.

Филе курицы нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть смесью, состоящей из чайной ложки сакэ и такого же количества соевого соуса и оставить на некоторое время.

Промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить оставшееся сакэ, соевый соус, мирин и соль.

Грибы, морковь и мясо курицы перемешать и выложить ровным слоем на поверхность риса, варить блюдо до готовности, перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис короткозерный – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Грибы шиитаке свежие – 200 г

Филе курицы – 200 г

Бульон даси – 1,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Консервированные побеги бамбука – 100 г

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 2 столовые ложки

Мирин – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы, побеги бамбука и морковь нарезать маленькими кусочками, положить на сито и ошпарить кипятком. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками.

Бульон даси довести до кипения, положить в него курицу, побеги бамбука, морковь и грибы, довести до кипения, снять пену, добавить в бульон мирин, сакэ, соевый соус и соль по вкусу и проварить до готовности, при этом жидкость почти вся выпарится.

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и отварить до готовности.

Сваренный рис немного остудить, разложить по тарелкам. Сверху выложить порции мяса с овощами.

Рис с овощами и яйцами

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Корень лотоса – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Морская капуста – немного

Бульон даси – 0,5 стакана

Соевый соус – 1 чайная ложка

Сахар – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Для заправки риса

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

Уксус рисовый – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сакэ и сварить рис.

Почистить морковь и корень лотоса, мелко нарезать. На сковороду влить бульон даси, добавить чайную ложку сахара, соевый соус и соль по вкусу, положить нарезанные овощи, перемешать и потушить под крышкой до полного выпаривания жидкости.

Взбить яйца, вылить на чистую сковороду и прогревать при постоянном интенсивном взбивании до образования мелких яичных шариков.

Приготовить соус для заправки риса: сахар и соль перемешать с уксусом, можно немного подогреть до полного растворения кристаллов.

Готовый рис немного остудить, смешать с приготовленным соусом и выдержать некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался соусом. Затем рис переложить в пароварку и пропарить его 10 минут. Пропаренный рис тщательно перемешать, чтобы не было комочков, добавить овощи и яйца и еще раз тщательно перемешать. Готовое блюдо разложить по тарелкам.

Рис с овощами и креветками

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Креветки – 4 шт.

Перец сладкий – 1 шт.

Баклажан – 0,5 шт.

Соевый соус – 4 столовые ложки

Сахар – 4 чайные ложки

Мирин (рисовое вино) – 2 столовые ложки

Бульон даси – 1 стакан

Способ приготовления

Приготовить бульон даси: развести в стакане воды необходимое количество гранул даси-номото.

Подготовленный рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить его водой.

Перец и баклажан выпотрошить, разрезать на 4 части. Креветок почистить. Овощи и креветок выложить на рис и варить блюдо до готовности.

Приготовить бульон: в глубокой сковороде смешать соевый соус, сахар и мирин, влить даси, перемешать и проварить 2–3 минуты.

Готовое блюдо выложить в специальные чашки, добавив в каждую чашку по 2 кусочка овощей и по 1 креветке. Блюдо залить приготовленным горячим бульоном.

Жареный рис с овощами и креветками

Компоненты

Вареный рис – 2 стакана

Креветки – 6 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Лук – 1 маленькая головка

Соевый соус – 2 чайные ложки

Имбирь тертый – 2 чайные ложки

Чеснок толченый – 0,5 чайной ложки

Масло оливковое – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Креветок почистить, мясо нарезать маленькими кусочками. Нарезать мелкими кубиками овощи. В сковороду налить масло, нагреть его. В горячее масло положить чеснок и имбирь, быстро перемешать и положить на сковороду нарезанные овощи, прожарить 0,5 минуты на сильном огне, затем добавить креветки и прожарить 1–2 минуты. Потом в сковороду с овощами положить рис, влить соевый соус, перемешать и прожарить еще 2–3 минуты. Горячее блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Рис с курицей

Компоненты

Длиннозерный рис – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Семена кунжута – 3 столовые ложки

Фарш куриный – 250 г

Сакэ – 4 столовые ложки

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Зелень салатной горчицы – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, откинуть на бамбуковое сито и выдержать 30 минут. Затем рис насыпать в кастрюлю для приготовления риса, залить водой и варить до готовности.

Куриный фарш положить в кастрюлю, посыпать его сахарной пудрой и по вкусу солью, влить немного воды, добавить соевый соус и сакэ, перемешать и проварить на большом огне 3 минуты, затем немного убавить огонь, варить фарш при постоянном перемешивании до полного испарения жидкости.

Семена кунжута насыпать на сухую сковороду и прожарить их до потемнения и потрескивания. Готовый горячий рис перемешать с жареными семенами кунжута, разложить его по тарелкам, сверху выложить порции куриного мяса, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Рис с курицей и яйцом

Вариант 1

Компоненты

Рис японский короткозерный – 1,5 стакана

Вода для риса – около 2 стаканов

Филе куриное – 250 г

Яйца – 4 шт.

Гранулы даси-мото – 1,5 столовые ложки

Вода для бульона – 1,25 стакана

Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Мирин (рисовое вино) – 4 столовые ложки

Соевый соус – 3 столовые ложки

Лук репчатый – 1–2 шт.

Листья салатной горчицы и кресс-салата – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гранулы даси-мото развести в 1,25 стакана воды. В сковороде смешать соевый соус, мирин и сахарную пудру, постепенно влить приготовленный бульон даси и на слабом огне нагреть смесь до кипения. Репчатый лук и куриное мясо нарезать маленькими кубиками. В горячий бульон положить нарезанный лук и курицу и потушить под крышкой на сильном огне около 5–7 минут. Затем мясо посыпать мелко нарубленной зеленью и залить взбитыми яйцами, прогреть под крышкой 0,5 минуты, снять крышку и выдержать на горячей сковороде еще около 1 минуты. Омлет должен быть мягким, не допускать его затвердения.

Подготовленный рис насыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Горячий рис разложить по тарелкам, сверху положить порции омлета с курицей и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Филе курицы – 200 г

Яйца – 2 шт.

Лук репчатый – 1 маленькая головка

Морковь – 1 маленький корнеплод

Бульон даси – 1 стакан

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 0,5 столовой ложки

Нори – немного

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Промыть рис, откинуть на сито, выдержать 30 минут, затем рис насыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сварить до полуготовности.

Мясо нарезать маленькими кусочками. Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками.

На сковороду влить сакэ и соевый соус, перемешать, затем влить бульон и довести до кипения. В кипящий бульон положить мясо, довести до кипения, осторожно снять пену, убавить огонь и проварить 5 минут. К мясу добавить нарезанные овощи и проварить еще 5 минут. Затем мясо с овощами выложить ровным слоем на рис и довести блюдо до готовности.

Взбить яйца, добавив по вкусу соль и сахар, вылить на горячую сухую сковороду и прогреть, интенсивно взбивая венчиком, до появления яичных комочков, примерно 0,5 минуты. Следить за тем, чтобы яичная масса не затвердела. Она должна только чуть-чуть схватиться.

Готовый рис с мясом и овощами перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, немного остудить, разложить по тарелкам, сверху положить порции яиц и посыпать по вкусу растертой водорослью нори.

Рис с треской и яйцом

Компоненты

Рис длиннозерный – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Филе трески – 250 г

Яйца – 3 шт.

Жареные семена кунжута – 2–3 столовые ложки

Зеленая фасоль – 1–2 стручка

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Сакэ – 4 столовые ложки

Вода – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленный рис (промытый и выдержанный на воздухе не менее 30 минут) насыпать в кастрюлю для варки риса, влить воду до метки и варить около 30–40 минут до готовности.

Треску посыпать столовой ложкой сахарной пудры и солью по вкусу, положить в кастрюлю, влить сакэ и проварить 1 минуту под крышкой. Затем треску перемешать вилкой, чтобы филе распалось на хлопья, влить столовую ложку воды и продолжать варить на слабом огне при постоянном перемешивании около 20 минут. За это время треска превратится в волокнистую массу.

Зеленую фасоль проварить 3–4 минуты в подсоленной кипящей воде, откинуть на сито, остудить и нарезать тонкими полосками.

Взбить яйца с 2-мя столовыми ложками сахарной пудры и солью по вкусу и проварить на среднем огне, постоянно взбивая смесь венчиком, до тех пор, пока белок не начнет сворачиваться. Сковороду снять с огня и продолжать интенсивно взбивать смесь до образования мелких комочков. Сваренный горячий рис перемешать с семенами кунжута смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам, сверху положить порции трески и яиц и украсить зелеными полосками фасоли.

Рис с овощами и лососем

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе лосося – 200 г

Огурец свежий – 1 шт.

Маринованный имбирь – 50 г

Для маринада

Рисовый уксус – 4 столовые ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Приготовить маринад для риса: соль и сахар растворить в уксусе, можно немного подогреть для полного растворения кристаллов.

Рис отварить до готовности, немного остудить, перемешать с приготовленным маринадом и дать ему полностью впитаться.

Рыбу разрезать на 2 части вдоль и обжарить с обеих сторон в гриле до готовности. Жареную рыбу освободить от костей и мелко нарезать. Огурец почистить, нарезать кружочками, немного посолить, выдержать 5 минут, затем сок отжать, он больше не нужен.

Рис с соусом выложить в пароварку, пропарить его в течение 10 минут, тщательно перемешать, разложить по тарелкам, сверху положить порции рыбы, украсить кружочками огурца и кусочками имбиря.

Рис с тунцом и зеленью

Вариант 1

Компоненты на 4 порции

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Консервированный тунец – 1 банка

Сакэ – 1 столовая ложка

Соевый соус – 1 чайная ложка

Черный и красный молотый перец – по вкусу

Зелень кресс-салата – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, откинуть на бамбуковое сито и выдержать на воздухе 30 минут. Затем рис поместить в кастрюлю, залить водой, добавить сакэ, соевый соус, соль и перец, перемешать и отварить до полуготовности. Открыть банку с тунцом, вынуть рыбу, размять вилкой, равномерно выложить на поверхность риса и довести рис до готовности. Готовое блюдо перемешать, разложить порции по тарелкам и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Вариант 2

Компоненты на 4 порции

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе свежего тунца – 300 г

Чеснок – 1–2 зубчика

Лимон – 1 шт.

Уксус рисовый – 2 столовые ложки

Имбирь тертый – 1 столовая ложка

Зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки

Соевый соус – 2 столовые ложки

Мирин – 1 столовая ложка

Корень имбиря – 50 г

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок растолочь. Из лимона выжать сок, смешать толченый чеснок с лимонным соком, соевым соусом, уксусом и тертым имбирем. Приготовленной смесью смазать рыбу и положить на 1 час в холодильник. За время маринования рыбу несколько раз перевернуть.

Рис хорошо промыть, выдержать на сите 30 минут, выложить в кастрюлю, залить водой, добавить соевый соус и мирин, по вкусу положить сахар и соль и отварить до готовности.

Промаринованную рыбу нарезать кусочками, надеть на шпажки, смазать маринадом и прожарить в гриле до готовности. Рыбу можно прожарить на смазанной маслом сковороде. Горячий рис выложить на тарелки, сверху положить кусочки жареной рыбы, посыпать рубленой зеленью и подать с соевым соусом и небольшими кусочками имбиря.

Рис с фасолью и морским гребешком

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Морской гребешок консервированный – 1 банка

Стручковая фасоль – 100 г

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 чайная ложка

Бульон даси – 1 стакан

Зелень петрушки – несколько веточек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Стручковую фасоль нарезать кусочками.

Морской гребешок вынуть из рассола, размять, выложить на сковороду, влить бульон, сакэ и соевый соус, перемешать, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, добавить кусочки фасоли и тушить на небольшом огне под крышкой до мягкости фасоли.

В чашки разложить теплый рис, сверху положить порции приготовленных морепродуктов с фасолью, украсить зеленью петрушки.

Рис с фасолью и крабом

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Фасоль – 100 г

Крабовые палочки – 6 шт.

Клешни краба – 6 шт.

Зеленый лук и зелень петрушки – немного

Для заправки риса

Уксус рисовый – 70 мл

Сахар – 0,5 столовой ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сварить до готовности.

Фасоль и крабовые палочки нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды.

Клешни краба отварить до мягкости и вынуть мясо. Крабовое мясо нарезать кусочками.

Растворить в уксусе соль и сахар, влить эту смесь в готовый горячий рис, тщательно перемешать и оставить на 15–20 минут. Затем рис смешать с крабовыми палочками и фасолью и разложить по тарелкам. Сверху положить крабовое мясо, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и украсить веточками петрушки.

Рис с морепродуктами, грибами и яйцами

Компоненты на 4 порции

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе свежего тунца – 100 г

Кальмары отварные – 100 г

Креветки королевские – 4 шт.

Грибы сушеные шиитаке – 8 шт. Яйца – 3–4 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Соевый соус – 3–4 столовые ложки

Васаби – 1 столовая ложка

Свежие молодые стручки зеленого горошка – 50 г

Икра лососевая – 1–1,5 столовой ложки

Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Грибы замочить в теплой воде на 4–5 часов. Затем у размоченных грибов отделить шляпки и отварить их в течение 20 минут в небольшом количестве воды. Перед окончанием варки грибы посыпать сахарной пудрой, добавить к ним 2 столовые ложки сакэ, перемешать и варить до полного испарения жидкости.

Готовые грибы остудить и нарезать тонкими кусочками.

У креветок удалить панцири и головы. Каждую креветку насадить на шпажки вдоль от хвоста и отварить их 2–3 минуты в кипящей воде. Сваренных креветок остудить, снять со шпажек, брюшки креветок разрезать вдоль и удалить темные жилы. Затем креветки раскрыть и уложить на поднос.

2 яйца взбить, посолить по вкусу и поджарить на смазанной маслом сковороде до тех пор, пока края омлета не начнут подсыхать и скручиваться. Омлет перевернуть и прожарить еще 0,5 минуты. Также обжарить оставшиеся яйца. Готовые омлеты скатать трубочкой, остудить и нарезать тонкими полосками. Филе рыбы и кальмаров нарезать тонкими полосками.

Зеленый горошек отварить в течение 2-х минут, откинуть на сито, остудить и нарезать наискосок маленькими кусочками.

В чашки разложить теплый вареный рис. На рис выложить полоски омлета, по центру на омлет положить креветку, рядом веером разложить полоски тунца, на них положить грибы, с другой стороны креветки положить полоски кальмара. Украсить блюдо зеленым горошком и икрой и подать на стол. Смешать соевый соус с васаби и также подать на стол.

Рис с меч рыбой

Компоненты

Филе свежей меч-рыбы – 250 г

Рис отварной (су-меси) – 2 стакана

Соевый соус – 3 столовые ложки

Чеснок – 1 зубчик

Семена кунжута – 2 столовые ложки

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Уксус рисовый – 2 столовые ложки

Зелень петрушки или сисо – несколько веточек

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок растолочь, смешать его с лимонным соком, соевым соусом и уксусом. Рыбу смазать чесночной смесью и выдержать 30 минут в холодильнике. Промаринованную рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, надеть на шпажки и хорошо прожарить в гриле до образования золотистой корочки, во избежание подгорания во время жарения рыбу почаще смазывать маринадом или соевым соусом.

На сухой сковороде прожарить кунжутное семя до коричневатого цвета и смешать с рисом су-меси.

В пиалы выложить порциями подогретый рис, сверху положить кусочки рыбы, украсить веточками петрушки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Рис со ставридой и тофу

Компоненты на 4 порции

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе ставриды – 300 г

Рисовый уксус – 2 столовые ложки

Масло растительное – 3 столовые ложки

Сок лайма – 4 столовые ложки

Тофу – 70 г

Сакэ – 3 столовые ложки

Зелень петрушки – несколько веточек

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до готовности, горячий рис сбрызнуть соком лайма, перемешать и накрыть для сохранения тепла. Филе ставриды нарезать кусочками, сбрызнуть смесью уксуса и сакэ, оставить на 15 минут, затем рыбу посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле до готовности.

Отдельно поджарить на смазанной маслом сковороде небольшие кусочки тофу.

Горячий рис разложить в пиалы, на рис выложить жареную рыбу и тофу, украсить веточками зелени. Отдельно подать соевый соус.

Рис с корюшкой

Компоненты на 4 порции

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Тушки небольших корюшек – 4 шт.

Кукурузный крахмал – 0,25 стакана

Масло растительное – 0,3 стакана

Уксус рисовый – 4 столовые ложки

Соевый соус – 4 столовые ложки

Бульон даси – 0,5 стакана

Мирин – 2 столовые ложки

Сахар – 1–2 чайные ложки

Нори – 0,5 листа

Имбирь маринованный – 50 г

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до готовности и сохранить в тепле. Рыбу почистить, удалить внутренности, хорошо промыть и обсушить салфеткой. Подготовленную рыбу полить уксусом и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем промаринованную рыбу посолить, обвалять в крахмале и прожарить в масле до готовности.

Приготовить соус: смешать соевый соус, мирин и бульон даси, добавить по вкусу соль и сахар и довести до кипения.

Нори прожарить над открытым огнем, остудить и нарезать небольшими полосками.

Горячий рис разложить в пиалы, сверху выложить корюшку, украсить полосками нори и маринованным имбирем. Отдельно подать приготовленный соус.

Рис со сливами

Компоненты

Рис короткозерный – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Умэбоси (соленая слива) – несколько шт.

Соевый соус – 1 столовая ложка

Нори (водоросль) – 0,25 листа

Зеленый чай – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Сварить до готовности рис, немного остудить и разложить по чашкам.

В каждую чашку добавить понемногу соевого соуса, посыпать по вкусу истолченной водорослью нори, в каждую чашку добавить по 2 сливы.

Заварить зеленый чай, дать ему настояться и залить горячим чаем рис в чашках.

Рис с треской

Короткозерный рис – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Филе трески – 200 г

Паста васаби (японский хрен) – 1 чайная ложка

Соевый соус – 1 столовая ложка

Нори – 0,25 листа

Зеленый чай – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Рыбу посолить и выдержать 20–30 минут, затем рыбу разрезать на 2 куса толщиной не более 2,5 см. Подготовленные таким образом куски рыбы выложить на решетку гриля и обжарить с обеих сторон. Жареную рыбу очистить от костей и разделить на хлопья.

Рис сварить до готовности. Заварить зеленый чай и дать ему настояться.

Теплый рис разложить в чашки для риса, сверху положить порции рыбы, посыпать по вкусу толченой нори и залить зеленым чаем.

Рис с фасолью и каштаном

Компоненты

Рис – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Компоненты

Стручковая фасоль – 200 г

Плоды каштана – 20 шт.

Жареные зерна кунжута – 2 столовые ложки

Зелень адзисо – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на сите не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить до готовности. Стручковую фасоль обжарить в гриле, остудить и нарезать кусочками наискосок. Каштаны также обжарить в гриле, немного остудить и нарезать небольшими кусочками.

Теплый рис перемешать с жареным кунжутом, разложить в чашки, на рис уложить порциями фасоль и каштаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рис с говядиной

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Говядина постная – 150 г

Репчатый лук – 1 маленькая головка

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 1 столовая ложка

Мирин – 2 столовые ложки

Бульон даси – 1 стакан

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить рис.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать тонкими колечками.

В кастрюлю влить бульон, добавить мирин и сакэ, перемешать, довести до кипения, положить в кипящий бульон мясо, довести до кипения, снять пену, убавить огонь, добавить измельченный лук и варить до готовности мяса. К концу варки вся жидкость выкипит.

Готовый рис выложить в чашки, сверху положить порции мяса с луком и соевый соус.

Рис с говядиной и капустой

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе говядины – 250 г

Капуста белокочанная – 200 г

Кунжутное масло – 1,5 столовые ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Мирин – 2 столовые ложки

Бульон даси – 3 столовые ложки

Водоросль нори – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Мясо нарезать кубиками. Капусту нарезать маленькими кусочками. На горячую сковороду налить масло, разогреть, положить в сковороду мясо и быстро обжарить его на сильном огне. Как только мясо подрумянится, добавить к мясу капусту и также быстро обжарить на сильном огне. Смешать мирин с бульоном и сахаром, залить этой смесью мясо с капустой, потушить под крышкой около 10 минут.

Готовый рис разложить по чашкам, на рис выложить мясо с капустой

Рис со свиной и овощами

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Филе свинины – 200 г

Лук репчатый – 1 маленькая головка

Морковь – 1 маленький корнеплод

Чеснок – 1 маленький зубчик

Картофель – 1 средний клубень

Редис – 2 шт.

Перец и имбирь молотый – по вкусу

Карри молотый – 1 чайная ложка

Масло оливковое – 2 столовые ложки

Мука пшеничная – 1 столовая ложка

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 1 столовая ложка

Бульон даси – 4 столовые ложки

Соль – немного

Способ приготовления

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю, влить необходимое количество воды и сварить до готовности.

Мясо нарезать маленькими кубиками, посолить, поперчить, посыпать карри, добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать и оставить на некоторое время.

Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками. На горячую сковороду влить масло, положить в него овощи и обжарить в течение 3-х минут, затем овощи посыпать порошком карри и имбирем, перемешать и прожарить еще 2 минуты. Жареные овощи выложить на тарелку. На эту же сковороду выложить нарезанный полосками картофель, быстро обжарить его со всех сторон и выложить на тарелку. Затем на сковороду положить мясо, также быстро обжарить его на сильном огне, постоянно перемешивая, чтобы оно не подгорело. Как только мясо слегка подрумянится, посыпать его мукой и прожарить еще 5–6 минут. На сковороду к мясу добавить жареные овощи, влить бульон даси и сакэ, добавить соевый соус и тушить под крышкой до готовности мяса.

Готовый теплый рис разложить по тарелкам, сверху положить мясо с овощами и украсить кружочками редиса.

Рис с репой и свиной

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Репа – 2 клубня

Лук-порей – 1 небольшой стебель

Свиной фарш – 150 г

Бульон даси – 1,5 стакана

Сахар – 2 чайные ложки

Мирин – 2 столовые ложки

Мука пшеничная – 2–3 чайные ложки

Нори – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до готовности. Репу очистить от кожуры и нарезать брусочками. В кастрюлю налить бульон и мирин, добавить сахар, перемешать и довести жидкость до кипения. В кипящую жидкость положить подготовленную репу, отварить ее до мягкости и вынуть из бульона. Затем в бульон положить мясо, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанный тонкими кружочками лук-порей, опять довести до кипения и варить мясо с луком до готовности. К концу варки почти весь бульон выпарится, в это время в бульон влить разведенную в небольшом количестве теплой воды пшеничную муку. Чтобы не было комочков, муку вливать тонкой струйкой при постоянном перемешивании мяса с бульоном. Затем полученный мясной соус осторожно довести до кипения и прокипятить 1 минуту.

Готовый рис разложить по тарелкам, на рис положить порциями репу и мясной соус, посыпать по вкусу толченой водорослью.

Рисовые лепешки

Компоненты

Рис мотигоме вареный – 3 стакана

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Теплый рис посыпать по вкусу солью, тщательно перемешать деревянной лопаточкой, разделить на порции. Каждую порцию брать чистыми мокрыми руками и формировать рисовые лепешки. Полученные лепешки можно обжарить в гриле или на сковороде с маслом. Такие лепешки подают к столу как отдельное блюдо, а также можно использовать для приготовления супов.

Рисовые лепешки с тофу

Компоненты

Рис мотигоме – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Тофу – 100–150 г

Соевый соус – 1–2 столовые ложки

Способ приготовления

В кастрюлю для варки риса насыпать предварительно вымоченный и выдержанный на воздухе рис, влить необходимое количество воды и варить рис до готовности около 40 минут, еще лучше отварить рис в пароварке. Из теплого риса смоченными в холодной воде руками сформировать небольшие шарики (моти). Приготовленные моти обжарить на решетке гриля или на сковороде, немного остудить их.

Тофу нарезать тонкими пластинками. Сбоку каждой лепешки сделать надрезы, вложить в надрезы пластинки тофу. Подавать лепешки с соевым соусом.

Суши и роллы

Суши и роллы готовят из риса и сырой или обработанной рыбы, морепродуктов и овощей. Рис для суши и ролл пропитывают специальным маринадом, состоящим из уксуса, сахара и соли. Суши представляют собой небольшую порцию риса, на которую сверху кладут кусочек рыбы, морепродуктов, овощей и оборачивают полоской сушеной водоросли нори. Роллы – это разновидность суши – рулеты из риса с начинкой внутри. В Японии рис варят в электрических рисоварках, что очень удобно, т. к. рисоварка может сохранять рис теплым длительное время, кроме того, этот прибор имеет метки для риса и воды. Можно варить рис в пароварке или в обычной кастрюле. Чтобы избежать пригорания риса, кастрюлю лучше взять металлическую с толстым дном.

Для приготовления суши и роллов используется белый и коричневый японский рис с пометкой "для суши". Сваренный рис для суши и роллов должен быть тверже, чем для остальных блюд. На 200 г белого риса нужно 250 мл воды, на 200 г бурого риса нужно 200 мл воды. Рис хорошо промыть в холодной воде, откинуть на сито и оставить не менее чем на 30 минут. Затем рис засыпать в соответствующую глубокую кастрюлю, залить водой. Общий объем риса с водой не должен превышать 1/3 объема кастрюли. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на средний огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить при слабом кипении около 10–12 минут. За это время рис должен впитать всю воду. Затем кастрюлю с рисом снять с плиты и, не открывая крышки, оставить на 15 минут. Рис готов. Чтобы рис получился ароматным, перед варкой в кастрюлю с рисом нужно положить небольшой кусочек водоросли конбу. Перед закипанием водоросль нужно обязательно вынуть.

Для приготовления суши и роллов сваренный рис необходимо замариновать. Пример классического маринада для риса: на 1 кг вареного риса нужно 5–6 столовых ложек рисового 3 % уксуса, 1 чайная ложка соли и 2–3 столовые ложки сахара. В зависимости от вкуса возможны различные вариации этих компонентов. Соль и сахар перемешивают с уксусом до полного растворения кристаллов. Для лучшего растворения сахара и соли маринад нужно немного подогреть, но не доводить до кипения. Сваренный горячий рис выкладывают из кастрюли на широкое блюдо или в специальный деревянный широкий таз. Приготовленным маринадом поливают рис, деревянной лопаточкой быстро его перемешивают (переворачивают, но не размешивают) несколько раз, стараясь равномерно распределить маринад в рисе и выдерживают некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался маринадом. Во время перемешивания риса желательно обмахивать его ладонью или веером. Это необходимо делать для более быстрого охлаждения и обсушивания риса. Если соблюсти правильно всю процедуру приготовления и маринования риса для суши и роллов, то готовый рис получится немного клейким и с блестящим отливом. Промаринованный рис называется су-меси. Вместо рисового уксуса допускается использование яблочного или сливового уксуса, иногда используют натуральное виноградное вино.

Белый рис можно подкрасить натуральными красителями. Для получения ярко-желтого риса в воду для его отваривания добавляется 1 чайная ложка порошка куркумы.

Если в качестве маринада использовать красный сливовый уксус, то рис получится розовым. Для получения зеленого риса сваренный для суши рис нужно смешать с 2–3-мя столовыми ложками молотых водорослей.

Если в магазинах невозможно купить рис с пометкой "для суши", то можно использовать обычный круглозернистый рис. Технология приготовления риса такая же. Только на 1 часть риса берется 1,5 части воды. Перебранный и хорошо промытый рис засыпать в большую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, затем огонь убавить, рис варить под крышкой около 15 минут. По истечении этого времени огонь выключить, а рис оставить

на горячей плите, не открывая крышки, еще около 10 минут. Если рис впитал всю воду – значит он готов. Объем риса с водой в кастрюле не должен превышать 1/3 объема кастрюли, иначе при варке отвар будет постоянно убежать.

Для приготовления суши и роллов используются высушенные прессованные водоросли – нори и японский очень острый морской хрен васаби. Нори продаются в пачках по 5-10 или 50 листов. Листы водоросли имеют окраску от зеленой до темно-зеленой, почти черной. Для лучшего впитывания влаги из риса листы водоросли поджаривают над открытым огнем, тогда нори становится еще и более хрустящей и ароматной.

Васаби продается в виде пасты и порошка. Более экономична упаковка порошка. Порошок разводят водой в соотношении 1:1 и настаивают 10–15 минут.

Подают суши и роллы с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

В Японии представлен большой ассортимент суши и роллов, в состав которых входит огромное разнообразие местных морепродуктов. Суши и роллы (маки) отличаются друг от друга не только по составу ингредиентов, но и по размерам, способам приготовления, порядку расположения ингредиентов и т. д., например:

Нигири – маленькие суши в виде треугольников и колобков. Готовят нигири вручную, т. е. руками придают порциям риса заданную форму. В состав нигири входит рис и рыба, иногда добавляют кусочек жареной нори.

Тэмаки – конусовидные роллы, обернутые нори и наполненные различными ингредиентами.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки, завернутые в нори.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла. Начинка расположена в середине ролла и обернута в нори, а нори с начинкой завернута в рис.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов, завернутые в нори.

Для приготовления суши и роллов необходимо приобрести в специализированных магазинах макису – бамбуковый коврик-циновку, неглубокие пиалы, плоскую деревянную лопаточку для перемешивания риса, удлиненную форму-контейнер для приготовления прессованных суши, пищевую пленку.

С помощью макису можно довольно легко и быстро научиться готовить роллы дома. Получив некоторый опыт в этом деле, можно скручивать роллы с помощью полотенца и пищевой пленки.

Макису раскладывают на столе, ближе к ее короткому краю кладут лист водоросли нори. Влажными руками равномерно раскладывают промаринованный рис по всему листу водоросли, оставляя противоположный край нори в 11,5 см свободным от риса. Высота рисового слоя должна составлять не более 5–7 рисинок. По центру листа вдоль смазывают рис пастой васаби, на васаби также вдоль всего листа кладут начинку. Начинку нельзя класть друг на друга, кладут только рядом.

Когда будут выложены все компоненты, край макису осторожно приподнимают вместе с нори и рисом и начинают сворачивать рулет, осторожно натягивая макису вперед и прижимая ее к рулету. Постепенно, отгибая планки макису и натягивая ее вперед, продолжают сворачивать рулет. Свернутый рулет для его уплотнения прокатывают на столе несколько раз. По свободной от риса полосе нори проводят мокрым пальцем и склеивают таким образом рулет. Затем осторожно вынимают его из макису, разрезают пополам, каждую половину разрезают на 3 части. Таким образом, получается 6 роллов, завернутых в нори.

Суши с малосольным лососем

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Филе малосольного лосося – 400 г

Рисовый уксус

Комбу – небольшой кусочек

Корень имбиря – 50 г

Соевый соус – 3–4 столовые ложки

Заправка для риса

Рисовый уксус – 4 столовые ложки

Сахар – 2–3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать его в кастрюлю, влить необходимое количество воды, положить кусочек комбу, довести воду до кипения, затем вынуть комбу, кастрюлю накрыть крышкой и варить рис до готовности. Горячий рис выложить на широкое блюдо, заправить его соусом, приготовленным из уксуса, сахара и соли, перемешать, тщательно обмахивая рис веером.

Филе рыбы очистить от излишков соли, снять кожу по направлению от хвоста к голове, уложить рыбу в глубокое блюдо и залить уксусом так, чтобы уксус полностью покрыл рыбу. Оставить на 20 минут. Затем промаринованную рыбу вынуть из маринада, просушить салфеткой и нарезать тонкими пластинками, по размеру соответствующими длине и ширине формы для суши.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой. Размер пленки должен быть в 2 раза больше высоты формы. На дно формы уложить рыбу, на рыбу ровным слоем плотно уложить подготовленный рис, хорошо утрамбовать его, сверху накрыть пленкой, положить гнет и оставить не менее чем на 3 часа в прохладном месте. По истечении этого времени суши осторожно вынуть их формы с помощью пленки, разрезать на кусочки шириной 2–3 см. Чтобы рис не прилипал к ножу, нож каждый раз надо смачивать в уксусе. Суши выложить на тарелки, украсить кусочками имбиря и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Суши с белой рыбой

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Филе белой рыбы – 500 г

Васаби – по вкусу

Молотая куркума – 1 чайная ложка

Соевый соус – по вкусу

Лимон – 1 шт.

Для заправки риса

Яблочный уксус – 4 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши, добавив в воду для варки риса порошок куркумы. Горячий рис переложить в деревянный таз, полить приготовленным маринадом, перемешать рис, обмахивая его веером. Рыбу нарезать тонкими пластинками.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой, на дно формы выложить тонким слоем половину рыбы, слой рыбы слегка смазать васаби. Затем на рыбу выложить ровным слоем половину риса, утрамбовать его. На рис выложить оставшуюся рыбу и также слегка смазать ее васаби. Сверху положить оставшийся рис, разровнять, утрамбовать, накрыть пленкой и положить груз на 3 часа. Форму с суши необходимо поставить в холодильник.

Затем суши вынуть из формы, разрезать на кусочки шириной 2–3 см, украсить дольками тонко нарезанного лимона, разложить на тарелки и подать на стол.

Суши с копченой пикшей

Компоненты

Рис су-меси – 2 чашки

Копченая пикша – 200 г

Лимон – 1 шт.

Сакэ – 1 столовая ложка

Соевый соус – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Рыбу нарезать продолговатыми брусочками. Смешать сакэ и соевый соус со столовой ложкой воды, приготовленной смесью смазать рыбу и выдержать 30 минут в холодильнике. По истечении этого времени кусочки рыбы протереть салфеткой.

Форму для суши выстлать пищевой пленкой, на дно тонким слоем выложить половину рыбы, на рыбу выложить половину риса су-меси и плотно утрамбовать руками.

Затем на рис положить оставшуюся половину рыбы и накрыть ее оставшимся рисом. Еще раз все плотно утрамбовать, накрыть пленкой, поставить груз и поместить не менее чем на 3 часа в прохладное место.

Прессованные суши вынуть из формы, осторожно перевернуть, разрезать на кусочки, шириной 2,5 см, выложить на блюдо и украсить тонкими дольками лимона.

Суши со свежим тунцом

Вариант 1

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Тунец – 300 г

Уксус

Васаби – по вкусу

Дайкон – 70 г

Заправка для риса

Уксус рисовый – 4–5 столовых ложек

Сахар – 2–3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши, сбрызнуть его приготовленной заправкой, осторожно перемешать, обмахивая веером и оставить для охлаждения.

Филе тунца выложить в глубокую тарелку, полностью залить его уксусом и выдержать 25 минут в уксусе. Затем уксус слить, филе рыбы нарезать тонкими пластинками.

Теплый рис осторожно скатать в валик, нарезать его по возможности одинаковыми небольшими порциями, постоянно смачивая нож в уксусе. Пластинки рыбы с одной стороны смазать тонким слоем васаби и уложить смазанной стороной на каждую порцию риса по 2 пластинки рыбы.

Дайкон очистить от кожуры, нарезать тонкими полосками, положить поверх рыбы.

Приготовленные суши разложить в тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус.

Вариант 2

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Филе свежего тунца – 300 г

Сакэ – 4 столовые ложки

Корень имбиря маринованный – 70 г

Соевый соус – по вкусу

Васаби – по вкусу

Заправка для риса, как в предыдущем рецепте

Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленным соусом, перемешать и остудить.

Филе рыбы положить в миску, полить его сакэ, накрыть крышкой и оставить на 20 минут.

Затем рыбу обсушить салфеткой и тонко нарезать.

Из теплого риса скатать валик, разрезать его на равные небольшие части, как в предыдущем рецепте. Пластинки рыбы смазать с одной стороны васаби и смазанной стороной уложить на каждую порцию риса. Украсить суши полосками имбиря. Подать на стол с соевым соусом.

Суши с семгой

Компоненты

Рис для суши – 2 чаши

Филе малосольной семги – 100 г

Васаби – 1 столовая ложка

Соевый соус – по вкусу

Заправка для риса

Яблочный уксус – 80 мл

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Сахар – 2 столовые ложки

Соль – 0,5–1 столовая ложка

Способ приготовления

Приготовить соус для риса: немного подогреть яблочный уксус, растворить в нем сахар и соль, снять с огня, остудить, добавить лимонный сок и перемешать.

Отварить рис, полить его приготовленным соусом, перемешать и немного остудить.

Рыбу нарезать тонкими пластинками. Руки смочить водой, пластинку рыбы положить поперек ладони левой руки, наружную поверхность рыбы смазать тонким слоем пасты васаби. Правой рукой сформировать из риса небольшой шарик, положить его по центру рыбьей пластинки и придать ему продолговатую форму в виде кирпичика. Суши перевернуть, края суши сгладить влажными пальцами. Так приготовить остальные суши. Приготовленные суши выложить на блюдо. Подавать с соевым соусом.

Суши с креветками

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Креветки очищенные отварные – 16 шт.

Огурец небольшой – 1 шт.

Жареные зерна кунжута – 2 столовые ложки

Васаби – по вкусу

Нори – 1 лист

Заправка для риса

Уксус яблочный – 4 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши. Горячий рис выложить в деревянный таз, перемешать его с жареными семенами кунжута, полить приготовленной уксусной заправкой, еще раз осторожно перемешать и остудить. Креветок разрезать вдоль пополам. Огурец нарезать наискосок тонкими пластинками.

Форму для приготовления суши выстлать пищевой пленкой, длина пленки должна быть в 2 раза выше высоты формы. На дно формы уложить спинкой вниз креветки. На креветок выложить половину риса и утрамбовать. Затем на рис положить пластинки огурца и накрыть их водорослью нори. Поверх нори выложить оставшийся рис, разровнять его по всей длине формы, плотно утрамбовать, сверху накрыть пленкой и положить гнет на 3 часа. Затем суши осторожно вынуть из формы с помощью пленки, перевернуть, так чтобы креветки оказались сверху. Смоченным в уксусе ножом разрезать суши на кусочки шириной 2–3 см, уложить на тарелки и подать на стол с соусом васаби.

Суши с морепродуктами

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Креветки королевские – 5 шт.

Консервированное мясо морского гребешка – 100 г

Морские устрицы – 10 шт.

Васаби и соевый соус – по вкусу

Свежий корень имбиря – 50 г

Уксусная заправка для риса – по вкусу

Способ приготовления

Сварить рис, заправить его приготовленным уксусом и остудить.

У креветок удалить панцири и головы. Чтобы креветки при варке не свернулись, мясо, начиная с хвоста, насадить вдоль на шпажки и отварить в подсоленном кипятке в течение 2–3 минут. Креветок остудить, вынуть шпажки, вдоль брюшек сделать надрезы и удалить темные жилы. Отваренных креветок выложить на разделочную доску, раскрыть их и нарезать наискосок тонкими полосками.

Устрицы положить в подсоленную воду и проварить, пока они не раскроются. Раскрытые устрицы вынуть из кипятка, остудить и вынуть их из панциря. Нераскрытые устрицы выбросить.

Филе морского гребешка и устрицы также нарезать тонкими полосками.

Из риса скатать валик, разрезать его на небольшие порции. Из каждой порции риса мокрыми руками сформировать кирпичик. На рисовые кирпичики уложить полоски морепродуктов, осторожно прижать их к рису, сверху суши украсить тертым корнем имбиря, выложить их на тарелки и подать на стол. Отдельно подать соевый соус и васаби.

Суши с копченым лососем, огурцом и авокадо

Компоненты

Рис су-меси – 2 стакана

Филе копченого лосося – 200 г

Авокадо – 1 шт.

Огурец – 0,5 шт.

Нори – 1 лист

Сыр твердый – 50 г

Соевый соус – по вкусу

Васаби – немного

Способ приготовления

Рыбу, огурец и авокадо нарезать тонкими пластинками. Форму для суши выстлать пищевой пленкой. На дно формы уложить пластинки лосося и смазать слой рыбы тонким слоем васаби. На рыбу уложить ровным слоем половину риса, утрамбовать. На слой риса уложить пластинки огурца и авокадо и накрыть листом водоросли. На водоросль выложить оставшийся рис, разровнять и утрамбовать его, сверху накрыть пленкой и положить на 2–3 часа гнет. По истечении этого времени суши вынуть из формы, осторожно перевернуть, так чтобы рыба была сверху, нарезать кусочками шириной 2–3 см.

Сверху суши украсить полосками сыра и подать на стол вместе с соевым соусом.

Суши с лососем и креветками

Компоненты

Рис для суши – 1 стакан

Лосось слабосоленый – 100 г

Креветки очищенные – 4 шт.

Тонкие ломтики лимона – 4 шт.

Соевый соус – 1–2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Зелень петрушки – несколько веточек

Для заправки риса

Яблочный уксус – 2–3 столовые ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Рис отварить до готовности, выложить на блюдо, заправить уксусным соусом, перемешать и остудить. С рыбы осторожно снять кожу, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Креветок отварить в подсоленной воде в течение 2-3-х минут.

Теплый рис скатать мокрыми руками в валик, равномерно разрезать его на небольшие порции и сформировать каждую порцию в виде кирпичика. На каждую порцию риса положить ломтик рыбы и креветку. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

Подать суши вместе с соевым соусом.

Суши с кальмаром

Рис для суши – 2 стакана

Кальмары отварные – 250 г

Васаби – по вкусу

Соевый соус – по вкусу

Заправка для риса

Уксус яблочный – 4 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленной уксусной заправкой и остудить.

Кальмаров нарезать полосками шириной 2 см. Из приготовленного риса скатать валик, смоченным в холодной воде ножом разрезать его на небольшие порции. Из каждой порции риса сформировать кирпичик. Полоски кальмара смазать с одной стороны соусом васаби и уложить смазанной стороной на кирпичики риса. Приготовленные суши подать на стол вместе с соевым соусом.

Суши с угрем, креветками и грибами

Компоненты на 4 порции

Рис для суши – 2 чаши

Филе морского угря – 200 г

Креветки – 4 шт.

Грибы шиитаке сухие – 3 шт.

Сакэ – 1 столовая ложка

Компоненты

Соевый соус – по вкусу

Зелень петрушки – 1 маленький пучок

Нори – 1 лист

Для заправки риса

Уксус рисовый – 4 столовые ложки

Сахар – 2–3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Сварить рис для суши, заправить его приготовленным уксусным соусом и остудить.

Филе угря обжарить в гриле до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Креветок почистить и отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут.

Грибы замочить в теплой воде на 4 часа, затем отварить их в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Перед окончанием варки к грибам добавить сакэ и варить до полного испарения жидкости. Готовые грибы остудить и нарезать небольшими кусочками. Водоросль нори разрезать на 4 части.

Приготовить суши: взять чашку и столовую ложку, смочить их холодной водой и стряхнуть капли. В чашку положить 2 столовые ложки теплого риса и утрамбовать.

В центре риса сделать углубление, положить в него креветку, сверху положить еще столовую ложку риса и плотно его утрамбовать. Затем смочить руки холодной водой и протереть их мелкой солью. Перевернув чашку на ладонь аккуратно выложить рис с креветкой, сформировать из него цилиндр, обернуть водорослью нори. Один край водоросли должен быть на 2 см выше рисового цилиндра. Таким способом сформировать 4 порции суши.

Затем на рис уложить кусочки угря, сверху украсить жареными грибами и веточками петрушки. Подавать на стол с соевым соусом.

Тофу суши с форелью

Компоненты

Тофу – 300 г

Филе слабосоленой форели – 150 г

Корень имбиря – 50 г

Нори – 1 лист

Соевый соус – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Рыбу и тофу нарезать продолговатыми пластинками. Корень имбиря натереть на мелкой терке и смешать с соевым соусом. Лист водоросли нори разрезать на неширокие ленточки.

Пластинки тофу смазать приготовленным соусом, сверху положить пластинки рыбы, завернуть в ленточки нори, выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Нигири суши с умэбоси (Колобки со сливами)

Компоненты на 4 порции

Рис для суши – 2 чашки

Умэбоси (маринованные сливы) без косточек – 2 шт.

Нори – 0,5 листа

Соевый соус – 1 столовая ложка

Заправки для риса

Уксус рисовый – 2,5 столовой ложки

Сахар – 1,5 столовой ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сварить рис, заправить его уксусом с солью и сахаром, перемешать и остудить.

Водоросль нарезать ножницами на небольшие полоски. Скатать из теплого риса маленькие шарики, поместив в середину шарика по половинке сливы. Шарики обернуть полосками водоросли нори. Подавать на стол с соевым соусом.

Нигири суши с осьминогом

Компоненты

Рис су-меси – 200 г

Щупальца осьминога – 100 г

Нори – 0,5 листа

Васаби – по вкусу

Способ приготовления

Щупальца осьминога отварить до готовности. Готовые щупальца становятся эластичными. Темные пятна на коже щупалец срезать и выбросить, остальные куски нарезать острым ножом на маленькие кусочки. Из приготовленного риса сформировать мокрыми руками маленькие цилиндрики, в середину которых положить кусочки осьминога, перевязать полосками нори и подать на стол с васаби.

Нигири суши с огурцом

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Огурец пупырчатый – 0,5 шт.

Нори – 0,5 листа

Васаби – 1 чайная ложка

Заправка для риса

Уксус рисовый – 2,5 столовой ложки

Сахар – 1,5 столовой ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сварить рис и заправить его приготовленным уксусом.

Огурец нарезать кусочками в 1 см, а затем каждый кусочек нарезать тонкими пластинками. Водоросль нарезать полосками шириной 3 см. Из теплого риса мокрыми руками скатать шарики весом около 20–25 г и сформировать из них маленькие кирпичики. Порции риса смазать васаби, сверху уложить веером пластинки огурцов и обернуть полосками нори.

Хосомаки с рыбной начинкой

Компоненты на 4 порции

Рис су-меси – 2 стакана

Филе лосося – 150 г

Имбирь маринованный – 50 – 70 г

Семена кунжута – 2 столовые ложки

Масло оливковое – 1–2 чайные ложки

Сакэ – 0,75 чайной ложки

Нори – 2 листа Соль – немного

Способ приготовления

Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до потрескивания, готовый горячий су-меси смешать с жареным кунжутом, перемешать деревянной лопаточкой и немного остудить.

Рыбу посолить и оставить на 20–30 минут. Просоленную рыбу обжарить в гриле, можно обжарить и на смазанной маслом сковороде на сильном огне. Горячую рыбу размять вилкой и тщательно перемешать с сакэ.

Для приготовления роллов взять небольшую чашку и столовую ложку. Чашку, ложку и руки смочить холодной водой. В чашку положить 2 столовые ложки риса, уплотнить его, сделать в середине углубление, в углубление положить порцию рыбного фарша, сверху положить еще столовую ложку риса и хорошо утрамбовать его. Руки смочить холодной водой, протереть мелкой солью. Перевернув чашку на ладонь, вынуть из неё рис, осторожно сформировать из риса цилиндр. Приготовить таким способом 16 роллов. Каждый лист водоросли нори разрезать на 8 полосок. Каждый рисовый цилиндр обернуть полоской нори.

На каждую тарелку выложить по 4 ролла, украсить полосками маринованного имбиря.

Хосомаки со сливами и оливками

Компоненты на 4 порции

Рис су-меси – 2 стакана

Умэбоси (сливы) – 200 г

Жареные семена кунжута – 1 столовая ложка

Мирин – 0,5 чайной ложки

Оливки консервированные без косточек – 8 шт.

Нори – 2 листа

Соль – немного

Способ приготовления

Из слив вынуть косточки, размять мякоть, смешать с семенами кунжута, добавить мирин и хорошо перемешать до образования однородной пасты.

Приготовить роллы, как в предыдущем рецепте, пользуясь смоченной в холодной воде посудой. В качестве начинки использовать приготовленную сливовую пасту.

Лист нори разрезать на 8 частей. Каждый ролл обернуть полоской нори. Приготовленные роллы уложить на тарелки и украсить консервированными оливками.

Хосомаки с креветками

Рис короткозерный – 2 стакана

Мясо креветок – 120 г

Семена кунжута – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 чайная ложка

Нори – 2 листа

Несколько веточек зелени петрушки

Соль – немного

Способ приготовления

Семена кунжута обжарить на сухой сковороде до потрескивания. Каждый лист нори разрезать на 8 частей.

Компоненты

Рис сварить до готовности, смешать со столовой ложкой жареных семян кунжута и немного остудить.

Мясо креветок мелко нарезать, поджарить на сухой сковороде. Выключить огонь, в горячее мясо добавить столовую ложку жареных кунжутных семян и соевый соус и перемешать до однородного состояния.

Смочить в холодной воде чашку, столовую ложку и руки. В чашку положить 2 столовые ложки риса, утрамбовать его, в центре сделать рукой углубление, положить в углубление порцию креветочного фарша. Сверху положить еще столовую ложку риса, утрамбовать. Руки смочить холодной водой и протереть мелкой солью. Чашку с рисом перевернуть на ладонь, осторожно вытряхнуть рис на ладонь, сформировать из него небольшой цилиндр и завернуть в полоску нори. Приготовить таким способом 16 роллов. В тарелки положить по 4 ролла и украсить зеленью петрушки.

Роллы с тунцом и огурцом

Компоненты

Рис для суши – 1 стакан

Огурцы – 2 шт.

Стейк свежего тунца – 200 г

Васаби – 1 чайная ложка

Молотый перец чили – чуть-чуть

Нори – 2 листа

Заправка для риса

Уксус рисовый – 1,5 столовой ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сварить рис и заправить его уксусной заправкой. Рыбу нарезать тонкими пластинками.

Лист нори разрезать пополам, половину листа водоросли уложить блестящей стороной вниз на бамбуковую салфетку – макису. На лист нори выложить половину риса и разровнять его. Половину васаби выложить полосой на рис, начиная от середины листа в обе стороны. Огурец нарезать тонкими пластинками, уложить на васаби. Рядом с огурцами выложить половину рыбы и посыпать молотым перцем. Затем поднять край макису вместе с нори и свернуть осторожно рулет. Макису нужно слегка прижимать, чтобы рис, рыба и огурцы склеились между собой. Свернутый рулет с помощью макису прокатать несколько раз для уплотнения. Затем рулет вынуть из макису, разрезать пополам, каждую половину разрезать на 3 части, получится 6 роллов.

Из оставшихся продуктов таким же способом приготовить еще 6 роллов.

Роллы с судаком, омлетом и овощами

Компоненты

Рис су-меси – 2 стакана

Филе судака – 300 г

Морковь – 1 шт.

Огурец – 2 шт.

Яйца – 4 шт.

Васаби – 2 чайные ложки

Нори – 2 листа

Соевый соус – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу обжарить с обеих сторон на смазанной маслом сковороде, остудить, нарезать тонкими пластинками. Морковь отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать тонкими кружочками.

Огурец нарезать наискосок тонкими пластинками. Взбить яйца, вылить на смазанную маслом горячую сковороду и прожарить до тех пор, пока края омлета не начнут подсыхать и сворачиваться. Омлет перевернуть на другую сторону и прожарить еще 0,5 минуты.

Лист нори разрезать пополам, одну половину листа уложить блестящей стороной вниз на бамбуковую салфетку. На лист водоросли уложить четверть приготовленного риса. Затем, как в предыдущем рецепте, на середину риса выложить четверть васаби. На васаби разложить по четверти подготовленных продуктов. Продукты раскладывать рядом друг с другом. С помощью салфетки скатать рулет, уплотнить его, разрезать пополам, каждую половину разрезать на 3 части.

Таким способом приготовить еще 18 роллов. Роллы выложить на тарелки и подать с соевым соусом на стол.

Роллы с морским чертом

Рыба морской черт по вкусу напоминает омаров.

Компоненты на 4 порции

Рис су-меси – 2 стакана

Филе морского черта – 200 г

Яйца – 2 шт.

Огурец малосольный небольшой – 1 шт.

Паста васаби – 1 столовая ложка

Соевый соус – по вкусу

Нори – 2 листа

Масло растительное – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Способ приготовления

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать полосками.

Из яиц на смазанной маслом сковороде приготовить омлет, прожарив его с обеих сторон. Затем омлет остудить, скатать в рулон и нарезать тонкими полосками. Огурец также нарезать тонкими пластинками.

На макису положить лист нори гладкой стороной вниз, на лист выложить четверть приготовленного риса, разровнять. Середину риса смазать пастой васаби, на середину выложить порции приготовленной рыбы, по обе стороны от рыбы разложить равномерно полоски омлета и пластинки огурца. Скатать ролл, разрезать его на 6 частей. Приготовить еще 3 таких ролла, выложить на блюдо и подать с соевым соусом.

Роллы с креветками в кляре

Компоненты

Рис для суши – 2 стакана

Креветки тигровые – 8 шт.

Мука пшеничная – 1 стакан

Зерна кунжута – 2 столовые ложки

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.