



Суши и роллы ГОТОВИМ ДОМА



Дарья Костина
Суши и роллы готовим дома
Серия «Быстро, вкусно, просто»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=302232

*Суши и роллы готовим дома / Сост. Костина Дарья: АСТ; Москва;
2010*

ISBN 978-5-17-063767-6

Аннотация

Суши – полезная, здоровая и вкусная еда. Если вы хотите научиться готовить дома популярные суши и роллы, то эта книга поможет вам в этом, а также раскроет многие секреты японской кухни. Смелее беритесь за дело – и у вас все получится. Для широкого круга читателей.

Содержание

Самое популярное блюдо японской кухни	4
Виды суши	7
Продукты для суши и роллов	9
Рис	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Суши и роллы готовим дома (составитель Дарья Костина)

Самое популярное блюдо японской кухни

Суши – это визитная карточка японской кухни, блюдо, снискавшее популярность по всему миру. Состав суши прост: рис, рыба, нори.

Рыба в суши может употребляться как в сыром, так и в обработанном виде. Употребление сырой морской рыбы не представляет опасности для здоровья человека, так как в ней, в отличие от речной, не содержатся паразиты.

Рис не только является источником клетчатки, которая способствует снижению уровня холестерина, нормализует деятельность кишечника, легко переваривается, а в желудке способна всасывать воду, занимая определенный объем и снижая, тем самым аппетит, но и способствует повышению уровня интеллекта.

Нори – это специальные листья водоросли, которые ис-

пользуют для приготовления суши. Сами японцы употребляют нори практически ежедневно, что благотворно сказывается на их здоровье. В этой морской капусте содержится большое количество йода, необходимое для правильного функционирования щитовидной железы. Достаточно съесть 30 г нори в день, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в йоде.

Специалисты в области диетологии считают суши хорошо сбалансированной, здоровой пищей, так как в них содержится много питательных веществ, в том числе минералы и витамины, которые, как правило, частично теряются в процессе кулинарной обработки.

Роллы – это разновидность суши, японское блюдо, приготовленное из риса, свежей рыбы, с возможным добавлением авокадо или огурца, и специальных водорослей. Все ингредиенты раскладывают слоями на водоросли, начиная с риса, затем рыба или авокадо, или огурец, после чего аккуратно сворачивают в рулет и разрезают на равные части размером примерно 2,5 см.

В состав роллов входят морепродукты и нории, рис. В отличие от остальных видов суши, рулеты из риса требуют особых кулинарных навыков, а также макису – специального коврика из бамбука. Впрочем, люди, имеющие определенный опыт в приготовлении роллов в домашних условиях, ухитряются обходиться полотенцем или листом бумаги. Если же вы все-таки решили готовить роллы часто – лучше

приобрести бамбуковый коврик.

Итак, чем же суши отличается от роллов? Суши – это рисовая длинная колбаска, на которую обычно кладут кусочек рыбы. Это может быть тунец, лосось, копченый угорь, креветка или осьминог. Филе рыбы перевязывают вместе с рисом тонкой полоской нори (лист сушеной морской водоросли). А роллы – это рулет, внутри которого определенная начинка, завернутая в рис. Часто рис с начинкой завернуты в лист нори, однако есть разновидность роллов, когда нори находится внутри рулетов. Если нори находится сверху, то это нори-маки. Если нори внутри – уро-маки.

Сегодня по всему миру открываются сотни и тысячи суши-баров. Так почему же не последовать мировой моде и не научиться готовить самим суши и роллы?

Книга дает возможность разобраться в составе японских блюд и насладиться их вкусом в домашних условиях.

Успехов вам и приятного аппетита!

Виды суши

Нигиридзуси – смазанный васаби рисовый пирожок с креветкой или рыбой на нем.

Гункан-маки – овальный рисовый пирожок, по периметру обрамленный полоской водоросли нори. Начинен ингредиентами, присущими нори, такими, как икра, натто или салат из макарон.

Макидзуси – суши цилиндрической формы, сделанные с применением бамбукового коврика макису. Обычно макидзуси завернуты в нори, иногда в тонкий омлет. Макидзуси обычно нарезают на 6 либо 8 штук.

Футомаки – большие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Нередко в них 2–3 вида начинки.

Хосомаки – маленькие цилиндрические рулеты, суши, в которых нори находится снаружи. Делаются, как правило, с одним видом начинки.

Тэмаки – большие суши в форме конуса, нори снаружи, ингредиенты «выливаются» с широкого конца. Обычно их едят пальцами.

Урамаки – рулеты средней величины с двумя или более видами начинок. Рис находится снаружи, а нори – внутри. Начинка расположена в середине и окружена слоем нори, затем идет обмакнутый в икру рис или поджаренные семена

сезама.

Осидзуси – суши в форме брусочка, сделанные с помощью приспособления ошибако.

Инаридзуси – мешочек из жареного во фритюре тофу, омлета или засушенной тыквы, наполненный рисом.

Тирасидзуси – тарелка риса с начинкой, рассыпанной поверх него. Второе название – барадзуси.

Эдомэ тирасидзуси – сырые ингредиенты, красиво уложенные поверх риса.

Гомокудзуси – сырые или приготовленные ингредиенты, смешанные с рисом.

Нарэдзуси – самый старый вид суши. Рыбу засаливают, затем перекладывают слоями с рисом.

Продукты для суши и роллов

Рис

Рис различается по степени обработки, то есть может быть шелушенным или шлифованным. У шелушенного риса при предварительной очистке удаляется только шелуха, поверхностный слой, тогда как шлифованный рис тщательно полируется, лишаясь при этом высевков и ростков. С точки зрения содержания питательных веществ шелушенный рис предпочтительнее.

Шлифованный рис также имеет свои преимущества. Одно из них – это эстетичный вид готового продукта. Белый шлифованный рис более контрастно выглядит на фоне разноцветного гарнира, делая блюдо привлекательным и аппетитным. Кроме того, шлифованный рис легче подкрашивать, благодаря чему можно получить яркий и привлекательный готовый продукт.

Обработка риса

Для приготовления блюд из японского риса его необходимо тщательно промыть холодной водой, а затем откинуть на сито и оставить минимум на полчаса, а лучше – на час. При соблюдении этого условия можно быть уверенным, что рис

понемногу вберет в себя нужное количество воды, оставшейся на поверхности зерен, но при этом не размокнет. Можно замочить рис на 10–15 минут в большом количестве воды, а затем дать воде стечь. Хорошо увлажненный рис приобретает мягкий матовый оттенок. Как правило, чтобы приготовить блюдо на двоих, требуется 200 г риса. Меньше брать не рекомендуется, так как в этом случае рис не сможет впитать нужное количество влаги.

На вкус готового риса могут повлиять также ширина, глубина и материал кастрюли, в которой он варится. Один из способов получить хороший результат – воспользоваться электрической рисоваркой. В микроволновой печи японский рис обычно не варят.

Мотигоме (клеякий рис) перед приготовлением следует замочить на ночь, варить его нужно 30–40 минут, и лучше на пару, чем в воде. Желательно использовать для этой цели большую бамбуковую пароварку: в ней можно разложить рис тонким слоем. Если варить рис в воде, то нужно взять 1 часть мотигоме на 4 части обыкновенного риса.

Варианты приготовления риса для суши

Вариант 1

1. Тщательно промыть рис в холодной воде, меняя воду, пока она не станет прозрачной, затем откинуть его на сито

и оставить на час.

2. Положить рис в глубокую кастрюлю и залить водой. Воды должно быть на 1/5 больше, чем риса (на 200 г риса – около 250 мл воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более чем на треть. Чтобы рис был более ароматным, можно положить в воду квадратный кусочек водоросли конбу размером 5 см, который следует вынуть прежде, чем вода закипит.

3. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить на средний огонь и довести до кипения – на это потребуется около 5 минут. Затем убавить огонь до минимума и варить рис при слабом кипении 10–13 минут, пока он не впитает всю воду.

4. Снять кастрюлю с огня и дать постоять, не открывая крышку, 10–15 минут.

5. В мерной чашке соединить столовую ложку японского рисового уксуса или белого винного уксуса, 7 1/2 чайных ложек сахара и 2 чайные ложки морской соли и хорошо перемешать, чтобы сахар и соль растворились.

6. Рис переложить во влажный деревянный таз для суши и полить уксусной смесью. Деревянной лопаточкой смешать смесь с рисом – рис следует переворачивать, но не перемешивать. Прежде чем приступить к приготовлению суши, дать рису остыть.

Вариант 2

1. За один час до варки риса тщательно промыть его в по-

суде с плоским дном, при этом следует тереть влажные зерна по стенкам и дну. Таким образом удаляется вся плева или остатки лущения. Дать стечь воде и добавить свежей. Повторять все до тех пор, пока вода не станет чистой. Просушить рис, добавить воды и дать рису настояться. Мыть рис и отмачивать его в воде следует за 30 минут до варки.

2. Всыпать в посуду рис и добавить отмеренное количество воды (воды должно быть на $1/5$ больше, чем риса), накрыть крышкой. Поставить кастрюлю на средний огонь. Как только вода закипит, уменьшить пламя и варить примерно 10 минут. Выключить огонь и дать настояться рису 10 минут. Не снимать крышку при варке, чтобы не выпустить пар и не испортить рис.

3. Ставя на огонь рис и воду в расчете на 3 стакана риса, добавить кусочек комбу размером 6–7 см (протертый перед этим влажной салфеткой). Как только вода начнет закипать, вынуть комбу и добавить сакэ или мирин в расчете 1 столовая ложка на каждый стакан сухого риса.

4. Пока рис варится, можно приготовить для него уксусную приправу. Для этого в расчете на 5 стаканов сухого риса смешать до обретения составом прозрачного вида в миске:

– 7–8 столовых ложек рисового уксуса, 1 столовую ложку соли;

– 4–5 столовых ложек сахара (его количество следует уменьшить наполовину, если нужно готовить лепное суши с рисом).

5. Смочить водой широкую смесильную миску. Удалить излишки влаги. Смочить миску второй раз подкисленной водой (2–3 столовые ложки уксуса на 1 стакан воды). Вытереть излишки влаги. Всыпать отваренный рис в центр миски. Дать остыть рису примерно 10 минут.

6. Вылить рисовую приправу на верхушку образовавшейся горки риса.

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.