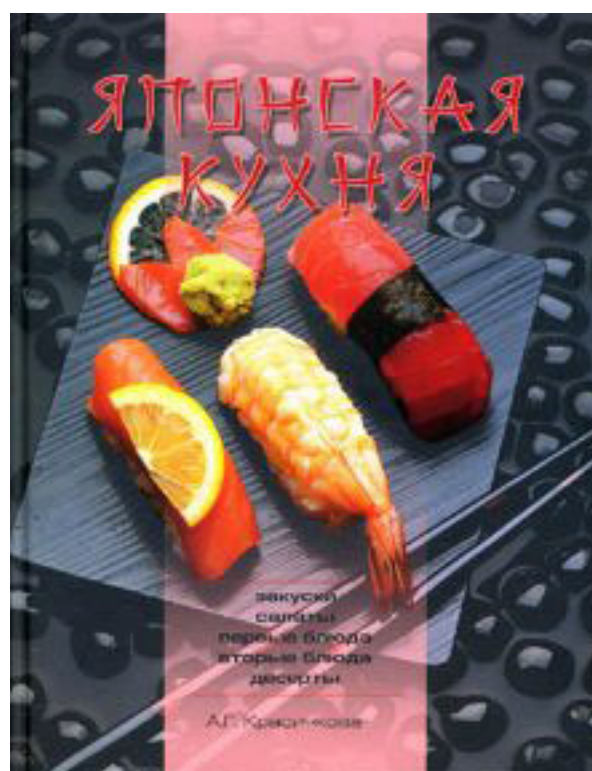




Анастасия Геннадьевна Красичкова
Японская кухня
Серия «Кулинария»

Текст предоставлен издательством Вече
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164553
Японская кухня: Вече; Москва; 2007
ISBN 978-5-9533-2362-8

Аннотация

Вы держите в руках уникальное издание, которое познакомит вас с кулинарными традициями Японии. Рецепты приготовления традиционных и современных блюд, собранные в этой книге, не оставят равнодушными ценителей японской кухни. Подробные инструкции помогут приготовить суси, сасими, роллы, изысканные кушанья из овощей, мяса и морепродуктов, оригинальные японские сладости. Красочные иллюстрации, дополняющие рецепты, подскажут вам, как красиво и необычно оформить блюда.

Содержание

Введение	6
Закуски	7
Суси с морским гребешком и морской капустой	8
Суси с омарами	9
Суси с отварным лососем	10
Суси с морским карпом	11
Суси с лососем и кунжутом	12
Суси с маринованным окунем и морским гребешком	13
Суси с угрем и креветками	14
Суси с омарами, креветками и камбалой	15
Суси с мидиями	16
Суси с омарами и копченой треской	17
Суси с копченым угрем и морскими гребешками	18
Суси с креветками и мидиями	19
Колобки из крабового мяса	20
Суси с сельдью	21
Суси с красной рыбой и икрой	22
Суси с омарами и филе семги	23
Закуска из маринованной сельди	24
Сасими из кальмара	25
Сасими из лосося	26
Сасими из лосося, тунца и палтуса	27
Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка	28
Роллы с тунцом	29
Роллы с сурими и авокадо	30
Роллы с семгой и икрой	31
Роллы с огурцом и морским окунем	32
Роллы с маринованной камбалой и огурцом	34
Роллы с крабами	35
Роллы с копченым угрем и креветками	36
Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой	37
Закуска из помидоров и морепродуктов	39
Закуска из помидоров и имбиря	40
Закуска из китайской капусты и окуня	41
Закуска из помидоров и хурмы	42
Закуска из дайкона и авокадо	43
Закуска из дайкона и кальмаров	44
Закуска из дайкона и консервированной сайры	45
Закуска из авокадо с креветками	46
Закуска из мойвы к пиву	47
Закуска из мойвы с редисом	48
Закуска из маринованной мойвы	49
Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами	50
Закуска из лосося с овощами	51
Закуска из лосося с картофелем	52
Закуска из лосося с ростками сои	53

Лодочки из копченого лосося с овощами	54
Кулечки из рисовой бумаги с лососем	55
Конвертики из рисовой бумаги с лапшой	56
Трубочки из рисовой бумаги с зеленью	57
Конвертики из рисовой бумаги с креветками и овощами	58
Рыбные шарики с тофу	59
Закуска из окуня с тофу и овощами	60
Острая закуска из лосося	61
Закуска из горбуши с овощами	62
Слоеные пирожки с семгой	63
Тарталетки с креветками и тофу	64
Тарталетки с начинкой из шиитаке	65
Слоеные пирожки с креветками и горбушей	66
Закуска из корюшки	67
Закуска из кальмара	68
Закуска из нори и окуня	69
Ассорти из малосольной рыбы	70
Онигири с кунжутом и тунцом	71
Онигири с курицей и имбирем	72
Онигири с огурцом	73
Онигири с креветками	74
Закуска из индейки с ростками сои	75
Закуска из помидоров с копченой уткой	76
Горячая закуска из помидоров с курицей	77
Помидоры с дайконом и копченой курицей	78
Салаты	79
Салат из шампиньонов с яйцом	80
Салат из огурцов с соусом амадзу	81
Салат из баклажанов и перца	82
Салат из огурцов с имбирем	83
Теплый салат из баклажанов и шампиньонов	84
Салат из дайкона с яйцом	85
Салат из дайкона и морской капусты	86
Салат из дайкона с помидорами	87
Теплый салат из дайкона	88
Салат из дайкона и лука-порей	89
Салат с шиитаке и имбирем	90
Салат из сельдерея и шампиньонов	91
Салат из шиитаке и авокадо	92
Салат из морской капусты и редиса	93
Салат из морской капусты с рисовой лапшой	94
Салат из морской капусты с фасолью	95
Салат из овощей с грибами и морской капустой	96
Салат из лапши соба и помидоров	97
Салат из рисовой лапши с огурцами и зеленью	98
Салат из рисовой лапши с дайконом и морковью	99
Салат из соевой лапши с шампиньонами и овощами	100
Салат из лука, морской капусты и грибов	101
Салат из лука, сельдерея и помидоров	102

Салат из лука с кацуобуси и кунжутом	103
Салат из печеного лука	104
Салат из помидоров с сахаром и сметаной	105
Салат из помидоров с морской капустой	106
Салат из помидоров с пекинской капустой	107
Салат из помидоров с апельсинами и ананасами	108
Салат из огурцов с пряным соусом	109
Салат из свежих овощей с ростками сои	110
Салат из болгарского перца с кунжутным маслом	111
Салат из свежих овощей с рисовой лапшой	112
Салат из рыбы с овощами	113
Салат из морской рыбы с рисом	114
Салат из морской рыбы с фасолью	115
Салат из морской рыбы с помидорами и лимоном	116
Салат из морского окуня и пекинской капусты	117
Салат из морского языка с овощами	118
Салат из лосося с икрой летучей рыбы	119
Салат из крабовых палочек с морской капустой	120
Салат из морских гребешков и креветок	121
Салат из лосося и мидий	122
Салат из морского окуня с креветками и осьминогами	123
Салат из креветок с помидорами и лимоном	124
Салат из морского окуня с зеленью	125
Салат из лосося с крабами	126
Салат из морского окуня и креветок	127
Морской коктейль с апельсином	128
Конец ознакомительного фрагмента.	129

Анастасия Геннадьевна Красичкова

Японская кухня

Введение

Японская кухня получила широкое распространение во всем мире, и популярность ее с годами становится все больше. Подтверждением тому служит постоянно возрастающее число японских ресторанов и суси-баров. Несмотря на то, что отведать блюда японской кухни можно практически в любом городе, многие хотели бы научиться готовить их самостоятельно.

Японская кухня стоит на трех китах: рисе, соевых бобах и морепродуктах. Все традиционные блюда, начиная с закусок и заканчивая сладостями, включают в себя хотя бы один из перечисленных ингредиентов либо изготовленные из них продукты. Это не означает, что японские кушанья примитивны и однообразны. Они могут показаться простыми только на первый взгляд, на самом же деле отличаются изысканным вкусом, подобный которому нельзя найти ни в одной другой национальной кухне. Главный секрет кроется в тщательном подборе не только основных ингредиентов, но и всевозможных местных приправ и специй, которые и делают японские блюда неповторимыми.

Не менее важен и способ приготовления, существенно влияющий на вкус кушаний. Всем известно, что японцы любят суси и сасими – блюда из сырой рыбы и морепродуктов. Их готовят из самых свежих ингредиентов и подают в качестве закуски или основного блюда.

Если трудно решиться приготовить дома блюда из сырой рыбы, можно воспользоваться и менее экзотическими рецептами. В японской кухне получили распространение практически все способы тепловой обработки продуктов: варка, жарение на сковороде и на открытом огне, тушение, запекание. Все они имеют особенности, которые необходимо учитывать, чтобы приготовить настоящие японские кушанья.

Еще одна немаловажная составляющая японской кухни – оформление блюд и сервировка. В Японии принято, чтобы блюда были не только правильно приготовлены, но и красиво украшены. Это позволяет создать особое настроение за столом, независимо от того, идет ли речь о простом семейном завтраке или званом ужине на несколько персон.

Закуски

В Японии нет привычного европейцам деления кушаний на закуски и основные блюда, поскольку часто несколько блюд подают на стол одновременно. Тем не менее ряд национальных блюд можно отнести к закускам. Прежде всего это суси – небольшие рисовые колобки с начинкой из рыбы и морепродуктов. Их подают с маринованным имбирем и пастой васаби, которые подчеркивают изысканный вкус суси, а также благотворно влияют на процесс пищеварения. Отдельно предлагают соевый соус.

Суси, вопреки распространенному представлению, готовят не только из сырой, но и из копченой или маринованной рыбы. Едят их палочками (впрочем, мужчины могут брать закуску и руками), целиком или отламывая небольшие кусочки. В соевый соус макают только рыбу, рис при этом должен оставаться сухим.

Другая популярная японская закуска – сасими. Она представляет собой тонко нарезанные и красиво сервированные ломтики сырой рыбы и морепродуктов. Сасими подают с васаби и соевым соусом, часто дополняя дайконом и другими овощами.

В японской кухне есть и менее экзотические закуски. К ним относятся блюда из свежих или маринованных овощей (цукэмоно) и разнообразные грибные кушанья.

Закуски подают небольшими порциями, придавая большое значение сервировке и оформлению блюд. В Японии закуски, как и другие кушанья, принято готовить из местных продуктов, поэтому в различных префектурах есть свои особые блюда. Особое внимание уделяется сезонности продуктов – считается, что каждый из них обладает наиболее привлекательным вкусом только в определенное время года.

Для приготовления суси рекомендуется использовать специально предназначенные для этого сорта риса с круглыми короткими зернами. Перед варкой рис следует промывать до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной. Рис для суси можно варить в кастрюле или использовать рисоварку.

Васаби – приправа, получаемая из корня растения, произрастающего в Японии. Отличается сильным острым вкусом и ароматом, к тому же обладает обеззараживающими свойствами, поэтому обязательно подается к блюдам из сырой рыбы и морепродуктов (суси, сасими). В свежем виде корень васаби можно найти только в Японии, в других странах часто используют пасту васаби и порошок васаби, приготовленные из васаби-дайкона.

Суси с морским гребешком и морской капустой



181 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г мяса морского гребешка
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
50 г консервированной морской капусты
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Мясо морского гребешка разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик морского гребешка, обернуть полосками морской капусты. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с омарами

167 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г замороженного мяса омаров

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Мясо омаров положить, не размораживая, в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, охладить, мелко нарезать и поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в центр каждой немного мяса омаров и слегка вдавить. Завернуть в листья морских водорослей, подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с отварным лососем

192 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе лосося
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посыпать мускатным орехом. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из лосося, завернуть в листья водорослей. Выложить на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с морским карпом



163 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе морского карпа
100 г риса
25 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
молотая корица
перец
соль

Филе морского карпа промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать маленькими кусочками, посыпать корицей и перцем. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из карпа, обернуть водорослями. Подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с лососем и кунжутом

159 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе лосося
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
50 г консервированной морской капусты
1 столовая ложка семян кунжута
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Филе лосося разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик рыбы, обернуть полосками морской капусты, посыпать семенами кунжута. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с маринованным окунем и морским гребешком



158 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

100 г филе маринованного окуня
100 г мяса морского гребешка
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
соль

Филе окуня и мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик окуня или морского гребешка, смазанный небольшим количеством васаби. Выложить приготовленные суси на тарелку, подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Суси с угрем и креветками

183 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе угря
200 г очищенных креветок
100 г риса
25 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Филе угря промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать тонкими пластинками, поперчить. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую пластинку угря и немного креветок, завернуть в листья водорослей. Подать суси с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с омарами, креветками и камбалой

175 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г отварного мяса омаров
200 г отварных очищенных креветок
200 г отварного филе камбалы
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
1 корень сельдерея
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо омаров, креветки и филе камбалы измельчить, смешать с сельдереем, посолить, поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса лепешки, выложить в середину каждой немного приготовленной начинки, завернуть в листья водорослей. Выложить суси на тарелку, положить рядом васаби и тонко нарезанный имбирь. В отдельной мисочке подать соевый соус.

Суши с мидиями

164 ккал, 40 мин, 3 порции.

Продукты:

300 г мяса мидий
100 г риса
25 мл уксуса для суши
1 чайная ложка сахара
1 корень сельдерея
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать или натереть на терке. Мидии отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с сельдереем, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить на середину каждой небольшое количество начинки из мидий, завернуть в листья водорослей. Выложить суши на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с омарами и копченой треской

178 ккал, 45 мин, 3 порции.

Продукты:

200 г копченого филе трески
200 г вареного мяса омаров
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
2–3 веточки зелени базилика
перец
соль

Базилик вымыть, оборвать листья, мелко нарезать их, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Филе трески нарезать тонкими маленькими пластинами, обвалять в приготовленной смеси. Мясо омаров мелко нарезать. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую кусочек трески и мясо омаров, завернуть в листья морских водорослей. Подать к столу с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с копченым угрем и морскими гребешками

204 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г копченого филе угря
200 г мяса морских гребешков
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Филе копченого угря нарезать маленькими ломтиками, поперчить. Морские гребешки нарезать тонкими пластинами, посолить, поперчить.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

На сформованные из риса колобки положить сначала ломтики копченого угря, затем пластины морских гребешков, обернуть полоской морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с креветками и мидиями

157 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г очищенных креветок

200 г мяса мидий

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Креветки и мидии отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, поперчить и посыпать мускатным орехом.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать маленькие лепешки, затем в центре каждой сделать ямку и положить в нее приготовленную смесь из морепродуктов, обернуть припущенными в кипятке или сушеными листьями морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Колобки из крабового мяса



189 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г консервированного крабового мяса

200 г сыра

100 г японского майонеза

70 г маслин без косточек

2 яйца

2–3 веточки петрушки

Зелень петрушки вымыть. 2–3 маслины нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Крабовое мясо измельчить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с крабовым мясом (небольшое количество отложить), яйцами и японским майонезом. Из приготовленной массы сформовать небольшие колобки, положить в центр каждого по маслине. Обвалять колобки в оставшемся крабовом мясе, выложить на тарелку, украсить кольцами маслин и веточками петрушки.

Имбирь широко используется в японской кулинарии. Его подают в качестве приправы к блюдам из рыбы и морепродуктов, обычно в маринованном виде, нарезав тонкими ломтиками. Имбирь используют и в сушеном виде, добавляя его в супы и вторые блюда.

Суси с сельдью

151 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г сельди
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
2–3 листика мяты
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
перец
соль

Сельдь очистить, выпотрошить, промыть и отварить в подсоленной воде. Разделить готовую сельдь на филе, нарезать тонкими пластинками, обвалить в смеси из вымытых измельченных листьев мяты и перца.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать небольшие лепешки, на каждую из которых положить пластинки рыбы. Суси положить на листья морских водорослей, предварительно припущенные в кипятке, и подать к столу с имбирем, васаби и соевым соусом.

Суси с красной рыбой и икрой

196 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе красной рыбы
50 г красной икры
200 г риса
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
листья морских водорослей
маринованный имбирь
паста васаби
соевый соус
тертый мускатный орех
перец
соль

Рыбное филе промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать пластинками.

Рыбу обвалить в смеси из мускатного ореха и молотого перца с добавлением соли.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из сваренного риса сформовать маленькие лепешки. На каждую из них положить сначала пластинки рыбы, затем небольшое количество икры, обернуть нарезанными узкими полосками листьями морских водорослей. Подать с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Суси с омарами и филе семги

188 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г консервированного мяса омаров

300 г филе семги

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить. Мясо омаров измельчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать лепешки. В центре каждой сделать углубление и положить туда сначала кусочки рыбы, затем измельченное мясо омаров. Обернуть листьями морских водорослей, подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

Закуска из маринованной сельди



215 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г свежемороженой сельди
2 огурца
1 небольшая луковица
50 мл белого винного уксуса
2–3 веточки петрушки
0,5 столовой ложки сахара
1 столовая ложка соли

Сельдь очистить, выпотрошить, удалить хребтовую кость, промыть в холодной воде, нарезать поперек небольшими кусочками и сложить в эмалированную миску. Довести до кипения уксус, смешанный со 100 мл воды, сахаром и солью, охладить, залить приготовленным маринадом сельдь, закрыть крышкой и поставить на 12 ч в холодильник. Петрушку вымыть. Огурцы вымыть, один нарезать фигурными ломтиками, другой – соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кусочки сельди вынуть из маринада, положить в середину каждого нарезанные огурцы и лук, скрепить зубочистками. Выложить кусочки сельди на тарелку, оформить фигурными ломтиками огурца и листиками петрушки.

Нори, или морская капуста, – популярный в Японии продукт питания. Сушеные листья нори используют для приготовления суси, роллов, добавляют в бульоны, салаты и вторые блюда. Морская капуста придает кушаньям тонкий вкус и аромат. К тому же она очень полезна, поскольку содержит уникальный набор микроэлементов.

Сасими из кальмара



121 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе кальмара
2 листа нори
100 г дайкона
30 г моркови
васаби
соевый соус
соль

Филе кальмара нарезать тонкими узкими полосками. Листья нори обдать кипятком, растереть с небольшим количеством васаби и соевого соу-са. Приготовленной пастой смазать полоски кальмара и свернуть их в виде рулета. Дайкон и морковь вымыть, очистить, тонко нарезать, посолить. Кальмары и овощи выложить на тарелку, отдельно подать соевый соус.

Сасими из лосося

211 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе лосося

1 дайкон

1 помидор

2–3 веточки сельдерея

соевый соус

васаби

Подготовленное филе лосося нарезать тонкими длинными ломтиками, свернуть каждый в виде розочки, выложить на лед. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Лосось, дайкон и помидор красиво выложить на тарелку, украсить листиками сельдерея. Отдельно подать васаби и соевый соус.

Сасими из лосося, тунца и палтуса

214 ккал, 30 мин, 3 порции.

Продукты:

100 г филе лосося
100 г филе тунца
100 г филе палтуса
1 огурец
1 дайкон
0,5 лимона
2–3 веточки сельдерея
васаби
соевый соус

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Подготовленное филе лосося, тунца и палтуса нарезать тонкими ломтиками одинаковой формы. Дайкон выложить на блюдо, на него красиво уложить ломтики рыбы, рядом горкой выложить огуречную соломку. Украсить дольками лимона и веточками сельдерея. Подать к столу с васаби и осевым соусом.

Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка

221 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе морского окуня
100 г филе тунца
100 г мяса морского гребешка
1 дайкон
1 помидор
1 огурец
0,5 лимона
2–3 веточки петрушки
васаби
соевый соус

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать ломтиками. Подготовленное филе морского окуня и тунца, мясо морского гребешка нарезать тонкими красивыми ломтиками, выложить на блюдо. Оформить кружочками дайкона, помидора и огурца, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки. Подать к столу с васаби и соевым соусом.

Существуют определенные правила приготовления сасими, которых стоит придерживаться для того, чтобы закуска получилась действительно вкусной. Прежде всего следует обратить внимание на качество рыбы и морепродуктов – оно не должно вызывать никаких сомнений. Рыбу и овощи для сасими рекомендуется нарезать ровными кусочками и выложить на блюдо красиво, создав оригинальную композицию. Обязательно нужно подать к сасими соевый соус и васаби, по желанию – маринованный имбирь.

Роллы с тунцом

174 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г риса

200 г отварного тунца

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

2 листа нори

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Тунец нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусочки тунца. Приподняв циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с сурими и авокадо

183 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

150 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
4 палочки сурими
1 небольшой салатный огурец
0,5 очищенного авокадо
3 столовые ложки семян кунжута
1 столовая ложка японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
3 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить сурими, кусочки авокадо и огурца. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, обваливать их в семенах кунжута и выложить на блюдо. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с семгой и икрой

208 ккал, 48 мин, 4 порции.

Продукты:

250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
200 г малосоленного филе семги
0,5 очищенного авокадо
3 столовые ложки красной икры
1 чайная ложка лимонного сока
2 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе семги нарезать брусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количеством васаби, выложить посередине кусочки авокадо и семги. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на тарелку, положить на каждый кусочек красную икру. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с огурцом и морским окунем



182 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

250 г риса
50 мл уксуса для суси
1 чайная ложка сахара
0,5 очищенного авокадо
100 г маринованного филе морского окуня
2 листа нори
1 салатный огурец
2 столовые ложки японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
маринованный имбирь
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе морского окуня нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки авокадо и окуня, свернуть в виде рулета, разрезать его на 6 частей. Обернуть каждую ломтиком огурца. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Перед тем как выкладывать на циновку продукты для роллов, рекомендуется обернуть ее пищевой пленкой – так она останется чистой и сухой. Во время приготовления нужно следить за тем, чтобы пленка не попала внутрь роллов.

Роллы с маринованной камбалой и огурцом

169 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г риса
200 г филе маринованной камбалы
1 огурец
50 мл уксуса для суси
0,5 столовой ложки сахара
2 листа нори
маринованный имбирь
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Камбалу нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусочки огурца и камбалы. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус и тонко нарезанный маринованный имбирь.

Роллы с крабами

157 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

150 г риса
1 чайная ложка сахара
50 мл уксуса для суси
150 г консервированных крабов
2 столовые ложки черной икры
1 столовая ложка японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
3 листа нори
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 300 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить консервированные крабы, сбрызнуть лимонным соком. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, выложить на блюдо, украсить икрой. Отдельно подать соевый соус.

Роллы с копченым угрем и креветками

215 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

250 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

100 г филе копченого угря

100 г вареных очищенных креветок

0,5 очищенного авокадо

2 столовые ложки семян кунжута

1 чайная ложка лимонного сока

2 листа нори

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе угря нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количеством васаби, выложить посередине кусочки авокадо, креветки и кусочки угря. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета, обвалять в семенах кунжута. Разрезать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на тарелку. Отдельно подать тонко нарезанный имбирь и соевый соус.

Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой



185 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

250 г риса
50 мл уксуса для суши
1 чайная ложка сахара
0,25 очищенного авокадо
100 г мяса морского гребешка
50 г клубники
2 листа нори
1 салатный огурец
2 столовые ложки японского майонеза
1 чайная ложка лимонного сока
маринованный имбирь
васаби
соевый соус
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Авокадо нарезать квадратиками, сбрызнуть лимонным соком. Мясо морского гребешка нарезать кусочками. Клубнику вымыть, удалить пло-

доножки, нарезать кусочками. Листья нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки огурца и морского гребешка, свернуть в виде рулета, придать ему прямоугольную форму и разрезать на 6 частей. Украсить каждую ломтиком авокадо и кусочком клубники. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Все японские блюда, в том числе и закуски, принято есть с помощью палочек хаси. Принято считать, что только так можно почувствовать истинный вкус японских кушаний. Сами японцы утверждают, что хаси развивают мелкую моторику, поэтому учат детей есть с помощью палочек с раннего возраста.

Закуска из помидоров и морепродуктов



211 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:

2 помидора
1 яблоко
200 г замороженного морского коктейля
2 помидора черри
2 ломтика лимона
1 стебель сельдерея листья зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка майонеза
1 чайная ложка соевого соуса
соль

Помидоры вымыть, срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Помидоры черри и листья салата вымыть. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Половинку яблока нарезать фигурными ломтиками, вторую очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Стебель сельдерея вымыть, нарезать. Морской коктейль отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с яблоком и сельдереем, добавить соевый соус. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить майонезом. Выложить фаршированные помидоры на тарелку, выстланную листьями салата, украсить закуску помидорами черри, ломтиками яблока и лимона.

Закуска из помидоров и имбиря

102 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

4 помидора

1 дайкон

1 пучок зеленого салата

50 г маринованного имбиря

2 столовые ложки десертного вина

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка коричневого сахара

соль

Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Маринованный имбирь тонко нарезать. Для приготовления соуса смешать десертное вино, лимонный сок, сахар и соль. Подготовленные помидоры, дайкон и имбирь выложить на плоское блюдо, выстланное листьями салата. Полить закуску приготовленным соусом.

Для приготовления закусок и салатов вместо маринованного имбиря можно использовать свежий. Поскольку он имеет довольно острый вкус, добавлять его рекомендуется в небольших количествах.

Закуска из китайской капусты и окуня

127 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

400 г китайской капусты

200 г филе морского окуня

1 луковица

1 столовая ложка рисового уксуса

1 столовая ложка растительного масла

2 веточки сельдерея

перец

соль

Филе морского окуня промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и оставить на 5 мин. Зелень сельдерея вымыть. Капусту вымыть, обсушить, крупно нарезать, смешать с рыбой и луком. Заправить закуску растительным маслом, поперчить, украсить листиками сельдерея.

Закуска из помидоров и хурмы

125 ккал, 20 мин, 1 порции.

Продукты:

3 помидора

1 хурма

100 г тофу

1 столовая ложка семян кунжута

1 чайная ложка светлого соевого соуса

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Хурму вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать ломтиками. Тофу нарезать брусочками. На тарелку выложить ломтики помидоров и хурмы, брусочки тофу. Сбрызнуть закуску соевым соусом, посыпать семенами кунжута.

В Японии употребляют в пищу практически все привычные европейцам овощи, но, наряду с ними, для приготовления блюд используют и экзотические: корни лотоса, побеги бамбука, корни лопуха, листья и бутоны хризантемы и т. д. Их добавляют в закуски и салаты.

Закуска из дайкона и авокадо

135 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г дайкона

70 г молодой ботвы дайкона

1 авокадо

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка растительного масла

листья зеленого салата

перец

Листья салата и ботву дайкона вымыть, обсушить. Ботву крупно нарезать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой. Смешать авокадо и дайкон, добавить ботву, поперчить, заправить смесью соевого соуса, лимонного сока и растительного масла. Выложить закуску на блюдо, выстланное листьями салата.

Закуска из дайкона и кальмаров

184 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г отварного мяса кальмаров

1 дайкон

1 морковь

1 луковица листья зеленого салата

1 столовая ложка белого винного уксуса

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка семян кунжута

соль

Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Мясо кальмаров нарезать соломкой, смешать с дайконом, морковью и луком. Заправить закуску уксусом и растительным маслом, посолить, перемешать, выложить горкой на листья салата, посыпать семенами кунжута.

Закуска из дайкона и консервированной сайры

215 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г консервированной сайры

200 г дайкона

0,5 пучка зеленого лука

0,5 пучка салата лолло росс

1 столовая ложка соевого соуса

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Дайкон вымыть, очистить, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Ломтики дайкона и кусочки сайры выложить на листья салата и полить соевым соусом. Посыпать закуску зеленым луком.

Дайкон – один из самых популярных овощей в японской кулинарии. Его используют в свежем и маринованном виде, отваривают и запекают. В пищу употребляют не только коренья, но и ботву дайкона – ее жарят на растительном масле или добавляют в свежем виде в салаты.

Закуска из авокадо с креветками



138 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

1 авокадо
150 г креветок
150 г китайской капусты
1 луковица
1 столовая ложка лимонного сока
молотая паприка
соль

Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, аккуратно вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Капусту вымыть, несколько листьев отложить для украшения, остальные нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Смешать мякоть авокадо, нарезанную капусту, креветки и лук, выложить приготовленную смесь в половинки авокадо, сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать паприкой. Половинки авокадо разложить по тарелкам, выстланным капустными листьями.

Закуска из мойвы к пиву

258 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г свежемороженой мойвы
100 г дайкона
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки кукурузного крахмала
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка винного уксуса
листья зеленого салата
соль

Мойву вымыть, обсушить салфеткой, посолить, обвалить в крахмале и обжарить в раскаленном растительном масле. Листья салата вымыть, обсушить. Для приготовления соуса дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом и уксусом. Жареную мойву выложить на блюдо, выстланное листьями салата, отдельно подать соус из дайкона.

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

Закуска из мойвы с редисом

243 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г малосольной мойвы

200 г редиса

0,5 пучка зелени петрушки

листья зеленого салата

1 столовая ложка лимонного сока

соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Редис вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мойву разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Редис выложить горкой на листья салата, вокруг положить кусочки мойвы. Посыпать закуску зеленью петрушки.

Закуска из маринованной мойвы

211 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г малосольной мойвы

1 огурец

1 помидор

2 столовые ложки белого винного уксуса

1 столовая ложка соевого соуса

1 чайная ложка имбирного сока

листья зеленого салата

соль

Малосольную мойву залить маринадом, приготовленным из уксуса, соевого соуса и имбирного сока. Поставить на 1 ч в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками, посолить. Маринованную мойву выложить на листья салата, оформить кружочками помидора и огурца.

Из мойвы в Японии готовят множество закусок. Эту полезную рыбу маринуют в уксусе, жарят в масле, готовят из нее темпура. Блюда из мойвы довольно калорийны, поскольку она содержит большое количество жира.

Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами



253 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г копченой мойвы
200 г маринованных баклажанов
2 огурца
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка соевого соуса
зелень петрушки
соль

Огурцы вымыть, нарезать фигурными ломтиками, посолить, оставить на 15 мин, после чего слить образовавшийся сок. Зелень петрушки вымыть. Маринованные баклажаны нарезать небольшими кусочками. Ломтики огурцов и кусочки баклажанов разложить по тарелкам, сверху выложить копченую мойву. Полить закуску смесью лимонного сока и соевого соуса, украсить листиками петрушки.

Закуска из лосося с овощами

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г малосоленного филе лосося
1 дайкон
1 огурец
1 помидор листья зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
соевый соус
маринованный имбирь
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Посолить, оставить на 15 мин, затем слить образовавшийся сок. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Филе лосося нарезать тонкими длинными полосками, сбрызнуть лимонным соком и свернуть каждую в виде рулета. Выложить на листья салата, оформить нарезанными овощами. Подать к столу с тонко нарезанным маринованным имбирем и соевым соусом.

Закуска из лосося с картофелем

295 ккал, 40 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г малосоленного лосося
4 клубня картофеля
1 пучок зеленого лука
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 чайной ложки горчицы
листья зеленого салата
соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, измельчить. Филе лосося нарезать ломтиками. Кружочки картофеля и ломтики лосося выложить на листья салата, посыпать зеленым луком. Полить закуску соусом, приготовленным из растительного масла, соевого соуса и горчицы.

Закуска из лосося с ростками сои

278 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе лосося
70 г маринованных ростков сои
1 луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
0,5 чайной ложки сахара
листья зеленого салата
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с лососем и ростками сои, заправить соевым соусом, уксусом и сахаром, поставить на 20 мин, в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Охлажденную закуску перемешать и выложить горкой на листья салата. Посыпать семенами кунжута, обжаренными на сковороде без добавления масла.

Лосось относится к ценным сортам рыбы, богатым витаминами, микроэлементами и полиненасыщенными жирами. В Японии из лосося готовят закуски и салаты, супы и вторые блюда. Деликатесом считается копченый лосось.

Лодочки из копченого лосося с овощами



173 ккал, 30 мин, 1 порции.

Продукты:

1 крупный лимон
100 г филе копченого лосося
1 дайкон
1 морковь
1 столовая ложка оливкового масла
листья зеленого салата
соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Дайкон и морковь очистить, вымыть, часть корнеплодов нарезать фигурными ломтиками, остальные – соломкой. Лимон вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть и выжать сок. Филе лосося нарезать маленькими кубиками, смешать с нарезанными соломкой дайконом и морковью, добавить оливковое масло и 2 чайные ложки лимонного сока, посолить, перемешать. Приготовленной смесью нафаршировать половинки лимона, выложить закуску на листья салата и оформить фигурными ломтиками моркови и дайкона.

Кулечки из рисовой бумаги с лососем

215 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

4 листа рисовой бумаги
200 г отварного филе лосося
1 стручок болгарского перца
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка семян кунжута
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
зелень сельдерея
перец
соль

Зелень сельдерея вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью ножа. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Филе лосося нарезать маленькими кубиками, смешать с болгарским перцем, чесноком и семенами кунжута, поперчить, посолить. Рисовую бумагу замочить на 15 с в холодной воде, выложить на разделочную доску. На середину каждого листа положить приготовленную начинку, свернуть в виде кулечков и обжарить их со всех сторон в разогретом растительном масле. Закуску выложить на тарелку, украсить листиками сельдерея, подать с соевым соусом.

Конвертики из рисовой бумаги с лапшой

148 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

4 листа рисовой бумаги
50 г рисовой лапши
1 морковь
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
0,5 пучка зеленого лука
соевый соус
перец
соль

Лапшу залить холодной кипяченой водой, через 15 мин, откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, нарезать. Морковь и репчатый лук жарить на масле 5 мин, добавить лапшу и зеленый лук, посолить, поперчить, перемешать. Рисовую бумагу замочить на 1 мин, в холодной кипяченой воде, выложить на разделочную доску.

В центр каждого листа положить приготовленную начинку, свернуть в виде конвертиков. Подать к столу с соевым соусом.

Трубочки из рисовой бумаги с зеленью

107 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

4 листа рисовой бумаги
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка шпината
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка сливочного масла
2 столовые ложки растительного масла
соевый соус
маринованный имбирь
соль

Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть, нарезать, припустить в сливочном масле. Добавить лук и петрушку, посолить, перемешать. Рисовую бумагу замочить в холодной воде на 15 с, выложить на разделочную доску. Распределить ровным слоем приготовленную начинку, свернуть в виде рулетов и обжарить на сковороде в раскаленном растительном масле. Подать к столу с соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

Конвертики из рисовой бумаги с креветками и овощами



217 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

4 листа рисовой бумаги
150 г отварных очищенных креветок
2 стручка болгарского перца
1 луковица
1 морковь
листья пекинской капусты
зелень петрушки
2 столовые ложки растительного масла
1 чайная ложка соевого соуса

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь, лук и болгарский перец жарить на сковороде в растительном масле 3 мин, добавить креветки и соевый соус, перемешать, готовить еще 2 мин. Рисовую бумагу замочить на 1 мин, в холодной кипяченой воде, выложить на разделочную доску. На середину каждого листа положить приготовленную начинку, свернуть в виде конверта и выложить на листья капусты. Украсить закуску листиками петрушки.

Рисовая бумага используется не только в японской, но и в китайской и вьетнамской кулинарии. Из нее можно приготовить массу закусок, начиная конвертики овощами, рыбой или морепродуктами. Очень вкусны и десерты из рисовой бумаги с начинкой из свежих фруктов.

Рыбные шарики с тофу

235 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе морской рыбы

200 г тофу

2 столовые ложки муки

2 столовые ложки растительного масла

1 яйцо

0,5 пучка зелени укропа

0,5 пучка зеленого лука

соевый соус

перец

соль

Зелень укропа и зеленый лук вымыть, измельчить. Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и пропустить через мясорубку вместе с тофу. Добавить яйцо, укроп и зеленый лук, посолить, поперчить. Сформовать из полученной массы небольшие шарики, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле. Закуску подать к столу горячей с соевым соусом.

Закуска из окуня с тофу и овощами

217 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе морского окуня

150 г тофу

1 огурец

1 помидор

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка крахмала

соевый соус

листья зеленого салата

перец

соль

Филе окуня промыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить, обвалить в крахмале и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Слегка охладить, нарезать полосками. Тофу нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Кусочки окуня и тофу выложить на листья салата, оформить кружочками помидора и огурца. Подать закуску к столу с соевым соусом.

Острая закуска из лосося

209 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

250 г филе соленого лосося

1 дайкон

1 яйцо

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка винного уксуса

1 столовая ложка соевого соуса

0,25 чайной ложки васаби

листья зеленого салата

соль

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Соевый соус смешать с васаби, смазать приготовленной смесью ломтики рыбы, свернуть их в виде рулета. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, заправить маслом и уксусом, перемешать. Выложить дайкон горкой на листья салата, вокруг положить кусочки рыбы. Украсить закуску кружочками яйца.

Тофу – творог, приготовленный из соевых бобов. В японской кулинарии он входит в состав салатов, закусок, первых и вторых блюд. Тофу хорошо сочетается со свежими и маринованными овощами, пряной зеленью, рыбой и морепродуктами. Очень вкусен и в маринованном или жареном виде.

Закуска из горбуши с овощами



203 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г горбуши

100 г маринованной моркови

100 г маринованной морской капусты

1 стебель лука-порея

2 помидора

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса

зелень сельдерея

Зелень сельдерея вымыть. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Горбушу разделить на филе, нарезать тонкими ломтиками. Морковь смешать с морской капустой, выложить в миску, сверху положить горбушу, помидоры и лук-порей. Полить закуску лимонным соком, смешанным с соевым соусом, украсить листиками сельдерея.

Слоеные пирожки с семгой



328 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г слоеного теста
350 г филе семги
1 луковица
1 яичный желток
1 столовая ложка растительного масла
2 чайные ложки соевого соуса
0,25 чайной ложки молотого имбиря
перец

Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Семгу и лук жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить имбирь, перец и соевый соус, перемешать, охладить. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать кусочками квадратной формы. На середину каждого квадрата выложить немного приготовленной начинки, сформовать пирожки, смазать поверхность желтком и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин.

Тарталетки и пирожки пришли в Японию из европейской кухни, быстро завоевали популярность и приобрели национальный колорит. Сегодня их готовят с начинкой из различных сортов рыбы и морепродуктов, грибов и овощей.

Тарталетки с креветками и тофу

319 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г слоеного теста

200 г отварных креветок

100 г пекинской капусты

150 г тофу

1 столовая ложка растительного масла

перец

соль

Пекинскую капусту вымыть, нарезать тонкими полосками. Тофу нарезать кубиками, смешать с капустой и креветками, посолить, поперчить. Тесто раскатать в тонкий пласт, металлической формочкой с гофрированными боками вырезать из него кружки и уложить их в те же формочки, смазанные маслом. Тесто плотно прижать к формочкам и наколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать тарталетки в течение 15–20 мин, при температуре 180–200 °С, охладить, вынуть из формочек, наполнить приготовленной начинкой.

Тарталетки с начинкой из шиитаке

329 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г слоеного теста

400 г шиитаке

1 луковица

2 столовые ложки сливочного масла

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка семян кунжута

1 чайная ложка соевого соуса

зелень петрушки

соль

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Грибы и лук жарить на сливочном масле 5 мин, посолить, добавить сое-вый соус, перемешать и готовить еще 3 мин. Тесто раскатать в тонкий пласт, металлической формочкой с гофрированными боками вырезать из него кружки и уложить их в те же формочки, смазанные растительным маслом. Тесто плотно прижать к формочкам и наколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать тарталетки в течение 15–20 мин, при температуре 180–200 °С, охладить, вынуть из формочек, наполнить приготовленной начинкой. Посыпать закуску зеленью петрушки и семенами кунжута.

Слоеные пирожки с креветками и горбушей

347 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г слоеного теста

200 г очищенных креветок

200 г филе горбуши

2 столовые ложки сливочного масла

2 чайные ложки соевого соуса

1 яичный желток

молотая паприка

Филе горбуши промыть, нарезать тонкими полосками, жарить вместе с креветками в сливочном масле 3 мин, на сильном огне. Затем добавить паприку и соевый соус, перемешать, убавить огонь и готовить еще 3 мин. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и нарезать кусочками квадратной формы. На середину каждого квадрата выложить немного приготовленной начинки, сформовать пирожки, смазать поверхность желтком и выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин.

Закуска из корюшки

277 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г корюшки
1 небольшой дайкон
0,5 пучка зеленого лука
3 столовые ложки соевого соуса
3 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки кукурузного крахмала
соль

Корюшку промыть, обсушить салфеткой, залить сое-вым соусом и поставить на 30 мин, в холодильник. Дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, посолить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Корюшку обвалить в кукурузном крахмале, обжарить в раскаленном растительном масле, выложить на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла. Разложить по тарелкам, гарнировать тертым дайконом, посыпать зеленым луком.

Для того чтобы жареная рыба получилась хрустящей, ее рекомендуется жарить в большом количестве сильно разогретого масла или фритюрного жира.

Закуска из кальмара

213 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе кальмара

1 огурец

1 лимон

2 столовые ложки рисового уксуса

2 столовые ложки соевого соуса

2 чайные ложки коричневого сахара

маринованный имбирь

Подготовленное филе кальмара промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник на 1 ч. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лимон вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Для приготовления соуса смешать лимонный сок, соевый соус и сахар. Кусочки кальмара и кружочки огурца выложить на тарелку, полить приготовленным соусом. Украсить закуску кружочками лимона и тонко нарезанным имбирем.

Закуска из нори и окуня

217 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе окуня

10 пластинок нори

100 мл соевого соуса

100 мл саке

20 г маринованного имбиря

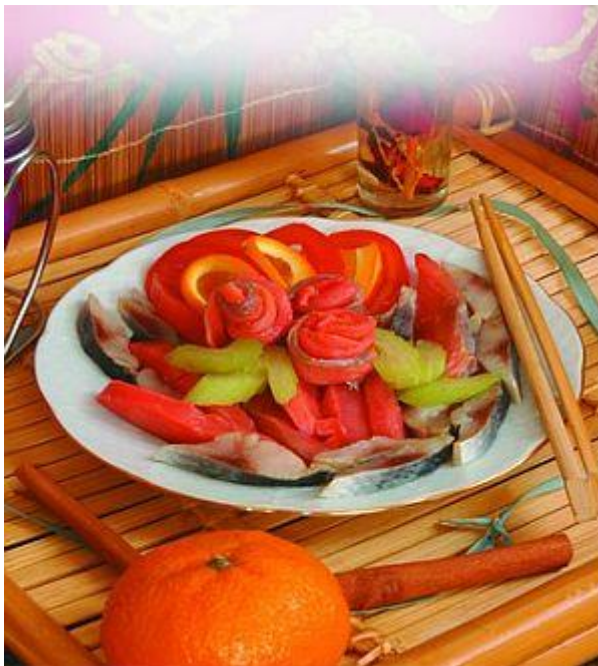
1 столовая ложка сахара

соль

Филе окуня промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кусочками. Нори нарезать кусочками, имбирь – соломкой. Смешать саке, соевый соус и сахар, положить нори и имбирь, варить на маленьком огне до тех пор, пока водоросли не станут мягкими, охладить. Филе окуня и нори выложить на тарелку, полить соусом, в котором готовились водоросли.

В качестве приправы в японской кухне часто используют саке – рисовую водку крепостью 15–16°. Ее добавляют в маринады и соусы для придания блюдам из рыбы, морепродуктов и водорослей неповторимого привкуса и необыкновенного аромата.

Ассорти из малосолевой рыбы



224 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:

- 100 г филе малосолевой сельди
- 100 г филе малосолевой горбуши
- 100 г филе малосолевой семги
- 1 помидор
- 1 небольшой апельсин
- 1 стебель сельдерея
- 1 чайная ложка саке

Филе сельди, горбуши и семги нарезать небольшими ломтиками. Помидор вымыть нарезать кружочками. Стебель сельдерея вымыть, нарезать. Апельсин вымыть, разрезать пополам, одну половинку нарезать кружочками, из второй выжать сок. Ломтики рыбы, кружочки помидора и апельсина, сельдерей красиво разложить по тарелкам, полить закуску апельсиновым соком, смешанным с саке.

Онигири с кунжутом и тунцом

189 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:

400 г отварного риса

150 г консервированного тунца

1 столовая ложка семян кунжута

2 умэбоси

1 огурец

Огурец вымыть, нарезать кружочками. Из умэбоси вынуть косточки, нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и кунжутом. Из приготовленной смеси сформовать колобки (онигири), положить внутрь каждого кусочек консервированного тунца. Выложить онигири на тарелку, украсить кружочками огурца.

Для приготовления онигири рекомендуется использовать рис с высоким содержанием клейковины, например тот же, что и для суши. Если не удалось найти настоящий японский рис, вполне подойдет Краснодарский.

Онигири с курицей и имбирем

275 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:

400 г отварного риса
150 г жареного куриного филе
100 г дайкона
1 помидор
20 г маринованного имбиря
листья зеленого салата

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Куриное филе и имбирь нарезать небольшими кусочками, смешать. Сформовать из риса круглые колобки, положив в середину каждого немного приготовленной начинки. Выложить колобки на листья салата, украсить кружочками дайкона и дольками помидора.

Онигири с огурцом

162 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:

400 г отварного риса

1 салатный огурец

30 г консервированной морской капусты

листья зеленого салата

соль

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на 15 мин. Слить образовавшийся сок. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Из риса сформовать колобки треугольной формы, положив в середину каждого кусочки огурца. Обернуть колобки полосками морской капусты, выложить на листья салата.

Онигири, или рисовые колобки, – популярная японская закуска и блюдо для пикников. Их готовят с различной начинкой: солеными сливами, морепродуктами, маринованным имбирем, дайконом и курицей. Онигири лепят руками из теплого клейкого риса, придавая им круглую или треугольную форму. Часто их заворачивают в пластинки морских водорослей.

Онигири с креветками



215 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

400 г риса
200 г отварных очищенных креветок
50 г консервированной морской капусты
50 г острой маринованной моркови
50 г маринованного жемчужного лука
50 г консервированной спаржи
1 столовая ложка семян кунжута
перец
соль

Креветки мелко нарезать, посолить, поперчить. Сформовать из риса колобки треугольной формы, положив в середину каждого начинку из креветок. Обернуть онигири полосками морской капусты, выложить на тарелку, посыпать семенами кунжута. Оформить маринованным луком, морковью и спаржей.

Закуска из индейки с ростками сои

318 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г копченого мяса индейки
200 г маринованных ростков сои
0,5 пучка зеленого лука
листья зеленого салата
1 столовая ложка соевого масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 чайная ложка горчицы

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками, смешать с соевыми ростками и зеленым луком, выложить приготовленную смесь горкой на листья салата. Соевое масло смешать с соевым соусом и горчицей, полить полученной заправкой закуску.

Закуска из помидоров с копченой уткой

327 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:

4 помидора
150 г отварного риса
150 г филе копченой утки
1 помидор
1 огурец
1 столовая ложка рисового уксуса
1 столовая ложка семян кунжута
листья зеленого салата
перец

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Филе утки нарезать небольшими кусочками, смешать с рисом, добавить рисовый уксус и перец, перемешать. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой часть мякоти с семенами и нафаршировать приготовленной начинкой. Выложить помидоры на листья салата, посыпать семенами кунжута и оформить кружочками огурца.

Горячая закуска из помидоров с курицей

352 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

4 помидора
300 г куриного филе
100 г сыра
1 луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
листья зеленого салата
перец

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, жарить на сковороде в масле 5 мин, постоянно помешивая. Добавить перец и соевый соус, перемешать, слегка охладить. Сыр натереть на крупной терке. Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть часть мякоти с семенами и наполнить приготовленным фаршем. Положить в огнеупорную форму, посыпать сыром и поставить на 10–15 мин, в предварительно разогретую до 180–200 °С духовку. Готовую закуску выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и подать к столу.

Из всех видов столового уксуса в японской кулинарии чаще всего используют рисовый, который готовят из перебродившего sake. Рисовый уксус добавляют в соусы, рис для суси, а также в воду для варки морских водорослей, рыбы и других морепродуктов.

Помидоры с дайконом и копченой курицей



351 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

4 помидора
200 г копченой куриной грудки
150 г дайкона
1 стебель лука-порея
листья зеленого салата
1 столовая ложка рисового уксуса
молотая паприка
соль

Дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке, посолить, добавить рисовый уксус, перемешать. Лук-порей вымыть, нарезать наискосок. Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Куриную грудку нарезать небольшими ломтиками. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой семена и часть мякоти, наполнить дайконом и кусочками куриной грудки. Выложить помидоры на листья салата, украсить луком-пореем, посыпать паприкой.

Салаты

В японской кухне салаты готовят из различных продуктов: овощей, фруктов, грибов, риса, лапши, рыбы и морепродуктов, птицы, иногда мяса. От салатов других национальных кухонь японские отличаются прежде всего способами подготовки продуктов. В частности, время тепловой обработки большинства продуктов минимально, что позволяет сохранить их природный вкус и аромат, а также большинство питательных веществ.

Другое отличие японской кухни – необычное сочетание продуктов и использование оригинальных приправ, с помощью которых вкус привычных продуктов меняется до неузнаваемости. В качестве специй чаще всего выступают соевый соус, мирин, уксус, молотый или маринованный имбирь, хлопья из сушеной рыбы, паста мисо и сушеные морские водоросли.

Все японские салаты, как правило, довольно легкие и низкокалорийные, так же как соусы и заправки к ним. Как и другие блюда, салаты должны быть красиво оформлены, чтобы не только насыщать, но и доставлять эстетическое удовольствие от приема пищи.

Салат из шампиньонов с яйцом



282 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г крупных шампиньонов

2 яйца

100 г маринованной острой моркови

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка соевого соуса

зелень петрушки

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Грибы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, сбрызнуть смесью лимонного сока и соевого соуса, поставить на 30 мин, в холодильник. Выложить грибы, ломтики яиц и морковь на блюдо, украсить листиками петрушки.

Грибы часто используются в японской кулинарии. Наибольшее распространение получили шиитаке – их добавляют в бульоны и супы, готовят из них закуски и вторые блюда. Эти грибы можно встретить в продаже в сухом или свежем виде.

Салат из огурцов с соусом амадзу

91 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

2 огурца

2 стебля сельдерея

1 яблоко

2 столовые ложки соуса амадзу

листья зеленого салата

соль

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на 10 мин. Слить образовавшийся сок. Сельдерей вымыть, нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке, отжать часть сока. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Смешать огурцы, сельдерей и яблоко, добавить амадзу, перемешать. Приготовленную смесь охладить, выложить горкой на листья салата.

Салат из баклажанов и перца

132 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

2 баклажана

1 стручок болгарского перца

1,5 столовые ложки соевого соуса

1 чайная ложка кунжутного масла

1 чайная ложка десертного вина

1 чайная ложка семян кунжута

0,5 чайной ложки тертого свежего или маринованного имбиря

зелень петрушки

соль

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, разрезать каждый поперек, затем нарезать брусочками. Варить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на сито. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать десертное вино, кунжутное масло, соевый соус, семена кунжута и имбирь. Баклажаны выложить на блюдо, посыпать болгарским перцем и петрушкой, полить приготовленным соусом.

Салат из огурцов с имбирем

83 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

4 огурца
2 столовые ложки яблочного уксуса
1 столовая ложка сахара
20 г маринованного имбиря
зелень базилика
соль

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружочками и выложить на широкое блюдо. Имбирь и предварительно вымытую зелень базилика мелко нарезать, посыпать ими огурцы. Для приготовления соуса смешать сахар, соль и уксус. Полить салат соусом, перед подачей к столу поставить на 15 мин, в холодильник.

Соевый соус используют практически во всех японских блюдах, за исключением десертов. Настоящий соус готовят из соевых бобов с добавлением воды, соли и кои. Иногда в процессе приготовления соевого соуса к перечисленным ингредиентам добавляют пшеницу. Соевый соус обладает насыщенным вкусом, поэтому в блюда его добавляют в небольших количествах.

Теплый салат из баклажанов и шампиньонов



271 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

1 баклажан
1 огурец
1 стручок болгарского перца
200 г шампиньонов
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
листья зеленого салата
молотая паприка
соль

Баклажан вымыть, нарезать полукружиями. Шампинь-оны вымыть, крупно нарезать, обжарить вместе с баклажанами в растительном масле, добавить сое-вый соус, перемешать. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец вымыть, нарезать ломтиками, посолить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Огурцы и перец выложить на листья салата, сверху положить шампиньоны и баклажаны. Посыпать салат молотой паприкой.

Салат из дайкона с яйцом

174 ккал, 25 мин, 1 порции.

Продукты:

200 г дайкона

1 яйцо

0,5 пучка зеленого лука

0,5 пучка зелени петрушки

листья зеленого салата

2 столовые ложки японского майонеза

соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками, выложить на листья салата. Посолить, полить майонезом, посыпать луком и петрушкой. Украсить салат дольками яйца.

Салат из дайкона и морской капусты

138 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

1 дайкон
150 г маринованной морской капусты
1 небольшая луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
1 чайная ложка сахара
0,5 чайной ложки горчицы
соль

Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой, посолить и оставить на 15 мин. Образовавшийся сок слить. Лук очистить, вымыть, нашинковать, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Для приготовления соуса смешать соевый соус, растительное масло и горчицу. Дайкон смешать с луком и морской капустой, заправить приготовленным соусом, перемешать. Выложить салат горкой на блюдо, посыпать семенами кунжута.

Репчатый лук будет иметь нежный вкус, если его тонко нарезать, обдать крутым кипятком и сразу же промыть холодной водой.

Салат из дайкона с помидорами

131 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

1 дайкон
2 помидора
листья зеленого салата
2 столовые ложки винного уксуса
1 чайная ложка соевого соуса
1 чайная ложка сахара
соль

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Для приготовления соуса смешать винный уксус, сахар, соль и соевый соус. Дайкон смешать с помидорами, выложить горкой на листья салата, полить приготовленным соусом.

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

Теплый салат из дайкона



142 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г дайкона

2 столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка растительного масла

1 чайная ложка лимонного сока зелень укропа и петрушки

Зелень укропа и петрушки вымыть. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Несколько штук сбрызнуть лимонным соком и отложить для украшения, остальные положить в сотейник. Добавить растительное масло и соевый соус, готовить на маленьком огне под крышкой 3–5 мин. Переложить на тарелку, украсить кружочками свежего дайкона и листиками укропа и петрушки.

Салат из дайкона и лука-порей



131 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г дайкона
200 г лука-порей
2 столовые ложки соевого соуса
1 чайная ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
зелень сельдерея
соль

Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, нарезать соломкой, бланшировать в подсоленной воде 1 мин, охладить. Зелень сельдерея вымыть. Для приготовления заправки смешать сое-вый соус, лимонный сок и сахар. Дайкон и лук-порей смешать, полить приготовленной заправкой, оставить на 15 мин. Перед подачей к столу салата перемешать, разложить по тарелкам и украсить листиками сельдерея.

Салат с шиитаке и имбирем

314 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г кочанного салата

200 г отварных шиитаке

1 столовая ложка сахара

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка лимонного сока

0,5 чайной ложки сухой горчицы

0,25 чайной ложки молотого имбиря

соль

Кочанный салат разделить на листья, тщательно их промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Затем нарезать листья тонкой соломкой, выложить в салатник, посолить и оставить на 5 мин. Грибы мелко нарезать, смешать с салатом. Для приготовления соуса растительное масло подогреть, добавить лимонный сок, сахар, горчицу и имбирь, перемешать. Полить салат приготовленным соусом, охладить и подать к столу.

Салат из сельдерея и шампиньонов

342 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

400 г листового сельдерея

200 г маринованных шампиньонов

1 яйцо

1,5 столовой ложки растительного масла

1 чайная ложка винного уксуса

соль

Сельдерей вымыть, крупно нарезать, отварить на пару, посолить и выложить в салатник. Добавить мелко нарезанные шампиньоны. Яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Смешать с сельдереем и грибами, добавить растительное масло, сбрызнуть уксусом и подать к столу.

Салат из шиитаке и авокадо

348 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

400 г шиитаке

1 авокадо

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка соевого соуса

зелень укропа и петрушки

перец

Шиитаке вымыть, крупно нарезать, жарить на растительном масле 7 мин, поперчить, добавить сое-вый соус, готовить еще 3 мин, охладить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Смешать шиитаке, авокадо и зелень, выложить приготовленную смесь в салатник.

Бланшированные овощи будут вкуснее, если в воду для бланширования добавить немного винного уксуса или лимонного сока. Сразу после обработки овощи рекомендуется быстро охладить, опустив в ледяную воду, – это поможет сохранить их цвет и консистенцию.

Салат из морской капусты и редиса

123 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г консервированной морской капусты

200 г редиса

0,5 пучка зелени петрушки

0,5 пучка зеленого лука

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка соевого соуса

1 чайная ложка рисового уксуса

1 чайная ложка сахара

Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, измельчить. Смешать редис, лук, капусту и петрушку. Растительное масло смешать с соевым соусом, уксусом и сахаром, полить приготовленной заправкой салат, перемешать. Поставить салат на 15 мин, в холодильник, после чего подать к столу.

Салат из морской капусты с рисовой лапшой

211 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г консервированной морской капусты

150 г рисовой лапши

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка семян кунжута

1 столовая ложка растительного масла

1 зубчик чеснока

зелень петрушки

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать растительное масло, соевый соус и чеснок. Морскую капусту смешать с лапшой, заправить соусом, перемешать. Выложить в салатник, посыпать семенами кунжута. Украсить салат веточками петрушки.

Салат из морской капусты с фасолью

351 ккал, 45 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г морской капусты
200 г мелкой белой фасоли
1 луковица
1 помидор
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
зелень сельдерея

Фасоль промыть, отварить, откинуть на сито, охладить. Зелень сельдерея вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Морскую капусту смешать с фасолью, помидором и луком, добавить заправку, приготовленную из соевого соуса, лимонного сока и сахара. Дать салату настояться в течение 15 мин, разложить по тарелкам и украсить листиками сельдерея.

Вместо консервированной морской капусты в салаты можно добавлять сушеную. Предварительно ее нужно отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса (рисового или винного) и откинуть на сито, чтобы стекли излишки воды.

Салат из овощей с грибами и морской капустой



245 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

2 огурца
150 г маринованных опят
100 г консервированной морской капусты
1–2 зубчика чеснока
листья пекинской капусты
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка кунжутного масла

Листья пекинской капусты вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Огурцы вымыть, нарезать брусочками, смешать с маринованными опятами и морской капустой. Добавить чеснок, соевый соус и масло, перемешать, выложить приготовленную смесь на листья пекинской капусты.

Салат из лапши соба и помидоров

243 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

150 г лапши соба

3 помидора

1 пучок зеленого лука

0,5 пучка зелени петрушки

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка растительного масла

1 чайная ложка тертого маринованного имбиря

1 чайная ложка семян кунжута

соль

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, измельчить. Для приготовления соуса смешать соевый соус, растительное масло и тертый имбирь. Смешать лапшу с помидорами, луком и зеленью, заправить приготовленным соусом. Разложить салат по тарелкам, посыпать семенами кунжута.

Салат из рисовой лапши с огурцами и зеленью

217 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

150 г рисовой лапши

2 огурца

0,5 пучка зеленого салата

0,5 пучка зелени кинзы

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка оливкового масла

1 чайная ложка рисового уксуса

Лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Листья салата и зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Смешать лапшу с огурцами, салатом и кинзой, полить заправкой, приготовленной из соевого соуса, оливкового масла и рисового уксуса. Салат охладить, перемешать и разложить по тарелкам.

Салат из рисовой лапши с дайконом и морковью

228 ккал, 30 мин, 2 порции.

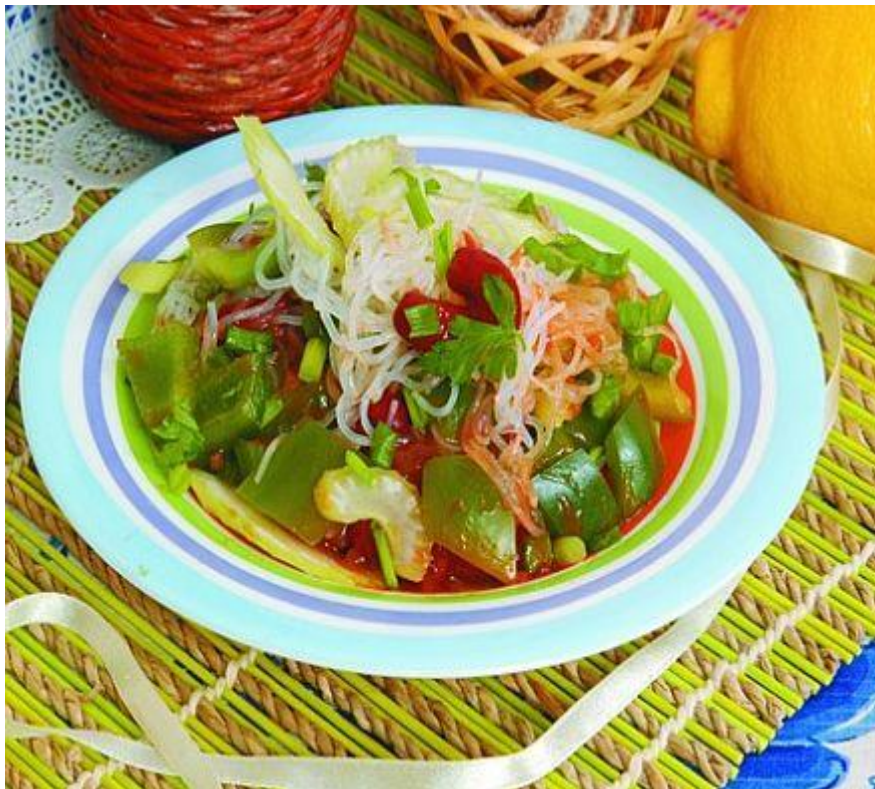
Продукты:

150 г рисовой лапши
150 г моркови
150 г дайкона
0,5 пучка зелени петрушки
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка яблочного уксуса
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка сахара
перец
соль

Морковь и дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить соль, сахар и уксус, перемешать, оставить на 20 мин. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить, смешать с морковью, дайконом, чесноком и петрушкой. Приготовить заправку из соевого соуса, масла, перца и соли, полить ей салат.

Японскую лапшу делают из разной муки: рисовой, пшеничной, гречневой. Различные виды лапши добавляют в супы и вторые блюда, готовят из нее салаты.

Салат из соевой лапши с шампиньонами и овощами



273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

- 150 г соевой лапши
- 150 г шампиньонов
- 2 стручка болгарского перца
- 2 стебля сельдерея
- 0,5 пучка зеленого лука
- 2–3 веточки петрушки
- 1 столовая ложка томатного соуса
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка растительного масла

Лапшу отварить, откинуть на сито. Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть. Грибы жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить болгарский перец, соевый соус и томатную пасту, готовить на маленьком огне еще 1–2 мин. Охладить, добавить лапшу и сельдерей, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Салат из лука, морской капусты и грибов

273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

1 крупная луковица
2 пластинки нори
50 г хлопьев бонито
50 г сушеных древесных грибов
2 столовые ложки саке
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка рисового уксуса
0,5 пучка зелени петрушки

Грибы промыть, залить 100 мл кипяченой воды, оставить на 20 мин, затем воду слить, грибы мелко нарезать. Нори нарезать, положить вместе с грибами в кастрюлю, залить водой, в которой замачивались грибы. Добавить хлопья бонито, саке и уксус, тушить на маленьком огне под крышкой 5 мин, затем добавить сое-вый соус и вино, готовить до размягчения нори, охладить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обдать кипятком, охладить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать лук, петрушку и тушеные водоросли, выложить в салатник.

Салат из лука, сельдерея и помидоров

273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

1 крупная луковица
1 яблоко
200 г корневого сельдерея
200 г помидоров черри
2–3 веточки зелени сельдерея
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 чайная ложка сахара
соль

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле вместе с луком, добавить сахар и соль, перемешать, охладить. Добавить яблоко и помидоры, перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью сельдерея.

Салат из лука с кацуобуси и кунжутом

273 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

2 луковицы
2 столовые ложки хлопьев кацуобуси
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка рисового уксуса
1 чайная ложка семян кунжута
2–3 веточки петрушки
перец

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, бланшировать в кипятке 3 с, затем обдать холодной водой. Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла. Зелень петрушки вымыть. Для приготовления соуса смешать уксус, оливковое масло, соевый соус и перец. Лук выложить на тарелку, посыпать кацуобуси и семенами кунжута, полить приготовленным соусом. Украсить салат листиками петрушки.

В японской кулинарии в качестве ингредиента салатов и закусок часто используются рыбные хлопья (бонито или кацуобуси). Хлопья бонито входят также в состав бульонов.

Салат из печеного лука



217 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

400 г красного лука
2 маринованных огурца
50 г маслин без косточек
1 столовая ложка растительного масла
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
соль

Зелень петрушки вымыть. 1 луковицу очистить, вымыть, вырезать из нее украшение в виде шишки, положить в холодную воду. Остальной лук запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 30 мин, охладить, очистить, нарезать полукольцами. Маринованные огурцы нарезать кружочками, маслины разрезать пополам, смешать с печеным луком. Добавить растительное масло и соль, перемешать. Выложить горкой на блюдо, посыпать паприкой, украсить листиками петрушки.

Салат из помидоров с сахаром и сметаной

214 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

4 помидора

70 г сметаны

1 пучок зеленого салата

2–3 веточки укропа

2 чайные ложки сахара

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на листья салата. Полить помидоры сметаной и посыпать сахаром. Украсить салат веточками укропа.

Салат из помидоров с морской капустой

123 ккал, 20 мин, 4 порции.

Продукты:

400 г помидоров черри
150 г консервированной морской капусты
0,5 пучка зелени петрушки
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка мирин
2 чайные ложки семян кунжута

Помидоры вымыть, разрезать пополам. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Для приготовления заправки смешать мирин, соевый соус и растительное масло. Смешать помидоры, морскую капусту и петрушку, выложить в салатник, полить приготовленной заправкой. Посыпать салат семенами кунжута, предварительно обжаренными на сковороде без добавления масла.

Салаты из свежих сочных овощей рекомендуется солить и заправлять соусами непосредственно перед подачей к столу.

Салат из помидоров с пекинской капустой

112 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

2 помидора
300 г пекинской капусты
20 г маринованного имбиря
1 луковица
2 столовые ложки растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
молотая паприка
соль

Капусту вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Маринованный имбирь натереть на терке. Зелень петрушки вымыть. Смешать капусту, помидоры, лук и имбирь, посолить, выложить в салатник. Полить заправкой, приготовленной из растительного масла и лимонного сока. Посыпать салат молотой паприкой, украсить веточками петрушки.

Мирин – сладкое рисовое вино, используемое в японской кулинарии для приготовления соусов и маринадов. Его можно заменить десертным виноградным вином.

Салат из помидоров с апельсинами и ананасами



241 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

2 помидора

1 апельсин

70 г консервированных ананасов

листья зеленого салата

2 чайные ложки сахара

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Апельсин вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Помидоры смешать с апельсином и ананасами, выложить горкой на листья салата. Посыпать сахаром. Салат подать к столу, предварительно охладив.

Салат из огурцов с пряным соусом

103 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:

4 огурца

1 пучок салата лолло rosso

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка кунжутного масла

2 столовые ложки лимонного сока

1 столовая ложка вина мирин

1 чайная ложка тертого маринованного имбиря

перец

молотая паприка

соль

Огурцы вымыть, нарезать соломкой, посолить, оставить на 15 мин, слить образовавшийся сок. Ли-стья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать, смешать с огурцами. Выложить приготовленную смесь в салатник, полить соусом, для приготовления которого смешать оливковое и кунжутное масло, лимонный сок, мирин и тертый имбирь. Салат поперчить, посыпать паприкой и подать к столу.

Салат из свежих овощей с ростками сои

108 ккал, 30 мин, 4 порции.

Продукты:

2 огурца

2 стручка красного болгарского перца

100 г консервированных ростков сои

1 столовая ложка кунжутного масла

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка измельченных грецких орехов

листья зеленого салата

2–3 веточки петрушки

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Ломтики огурцов и кольца болгарского перца выложить по кругу на листья салата, в центр выложить посыпать ростки сои. Полить салат соусом, приготовленным из соевого соуса и кунжутного масла, посыпать орехами и украсить листиками петрушки.

Салат из болгарского перца с кунжутным маслом

113 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

5 стручков болгарского перца
1 луковица
2 столовые ложки кунжутного масла
0,5 лимона
0,5 пучка зеленого лука
перец
соль

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, охладить, удалить плодоножки и семена, снять кожицу и нарезать мякоть небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимон нарезать кружочками. Болгарский перец и репчатый лук выложить на блюдо, посолить, поперчить, полить кунжутным маслом. Посыпать салат зеленым луком, украсить кружочками лимона.

Кунжутное масло используется в японской кулинарии для приготовления соусов, заправок для салатов и маринадов. Оно имеет насыщенный ореховый аромат и хорошо сочетается со свежими овощами.

Салат из свежих овощей с рисовой лапшой



218 ккал, 30 мин, 2 порции.

Продукты:

2 помидора
1 стручок зеленого болгарского перца
1 стручок желтого болгарского перца
1 морковь
2 зубчика чеснока
100 г рисовой лапши
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
2–3 веточки петрушки
соль

Рисовую лапшу отварить, откинуть на сито, охладить. Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, спассеровать в растительном масле с чесноком, добавить лапшу, посолить, перемешать. Приготовленную смесь разложить по тарелкам, оформить полукружиями помидоров и полукольцами перца. Сбрызнуть салат лимонным соком, украсить листиками петрушки и подать к столу.

Салат из рыбы с овощами

237 ккал, 35 мин, 4 порции.

Продукты:

500 г филе морской рыбы
2 огурца
2 помидора
1 яблоко
1 небольшая луковица
50 мл растительного масла
30 мл соевого соуса
20 мл лимонного сока
2–3 веточки петрушки
соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, не вынимая из бульона, нарезать небольшими кусочками. Огурцы, помидоры, яблоко и петрушку вымыть. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Смешать рыбу, овощи и яблоко, переложить в салатник. Для приготовления соуса смешать растительное масло, сое-вый соус и лимон-ный сок. Полить салат соусом, украсить веточками петрушки.

Салат из морской рыбы с рисом

245 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе морской рыбы

100 г риса

20 г маринованного имбиря

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка оливкового масла

1 чайная ложка семян кунжута

1 пучок зеленого салата

соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить. Листья салата вымыть, стряхнуть воду, выложить на блюдо. Имбирь тонко нарезать. Смешать рыбу и рис, заправить смесью оливкового масла и соевого соуса, выложить горкой на листья салата. Посыпать салат листьями кунжута, украсить ломтиками имбиря.

Салат из морской рыбы с фасолью

241 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г филе морской рыбы
200 г консервированной красной фасоли
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
молотый имбирь по вкусу

Филе морской рыбы промыть, нарезать тонкими полосками, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком. Жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, периодически помешивая, затем добавить соевый соус и имбирь, тушить до готовности, охладить. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Рыбу смешать с фасолью, выложить горкой на листья салата.

Морская рыба имеет специфический аромат, поэтому в салаты из нее часто добавляют лимонный сок и специи: молотый черный или душистый перец, молотый имбирь и тертый мускатный орех. Вкус морской рыбы хорошо сочетается со вкусом соевого соуса.

Салат из морской рыбы с помидорами и лимоном



221 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г отварного филе морской рыбы
2 помидора
1 красная луковица
1 лимон
1 столовая ложка оливкового масла
2–3 веточки петрушки
соль

Помидоры и лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Филе морской рыбы нарезать небольшими кусочками, выложить в салатник вперемешку с помидорами, лимоном и луком. Приготовленный салат посолить, сбрызнуть оливковым маслом, украсить листиками петрушки и подать к столу.

Салат из морского окуня и пекинской капусты

281 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г филе морского окуня
200 г пекинской капусты
1 помидор
2 столовые ложки растительного масла
2 столовые ложки крахмала
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка десертного вина
1 чайная ложка рисового уксуса
2–3 веточки петрушки

Филе окуня промыть, нарезать тонкими полосками, замариновать в смеси рисового уксуса, соевого соуса и десертного вина, поставить на 30 мин, в холодильник. Обвалить кусочки рыбы в крахмале, обжарить в разогретом растительном масле. Пекинскую капусту вымыть, нарезать полосками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть. Смешать рыбу и пекинскую капусту, выложить в салатник. Украсить салат ломтиками помидора и веточками петрушки.

Салат из морского языка с овощами

248 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г филе морского языка

2 огурца

1 небольшой дайкон

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка оливкового масла

0,25 чайной ложки пасты васаби

2–3 веточки сельдерея

соль

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками квадратной формы, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить. Дайкон вымыть, очистить, нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Сельдерей вымыть. Для приготовления соуса смешать лимонный сок, оливковое масло, соевый соус и васаби. Рыбу смешать с огурцами и дайконом, выложить горкой на блюдо. Полить салат приготовленным соусом и украсить листиками сельдерея.

Салат из лосося с икрой летучей рыбы

239 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г филе лосося
1 пучок салата фризе
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка соленой икры летучей рыбы
0,25 чайной ложки тертого свежего имбиря
соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Салат и зеленый лук вымыть, обсушить. Салат крупно нарезать, лук нашинковать. Для приготовления соуса смешать растительное масло, соевый соус, лимонный сок и тертый имбирь. Рыбу и салат выложить на тарелку, посыпать зеленым луком. Полить салат соусом, украсить икрой летучей рыбы.

Салат из крабовых палочек с морской капустой



228 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

200 г крабовых палочек
150 г консервированной морской капусты
2 огурца
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
соль

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 мин, слить образовавшийся сок. Крабовые палочки нарезать соломкой, смешать с морской капустой и огурцами. Разложить салат по тарелкам, полить соусом, приготовленным из растительного масла и лимонного сока.

Морская рыба, особенно разделанная на филе, готовится очень быстро, поэтому подвергать ее длительной тепловой обработке не рекомендуется, чтобы не испортить вкус. Для салатов рыбу можно не только отваривать, но и жарить.

Салат из морских гребешков и креветок

199 ккал, 20 мин, 2 порции.

Продукты:

- 150 г мяса морского гребешка
- 150 г очищенных креветок
- 1 пучок зеленого салата
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка светлого соевого соуса
- 1 чайная ложка саке
- 1 чайная ложка семян кунжута

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Мясо морского гребешка и креветки промыть, обсушить, сбрызнуть саке и жарить на оливковом масле до готовности. Переложить в салатник, добавить салат, полить соевым соусом, перемешать. Посыпать семенами кунжута, поджаренными на сковороде без добавления масла.

Салат из лосося и мидий

246 ккал, 45 мин, 4 порции.

Продукты:

250 г филе лосося

150 г мяса мидий

2 огурца

1 помидор

2 столовые ложки растительного масла

1 столовая ложка соевого соуса

1 зубчик чеснока

1 пучок зеленого салата

по 2–3 веточки зелени петрушки и сельдерея

Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками. Мясо мидий промыть. Лосось и мидии полить смесью растительного масла и соевого соуса, поставить на 30 мин, в холодильник, затем тушить до готовности в тот же соусе, в котором они мариновались. Салат вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зелень петрушки и сельдерея вымыть. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Помидор вымыть, нарезать дольками. Чеснок очистить, измельчить. Смешать кусочки лосося, мидии, огурцы и чеснок, выложить на листья салата. Украсить салат дольками помидоров и веточками зелени.

Салат из морского окуня с креветками и осьминогами

239 ккал, 40 мин, 4 порции.

Продукты:

200 г филе морского окуня
100 г очищенных креветок
100 г маринованных осьминогов
150 г помидоров черри
1 огурец
1 пучок зеленого салата
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка светлого соевого соуса
соль

Филе морского окуня промыть, отварить в подсоленной воде. Нарезать небольшими кусочками. Креветки отварить в подсоленной воде. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Смешать рыбу, креветки, осьминоги, листья салата, помидоры и огурец. Добавить лимонный сок и соевый соус, перемешать, разложить по тарелкам.

Салаты из морепродуктов (креветок, крабов, морских гребешков, устриц) лучше всего сочетаются с легкими соусами. Поскольку все морепродукты обладают тонким вкусом и ароматом, важно не переусердствовать со специями.

Салат из креветок с помидорами и лимоном



213 ккал, 25 мин, 4 порции.

Продукты:

300 г креветок

3 помидора

1 пучок зеленого салата

0,5 лимона

1 столовая ложка оливкового масла

соль

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Листья салата вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. С лимона срезать цедру, мякоть очистить от пленки и измельчить. Смешать креветки, помидоры, салат и лимон, посолить, заправить оливковым маслом, перемешать. Разложить салат по тарелкам, украсить цедрой лимона.

Салат из морского окуня с зеленью

235 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г филе морского окуня
50 г маринованных сои ростков
1 пучок зеленого салата
0,5 пучка зелени петрушки
0,5 пучка щавеля
20 г маринованного имбиря
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка лимонного сока
1 столовая ложка оливкового масла
соль

Филе промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, стряхнуть воду, выложить на блюдо. Зелень петрушки и щавель вымыть, мелко нарезать, смешать с рыбой и натертым на терке имбирем. Заправить смесью оливкового масла и соевого соуса, выложить горкой на листья салата. Посыпать салат ростками сои.

Салат из лосося с крабами

243 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

300 г филе лосося
150 г консервированного крабового мяса
1 пучок зеленого салата
1 маринованный огурец
0,5 пучка зеленого лука
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка растительного масла
1 столовая ложка лимонного сока
0,25 чайной ложки тертого свежего имбиря

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Салат и зеленый лук вымыть, обсушить. Салат крупно нарезать, лук нашинковать. Маринованный огурец нарезать соломкой, смешать с рыбой, крабовым мясом, салатом и зеленым луком. Полить салат заправкой, приготовленной из соевого соуса, растительного масла, лимонного сока и имбиря.

Салат из морского окуня и креветок

259 ккал, 35 мин, 2 порции.

Продукты:

350 г филе королевского морского окуня

150 г очищенных креветок

1 пучок салата лолло росс

2 столовые ложки растительного масла

1 столовая ложка светлого соевого соуса

1 чайная ложка рисового уксуса

молотая паприка

перец

соль

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Филе окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть рисовым уксусом и жарить на растительном масле 5 мин. Добавить креветки, посолить, поперчить, посыпать паприкой и жарить еще 3–4 мин. Слегка охладить, смешать с салатом, заправить соевым соусом, перемешать и разложить по тарелкам.

Морской коктейль с апельсином



197 ккал, 25 мин, 2 порции.

Продукты:

250 г замороженного морского коктейля

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.