

ГОТОВИМ

СУШИ

ДОМА



Лучшие
рецепты
наших читателей

ГОТОВИМ

СУШИ

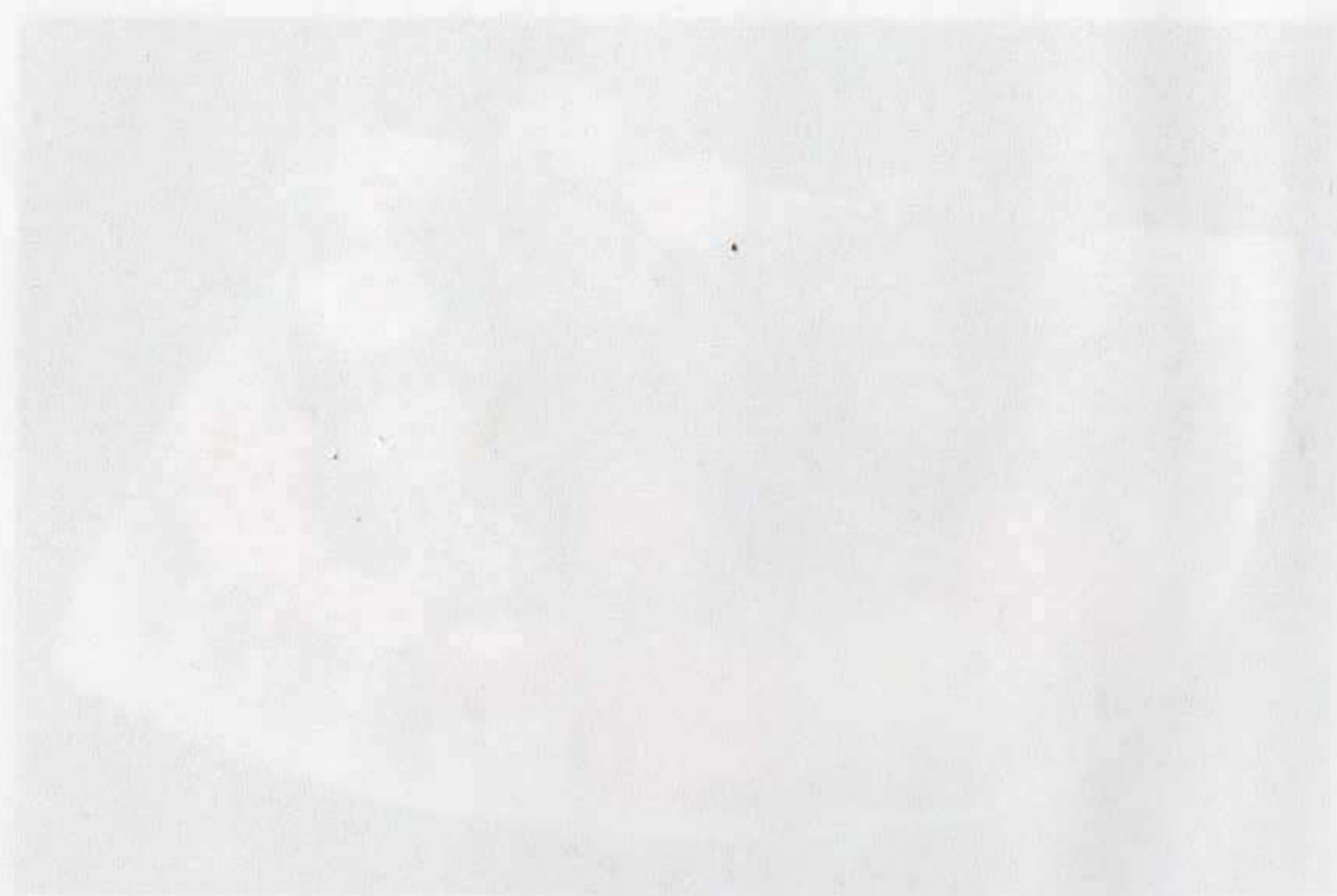
ДОМА



Нижний Новгород
ООО «Слог»
2010

УДК 641,5
ББК 36,997
Р 91

Составитель Елена Руфанова



ISBN 978 – 5 – 904324 – 13 – 1

© ООО «Слог», 2010

Содержание

Суши-рис.....4 стр.

Суши-уксус.....4 стр.

Как свернуть
хосомаки.....5 стр.

Как свернуть
темаки.....5 стр.

Нигири.....6-19 стр.

Футомаки.....20-29 стр.

Хосомаки.....30-47 стр.

Саимаки.....48-69 стр.

Гунканы.....70-77 стр.

Темаки.....78-79 стр.

Сладкие
суши.....80-95 стр.



Как правильно варить рис для суши

- 1 стакан японского короткозерного риса
- 1 стакан воды
- 1 ст.ложка суши-уксуса

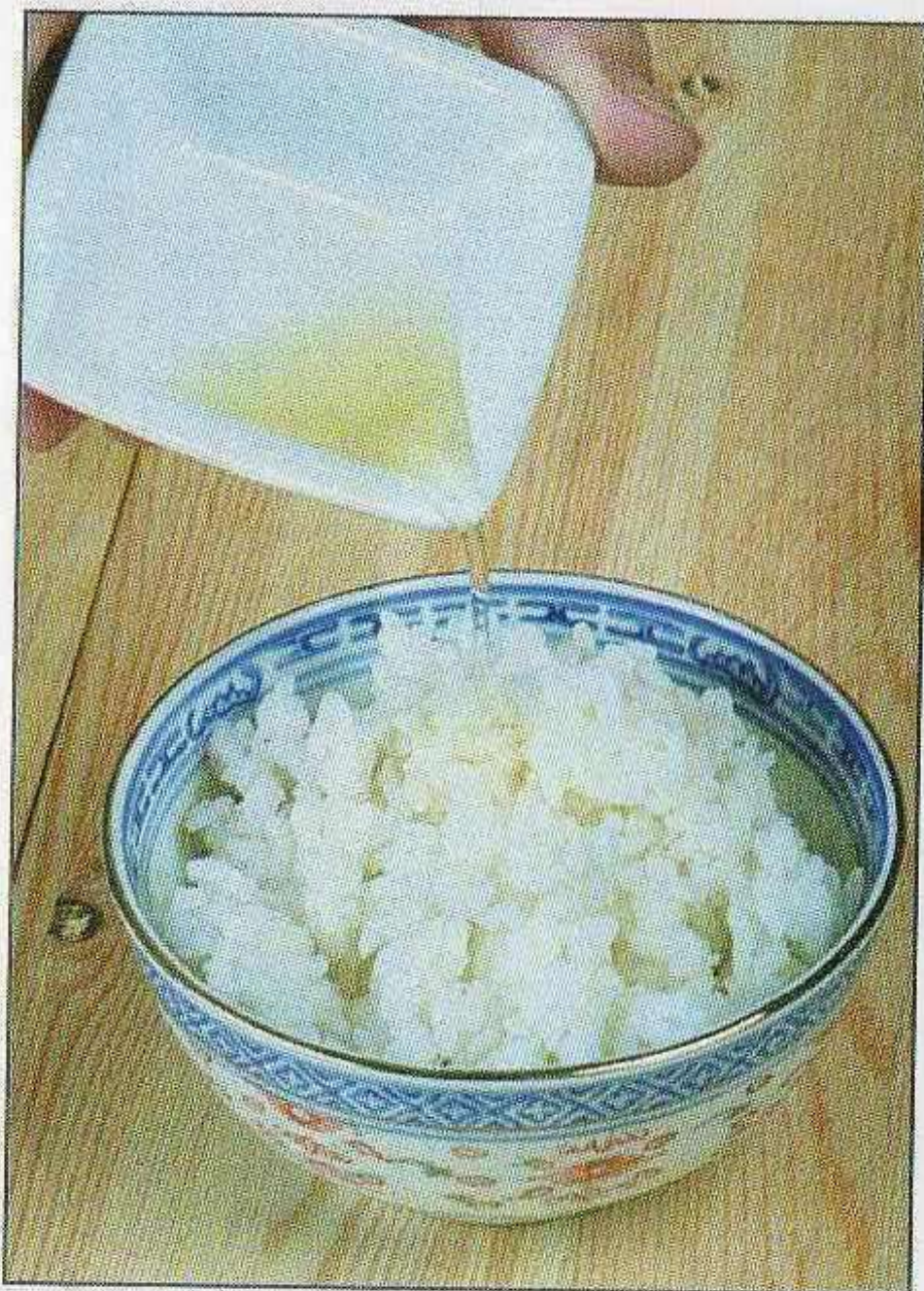


Рис промыть под проточной водой, откинуть на дуршлаг. Переложить в кастрюлю с толстым дном, залить водой и оставить на 30 минут. Затем поставить кастрюлю на сильный огонь, накрыть крышкой и довести до кипения. Варить на сильном огне 5 минут, затем огонь убавить до минимального и варить еще 10-12 минут, не поднимая крышки. Снять с огня, открыть крышку и оставить на 5 минут. Переложить рис в деревянную миску, удалив непроварившиеся зерна. Полить суши-уксусом и осторожно перемешивать деревянной лопаткой, пока рис не остынет до комнатной температуры.

Этого количества риса хватит на:
• 5 роллов хосомаки • или 3 ролла саимаки • или 2 ролла футомаки
• или 25 порций nigiri.

• Для особого вкуса при варке риса в кастрюлю можно добавить небольшой кусочек водоросли комбу, который следует убрать сразу же после закипания воды.

Как приготовить суши-уксус

- 1 стакан рисового уксуса
- 1 ч.ложка sake
- 1,5 ст.ложки сахара
- 1/2 ст.ложки соли.

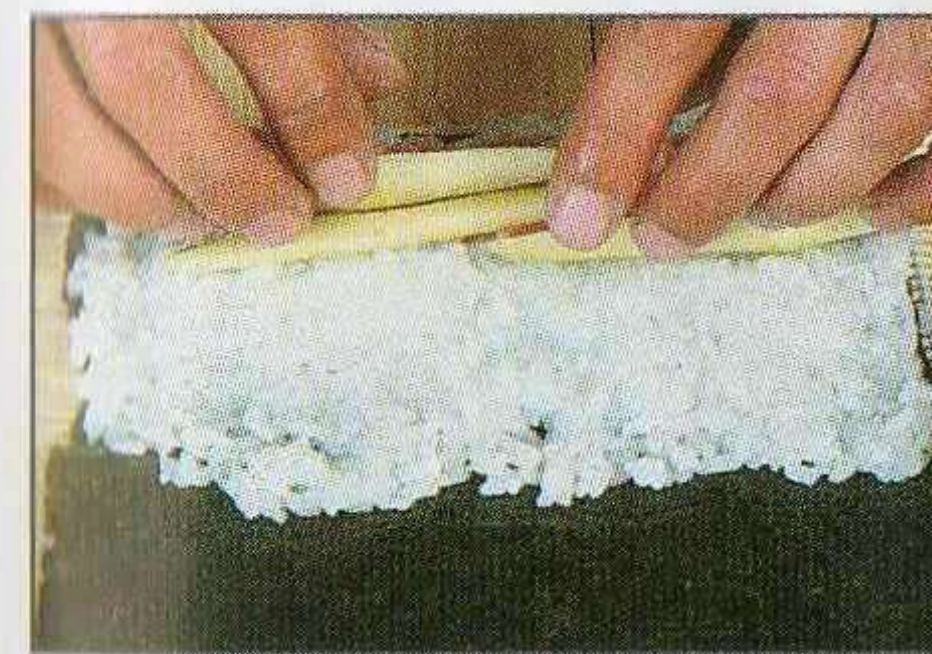
Уксус налить в металлическую миску, добавить соль и сахар, поставить на слабый огонь и варить, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Остудить до 30-40°C, добавить sake. Перелить в посуду с плотной крышкой. Хранить в темном месте.

Как свернуть хосомаки

1. На бамбуковую циновку (макису) положить лист нори. На 2/3 листа руками, смоченными в смеси воды и уксуса, выложить ровным слоем рис:



2. Уложить на середину начинку:



3. Большие пальцы рук поместить под циновку.

Придерживая остальными пальцами начинку, согнуть циновку и свернуть рулет:



4. Ролл плотно сжать, приподнять верхний край циновки и немного протянуть в направлении «от себя». Ролл плотно закрыть циновкой, чтобы закрепились края:



• Теперь циновку снять, ролл разрезать пополам, затем каждую половинку разделить еще на 3 части.

Как свернуть темаки

1. На левую ладонь положить лист нори, слегка смочить водой, кончиками пальцев распределить рис на половине листа. На рис по диагонали выложить начинку:



2. С помощью пальцев правой руки согнуть правый угол листа нори, закрывая начинку. Нижний левый угол листа согнуть и подтянуть к верхнему правому углу:



Нигири

Нигири - суши в виде небольших рисовых брусочков, на которые уложены кусочки рыбы или иных продуктов. Самый популярный вид суши в Японии.

Хамачи нигири

Лакедра-желтохвост

На 4 штуки:

- 100 г готового риса для суши
- 50 г свежего филе желтохвоста
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Окунуть руки в миску с подкисленной уксусом водой и сформовать основу для суши овальной формы диаметром 3-3,5 см, плотно сжимая, чтобы рис лучше склеился.

Держа основу в левой руке, указательным пальцем правой руки положить сверху немного васаби, затем ломтик рыбы. Осторожно сжать в руке, чтобы придать форму.

Подавать хамачи нигири с соевым соусом и маринованным имбирем.

- По желанию ломтики рыбы можно предварительно замариновать на 15-20 минут в соусе: смешать 1 ст.ложку соевого соуса с 1 ч.ложкой лимонного сока и капелькой васаби.



Унаги нигири

Угорь

На 4 штуки:

- 100 г готового риса для суши
- 50 г копченого угря
- 1/2 листа нори
- 1/2 ч.ложки кунжутных семян
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Лист нори нарезать полосками шириной 1 см. Копченого угря нарезать тонкими ломтиками.

Окунуть руки в миску с подкисленной уксусом водой и сформовать основу для суши овальной формы диаметром 3-3,5 см, плотно сжимая, чтобы рис лучше склеился.

Держа основу в левой руке, указательным пальцем правой руки положить сверху немного васаби, затем ломтик угря, осторожно сжать в руке, чтобы придать форму.

Обернуть нигири полоской нори. Сверху посыпать кунжутом. Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем.

- В Японии для приготовления суши обычно используется анаго – морской угорь, по сравнению с обычным угрем (унаги) он имеет более изысканный вкус.



Нигири с рыбой и икрой

на 4 штуки:

- 100 г готового риса для суши
- 1 ч.ложка икры лосося
- 2 ломтика (3,5x7 см) масляной рыбы (палтус, тунец)
- васаби

Рыбу нарезать очень тонкими ломтиками.

Окунуть руки в миску с подкисленной уксусом водой и сформовать 4 основы для суши, выложить на плоское квадратное блюдо.

Ломтики рыбного филе слегка смазать васаби, свернуть рулетиком, смазанной стороной наружу. Положить на основу из риса, слегка прижать.

На оставшиеся рисовые основы выложить по 1/2 ч.ложки красной икры.

Подавать с васаби.

- Когда лепите нигири, не держите рис в руках слишком долго – от этого он теряет нужную консистенцию. Чтобы нигири приобрел правильный вкус, основа из риса и топпинг (продукт, который кладется на рис) должны быть соразмерны друг другу.
- Едят нигири, окуная в соевый соус не рис, а рыбу или морепродукты.



Банно монго нигири

Кальмары

На 4 штуки:

- 2 небольшие тушки кальмаров
- 100 г готового риса для суши
- 1/2 листа нори
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Лист нори нарезать полосками шириной 1 см. Тушки кальмаров очистить, промыть. Острым ножом с двух сторон сделать на-сечки на расстоянии 2-3 мм друг от друга. Опустить в подсоленную кипящую воду и варить 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг, промыть под проточной водой.

Разрезать каждую тушку пополам. Смазать каждый ломтик кальмаров с внутренней стороны небольшим количеством васаби. Мокрыми руками сформовать основу для суши овальной формы, уложить ломтики кальмаров, осторожно сжать в руке, чтобы придать форму. Обернуть нигири полоской нори. Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем.

- При использовании больших тушек кальмаров следует нарезать их кусочками 4х5 см, затем сделать надсечки и отваривать.



Эби нигири

Креветки

На 4 штуки:

- 100 г готового риса для суши
- 4 варено-мороженые креветки
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Креветки разморозить, вымыть, удалить головы. Нанизать каждую креветку на деревянную шпажку, протолкнув ее под панцирь, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 1-2 минуты. Откинуть на сито, промыть под проточной водой.

Вынуть шпажки, очистить креветки от панциря, оставив хвостики. Сделать надрез вдоль брюшка, перевернуть спинкой вверх и сильно прижать пальцами к доске.

Смазать каждую креветку с внутренней стороны небольшим количеством васаби. Влажными руками сформовать основу для суши овальной формы, уложить креветку, осторожно сжать в руке, чтобы придать форму.

Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем.

- При варке креветок для нигири обязательно нанизывайте их на деревянные шпажки, чтобы креветки сохранили форму и их можно было распластать и положить на рисовую основу.



Нигири с жареными баклажанами

На 8 штук:

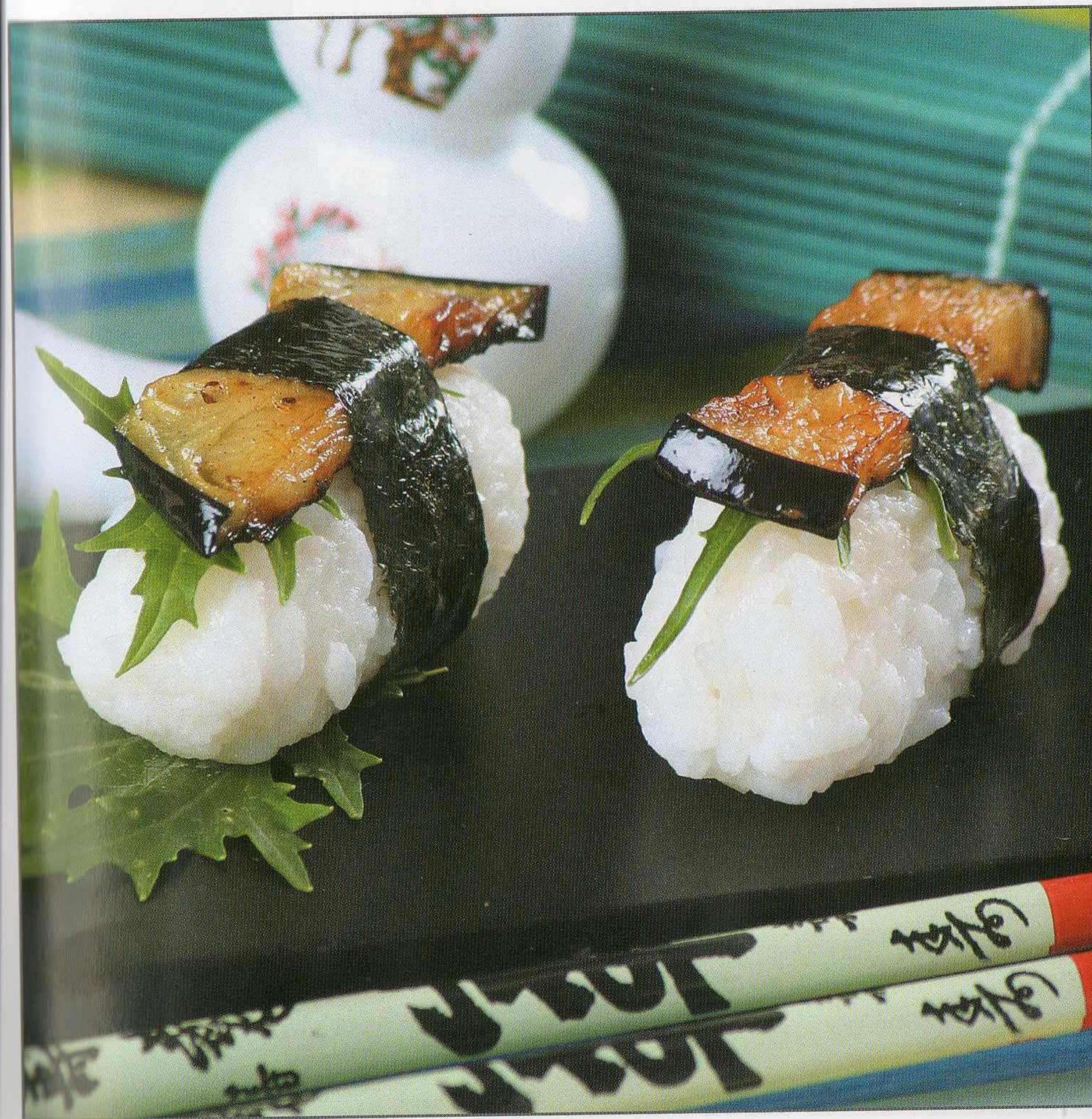
- 200 г готового риса для суши
- 100 г баклажанов
- 1 лист нори
- 1 ст.ложка соевого соуса
- 2-3 ст.ложки оливкового масла
- соль
- васаби - на кончике ножа

Баклажан нарезать ломтиками, натереть солью и оставить на 2-3 минуты.

Оливковое масло смешать с васаби, прогреть, выложить ломтики баклажана и жарить на сильном огне до золотистой корочки. После влить соевый соус, тушить еще 2-3 минуты, выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло. Лист нори нарезать полосками шириной 1 см.

Из готового риса сформовать основы овальной формы, сверху уложить ломтики баклажана, слегка прижать ладонью и обернуть полоской листа нори. Подавать с соевым соусом.

- В Японии вегетарианские суши (саишоку маки) всегда были популярны, а в последние годы их стали готовить и в других странах. Самые распространенные рецепты – с грибами шиитаке, маринованным редисом, спаржей или с овощным ассорти.



Нигири с печеным перцем

На 8 штук:

- 200 г готового риса для суши
- 1 стручок болгарского перца
- 1 ст.ложка соевого соуса
- 1 ст.ложка рисового уксуса
- соль
- сахар
- васаби

Болгарский перец вымыть, обсушить, запечь до готовности на открытом огне или в духовке при 180°C. Снять кожицу, разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть нарезать полосками.

Соевый соус смешать с рисовым уксусом, добавить по вкусу соль, сахар и васаби, тщательно перемешать. Полить полоски перца приготовленным соусом, оставить мариноваться на 30-40 минут.

Лист нори нарезать полосками шириной 1 см.

Из готового риса сформовать основы овальной формы, сверху уложить кусочки болгарского перца, слегка прижать ладонью и обернуть полоской листа нори. Подавать с соевым соусом и маринованным имбирем.

- Нигири с любым топпингом можно закрепить ленточкой нори (1х10 см): обернуть поперек и, смочив кончики ленточки водой, закрепить их.



Футомаки

футомаки – большие роллы с начинкой из овощей и рыбы (морепродуктов). Для их приготовления используется целый лист нори.

футомаки с форелью

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори
- 60 г слабосоленой форели
- 1 ст.ложка сыра филадельфия
- 60 г свежих огурцов
- 60 г болгарского перца
- васаби
- соевый соус
- имбирь

Форель, болгарский перец и огурец нарезать тонкими полосками.

На 2/3 части листа нори выложить ровным слоем рис, смочив руки смесью воды и уксуса.

На середину уложить кусочки форели, огурца и перца, сыр. С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей и уложить на тарелку.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.



фрутомаки с морской капустой

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори
- 50 г морской капусты
- 100 г консервированного крабового мяса

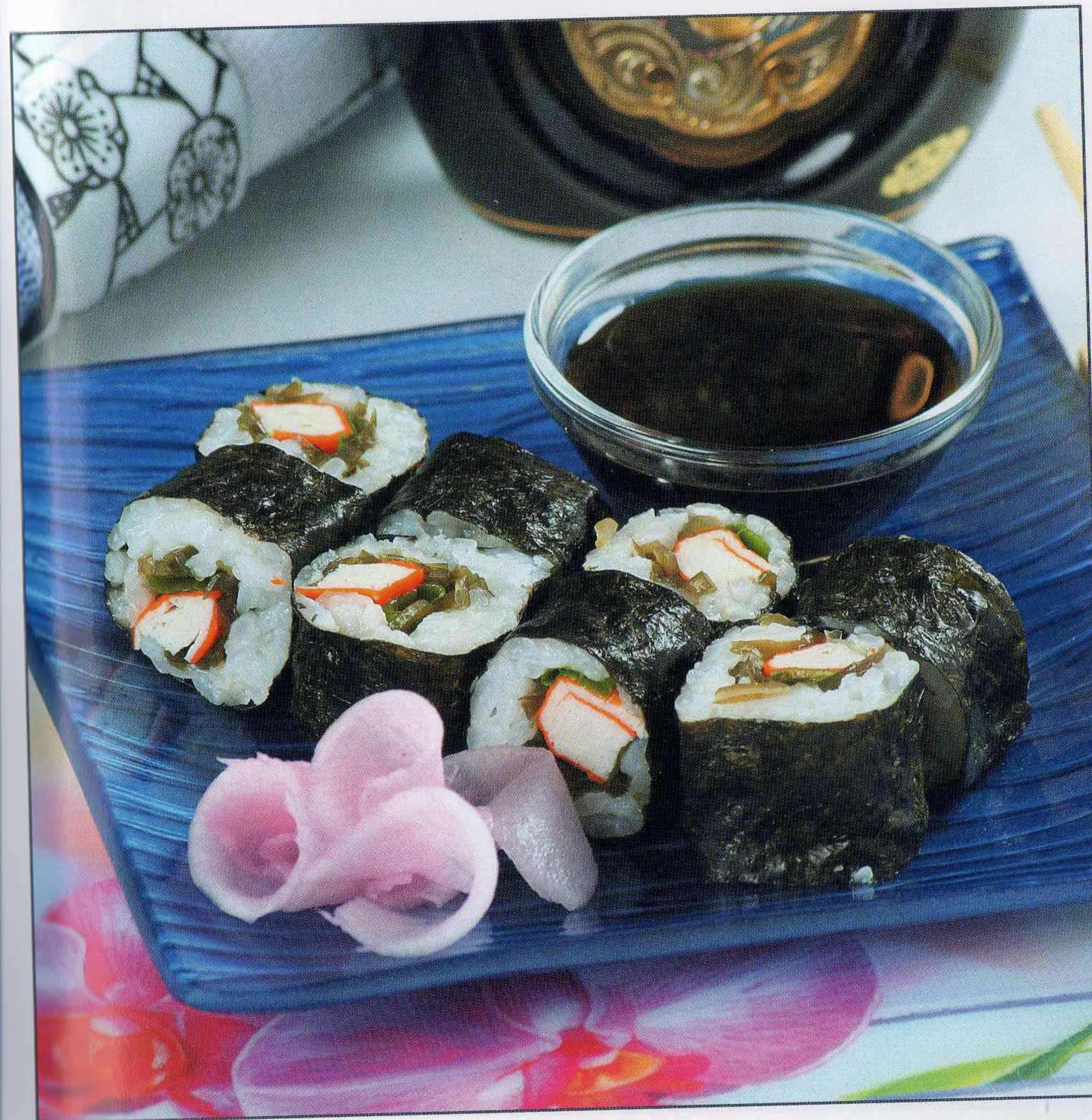
На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски крабового мяса, морскую капусту. Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей, уложить на тарелку. Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

Тари (маринованный имбирь) подают к суши, чтобы он помог убрать послевкусие.

Маринованный имбирь

- 225 г свежего корня имбиря
- 1 стакан суши-уксуса
- 1,5 ст.ложки соли.

Имбирь вымыть, очистить от кожицы и нарезать очень тонкими ломтиками. Засыпать солью, перемешать и оставить на 3 минуты, затем промыть под проточной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода. Переложить ломтики имбиря в банку, залить суши-уксусом, закрыть крышкой и убрать на неделю в темное прохладное место. Не хранить маринованный имбирь в холодильнике, от этого вкус становится хуже! При покупке имбиря выбирайте корни с тонкой, полупрозрачной кожицей.



футомаки с креветками

На 3 ролла:

- 3 листа нори
- 150 г риса для суши
- 350 г креветок
- 1 стручок болгарского перца
- 50 г лука-порей
- 20 г маринованного имбиря
- 1-2 ст.ложки кунжутного масла
- 1 ч.ложка рисового уксуса
- 1/2 ч.ложки мирина
- 2 ст.ложки соевого соуса
- соль
- красный и черный молотый перец - по вкусу

Приготовить маринад: уксус соединить с соевым соусом, миринем и кунжутным маслом, добавить красный и черный молотый перец, перемешать.

Креветки очистить, залить маринадом, оставить на 20-30 минут. После добавить нарезанный соломкой болгарский перец, лук-порей, имбирь, оставить мариноваться еще на 10-15 минут.

На циновку выложить лист нори, на 2/3 части листа уложить ровным слоем рис.

На середину выложить приготовленный салат, свернуть ролл. Разрезать роллы на 6 или 8 частей, выложить на тарелку, украсить перьями зеленого лука, отдельно подать соевый соус.



фрутомаки с салатом

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори
- 30 г салатных листьев
- 50 г свежих огурцов
- 50 г помидоров
- 50 г сыра фета
- 20 г оливок
- 1 ст.ложка оливкового масла
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

Салатные листья, помидор, огурец и оливки нарезать мелкими кубиками. Сыр размять с оливковым маслом, смешать с овощами. На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис, на середину положить салат.

Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей, уложить на тарелку. Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

• **Васаби** продается двух видов — паста и порошок. При выборе пасты отдайте предпочтение той, что произведена в Японии, в ней наверняка содержится настоящий японский хрен.

Порошок васаби чаще всего готовят из других видов хрена. Чтобы приготовить васаби, добавьте к порошку немного кипящей воды, хорошо перемешайте и оставьте остывать до комнатной температуры. Васаби, приготовленный из порошка, быстро теряет остроту, поэтому не храните его, а сразу подавайте.



футомаки с острой морковью

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори
- 50 г острой маринованной моркови
- 50 г свежего огурца
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски огурца и маринованной моркови.

Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей, уложить на тарелку. Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо моркови можно использовать дайкон или другие острые маринованные овощи.

В Японии к суши подают не обычный соевый соус, а особую смесь – цукури сёу, смесь соевого соуса и рисового вина мирина. Этот соус имеет более выразительный вкус, который передается рыбе.

Для его приготовления на сильном огне довести до кипения 1/4 стакана мирина, добавить 1 стакан соевого соуса, снять с огня и охладить до 30-35°C. Перелить в бутыл, добавить кусочек водоросли комбу (1х4 см), закрыть и хранить в темном месте не более 1 года.



Хосомаки

Хосомаки – тонкие роллы с начинкой из 1-2 компонентов. Для приготовления используется 1/2 листа нори.

Унати маки

Угорь

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 50 г копченого угря
- 20 г зеленого лука
- 1 ст.ложка соевого соуса
- 1 ч.ложка кунжута
- васаби
- маринованный имбирь

На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски копченого угря, перья зеленого лука. Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей, уложить на тарелку.

Полить сверху каждый кусочек соевым соусом, посыпать кунжутом и нашинкованным зеленым луком.

Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.



Унакуи маки

Угорь и огурец

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г филе копченого угря
- 60 г свежего огурца
- 1 ст.ложка кунжутных семян
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Угря и свежий огурец нарезать тонкими полосками.
На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис.
На середину уложить полоски угря и огурца.
С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей. Сверху каждый кусочек полить соевым соусом, посыпать кунжутом.
Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

• **Нори** – сушеные водоросли асакуса-нори. Хорошего качества нори имеет черный цвет, более дешевые виды – зеленый. При приготовлении роллов нори кладут блестящей стороной на циновку, на тусклую сторону укладывают рис.
Открытую пачку нори хранят в специальной коробке в прохладном месте, так водоросль дольше остается свежей.



Хосомаки с лососем и огурцом

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 100 г филе малосоленого лосося
- 50 г свежего огурца
- 20 г зеленого лука
- 1 ст.ложка соевого соуса
- васаби
- маринованный имбирь

Рыбу и огурцы нарезать тонкими полосками, перья лука нарезать кусочками длиной 18 см.

На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски филе рыбы и огурца, перья зеленого лука.

Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей, уложить на тарелку. Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Слабосоленая рыба для суши

Филе свежего лосося натереть мелкой морской солью, сбрызнуть соком лимона (2 ст.ложки), посыпать сахаром (1/4 ч.ложки). Оставить мариноваться на 1-1,5 часа, затем обтереть или промыть, нарезать полосками и использовать для приготовления суши.



Хосомаки с тунцом и лососем

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- по 90 г свежего филе лосося и тунца
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Филе лосося и тунца нарезать тонкими полосками. На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски лосося и тунца, смазать васаби. С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей. Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

Такуван - маринованный дайкон, используется в суши как приправа или гарнир. В маринованном виде дайкон богат витамином С и ферментами, способствующими пищеварению.

- В маки можно добавить 60 г дайкона: нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соевым соусом, выложить на рис вместе с полосками рыбы и свернуть ролл.



Текка маки

Тунец

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г свежего филе тунца
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Филе тунца нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соевым соусом или смазать васаби. На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски тунца.

С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей. Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

- филе тунца можно предварительно замариновать в маринаде: 1-2 ст. ложки сока лимона соединить с 1/2 ч. ложки мирина и 1 ст. ложкой соевого соуса. Все хорошо перемешать, полить филе тунца и оставить на 10-15 минут. Далее готовить по рецепту.



Хосомаки с тунцом и авокадо

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г свежего филе тунца
- 60 г авокадо
- 1 ст.ложка лимонного сока
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Тунца нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соевым соусом или смазать васаби. Авокадо очистить от кожицы, нарезать тонкими полосками, сбрызнуть лимонным соком.

На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски тунца и авокадо.

С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей. Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

- Если нет авокадо, вместо него можно использовать огурец. Роллы приобретут более пикантный вкус, если вместо авокадо взять манго.



Банно монго маки

Кальмары

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 3 ч.ложки икры летучей рыбы
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь
- 150 г кальмаров

Кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, промыть холодной водой. Нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соевым соусом.

На 2/3 части листа нори выложить влажными руками рис. На середину уложить полоски кальмаров, икру летучей рыбы.

С помощью циновки свернуть роллы, разрезать каждый на 6 частей. Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

- При варке кальмаров в отвар можно добавить 1-2 дольки лимона, 2-3 веточки тархуна, кальмары получатся более мягкими и ароматными.



Икура маки

Икра лосося

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 3 ст.ложки икры лосося
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

На 2/3 части листов нори выложить влажными руками рис. На середину уложить по 1 ст.ложке икры. Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать каждый на 6 частей. Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

Кроме икры лосося в японской кухне популярны:

- икра летучей рыбы (тобико), используется для приготовления и гарнирования нигири и маки суши;
- икра креветок (эбикко), используется для топпинга в нигири;
- икра сельди (казаноко), сезонный продукт, используется для приготовления в зимнее время.

- Вкус икры можно подчеркнуть, добавив в маки полоски авокадо или свежего огурца (60 г).



Аспара маки

Спаржа

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 90 г спаржи
- 90 г болгарского перца
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь
- соль

Болгарский перец нарезать тонкими полосками. Спаржу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить.

На циновку положить лист нори, на 2/3 части листа выложить влажными руками рис, разровнять.

На середину уложить полоски болгарского перца и спаржу.

Свернуть с помощью циновки роллы. Разрезать на 6 частей, уложить на тарелку. Подавать с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

- Спаржу можно заменить стручками спаржевой фасоли (90 г), отварив ее до готовности в подсоленной воде с добавлением 1-2 долек лимона.



Саимаки

Саимаки - «роллы наизнанку», в Японии этот вид суши не пользуется такой популярностью, как в других странах.

Саимаки с угрем в омлете

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 50 г копченого угрея
- 30 г свежего огурца
- васаби
- маринованный имбирь.

Тамаго: • 1 яйцо • 2 ч.ложки мирина

- 1 ч.ложка соевого соуса
- 1 ст.ложка растительного масла

Приготовить тамаго: яйцо взбить с миринем и соевым соусом, вылить смесь на сковороду с разогретым растительным маслом, пожарить получившийся блинчик с двух сторон. Остудить.

Для удобства обернуть циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Уложить по центру полоски свежего огурца и угрея, свернуть ролл.

В приготовленный омлет плотно завернуть ролл. Разрезать на 6 кусочков, предварительно обрезав кончики.

Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

- **Тамаго** - японский омлет, обычно используемый в суши, в отличие от европейских вариантов готовится с соевым соусом, миринем и сахаром.



Саимаки с угрем и лососем

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г копченого угря
- 90 г филе лосося
- 60 г свежего огурца
- 3 ч.ложки майонеза
- васаби
- маринованный имбирь
- соевый соус

Угря нарезать тонкими ломтиками. Огурец и филе лосося нарезать тонкими полосками.

Для удобства обернуть циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Затем осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски лосося и огурца, смазать майонезом.

С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Сверху выложить ломтики угря, укатать.

Разрезать ролл на 6 частей. Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем, васаби.

- Майонез можно заменить мягким плавленым сыром или сыром фета.



Ролл «Калифорния»

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 60 г свежего огурца
- 60 г авокадо
- 50 г креветок
- 50 г копченого угря
- 30 г икры летучей рыбы
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

Свежий огурец и авокадо нарезать тонкими полосками. Креветки и угря нарезать мелкими кусочками, добавить капельку васаби, перемешать.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис и икру летучей рыбы. Осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски огурца и авокадо, креветки с угрем. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Разрезать каждый ролл на 6 частей.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо икры тобико на рис можно насыпать, чередуя, обжаренные и светлые семена кунжута.



Саппаки с лососем и огурцом

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 100 г филе слабосоленого лосося
- 50 г сливочного сыра
- 30 г свежего огурца
- васаби
- маринованный имбирь

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски сыра и огурца. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками, положить сверху на ролл. Укатать.

Разрезать каждый ролл на 6 частей.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо лосося можно использовать любую другую слабосоленую морскую рыбу с филе красного цвета.



Саимаки с лососем и манго

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 100 г слабосоленого филе лосося
- 150 г сливочного сыра
- 150 г манго
- васаби
- маринованный имбирь

Манго очистить, нарезать тонкими полосками. Филе лосося нарезать тонкими ломтиками.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски сыра и манго. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы, положить сверху филе лосося. Укатать.

Разрезать каждый ролл на 6 частей.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо лосося можно взять филе морского окуня или желтохвоста.



Саке маки с огурцом

Лосось и огурец

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши,
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г свежих огурцов
- 120 г филе лосося
- 3 ч.ложки майонеза
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Огурец нарезать тонкими ломтиками. Филе лосося нарезать полосками.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Сверху выложить ломтики огурца, осторожно перевернуть, чтобы огурцы оказались снизу.

Уложить по центру полоски лосося, смазать майонезом. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Разрезать на 6 частей.

Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

- Вместо огурца на рис можно уложить тонкие пластинки авокадо, сбрызнув их соком лайма.



Саимаки с семгой и кунжутом

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 60 г филе малосоленой семги
- 60 г сыра филадельфия
- кунжут
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Семгу нарезать полосками, слегка смазать васаби.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис, посыпать кунжутом. Осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски семги и сыр. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Разрезать каждый ролл на 6 частей.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо сыра филадельфия можно использовать японский майонез, брынзу, мягкий плавленый сыр или сыр фета.



Роллы «Филадельфия»

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г филе семги
- 90 г сыра филадельфия
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

Филе семги нарезать тонкими ломтиками, по желанию ломтики рыбы сбрызнуть миринем или соевым соусом, оставить мариноваться на 10-15 минут.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Сверху выложить ломтики семги. Затем осторожно перевернуть, чтобы рыба оказалась снизу.

Уложить по центру сыр. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы, разрезать на 6 частей.

Подавать с васаби, соевым соусом, маринованным имбирем.

Роллы «Филадельфия» и «Калифорния» не являются истинно японскими, их придумали в США, и рецепты получили свои названия от названий штатов.

- Для придания утонченного вкуса ролл можно посыпать разноцветной икрой летучей рыбы.



Ассорти

На 5 роллов:

- 250 г готового риса для суши
- 5 листов нори размером 10x18 см
- 150 г свежего или консервированного мяса краба
- по 50 г филе лосося, тунца, желтохвоста и угря
- 50 г свежего огурца
- соевый соус
- васаби
- маринованный имбирь

Мясо краба нарезать полосками. Огурец, филе лосося, тунца, желтохвоста и угря нарезать тонкими ломтиками.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Затем осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру полоски крабового мяса. С помощью циновки свернуть ролл квадратной формы. Сверху на ролл выложить ломтики лосося, укатать. Разрезать ролл на 6 частей. Таким же образом свернуть роллы с огурцом, тунцом, желтохвостом и угрем.

Подавать с соевым соусом, васаби, маринованным имбирем.

- Вместо крабового мяса можно взять щупальце осьминога, предварительно отварив его в течение 10 минут в воде с добавлением саке (уксуса) и зеленого чая (1 пакетик). Через 10 минут кастрюлю снять с огня, пакетик чая вынуть, а щупальце оставить остывать в отваре.



Эбикуи маки

Креветки и огурцы

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 100 г отварных креветок
- 50 г свежего огурца или авокадо
- 30 г разноцветной икры тобико
- 15 г маринованного имбиря
- 1 ст.ложка соевого соуса

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис.

Затем осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру очищенные креветки, нарезанный полосками огурец или авокадо. С помощью циновки свернуть ролл.

Сверху украсить разноцветной икрой тобико, разрезать каждый ролл на 6 частей и подавать с соевым соусом и имбирем.

- Для улучшения вкуса отварные креветки можно сбрызнуть соком лимона и - по желанию - соевым соусом. Оставить на 2-3 минуты и далее готовить по рецепту.



Кани маки

Крабовое мясо

На 3 ролла:

- 150 г готового риса для суши
- 3 листа нори 10x18 см
- 150 г свежего или консервированного крабового мяса
- 50 г свежего огурца
- 50 г авокадо
- 1 ст.ложка сыра филадельфия
- паприка или семена кунжута

Крабовое мясо, огурец и авокадо нарезать полосками. Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него по всей поверхности влажными руками распределить рис. Затем осторожно перевернуть, чтобы рис оказался снизу. Уложить по центру мясо краба, сыр, полоски огурца и авокадо. С помощью циновки свернуть ролл. Обильно посыпать паприкой или семенами кунжута, разрезать каждый ролл на 6 частей и подавать с соевым соусом и имбирем.

- При использовании свежего крабового мяса его лучше предварительно ненадолго замариновать в смеси соевого соуса (1 ст.ложка) и рисового уксуса (1/4 ч.ложки).



Гунканы

Гункан в переводе с японского означает «боевой корабль»; вид суши, в котором рисовую основу овальной формы оборачивают полоской листа нори и укладывают сверху икру, нарезную мелкими кубиками рыбу, морепродукты и овощи.

Гунканы с креветками и авокадо

На 4 штуки

- 150 г готового риса для суши
- 1 лист нори ● 10 г креветок
- 10 г свежих огурцов
- 10 г отварных кальмаров ● 10 г авокадо
- икра тобико
- зеленый лук
- соевый соус
- васаби
- имбирь

Креветки, семгу, огурец, кальмаров и авокадо нарезать кубиками, перемешать. Лист нори нарезать полосками 5-6 см шириной.

Из риса сформовать шарики диаметром 3-4 см, придать им овальную форму, обернуть каждый листом нори. Рисовые шарики должны находиться в нижней части листа.

Кончики листа нори смочить водой, чтобы они склеились. Сверху на рис уложить смесь овощей с морепродуктами, посыпать икрой тобико и рубленым зеленым луком.

Подавать с соевым соусом, васаби и имбирем.



Текка - тобико тунканмаки

Тунец, икра летучей рыбы и семга

На 6 штук (по 2 каждого вида):

- 200 г готового риса для суши
- 1 лист нори
- 2 ч.ложки икры летучей рыбы
- по 50 г филе свежего тунца и семги
- 1/4 ч.ложки мирина
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Филе тунца нарезать мелкими кубиками, добавить капельку васаби, перемешать.

Филе семги нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть миринем, перемешать.

Лист нори нарезать полосками шириной 2-3 см. Влажными руками сформовать из риса основы овальной формы. Обернуть каждую основу полоской нори. Кончики листа нори смочить водой, чтобы они склеились.

Сверху на рис уложить икру летучей рыбы, кусочки тунца и семги. Подавать с соевым соусом и маринованным имбирем.

Вариант оформления: огурец нарезать тонкими кружочками, затем кружочки разрезать пополам. С одного края на рисовые основы поставить веером 2-3 ломтика огурца, затем сверху выложить икру и рыбу, украсить капелькой васаби.



Икура гунканмаки

Икра лосося

На 6 штук:

- 200 г готового риса для суши
- 1 лист нори
- 6 ч.ложек икры лосося
- васаби
- соевый соус
- маринованный имбирь

Лист нори нарезать полосками шириной 2-3 см. Влажными руками сформовать из риса основы овальной формы. Обернуть каждую основу полоской нори. Кончики листа нори смочить водой, чтобы они склеились.

Сверху на рис уложить икру.

Подавать с васаби, соевым соусом и маринованным имбирем.



Сайшоку гунканмаки

Овощной салат

На 6 штук:

- 200 г готового риса для суши
- 1 лист нори
- 100 г помидоров
- 100 г огурцов
- 100 г болгарского перца
- 1 черешок сельдерея
- 1/2 красной луковицы
- 2 ст.ложки оливкового масла
- 1 ч.ложка соевого соуса
- 5 г маринованного имбиря
- 1/2 дольки чеснока
- соль

Помидоры, огурцы, болгарский перец, сельдерея и лук нарезать мелкими кубиками. Добавить измельченный чеснок и имбирь, влить соевый соус и оливковое масло. По вкусу посолить, тщательно перемешать.

Лист нори нарезать полосками шириной 5-6 см. Из готового риса сформовать основы овальной формы. Обернуть каждую основу листом нори таким образом, чтобы она находилась в нижней части. Сверху на рис выложить овощной салат. Подавать с соевым соусом, васаби и имбирем.

- Вместо чеснока и имбиря в овощной салат можно добавить 1/4 ч.ложки соуса «Кимчи» или аджики.



Темаки

Темаки - роллы, сформованные в руках; самый распространенный вид домашних суши в Японии.

Темаки с рыбным салатом

На 1 ролл:

- 50 г готового риса для суши
- 70 г филе тунца
- 1/2 небольшого стручка острого перца
- 1-2 ст.ложки консервированной кукурузы
- 5 г маринованного имбиря
- 1 ч.ложка соевого соуса
- 1 ст.ложка оливкового масла
- васаби – на кончике ножа
- 1 лист нори 10x18 см

Филе тунца промыть, нарезать тонкой соломкой.

На сковороде прогреть оливковое масло, обжарить в течение 1-2 минут острый перец, убрать, а в масле обжарить до золотистого цвета кусочки рыбного филе. Влить соевый соус, потушить 1-2 минуты, остудить.

Добавить кукурузу, васаби и измельченный имбирь, тщательно перемешать.

На левую ладонь положить лист нори, слегка смочить водой, кончиками пальцев распределить рис на половине листа. На рис, по диагонали, выложить рыбный салат. С помощью пальцев правой руки согнуть правый угол листа нори, закрывая начинку. Нижний левый угол листа согнуть и подтянуть к верхнему правому углу.

Темаки вставить в подставку, подавать с соевым соусом, маринованным имбирем.



Сладкие суши

Маки со сливами

На 2 ролла:

- 100 г риса для суши
- 300 г слив
- 2 ст.ложки сахара
- 100 мл 20 %-ных сливок
- 2 ст.ложки рисового уксуса
- ваниль

Рис отварить, как для суши. Разложить тонким слоем на циновку, покрытую пищевой пленкой.

Сливы разрезать пополам, вынуть косточки, мякоть залить сливками и уваривать на слабом огне, пока сливы не станут мягкими. Измельчить массу в блендере; добавить по вкусу сахар и ваниль.

На рис выложить половину соуса, свернуть роллы и разрезать на 6 частей.

Оставшийся соус вылить на тарелку, сверху уложить роллы и подавать.

- Вместо слив можно использовать яблоки, груши, ежевику или клубнику. Если нет времени на приготовление соуса, можно использовать любой фруктовый джем или повидло по вашему вкусу.



Нигири с фруктами

На 12-15 штук:

- 1/2 стакана риса
- 1 ст.ложка сахара
- 1 ч.ложка рисового уксуса
- 3-5 ст.ложек апельсинового сока
- 1 киви
- 1 персик
- 3-4 ягоды клубники
- 50 г марципана зеленого цвета

Сварить рис для сладких суши: крупу тщательно промыть, откинуть на сито и оставить на 30-40 минут. Затем выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы рис был покрыт на 1-2 см. Поставить на средний огонь, довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 10-15 минут, крышку во время варки не поднимать. Кастрюлю убрать с огня, оставить на 10 минут, не поднимая крышку.

Апельсиновый сок прогреть, добавить сахар, проварить 1-2 минуты, после добавить уксус, варить еще 1-2 минуты. Полить соусом рис, тщательно перемешать, остудить.

Киви, персик и клубнику нарезать тонкими ломтиками. Марципан тонко раскатать, нарезать полосками.

Из риса сформовать основы овальной формы, сверху уложить ломтики фруктов, обернуть полосками марципана. Подавать с фруктовым сиропом.



Маки с клубникой

На 2 ролла:

- 100 г готового сладкого риса
- 100 г сыра камамбер
- 4-5 ягод клубники
- 2 листа нори

Камамбер нарезать полосками. Клубнику промыть, обсушить, нарезать ломтиками. На 2/3 части листа нори влажными руками выложить рис.

На середину уложить полоски камамбера, ломтики клубники. Свернуть с помощью циновки роллы, разрезать наискосок на 4 части.

Подавать с ванильным мороженым, украсив листиками клубники.

- Чтобы получить тонкие роллы (хосомаки), сыр и клубнику выкладывайте в один ряд. Для толстых роллов (футомаки) продукты выкладывайте в 2-3 ряда. Вместо сыра камамбер можно использовать фету или дор блю. Клубнику можно заменить ежевикой, земляникой, малиной.



Шоколадные роллы с манго

На 6-8 блинчиков:

- 1 стакан молока ● 1 ст.ложка какао ● 2 яйца
- 2 ст.ложки сахара ● 1-2 ст.ложки муки
- 2 ст.ложки сливочного масла
- растительное масло для жаренья

Для начинки:

- 1 стакан готового сладкого риса
- 250 г сыра маскарпоне ● 2 ст.ложки меда
- 1/2 стакана сахара ● 15 г желатина
- 1 плод манго ● 2 персика ● 5-6 ягод клубники

Яйца растереть с сахаром и какао, добавить растопленное сливочное масло, молоко и муку, замесить жидкое тесто. Сковороду смазать растительным маслом, хорошо разогреть, испечь тонкие блинчики.

Желатин замочить в 1/2 стакана воды, оставить на 20-30 минут для набухания, после распустить на водяной бане. Мед прогреть, добавить сахар и 2-3 ст.ложки воды, проварить 1-2 минуты. Остудить, добавить маскарпоне и желатин, взбить миксером.

Манго и персики очистить, разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать тонкими полосками. Ягоды вымыть, обсушить, нарезать ломтиками.

Блинчики смазать сырным кремом, на 1/2 часть каждого блинчика выложить влажными руками по 1-2 ст.ложки риса, разровнять. На середину уложить ломтики ягод, полоски фруктов, смазать сырным кремом. Свернуть с помощью циновки роллы. Поместить в холодильник на 20-30 минут. После роллы нарезать наискосок на 4-6 частей. Выложить на тарелку, подавать с фруктовым сиропом.



Саимаки с творогом

На 3 ролла:

- 150 г готового сладкого риса
- 3 листа нори 10x18 см
- 100 г творога
- 1 консервированный персик
- 2-3 ст.ложки сахара
- 2-3 ст.ложки черничного джема
- цветная кокосовая стружка

Персик измельчить в блендере, добавить творог и сахар, взбивать 2-3 минуты.

Обернуть для удобства циновку пищевой пленкой. Уложить лист нори, на него, по всей поверхности, влажными руками распределить рис. Затем осторожно перевернуть нори, чтобы рис оказался снизу.

Уложить по центру творожный крем и джем. С помощью циновки свернуть ролл. Обвалять в кокосовой стружке, разрезать на 6 частей и подавать.

- В персиково-творожный крем для аромата можно добавить немного ванильного сахара или корицы.

Вместо консервированного персика можно использовать консервированные абрикосы или груши.



Фрукты в рисовых блинчиках

На 4-6 штук:

- 4-6 рисовых блинчиков
- 250 г готового сладкого ванильного риса
- 100 г сыра маскарпоне
- 1 киви
- 1 нектарин
- 3-5 ягод клубники
- 3-4 ст.ложки вишневого сиропа

Рисовые блинчики смочить водой, выложить на гладкую поверхность. Киви и нектарин очистить, нарезать ломтиками. Ягоды клубники промыть, обсушить, разрезать на 4 части.

На середину каждого блинчика выложить по 1-2 ст.ложки риса, разровнять влажными руками. Сверху уложить сыр, ломтики фруктов, сбрызнуть сиропом. Свернуть блинчики конвертиками, выложить на тарелку, полить сиропом, украсить ягодами красной смородины, мятой.

• Ломтики фруктов, перед тем как укладывать на рис, можно смазать фруктовым джемом (в этом случае их не нужно сбрызгивать сиропом) или желатином: 1 ч.ложку желатина замочить в 1/4 стакана холодной кипяченой воды, оставить на 30 минут, затем распустить на водяной бане, добавив 1 ст.ложку сахара. Блинчики с желевыми фруктами будет лучше держать форму.



Тунканмаки с салатом

На 6-8 штук:

- 200 г готового сладкого риса
- 1 банан
- 1 киви
- 5-6 ягод клубники
- 1 персик
- 1/2 стакана сметаны
- 100 г сыра маскарпоне
- 4-5 ст.ложки сахара
- 2 листа нори

Сметану взбить с сахаром, добавить сыр, взбивать еще 2-3 минуты. Фрукты вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, аккуратно перемешать. Лист нори нарезать полосками шириной 3 см. Из готового риса сформовать основы овальной формы, обернуть полосками нори, рисовая основа должна находиться в нижней части листа.

Сверху на рис выложить по 1 ст.ложке сметанного крема и фруктовый салат. Подавать с фруктовым сиропом.

- Для пикантности салат можно сбрызнуть бальзамическим или фруктовым уксусом.
- Для приготовления салата можно также использовать консервированные фрукты или фруктовые коктейли.



Тунканмаки с клубникой и киви

На 10-12 штук:

- 150-180 г готового сладкого риса
- 150 г творога
- 2-3 ст.ложки фруктового джема
- 1-2 ст.ложки сахара
- 3-4 ягоды клубники
- 1 киви
- 2 листа нори

Лист нори нарезать полосками шириной 3 см. Клубнику и киви нарезать ломтиками.

Творог протереть через сито, добавить сахар и фруктовый джем, взбить миксером.

Из риса сформовать основы овальной формы, обернуть полоской нори, смачивая концы водой, чтобы они склеились.

На рис выложить творожный крем и ломтики фруктов. Подавать с фруктовым сиропом.

- Вкус крема будет нежнее, если вместо фруктового джема взять сметану: взбить с протертым творогом и добавить по вкусу сахар. Также вместо творожного крема можно использовать взбитые сливки (при взбивании добавить закрепитель), такие суши следует сразу же подавать.



Популярное издание

ГОТОВИМ СУШИ ДОМА

Ответственный редактор **Елена Руфанова**

Дизайн обложки **Алексей Винокуров**

Фото **Евгений Соболев, Елена Руфанова**

Корректор **Ольга Усищева**

Верстка **Алексей Винокуров**

Повара **Евгений Кувшинов, Марина Паршина, Александр Бычков**

Подписано в печать 02.08.2010. Формат 62 x 64/16

Усл.печ.л. 4,4 Тираж 15 000 экз. Заказ 1460.

ООО «Слог»

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Тел.: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54, e-mail: sales@gmi.ru

Распространитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Тел.: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54, e-mail: sales@gmi.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, www.pareto-print.ru

Настоящее издание является специальным выпуском газеты «Лучшие рецепты наших читателей». Главный редактор Е.В. Руфанова. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-26812 от 29 декабря 2006 г. Учредитель и издатель ООО «Слог». Цена договорная

