

ГОТОВИМ
на природе.
Рыбацкая
кухня

Готовим на природе

Илья Мельников
Рыбацкая кухня

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Рыбацкая кухня / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
2012 — (Готовим на природе)

ISBN 978-5-457-14229-9

В книге рассказывается о том, какие блюда и как можно приготовить в полевых условиях из рыбацких трофеев, как умело использовать дары природы и что брать с собой, отправляясь на природу на день и более длительное время.

ISBN 978-5-457-14229-9

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Подготовка рыбы к кулинарной обработке	6
Блюда из рыбы	8
Отварная рыба	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Рыбацкая кухня

По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в ее состав белки и жиры хорошо усваиваются человеческим организмом.

Живая рыба для кулинарной обработки должна быть упитанной, подвижной, чешуя – неповрежденной и без пятен. Доброкачественная рыба имеет гладкую, блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, ярко-красные жабры и невздутое брюшко. Мясо должно быть крепко связано с костями и слегка пружинить при надавливании.

Очевидно, состояние рыбы во многом зависит от того, как берегает свой улов рыбак. Дадим несколько важных советов.

Нельзя держать уснувшую рыбу в садке – в воде она быстро портится. Если рыба перевернулась кверху брюхом, ее надо достать из садка и умертвить, сделав ножом прокол в задней части головы или сильно нажав на затылочную часть головы. Угрю прищемляют хвост. Особенно крупную рыбу умерщвляют, перерезав жаберную вену. Ни в коем случае нельзя оставлять пойманную рыбу на берегу, где она будет биться, получая ранения – она быстрее испортится, да и вкусовые качества такого трофея ухудшатся.

Заснувшую рыбу можно сохранять в крапиве, осоке. Неплохо слегка подсушить тушку рыбы в тени до образования защитной пленки, которая предотвратит проникновение микроорганизмов.

Но самый радикальный способ сохранения улова – это потрошение рыбы, удаление жабр и легкая просолка. Выпотрошить рыбу можно и без вспарывания живота: надрежьте жабры и прямую кишку у анального отверстия, затем вытащите жабры вместе с внутренностями. Такую рыбу также надо хранить в крапиве или ольховых веточках. В качестве консерванта можно использовать и уксус. Им пропитывают тряпку, в которую заворачивают посоленный улов.

Ни в коем случае нельзя хранить и перевозить рыбу в полиэтиленовом мешке, – тара должна допускать воздухообмен.

Зимний улов также требует внимания. Нельзя допускать чрезмерного замерзания рыбы. Ее хранят в рыбацком ящике либо на льду, присыпав снегом. Если по дороге домой рыба оттаяла, ее нельзя замораживать повторно, ибо в этом случае ее вкусовые качества безнадежно упадут.

Подготовка рыбы к кулинарной обработке

Разделка рыбы. Разделявают рыбу в зависимости от породы, а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить.

Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть: острым концом маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь крови.

У рыбы, предназначенной для жарения, удаляют чешую и голову, потрошат. У рыбы, предназначенной для приготовления ухи, удаляют внутренности и жабры, а голову и чешую оставляют.

У судака и окуня прежде надо вырезать спинной плавник. Для этого с обеих сторон плавника, во всю длину, острым ножом делают неглубокие надрезы. Прихватив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу от чешуи. Лучше счищать чешую в полиэтиленовом мешке, что предупредит разброс чешуи. Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде, и счищают кровь с позвоночной кости.

Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо разрезать мясо сверху до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы.

Рыбу (весом 1 1/2 кг и больше) сначала надо разрезать на две половины. Делают это следующим способом. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе. Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек, при этом одни куски получатся с костью, другие без кости.

Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна для котлет, то с филе срезают реберные косточки.

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) рыбу разделяют несколько иначе. Ее потрошат, не очищая от чешуи, затем срезают оба филе, с которых снимают кожу вместе с чешуей. Кожа, покрытая чешуей, легче снимается с филе.

Голову, хвост, плавники и кости при разделке рыбы используют для варки бульона. Их необходимо хорошо промыть, а из голов удалить жабры.

Разделка сома. Сом разделяют так же, как и рыбу, покрытую чешуей; в тех случаях, когда он идет на рубленые блюда, с него снимают кожу.

Разделка налима, угря. Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

Разделка линя. Рыбу положить на 15-30 секунд в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу переложить в холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и промыть.

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу предварительно оттаивают. Для этого их кладут на некоторое время в холодную воду, чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. Не рекомендуется пользоваться для этого теплой водой: рыба становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбу споласкивают чистой водой.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судака, сазана, леща и др.) вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить на 30-40

минут. После этого рыбу очистить от чешуи, нарезать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для вымачивания уже на более длительный срок – от 4 до 6 часов, в зависимости от степени засола рыбы. Через каждый час или два воду надо менять.

Блюда из рыбы

Отварная рыба

Наиболее простой способ приготовления рыбы – отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить любую рыбу, однако такую, как карась, навага, корюшка, целесообразно только жарить. Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки.

Для отваривания свежей рыбы на каждый литр воды положить 1 чайную ложку соли. Чтобы рыба получилась более вкусной, в воду для варки следует прибавить по 1/2 шт. моркови, петрушки, 1 луковицу, 1-2 лавровых листика и немного перца.

Коренья и лук предварительно чистят и нарезают небольшими кусочками.

При отваривании сома и щуки, чтобы отбить специфический запах этих рыб, рекомендуется, кроме кореньев и лука, прибавить еще на каждый литр воды 1/2 стакана огуречного рассола.

Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на небольшие куски весом, примерно, по 75-100 г. Рыба, сваренная крупным куском, более вкусна и сочна.

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.