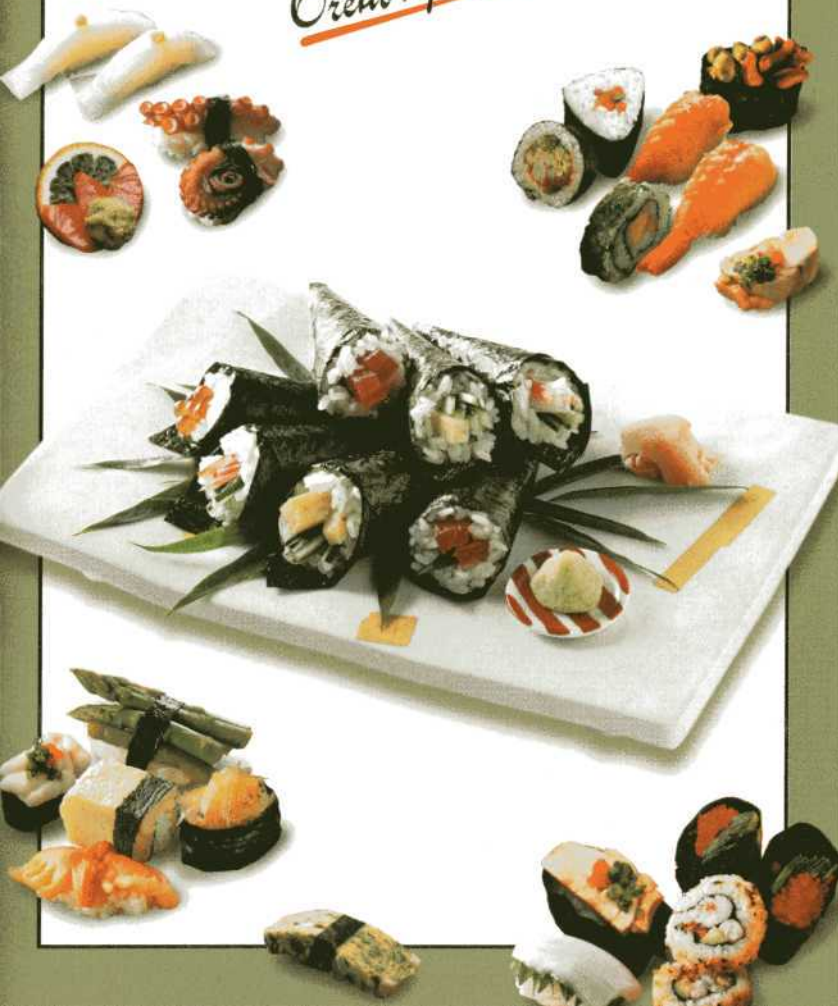


СУШИ И РОЛЛЫ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
С91

Составитель Г. С. Выдревич

Суши и роллы / [сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо;
С 91 СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

В последнее время у нас все более популярной становится традиционная японская закуска — суши. Это блюдо состоит из приготовленного определенным образом риса, тонко нарезанной рыбы (чаще всего — сырой), морепродуктов или овощей.

Существуют несколько видов суши. Приобретая определенный навык, готовить их несложно. От вас потребуются лишь внимание и аккуратность. Приведенные в этой книге рецепты помогут вам порадовать гостей и близких изысканными блюдами.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-31534-5

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время у нас все более популярной становится традиционная японская закуска — суши. Это блюдо состоит из приготовленного определенным образом риса, тонко нарезанной рыбы (чаще всего — сырой), морепродуктов или овощей.

Существует несколько видов суши. *Нигиридзуси* (*нигири-суши*) встречаются наиболее часто. Это своеобразный пирожок из риса, смазанный васаби, на котором лежит ломтик рыбы или креветка. *Гункан-маки* — «кораблик» из риса, которому руками придают овальную форму. Его обкладывают полоской нори (водорослей), которая помогает держать форму, и заполняют начинкой, например икрой. *Макидзуси* (*роллы*) — цилиндрические суши, которые приготавливают с помощью бамбукового коврика. Их заворачивают в лист водорослей или тонкий омлет, на который предварительно наносят рис и начинку, а затем разрезают на несколько кусков. *Футомаки* — толстые роллы, у которых нори находится снаружи, заполненные двумя-тремя видами начинки. Средняя ширина таких суши — 4–5 см, толщина — 3–4 см. *Хосомаки* — тонкие роллы с одним видом начинки и нори снаружи. Их средняя толщина и ширина — 2 см. *Тэмаки* — большие суши в форме конуса с нори снаружи и большим количеством начинки. В отличие от других суши их едят не палочками, а руками. *Урамаки* — средние по размеру роллы с несколькими видами начинок. Нори у них находится внутри, а рис — снаружи. *Осидзуси* — прессованные суши, которые режут на кусочки, целиком помещающиеся в рот. *Ина-*



ридзуси — мешочки из жареного тофу, тонкого омлета или сушеной тыквы, заполненные рисом. *Тирасидзуси (барадзуси)* — рис, выложенный на тарелку и посыпанный начинкой. *Эдомэ тирасидзуси* — то же с сырыми ингредиентами. *Гомокудзуси* — начинки, смешанные с рисом. Три последних вида также называют суши-салатами. *Нарэдзуси* — старинный вид суши. Состоит из просоленной сложным образом рыбы, которую перекладывают слоями риса, кладут в бочку, прижимают камнем. Готовится долго — около полугода. Может долго храниться.

Едят суши с помощью палочек, но можно и руками. Между суши разных видов рекомендуется употреблять маринованный имбирь. Нередко к суши подают натуральный соевый соус или мисо-суп (суп с водорослями и сыром).

Для приготовления суши требуется специальная посуда. *Окама* — традиционный японский чугунный котел для риса с закругленным дном. Его можно заменить электрической рисоваркой. *Охицу* — деревянный контейнер для хранения риса. *Хера (сямодзи)* — деревянная лопатка для обсушивания риса. *Хандаи* — таз, изготовленный из кипариса, для смешивания риса с уксусом. *Макису* — циновка для приготовления суши. Существуют два вида макису: квадратная (20×20 см) из плоских бамбуковых палочек (с ее помощью скатывают роллы) и из треугольных или круглых палочек (для толстых омлетов или для создания узоров на суши).

Основы для суши всех типов — *рис*. Главное — правильно выбрать его сорт. Лучше всего подходят «Японика», рис для суши SenSoy, «Синжу», «Ичибан», Nishiki. Чтобы отварить его должным образом, надо на одну часть риса брать 1,25 частей воды. Так как во всех рецептах упоминается рис для суши, расскажем, как его готовить. Из перечисленных ингредиентов можно сделать два неразрезанных футомаки, четыре неразрезанных хосемаки, 16 нигири-суши: 175 г риса, 225 мл холодной воды, полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, протертая влажной салфеткой.



Рис нужно высыпать в большую посуду (чем больше емкость, тем лучше), залить большим количеством очищенной воды, быстро перемешать деревянной лопаткой, слить воду и перетереть рис между ладонями. Снова залейте рис водой. Промывайте рис, пока вода не станет прозрачной. Чистый рис откиньте на дуршлаг и подсушите минут 20. Обсушенный рис положите в кастрюлю, залейте водой, положите комбу, накройте посуду крышкой и поставьте на слабый огонь. Когда в воде появятся первые пузырьки, прибавьте огонь, удалите комбу. Когда вода сильно закипит, убавьте огонь до минимального. Варите около 20 мин — вся вода должна впитаться. Прибавьте огонь и через 10 с выключите его. Между крышкой и кастрюлей положите полотенце. Дайте рису настояться в течение 20 мин.

Пока рис настаивается, есть время приготовить суши-уксус. Для этого 1,5 ст. ложки рисового уксуса нужно смешать с 1 ст. ложкой сахара и 0,5 ч. ложки соли, прогреть, помешивая, пока сахар и соль не растворятся.

Затем возьмите деревянную или (в крайнем случае) керамическую плоскую миску, положите в нее горячий рис. Равномерно полейте его суши-уксусом. Волнообразными движениями перемешайте с помощью деревянной лопатки, следя за тем, чтобы рис не мялся. После этого обмахивая рис куском картона (если следовать традиции — веером), остудить его до комнатной температуры, переложить в миску с крышкой.

Для приготовления суши вам понадобится тэдзу — жидкость для смачивания рук. Чтобы ее получить, нужно рисовый уксус смешать с чистой водой в пропорции 1:1.

Теперь можно приступать к кулинарному творчеству. Осталось только изучить рецепты.

СУШИ



Суши с японским омлетом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 4 яйца, 1 яичный желток, 2,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, 0,5 листа нори, тэдзу, маринованный имбирь, васаби, соль.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Приготовить японский омлет. Яйца и желток взбить вилкой, процедить через сито в миску. Добавить сахар и соевый соус, посолить по вкусу. Перемешивать (не взбивая, чтобы не образовывались пузыри), пока сахар полностью не растворится.

Нагреть сковороду диаметром 20 см, влить на нее немного масла, распределить его по всей поверхности. Излишки масла удалить бумажной салфеткой. Уменьшить огонь до слабого, вылить на сковороду треть яичной смеси, распределить ее так, чтобы она легла ровным слоем. Образующиеся пузыри протыкать вилкой. Когда омлет схватится, с помощью вилки или палочек свернуть его рулетом, отодвинуть рулет на край сковороды. Свободное пространство протереть промасленной бумагой, влить на сковороду



половину оставшейся смеси, наклоняя сковороду и приподняв рулет так, чтобы смесь подтекла под него. Когда второй омлет схватится, сформовать из него такой же рулет, но так, чтобы первый рулет оказался в его середине. Так же приготовить третий омлет, снова сформовать рулет. Снять омлет со сковороды, остудить и нарезать.

Из риса сформовать шарики руками, смоченными в тэдзу (см. *Предисловие*), выложить на них кусочки омлета, закрепить полосками нори. К готовым суши подать васаби и маринованный имбирь.



Суши с тунцом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г свежего тунца, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Тунца слегка подморозить, положить на разделочную доску и разрезать очень острым ножом на тонкие ломтики, держа нож под углом.

В левую руку взять ломтик тунца. Правую слегка смочить в тэдзу (см. *Предисловие*), взять ею немного риса, покатаь его от стенки к стенке миски с рисом. Затем, держа рисовый шарик в правой ладони, окунуть правый указательный палец в васаби, смазать тунца, положить сверху рис и слегка прижать его большим пальцем левой руки, а пальцами правой немного сжать его с боков, а затем выровнять. Покатаь суши, перекладывая его с руки на руку, придавая ему нужную форму и слегка прижимая тунца.



Так же приготовить остальные суши.
Готовые суши подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.



Суши с угрем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г угря, 0,5 листа нори, кунжут, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Угря слегка подморозить, очистить, нарезать тонкими ломтиками такого размера, чтобы ломтик полностью покрывал рисовый шарик.

Правую руку слегка смочить тэдзу (см. Предисловие), взять немного риса, покатайте его по миске с рисом, формируя колобок. Так же сформовать шарики из всего риса (должно получиться 16 штук).

Нори нарезать полосками шириной около 1 см.

Угря слегка разогреть, смазать васаби, выложить на рисовые шарики. Смочить конец полоски нори и обернуть ею суши. Середину посыпать кунжутом.

Так же приготовить остальные суши.



Суши с осьминогом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, лист нори, 200 г щупальцев осьминога, васаби, тэдзу.



Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Лист нори нарезать полосками по числу суши.

Щупальца осьминога опустить в кипящую воду.

Варить, пока они не станут эластичными, откинуть на дуршлаг, обсушить. Острым ножом срезать темные места кожи, нарезать щупальца по числу суши.

В левую руку взять кусок щупальца. Правую слегка смочить в тэдзу (см. Предисловие), взять ею немного риса, покатаь его от стенки к стенке миски с рисом. Затем, держа рисовый шарик в правой ладони, окунуть правый указательный палец в васаби, смазать щупальце, положить сверху рис и слегка прижать его большим пальцем левой руки, а пальцами правой немного сжать его с боков, а затем выровнять. Покатать суши, перекладывая его с руки на руку, придавая ему нужную форму и слегка прижимая щупальце. Перевязать полоской водоросли.

Так же приготовить остальные суши.



Суши с морским окунем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200–300 г морского окуня, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Окуня слегка подморозить, разрезать очень острым ножом на тонкие ломтики.

В левую руку взять ломтик рыбы. Правую слегка смочить в тэдзу (см. Предисловие), взять ею немного риса, покатаь его от стенки к стенке миски с рисом. Затем, держа рисовый шарик в правой ладони, окунуть правый



указательный палец в васаби, смазать окуня, положить сверху рис и слегка прижать его большим пальцем левой руки, а пальцами правой немного сжать его с боков, а затем выровнять. Покатать суши, перекладывая его с руки на руку, придавая ему нужную форму и слегка прижимая рыбу.

Так же приготовить остальные суши.

Готовые суши подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.



Суши «Шкатулка»

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 8 ч. ложек сахарной пудры, 2 яйца, 50 г очищенной зеленой фасоли, 1 лист нори, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка васаби, 2 ст. ложки лососевой икры, 115 г стейка тунца без кожи, 90 г тушки кальмара, 4 королевские креветки, 8 сушеных шиитаке, 1 ст. ложка сахарной пудры, 4 ст. ложки мирина, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*), смешать его с 8 ч. ложками сахарной пудры.

С креветок удалить панцири и головы (хвосты оставить). Насадить каждую креветку на отдельный бамбуковый вертел, отварить в течение 2 мин в подсоленной воде, откинуть на сито, остудить. Вертела аккуратно удалить, у креветок надрезать брюшко.

Тунца нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Тушку кальмара нарезать поперек полосками шириной около 0,5 см. Тунца, кальмара и креветки охладить.

Шиитаке залить 1,5 стаканами холодной воды, вымочить в течение 4 ч. Затем отрезать ножки. Шляп-



ки залить водой, в которой вымачивались грибы, довести до кипения, снять пену, убавить огонь. Варить в течение 20 мин, всыпать 1 ст. ложку сахарной пудры. Убавить огонь до минимума, влить мирин и 1 ст. ложку соевого соуса. Варить, пока не выкипит почти вся жидкость. Грибы откинуть на сито, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

Яйца взбить с небольшим количеством соли. Немного растительного масла разогреть до появления легкого дыма, влить тонкий слой яичной смеси. Жарить на среднем огне, пока яичный блинчик не подсохнет, а края не начнут закручиваться. Перевернуть его, жарить еще 0,5 мин, переложить на разделочную доску. Из оставшейся смеси поджарить еще несколько блинчиков, сложить их стопкой, скатать трубочкой, нарезать очень тонкой соломкой.

Фасоль отварить в течение 2 мин, откинуть на сито, обсушить, нарезать наискось маленькими кусочками.

Нори нарезать тонкими полосками, смешать с васаби и оставшимся соевым соусом.

Половину суши-риса разложить в четыре большие чашки для риса, полить четвертью смеси нори с соусами, разложить оставшийся рис и разровнять его.

Затем разложить по чашкам полоски яичницы, в середину каждой чашки положить по креветке, с одной стороны от нее веером выложить ломтики тунца, на них — шиитаке. С другой стороны выложить горкой кальмара. Украсить фасолью и икрой.



Тэмаки

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 8 ч. ложек сахарной



пудры, 225 г свежего стейка тунца, 130 г копченого лосося, 1 салатный или японский огурец, 8 крупных креветок (королевских или тигровых), 1 авокадо, 20 перьев шнитт-лука, 1,5 ч. ложки лимонного сока, 6–8 листьев сисо, 12 листьев нори, 3 ст. ложки пасты васаби, майонез, соевый соус, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие), смешать его с сахарной пудрой, выложить в сервировочную миску, накрыть влажным полотенцем.

Тунца нарезать вдоль волокон тонкими ломтиками, а затем — узкими полосками. Так же нарезать лосося. Огурец вымыть, обсушить, нарезать тонкой длинной соломкой.

У креветок удалить панцири и головы, насадить каждую на бамбуковый вертел, опустить в слегка подсоленную соду, варить в течение 2 мин. Откинуть на дуршлаг или сито, обсушить, остудить, извлечь вертела. У каждой креветки сделать разрез вдоль брюшка.

Авокадо очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, удалить косточку. Мякоть сбрызнуть половиной лимонного сока, а затем нарезать длинными полосками. Сбрызнуть их оставшимся соком.

Шнитт-лук нарезать кусочками длиной 5–6 см. Листья сисо разрезать вдоль пополам. Каждый лист нори разрезать на четыре части.

Рыбу, креветки, огурец, авокадо, шнитт-лук и листья сисо разложить на блюде. Листья нори положить на тарелки. Майонез вылить в маленькую миску. Соевый соус разлить по розеткам. Васаби положить на блюдо.

Каждый трапезничающий должен самостоятельно изготавливать суши. Для этого лист нори нужно положить на ладонь, выложить на него 3 ст. ложки риса, разровнять их.

В середину поместить немного васаби, разложить разные начинки.

После этого свернуть лист конусом и есть, обмакивая в майонез или соевый соус.



Гункан-маки с икрой

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 4 листа нори, 100 г икры, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Нори нарезать полосками размером примерно 12 × 4 см. Положить полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочить тэдзу (см. Предисловие), взять немного риса, покатаь его от одной стенки миски к другой, слегка сплющить, придавая шарiku овальную форму, а затем положить на середину полоски. Завернуть нори вокруг риса так, чтобы получился «кораблик». Свободный конец нори заправить внутрь и вдавить в рис. Рис в «кораблике» примять и в образовавшуюся выемку положить икру.

Можно украсить полосками огурца или моркови.

Остальные суши приготовить так же.

К готовым суши подать маринованный имбирь, васаби и соевый соус.



Суши с красной икрой и рыбой

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г рыбы, 30 г красной икры, нори, васаби, соевый соус, соль.



Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Рыбу отварить в слегка подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, смазать васаби.

Нори нарезать кусочками по числу суши и разложить на блюде.

В левую руку взять ломтик рыбы. Правую слегка смочить в тэдзу (см. *Предисловие*), взять ею немного риса, покатайте его от стенки к стенке миски с рисом. На ломтик рыбы выложить рисовый шарик и слегка прижать его большим пальцем левой руки, а пальцами правой немного сжать его с боков, а затем выровнять. Покатать суши, перекладывая его с руки на руку, придавая ему нужную форму и слегка прижимая рыбу. Выложить суши на кусочек нори, сверху положить икру.

Так же приготовить остальные суши.



Острые суши с тунцом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 5 листов нори, 100 г свежего тунца, майонез «Кюпи», паста «Кимчи», тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Тунца нарезать маленькими кусочками. Соединить майонез и пасту «Кимчи» (пропорция — по вкусу), добавить кусочки рыбы и тщательно перемешать.

Нори нарезать полосками размером примерно 12 × 4 см.

14 Положить полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочить тэдзу (см. *Предисловие*), взять



немного риса, покатавать его от одной стенки миски к другой, слегка сплющить, придавая шарикую овальную форму, а затем положить на середину полоски. Завернуть нори вокруг риса так, чтобы получился «кораблик». Свободный конец нори заправить внутрь и вдавить в рис. Рис в «кораблике» прижать и в образовавшуюся выемку положить смесь с тунцом.

Так же приготовить остальные суши.



Суши-фрикадельки

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 50 г филе лосося без кожи, 50 г филе копченой скумбрии, 3 умебоси (соленые или маринованные сливы), 3 ст. ложки семян кунжута, 0,5 ч. ложки мирина, 2 листа нори, 6 оливок без косточек, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие; морскую капусту можно не использовать).

Каждый лист нори разрезать на восемь полосок.

Филе лосося крепко посолить, дать настояться в течение получаса. Из умебоси удалить косточки, мякоть слегка размять выпуклой стороной вилки, добавить 1 ст. ложку семян кунжута, мирин и перемешать.

С лосося смыть соль и обжарить его на сухой сковороде или гриле на сильном огне. Так же обжарить скумбрию. Рыбу размять вилкой. Лосось и скумбрию не смешивать.

Оставшиеся семена кунжута обжарить на сухой сковороде на слабом огне, пока они не начнут лопаться.

Подготовить рабочий стол. В стакан налить холодную воду, поставить в нее столовую ложку. В ми-



ску налить холодную воду — для смачивания рук. Мелкую соль высыпать в небольшую мисочку или на блюдце. Разделочную доску протереть мокрым полотенцем. Миску для приготовления суши вымыть и тщательно обсушить.

В миску для суши положить 2 ст. ложки теплого риса. Смочить руки водой и сделать в рисе углубление с помощью пальцев. В углубление положить четверть лососины. Сверху выложить 1 ст. ложку риса. Утрамбовать. Снова смочить руки, натереть их солью.

Заготовку суши вытряхнуть в ладонь и двумя руками сформовать плотный сплюснутый цилиндр. Обернуть его полоской нори, выложить на разделочную доску.

Так же приготовить еще три суши с лососем, четыре суши со скумбрией и четыре суши с пастой из умебоси.

Оливки обсушить и мелко нарезать. В миску для суши положить 3 ст. ложки риса, добавить четверть оливок, перемешать, утрамбовать рис пальцами. Смочить руки водой, натереть солью, присыпать четвертью количества семян кунжута. Вытряхнуть заготовку в ладонь и сформовать суши так, как описано выше. Семена кунжута должны прилипнуть к поверхности суши. Так же приготовить еще три суши с оливками.

На порционные тарелки разложить суши с разными начинками.



Острые суши с осьминогами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 5 листов нори, 300 г щупальцев осьминога, васаби, майонез «Кюпи», паста «Кимчи», тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.



Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Осьминогов отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать по числу суши. Приготовить соус, смешав майонез и пасту «Кимчи» (пропорции — по вкусу). Щупальца осьминогов залить соусом, перемешать и дать немного настояться.

Нори нарезать полосками по числу суши.

Полоску положить поперек левой ладони. Правую руку смочить в тэдзу (см. *Предисловие*), взять ею немного риса, покатаь от одной стенки миски к другой, формируя шарик. Положить его на середину полоски, слегка сплющить. Обернуть нори вокруг шарика риса. Свободный конец полоски заправить внутрь суши и вдавить в рис. Рис слегка примять, положить на него щупальце осьминога.

Так же приготовить остальные суши.

К суши подать маринованный имбирь, васаби и соевый соус.



Осидзуси с копченым лососем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 175 г филе копченого лосося, 1 ст. ложка саке, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 лимон, рисовый уксус.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Рыбу нарезать ломтиками, залить смесью саке, воды и соевого соуса. Мариновать в течение 1 ч, а затем промокнуть бумажной салфеткой.

Деревянную форму для суши смочить водой (если нет такой формы, можно взять пластиковый прямоугольный узкий контейнер и выстлать его пищевой плен-



кой; размер пленки должен вдвое превышать размер контейнера).

Половину ломтиков лосося выложить на дно формы сплошным слоем. На рыбу выложить четверть риса, утрамбовать его руками, смоченными в рисовом уксусе (в итоге толщина слоя риса не должна превышать 1 см). На рис положить оставшуюся рыбу, на нее — оставшийся рис. Снова тщательно утрамбовать. Форму накрыть деревянной крышечкой, смоченной водой (если суши готовится в контейнере — накрыть его пленкой так, чтобы ее края свисали). Прижать гнетом и поставить в прохладное место на 3 ч (можно на ночь).

Готовое суши вынуть из формы (или аккуратно освободить от пленки), нарезать ломтиками толщиной около 2 см, выложить на блюдо. На каждый ломтик положить по кусочку лимона.

Вместо лосося можно использовать другую рыбу. Деревянную форму или узкий контейнер можно заменить контейнером любой формы.



Суши «Кимпап»

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 морковь, 1 свежий огурец, 2 яйца, 1 сосиска, 3–4 крабовые палочки, 2 листа нори, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки воды, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*; морскую капусту можно не использовать).

18 Приготовить маринад: уксус соединить с водой и сахаром, тщательно перемешать. Морковь очистить,



нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать так же. Морковь и огурец залить маринадом отдельно друг от друга, мариновать в течение 10 мин.

Яйца взбить с солью, приготовить яичницу, обжарив ее с двух сторон. Свернуть рулетом, нарезать полосками шириной около 2 см.

Сосиску разрезать пополам, а потом вдоль на несколько полосок, обжарить. Крабовые палочки разрезать вдоль пополам, обжарить.

Листья нори разрезать по числу суши. На половину каждого листа выложить рис, затем положить немного моркови и огурца, часть сосисок, крабовые палочки, полоски яичницы. Смочить противоположный край нори водой, сформовать рулет.

Так же приготовить остальные суши.



Суши с лососем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 300 г лосося холодного копчения или слабой соли, 0,5 ч. ложки васаби, соевый соус, тэдзу.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Рыбу нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, смазать васаби (можно использовать острый хрен).

Правую руку смочить тэдзу (см. Предисловие), взять ею рис, покатавать от одного края миски к другому, сформовать шарик. Слегка сплющить его, придавая форму овала. Заготовить еще несколько шариков.

На каждую заготовку положить по ломтику рыбы, прижать.



Готовые суши выложить на блюдо и полить соевым соусом.



Суши-салат с кальмарами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 банка консервированных кальмаров, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Лук нарезать тонкими полукольцами, потушить с маслом, пока он не станет мягким, остудить.

Кальмары откинуть на сито, обсушить, нарезать.

Рис выложить на блюдо, разровнять, посыпать луком, выложить кусочки кальмара, полить соевым соусом.



Суши-салат с креветками

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 ст. ложка тертого сыра, 300 г сырых креветок, 4 сушеных гриба шиитаке, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки мирина, укроп, черный молотый перец, соль.

20 Приготовить суши-рис (см. Предисловие), добавить сыр, перемешать, выложить на блюдо, разровнять.



Креветки отварить в подсоленной воде, остудить и обсушить, очистить, нарезать.

Лук нарезать тонкими полукольцами, потушить с маслом, пока он не станет мягким, остудить. Добавить креветки, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Грибы вымочить в холодной воде, пока они не набухнут. Ножки отделить от шляпок. Шляпки залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин. Затем добавить сахар, половину соевого соуса и варить, помешивая, пока не выпарится жидкость. Добавить мирин, перемешать, снять с огня. Остудить, нарезать.

На рис выложить смесь креветок с луком, разровнять, полить оставшимся соевым соусом, посыпать грибами и измельченным укропом.

Вместо шиитаке можно использовать свежие вешенки или шампиньоны.



Суши-салат с креветками и кальмарами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 400 г сырых креветок, 150 г консервированных кальмаров, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г морской капусты, 4 ст. ложки соевого соуса, маринованный имбирь, черный молотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками.



Кальмары откинуть на сито, обсушить, мелко нарезать. Морскую капусту опустить в небольшое количество кипящей воды, припустить, остудить и мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить измельченный имбирь, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Выложить смесь на блюдо, разровнять, полить соевым соусом и посыпать горошком.



Суши-салат с морским угрем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 гриб шиитаке, 50 г тофу, 200 г отварного морского угрея, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка отварной стручковой фасоли, 25 г побегов бамбука, 10 г корневищ лотоса, 1 лист нори или комбу, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка мирина, 1 ч. ложка рисового уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,25 стакана овощного отвара, сушеные полоски тыквы, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Гриб вымочить в холодной воде, пока он не набухнет. Ножку отделить от шляпки. Шляпку залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала гриб, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин. Затем добавить половину сахара, соевый соус и варить, помешивая, пока не выпарится жидкость. Остудить, нарезать.

Побеги бамбука нарезать, залить смесью овощного отвара, мирина, рисового уксуса и 1 ч. ложки соли, проварить на слабом огне в течение полчаса.



Корневища лотоса очистить, вымыть, тонко нарезать, вымочить в подкисленной воде, затем залить небольшим количеством горячей воды, посолить, прокипятить в течение 0,5 мин. Вынуть из воды, переложить в воду с солью и сахаром, подержать в течение 5 мин, а затем мелко нарезать.

Яйцо взбить с солью, поджарить яичницу на масле с двух сторон, скатать рулетом, нарезать соломкой.

Тофу мелко нарезать. Угря нарезать ломтиками.

Нори или комбу нарезать полосками.

Соединить рис, бамбук, угря, шиитаке, тыкву, тофу, перемешать, выложить на блюдо, разровнять. Сверху разложить фасоль, полоски яичницы, корень лотоса, полоски нори или комбу.

Шиитаке можно заменить двумя свежими вешенками или шампиньонами.



Суши-салат с крабами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 150 г крабового мяса, 2 яйца, 1 яичный желток, 3 ч. ложки сахара, 3 ч. ложки соевого соуса, 1 огурец, 2 гриба шиитаке, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г корневища лотоса или дайкона, лимонный сок, зелень петрушки, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Крабовое мясо мелко порубить, полить лимонным соком.

Приготовить японский омлет. Яйца и желток взбить вилкой, процедить через сито в миску. Доба-



вить 1 ч. ложку сахара и 1 ч. ложку соевого соуса, посолить по вкусу. Перемешивать (не взбивая, чтобы не образовывались пузыри), пока сахар полностью не растворится. Нагреть сковороду диаметром 20 см, влить на нее масло, распределить его по всей поверхности. Излишки масла удалить бумажной салфеткой. Уменьшить огонь до слабого, вылить на сковороду треть яичной смеси, распределить ее так, чтобы она легла ровным слоем. Образующиеся пузыри протыкать вилкой. Когда омлет схватится, с помощью вилки или палочек свернуть его рулетом, отодвинуть рулет на край сковороды. Свободное пространство протереть промасленной бумагой, влить на сковороду половину оставшейся смеси, наклоня сковороду и приподняв рулет так, чтобы смесь подтекла под него. Когда второй омлет схватится, сформовать из него такой же рулет, но так, чтобы первый рулет оказался в его середине. Так же приготовить третий омлет, снова сформовать рулет. Снять омлет со сковороды, остудить и нарезать полосками.

Огурец вымыть, очистить, нарезать, слегка помять. Слить выделившийся сок.

Корневища лотоса очистить, вымыть, тонко нарезать, вымочить в подкисленной лимонным соком воде, затем залить небольшим количеством горячей воды, посолить, прокипятить в течение 0,5 мин. Вынуть из воды, переложить в воду с солью и 1 ч. ложкой сахара, поддержать в течение 5 мин, а затем мелко нарезать.

Грибы вымочить в холодной воде, пока они не набухнут. Ножки отделить от шляпок. Шляпки залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин. Затем добавить оставшийся сахар и соевый соус и варить, помешивая, пока не выпарится жидкость.

Остудить, нарезать.

Соединить рис, огурец, крабовое мясо, лотос, грибы, перемешать. Выложить на блюдо, разровнять. Украсить полосками омлета и зеленью.



Суши-салат с медузами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г соленых медуз, 1 стручок сладкого красного перца, 3 свежих огурца, 3 ч. ложки рисового уксуса, 3 ст. ложки соевого соуса, листья салата, лавровый лист, черный молотый перец.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Медузы поперчить, полить уксусом, добавить лавровый лист, дать настояться, а затем нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Огурцы вымыть, обсушить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Соединить медузы, сладкий перец и огурец, перемешать.

Рис выложить на блюдо, разровнять, положить на него смесь медуз с овощами, полить соевым соусом, украсить листьями салата.



Суши-салат «Астана»

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 300 г консервированных кальмаров, 2 небольшие луковицы, 3–4 яйца, 1 яичный



желток, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г майонеза, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 50 г листового салата, зелень, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие; морскую капусту можно не использовать).

Приготовить яичные блинчики. Яйца взбить, добавить сахар, соль, снова взбить. На сковороду вылить растительное масло, раскалить его, а затем лишнее масло слить. Вылить на сковороду шестую или восьмую часть яичной смеси, распределить ее по всей поверхности. Запекать с двух сторон, как блины. Так же приготовить остальную смесь. Готовые блинчики остудить и мелко нарезать.

Кальмары откинуть на сито, обсушить, нарезать тонкой соломкой.

Листовой салат вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, обдать крутым кипятком, быстро остудить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками.

Рис соединить с кальмарами, яичными блинчиками, луком, посолить по вкусу, добавить майонез и перемешать. Выложить на блюдо, полить соевым соусом. Сверху разложить дольки огурца, листовой салат и зелень.



Суши-салат «Самурай»

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г филе трески, 100 г отварных очищенных креветок, 1 стручок зеленого



сладкого перца, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ч. ложка рисового уксуса, 100 г салата-латука, 100 г майонеза, чернослив без косточек, черный молотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Филе трески отварить до готовности, остудить, нарезать небольшими кубиками. Креветки нарезать. Зеленый сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Красный сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкими дольками. Салат-латук вымыть, обсушить, разобрать на листья. Чернослив распарить и остудить.

Соединить треску, креветки, зеленый перец, добавить уксус и майонез, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Блюдо для суши выложить листьями салата. На них положить рис, разровнять. По рису распределить смесь с треской. Украсить дольками красного перца и черносливом.



Суши-салат с морским окунем, ананасами и бананами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 300 г филе морского окуня, 0,5 стакана мелко нарезанного ананаса, 2 банана, 1 лимон, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие), слегка поперчить и перемешать. Филе окуня отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Бананы очистить и нарезать кубиками.



Рис выложить на блюдо, разровнять. Сверху положить рыбу, ананасы и бананы, полить лимонным соком и майонезом. Дать настояться.



Суши-салат с кальмарами и морской капустой

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г свежих кальмаров, 250 г консервированной морской капусты, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 2,5 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рисового уксуса, зелень петрушки, укроп, черный молотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Кальмаров очистить, промыть в проточной воде, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 2–3 мин, остудить, обсушить, нарезать тонкой соломкой.

Морковь очистить, вымыть, тонко нашинковать. Лук мелко порубить.

Соединить кальмаров, морковь, лук, морскую капусту, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать. Выдержать в холодильнике в течение 1 ч.

Рис выложить на блюдо, разровнять. Сверху положить смесь с кальмарами, посыпать измельченной зеленью.



Суши-салат с макрелью

28 175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г филе макрели,



2–3 крупные креветки, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 20 г корня имбиря, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка рисового уксуса, 1 ч. ложка саке, соевый соус, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Филе макрели нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, полить смесью саке и уксуса. Креветки очистить, отварить, остудить, нарезать.

Яйцо взбить с небольшим количеством соли, поджарить на масле тонкую яичницу, остудить, свернуть рулетом и нарезать тонкими полосками.

Огурец вымыть, очистить, мелко нарезать, слегка посолить, немного помять руками, образовавшийся сок слить.

Корень имбиря очистить, вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду, поварить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Рис выложить на блюдо горкой. На него положить ломтики макрели, имбирь, полоски яичницы, кусочки огурца. У основания горки разложить креветки.

К суши подать соевый соус.



Суши-салат с осьминогами и семгой

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 250 г мяса осьминога, 350 г филе семги, 100 г салата из морской капусты, 20 г корня имбиря, 1 ст. ложка васаби, 1 ч. ложка саке, соевый соус, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Мясо осьминога тщательно вымыть, натереть солью, выдержать в течение 10–15 мин, а затем снова



тщательно вымыть. После этого опустить осьминога в кипящую воду и варить около получаса. Готового осьминога залить холодной водой, как следует остудить, а затем разрезать острым ножом на небольшие кусочки.

Семгу вымыть в соленой воде, нарезать более крупными кусочками, чем осьминога, перемешать со смесью васаби и саке.

Корень имбиря вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Рис выложить на блюдо, разровнять так, чтобы получилась лепешка. Сверху разложить попеременно кусочки осьминога и семги, а на них — салат из морской капусты. В середине выложить веером соломку из имбиря.

К суши подать соевый соус.



Суши-салат с морским ежом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 150 г вареного морского ежа, 20 г икры морского ежа, 2 креветки, 100 г отварного морского угря, 100 г свежего тунца, 100 г свежего кальмара, 10 полосок сушеной тыквы, 1 корень сельдерея, 1 корень пастернака, 2 шляпки шампиньона, 1 свежий огурец, 1 ч. ложка соевого уксуса, 1 ч. ложка саке, 5 тонких ломтиков корня имбиря, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соевого соуса.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Креветки отварить, остудить, мелко нарезать. Морского угря и тунца нарезать небольшими кусочками. Кальмара очистить от пленок и мелко нарезать. Ингредиенты



Шляпки шампиньонов залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин. Затем добавить сахар, соевый соус и варить, помешивая, пока не выпарится жидкость. Снять с огня, остудить и нарезать.

Корни сельдерея и пастернака вымыть, очистить, тонко нашинковать. Огурец вымыть, очистить, мелко нарезать, слегка посолить, немного помять руками, образовавшийся сок слить.

Суши-рис соединить с тыквой, перемешать, выложить на блюдо, разровнять, полить смесью уксуса и саке. Сверху разложить смесь рыбы и морепродуктов, овощи, грибы и имбирь. Затем верхним слоем положить кусочки морского ежа и икры.

К суши можно подать соевый соус.



Суши-салат с креветками, сыром и огурцами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г вареных очищенных креветок, 0,5 стакана тертого сыра, 1–2 свежих огурца, 1 яйцо, 2 гриба шиитаке, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Яйцо взбить с небольшим количеством соли, поджарить на масле тонкую яичницу, подсушив ее с двух сторон, остудить, мелко нарезать.

Грибы вымочить в холодной воде, пока они не набухнут. Ножки отделить от шляпок. Шляпки залить



таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин.

Затем добавить сахар, перемешать. Готовить на слабом огне, пока не выпарится жидкость. Остудить, мелко нарезать.

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать очень тонкими кружочками, слегка посолить, немного помять руками, промыть в проточной холодной воде, отжать.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко порубить.

Креветки нарезать, добавить рис, сыр, яичницу, огурцы, грибы, посолить по вкусу, перемешать. Выложить на блюдо, разровнять, а затем посыпать зеленью.

Вместо шиитаке можно использовать свежие вешенки или шампиньоны.



Суши-салат с мясом криля

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 100 г мяса криля, 2 яйца, 50 г дайкона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, рисовый уксус, зелень петрушки, укроп, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Яйца взбить с небольшим количеством соли. Масло разогреть в сковороде, поджарить из яиц несколько тонких блинчиков, подсушив их с обеих сторон. Остудить, сложить стопкой, свернуть рулетом, нарезать соломкой.

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить в воду, подкисленную уксусом, на 10 мин, а затем залить другой водой так, чтобы она едва покрывала дайкон, посолить, добавить несколько капель уксуса,



довести до кипения. Варить 0,5 мин. После этого воду слить, посыпать дайкон сахаром, еще раз посолить, залить 2 ст. ложками воды, дать настояться в течение 10 мин. Затем дайкон обсушить и мелко нарезать.

Рис соединить с нарезанным мясом крыля и дайконом, при необходимости посолить, перемешать, выложить на блюдо и разровнять. Сверху положить яичные полоски, посыпать измельченной зеленью.



Суши-салат с тунцом и креветками

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г свежего тунца, 8 креветок, 4 гриба шиитаке, 50 г побегов бамбука, 50 г дайкона, 2 яйца, 50 г листового салата, 5 ч. ложек рисового уксуса, 3 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки мирина, 0,5 ч. ложки соевого соуса, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Тунца вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, полить 2 ч. ложками уксуса, присыпать 0,5 ч. ложки сахара.

Креветки сварить в слегка подсоленной воде, остудить, обсушить, очистить, полить 2 ч. ложками уксуса, посыпать 0,5 ч. ложки сахара.

Грибы размочить, чтобы они набухли, отрезать ножки. Шляпки залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы, довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить в течение 3 мин. Затем добавить 1 ч. ложку сахара, перемешать. Готовить на



слабом огне, пока не выпарится жидкость. Остудить, мелко нарезать. Побеги бамбука мелко нарезать, залить 50 мл воды, слегка посолить, добавить мирин и соевый соус. Варить на слабом огне, пока не выпарится половина жидкости. Остудить.

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить в воду, подкисленную уксусом, на 10 мин, а затем залить другой водой так, чтобы она едва покрывала дайкон, посолить, добавить несколько капель уксуса, довести до кипения. Варить 0,5 мин. После этого воду слить, посыпать дайкон оставшимся сахаром, еще раз посолить, залить 2 ст. ложками воды, дать настояться в течение 10 мин. Затем дайкон обсушить и мелко нарезать.

Яйца взбить, поджарить на масле несколько тонких яичных блинчиков, остудить, сложить стопкой, свернуть рулетом, нарезать соломкой.

Рис соединить с бамбуком и грибами, перемешать, выложить на блюдо и разровнять. Сверху разложить тунца, креветки и дайкон. Украсить листьями салата и яичной соломкой.



Суши-салат с треской

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 500 г свежей трески, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г майонеза, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Воду довести до кипения, положить в нее лавровый лист, перец и соль. Через 0,5 мин снять посуду с огня, остудить отвар до комнатной температуры.



Рыбу очистить, тщательно вымыть, положить в отвар, сварить до готовности, остудить. Мясо отделить от костей и тонко нарезать.

Рис соединить с треской, добавить измельченную зелень, майонез, растопленное масло, слегка поперчить и перемешать.

Суши выложить на блюдо горкой. Украсить веточками зелени.



Суши-салат с бараниной

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г отварной баранины, 200 г отварных очищенных креветок, 1 апельсин, 1 лимон, зелень, соль.

Для соуса: 1 апельсин, 150 г растительного масла, 1 яичный желток, 1 ст. ложка маисовой муки, 1 ч. ложка рисового уксуса, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки горчицы, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Баранину и креветки мелко нарезать. Апельсин очистить от кожуры и пленок, мякоть мелко нарезать.

Рис соединить с бараниной, креветками и апельсином, тщательно перемешать. Выложить на блюдо, разровнять, полить лимонным соком, украсить зеленью. Отдельно подать соус.

Для соуса взбить желток с уксусом, сахаром, горчицей и небольшим количеством соли, постепенно, маленькими порциями, добавляя масло. Из апельсина выжать сок, развести его водой в пропорции 1:7, добавить муку, тщательно перемешать. Прогреть, помешивая, довести до



кипения, но не кипятить. Горячую смесь смешать со взбитой массой и тщательно перемешать.



Суши в мешочках из омлета

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 50 г консервированного имбиря, 1 небольшой свежий огурец, 1 ч. ложка обжаренных семян кунжута, 2 гриба шиитаке, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 100 г вареных очищенных креветок, 5 яиц, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Имбирь мелко нарезать. Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой. Из кожицы вырезать пять тонких полосок. Грибы размочить, отварить, мелко порубить.

Соединить рис, имбирь, огурец, кунжут, грибы, добавить горошек и измельченные креветки, тщательно перемешать. Получившуюся смесь разделить на пять частей.

Яйца взбить с небольшим количеством соли. Поджарить на растительном масле пять тонких омлетов, подсушив их с двух сторон.

На каждый омлет положить порцию смеси, собрать края так, чтобы образовался мешочек, завязать его полоской из кожуры огурца.



Суши с маринованной скумбрией

36 175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 500 г филе свежей

скумбрии, рисовый уксус, молотый имбирь, соевый соус, соль.



Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Филе рыбы положить на разделочную доску или плоское блюдо кожей вниз, посыпать толстым слоем соли. Солить в течение 3–5 ч, после чего обтереть рыбу бумажной салфеткой. Аккуратно снять кожу, переложить скумбрию на другое блюдо и залить уксусом так, чтобы он полностью покрывал рыбу. Мариновать в течение 20 мин, после чего обтереть рыбу бумажной салфеткой. Нарезать тонкими ломтиками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстлать пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Положить на нее филе так, чтобы ломтики рыбы полностью покрывали дно. Сверху положить рис, утрамбовать, накрыть пленкой, придавить гнетом. Поставить в прохладное место на 3 ч.

Вынуть заготовку из формы, развернуть пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарезать заготовку на порции. Готовые суши выложить на блюдо, посыпать имбирем. К суши подать соевый соус.



Кодай-нигири

700 г риса, 900 мл холодной воды, 4 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 тушка кальмара, 8 средних морских гребешков, 100 г тунца, 1 ломтик маринованной макрели, 50 г филе морского карася, 1–2 ст. ложки васаби, соль.

Для соуса цумэ: 115 мл японского соевого соуса, 115 мл мирина (саке), 1 ст. ложка сахара.



Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Приготовить соус. Соединить соевый соус, мирин и сахар, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 5 мин. Затем положить очищенного кальмара, варить в течение 1–2 мин, снять с огня, остудить. После этого тушку кальмара извлечь из соуса, нанести на ее поверхности сетку острым ножом, разрезать тушку вдоль пополам, а затем — полосками шириной около 4 см.

В соус положить гребешки, варить в течение 1 мин, извлечь из соуса, обсушить, разрезать вдоль пополам.

Тунца, карася (предварительно присыпанного солью) и макрель нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Тунца опустить в соус и выдержать в течение 15 мин.

Из риса приготовить шарики, смазать васаби. Часть шариков накрыть ломтиками рыбы, а часть обернуть полосками кальмара и гребешка. Выложить на блюдо. Суши с кальмаром, гребешком и карасем смазать соусом.



Сакура-нигири

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа морской капусты комбу длиной по 5 см, 200 г филе свежей белой рыбы без кожи, 1–2 ст. ложки васаби, 8 соленых цветков вишни, 8 крупных соленых листьев вишни.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Два листа комбу протереть влажной салфеткой, на один лист положить филе рыбы, вторым листом накрыть их. Обернуть пищевой пленкой и дать настояться около 1 ч. Затем

комбу снять, а рыбу разрезать на восемь тонких ломтиков.



Цветы вишни вымочить в холодной воде, а потом выложить на бумажную салфетку и обсушить.

Из риса приготовить 16 колобков и смазать их васаби. На половину колобков положить по ломтику рыбы, выложить их на блюдо, украсить цветами вишни. Оставшиеся колобки обернуть листьями вишни и также выложить на блюдо. Листья вишни можно заменить солеными виноградными листьями.



Суши с золотой макрелью

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 150 г филе золотой макрели, 2 ч. ложки васаби.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Филе макрели вымыть, обсушить, разрезать на восемь ломтиков. Каждый ломтик смазать с одной стороны васаби. Из риса приготовить восемь колобков, придать им продолговатую форму. На каждую заготовку положить по ломтику макрели.



Суши с сардинами

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 8 филе сардин с кожей, 8 перьев зеленого лука, 3 ст. ложки рисового уксуса,



1 ст. ложка мирина, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки васаби, 3 ст. ложки морской соли, тертая лимонная цедра.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие), сформовать из него восемь шариков, а затем придать им продолговатую форму.

Филе сардин вымыть, обсушить, натереть морской солью, дать настояться 1 ч. Затем снова вымыть и промокнуть салфеткой.

Соединить уксус, мирин, сахар, лимонный сок и немного цедры, перемешать. В получившуюся смесь положить сардины, накрыть посуду крышкой, поставить в холодильник. Мариновать 2 ч. Извлечь рыбу из маринада и снова промокнуть. На каждой тушке сделать несколько неглубоких надразов. С одной стороны смазать васаби.

Смазанной стороной уложить сардины на заготовки из риса, перевязать каждую пером зеленого лука.



Тэмаки с сурими, авокадо и кунжутом

90 г риса, 110 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 2–3 см, 4 небольших листа салата, 2 листа нори, 1 небольшая луковица шалот, 0,25 авокадо, 4 палочки сурими (крабовые палочки), 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 лимона, 1 ч. ложка черного кунжута, 1 ч. ложка васаби.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие). Листья салата вымыть, обсушить. Лук нарезать вдоль тонкими полосками. Мякоть авокадо разрезать вдоль на четыре ломтика, сбрызнуть лимонным соком. Лимон ошпарить, отрезать от него четыре очень тонких ломтика.



Листы нори разрезать пополам. Рис разделить на четыре части, разложить по листам нори, разровнять. Смазать васаби, сверху положить по листу салата, на них — лук, авокадо и лимон. Заготовки свернуть кулечками, края нори смочить водой и слепить. Посыпать кунжутом.



Тэмаки с картофелем и тунцом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 клубня картофеля, 150 г консервированного тунца, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы шалот, 1 маленький огурец, 4 листа нори, черный свежемолотый перец, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить, размять вилкой. Тунца откинуть на дуршлаг, обсушить, размять вилкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Лук мелко порубить. Огурец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Листы нори разрезать пополам. Рис разложить по листам, разровнять. Нори с рисом свернуть кулечками, заполнить их начинкой.



Тофу-суши с грибами и морковью

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 4 печеные лепешки



тофу, 4 сырых шиитаке, 1 небольшая морковь, 8 долек чеснока, 2 ст. ложки замороженного зеленого горошка, 200 мл куриного бульона, 3 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки мирина, 1 ст. ложка саке.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Лепешки тофу раскатать, разрезать пополам, каждую половинку надрезать вдоль и аккуратно растянуть края надреза так, чтобы образовались карманы.

Соединить бульон, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки мирина, перемешать, довести до кипения. Опустить лепешки. Варить, пока жидкость не выпарится. После этого выложить лепешки на тарелку и остудить.

Грибы очистить, удалить ножки, шляпки мелко порубить.

Соединить оставшийся соевый соус, сахар и мирин, добавить саке и немного воды. Довести до кипения, положить грибы, горошек и мелко нарезанную морковь. Кипятить в течение 4 мин. Остудить, смешать с рисом. Карманы лепешек заполнить получившейся смесью. Вложить в каждый по долька чеснока.



Суши с гребешками

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 8 свежих очищенных гребешков, 1 свежий огурец, 1–2 ст. ложки васаби.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Гребешки надрезать вдоль пополам, распластать и выложить на блюдо разрезом вниз, смазать васаби.



Из риса сформовать восемь колобков, положить их на гребешки, прижать. Суши перевернуть, украсить полосками огурца.



Гункан-маки

175 г риса, 225 мл холодной воды, 10 полосок нори, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, салат кани-эбико.

Для салата кани-эбико: 0,5 стакана мелко нарезанного мяса краба или крабовых палочек, 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука, 1 ст. ложка икры креветок, 1 ст. ложка майонеза.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Приготовить салат: соединить указанные ингредиенты и перемешать.

Из риса приготовить десять колобков, сформовать из них брусочки. Каждый брусочек аккуратно обернуть смоченной полоской нори. Выложить заготовки на блюдо, на каждую положить салат.

РОЛЛЫ



Роллы с лососем и луком-пореем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 300 г филе лосося без кожи, 1 стебель лука-порея, 2 листа нори, васаби, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие). Рыбу очень мелко порубить. Лук-порей очистить, нарезать тонкими колечками. Лист нори разложить на бамбуковом коврикe, выложить на него рис, разровнять (край нори — примерно 0,5 см — оставить свободным). На рис тонким слоем нанести васаби, сверху положить рыбу, разровнять, посыпать луком. Сформовать ролл, положить его швом вниз, дать полежать около 1 мин. После этого разрезать ролл на восемь суши.

Так же приготовить еще один ролл и разрезать его.

К роллам подать маринованный имбирь и соевый соус.



Хосوماки с тунцом

44 *175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 300 г*

свежего тунца, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.



Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Рыбу нарезать маленькими кусочками. Каждый лист нори разрезать пополам.

Половинку нори положить на бамбуковый коврик, выложить сверху слой риса толщиной около 1 см, край нори оставить свободным. Рис смазать тонким слоем васаби, на него выложить рыбу (строго посередине), разровнять. Сформовать ролл, скатывая коврик от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. (На рис нельзя сильно нажимать, чтобы не выдавить рыбу.) Получившуюся трубочку слегка сдавить или приплюснуть. Затем аккуратно развернуть коврик, поправить края образовавшегося ролла. Выложить его на разделочную доску, разрезать его ножом, смоченным в тэдзу (см. Предисловие), на отдельные суши.

Готовые суши выложить на блюдо так, чтобы была видна начинка.

К суши подать маринованный имбирь и соевый соус.



Роллы с копченым лососем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 2 стебля зеленого лука, 1 небольшой свежий огурец, 150 г копченого лосося, 100 г сливочного сыра, обжаренные семена кунжута, васаби, тэдзу.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Огурец вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Так же нарезать зеленый лук. Рыбу нарезать тонкими ломтиками, а затем полосками.



На бамбуковую циновку положить пищевую пленку, на нее — лист нори. На нори нанести слой риса. Смочить руки тэдзу (см. *Предисловие*) и разровнять ими рис, посыпать его семенами кунжута. После этого лист нори аккуратно перевернуть. Разложить на нем полоски огурца и лука, а также рыбу. Рядом с рыбой распределить сливочный рис.

Скатывая циновку, сформовать ролл, слегка сдавить его, освободить от циновки. Нарезать ролл на порции и выложить их на блюдо.



Ролл с креветками и сыром

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 100 г очищенных вареных креветок, 100 г сыра «Филадельфия», васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Креветки разрезать вдоль пополам. Каждый лист нори разрезать пополам.

Половинку листа нори положить на бамбуковый коврик, выложить сверху слой риса толщиной около 1 см, край нори оставить свободным. Рис смазать тонким слоем васаби, на него — слой сыра, на сыр выложить креветки (строго посередине).

Сформовать ролл, скатывая коврик от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. (На рис нельзя сильно нажимать, чтобы не выдавить начинку.) Получившуюся трубочку слегка сдавить или приплюснуть. Затем аккуратно развернуть коврик, поправить края обра-

зовавшегося ролла. Выложить его на разделочную доску, разрезать его ножом, смоченным в тэдзу (см. *Предисловие*), на отдельные суши.



Хосомаки-сан

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 200 г моркови, 100 г свежего тунца, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 0,5 салатного огурца, 1,5 листа нори, 1 ч. ложка васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус, соль.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Морковь вымыть, очистить, нарезать брусочками. Соевый соус соединить с сахаром, посолить, добавить 3 ст. ложки воды, тщательно перемешать. Получившуюся смесь довести до кипения, положить в нее морковь и кипятить около 1 мин. Снять с огня, остудить в отваре.

Рыбу вымыть в проточной воде, обсушить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, скатать их трубочками.

Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, очистить от семян, нарезать кусочками толщиной около 1 см.

Целый лист нори разрезать пополам.

На половину листа нори положить треть риса, разровнять, смазать васаби. Сверху положить кусочки моркови. Сформовать рулет. Разрезать его острым ножом, смоченным в тэдзу (см. *Предисловие*), на шесть суши.

На вторую половину листа нори выложить треть риса, разровнять, смазать васаби. Сверху выложить кусочки огурца, сформовать рулет. Разрезать его острым ножом, смоченным в тэдзу, на шесть суши.



На оставшийся лист нори положить оставшийся рис, разровнять его, сверху положить трубочки из тунца. Сформовать рулет и острым ножом, смоченным в тэдзу, разрезать его на шесть суши.

Рулеты можно нарезать прямо или наискосок.

Готовые суши выложить на блюдо. Подать к ним маринованный имбирь и соевый соус.

Подробное описание формования рулетов см. в рецепте хосомаки.



Овощной ролл

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 1 стручок сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 морковь, тофу, 1 лист салата «Айсберг», васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лист салата тонко нашинковать.

Лист нори положить на бамбуковую циновку, выложить на него слой риса толщиной около 1 см, край нори оставить свободным. Рис смазать тонким слоем васаби, на него положить овощи и тофу (строго посередине). Сформовать ролл, скатывая циновку от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. (На рис нельзя сильно нажимать, чтобы не выдавить начинку.) Получившуюся трубочку слегка сдавить или приплюснуть. Затем аккуратно развер-



нуть коврик, поправить края образовавшегося ролла. Выложить его на разделочную доску, разрезать его ножом, смоченным в тэдзу (см. *Предисловие*), на отдельные суши.

Так же приготовить второй ролл.

К готовым суши подать маринованный имбирь и соевый соус.



Футомаки с японским омлетом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 4 гриба шиитаке, 120 мл воды, 1 ч. ложка даси-но-мото (бульонных гранул), 1 ст. ложка соевого соуса, 1,5 ч. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка мирина, 6 крупных сырых креветок, 4 стебля спаржи, 10 перьев шнитт-лука.

Для омлета: 2 яйца, 1,5 ст. ложки воды, 1 ч. ложка даси-но-мото, 2 ч. ложки саке, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*).

Приготовить японский омлет. В воде растворить даси-но-мото. Яйца взбить, добавить раствор и саке, посолить. Разогреть масло. Влить на сковороду столько яичной смеси, чтобы она покрыла дно тонким слоем. Когда смесь схватится, сложить омлет пополам. Освободившееся на сковороде место смазать маслом, приготовить второй омлет, не снимая со сковороды первого. Готовить, пока не израсходуется вся яичная смесь. Готовый многослойный омлет переложить на разделочную доску, остудить и нарезать полосками.

Шиитаке вымочить в холодной воде, чтобы грибы набухли. Переложить их в небольшую кастрюлю,



влить смесь воды и даси-но-мото, добавить сахарную пудру, мирин и соевый соус. Довести до кипения, убавить огонь до слабого. Варить в течение 20 мин (половина жидкости должна выпариться). Грибы извлечь из отвара, удалить ножки, а шляпки нарезать тонкими ломтиками, отжать и обсушить.

Креветки очистить, оставив хвосты. На брюшки нанести несколько надрезов. Варить в подсоленной воде в течение 1 мин, остудить. Спаржу отварить в слегка подсоленной воде в течение 1 мин, остудить.

Лист нори положить на бамбуковую циновку, выложить на него половину риса (два противоположных края листа оставить свободными — по 1–1,5 см). В рисе сделать посередине канавку, заполнить ее омлетом. Сверху выложить половину спаржи и креветок, рядом — перья шнитт-лука, на них — половину грибов. Приподнять край циновки и, прижимая начинку, скатать ролл. Покатать его в циновке по разделочной доске, а затем аккуратно развернуть циновку.

Так же приготовить второй ролл.

Готовые роллы нарезать на отдельные суши.



Хосомаки с тунцом, огурцом и такуаном

175 г риса, 225 мл холодной воды, 2 листа нори, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 100 г тунца, 1 маленький свежий огурец, 1 полоска такуана (закуска из дайкона), 3 ст. ложки васаби, 1 ч. ложка поджаренных семян кунжута.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Листы нори разрезать пополам поперек. Тунца нарезать полосками вдоль волокон. Огурец вымыть, обсушить, нарезать брусочками толщиной около 1 см.



Половину листа нори положить на бамбуковую циновку, выложить на нее четверть риса (дальний конец шириной около 1 см оставить свободным). Рис разровнять и плотно прижать к нори. В середине сделать бороздку, смазать ее васаби, положить несколько полосок тунца. Сформовать ролл, скатывая циновку от себя. Затем, держа заготовку обеими руками, сдвинуть рулет, чтобы склеился рис. После этого аккуратно развернуть циновку, извлечь хосомаки, положить на разделочную доску, нарезать.

Приготовить еще один ролл с тунцом.

Затем так же приготовить один ролл с огурцом (огурец надо посыпать семенами кунжута) и один ролл с такуаном (васаби не добавлять).



Роллы с крабовым мясом и авокадо

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 200 г крабового мяса, 1 свежий огурец, 1 авокадо, 50 г красной икры, майонез «Кюпи», васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Мясо краба нарезать соломкой. Огурец вымыть, обсушить, очистить от семян, нарезать длинной соломкой. Авокадо очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими длинными полосками.

На бамбуковый коврик положить пищевую пленку, разровнять ее. Сверху выложить лист нори, на нее — половину риса. Смочить пальцы в тэдзу (см. Предисловие), разровнять рис и слегка придавить рис, чтобы он прилип



к нори. Аккуратно перевернуть нори и слегка прижать слой риса к пленке. Нори смазать тонким слоем васаби, а на него выложить полоски крабового мяса, огурца и авокадо. Начинку слегка прижать. Сформовать ролл, придерживая начинку.

Готовый ролл аккуратно покатавать и немного сдавить. Затем развернуть циновку, удалить пленку. По поверхности ролла разложить икру, немного вдавливая ее в рис. Положить ролл на разделочную доску и разрезать ее острым ножом на шесть — восемь частей.

Так же приготовить второй ролл.



Роллы с угрем

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 200 г копченого угря, 1 свежий огурец, 1 авокадо, сыр «Филадельфия», поджаренные семена кунжута, васаби, тэдзу, маринованный имбирь, соевый соус.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Угря нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать тонкой длинной соломкой. Авокадо очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими длинными полосками.

На бамбуковый коврик положить пищевую пленку, разровнять ее. Сверху выложить лист нори, на нее — половину риса. Смочить пальцы в тэдзу (см. Предисловие), разровнять рис и слегка придавить рис, чтобы он прилип к нори.

Аккуратно перевернуть нори и слегка прижать слой риса к пленке. Нори смазать тонким слоем васа-



би, а на него выложить ломтики угря, полоски огурца и авокадо. Рядом разложить сыр. Начинку слегка прижать. Сформовать ролл, придерживая начинку. Готовый ролл аккуратно покатавать и немного сдавить. Затем развернуть циновку, удалить пленку. Поверхность ролла посыпать семенами кунжута, слегка прижать их. Положить ролл на разделочную доску и разрезать ее острым ножом на шесть — восемь частей.

Так же приготовить второй ролл.



Роллы с рыбной пастой

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 листа нори, 2 яйца, 8 полосок отварной тыквы, 100 г отварного шпината, 200 г филе белой рыбы, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка саке, красный пищевой краситель, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Яйца взбить с небольшим количеством соли и поджарить три-четыре тонких яичных блинчика на растительном масле. Блинчики остудить, сложить стопкой, свернуть рулетом и нарезать тонкими полосками.

Рыбу отварить в подсоленной воде, обсушить бумажной салфеткой, растолочь в однородную массу, добавить немного красителя и перемешать. Затем добавить сахар и саке, проварить на слабом огне, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Остудить.

На лист нори выложить половину риса (один край оставить свободным). Сверху выложить половину шпината, яичной соломки, рыбной пасты и тыквы. Слег-



ка прижать. Сформовать ролл, положить его на разделочную доску и разрезать острым ножом на несколько частей.

Так же приготовить второй ролл.



Роллы «Морское ассорти»

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 10 листов нори, 1 небольшой авокадо, 1 небольшой свежий огурец, 50 г консервированной кукурузы, 150–200 г консервированных креветок, 150–200 г консервированного мяса краба, 1 спинка сельди слабой соли, 30–50 г сыра, 30–50 г красной икры, соус из авокадо и жгучего перца, соевый соус, рисовый уксус, маринованный имбирь, васаби.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*) и сбрызнуть его уксусом.

Авокадо очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать длинными тонкими полосками. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Спинку сельди и сыр нарезать тонкими полосками.

Приготовить десять разных роллов, распределяя перечисленные ингредиенты.

С крабами. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить крабовое мясо, полоски огурца, авокадо и сыр. Аккуратно сформовать ролл, положить его

швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.



С крабами и икрой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить крабовое мясо, полоски огурца, авокадо, сыр и икру. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С крабами и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить крабовое мясо, полоски огурца, авокадо и кукурузу. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С креветками. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить креветки, полоски огурца, авокадо и сыр. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С креветками и икрой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить креветки, полоски огурца, авокадо, сыр и икру. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С креветками и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить креветки, полоски огурца, авокадо, сыр и кукурузу. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С креветками, икрой и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить



креветки, полоски огурца, авокадо, сыр, икру и кукурузу. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С сельдью. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить полоски сельди и огурца, авокадо и сыр. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С сельдью, креветками и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить полоски сельди, креветки, огурец, авокадо и кукурузу. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

С сельдью, икрой и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить полоски сельди, кукурузу, огурец, авокадо, сыр и икру. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть частей.

К готовым суши подать соевый соус, маринованный имбирь и васаби.



Роллы «Ассорти»

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 5 листов нори, 50 г консервированной кукурузы, 1 спинка сельди слабой соли, 1 свежий огурец, 1 стручок сладкого перца, 50 г сыра, 100 г соленого лосося, 50 г пекинской капусты, рисовый уксус, соус



«Буррито», соус из авокадо и жгучего перца, ва-саби, маринованный имбирь.

Приготовить суши-рис (см. *Предисловие*) и сбрызнуть его уксусом.

Сельдь нарезать тонкими полосками. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать тонкой длинной соломкой. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой длинной соломкой. Сыр нарезать полосками. Лосося нарезать тонкими полосками. Капусту нашинковать.

Приготовить пять роллов, распределяя по ним перечисленные ингредиенты.

С сельдью и огурцом. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить полоски сельди, сыр, огурец и пекинскую капусту. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть — восемь частей.

С сельдью и сладким перцем. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом «Буррито». Сверху положить полоски сельди, кукурузу, пекинскую капусту, сладкий перец. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть — восемь частей.

С сельдью и сыром. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом «Буррито». Сверху положить полоски сельди, сыр и пекинскую капусту. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть — восемь частей.

С лососем и сладким перцем. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, раз-



ровнять, смазать его соусом из авокадо. Сверху положить полоски лосося, кукурузу, сладкий перец и пекинскую капусту. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть — восемь частей.

С лососем и кукурузой. Лист нори положить на бамбуковую циновку, на него выложить рис, разровнять, смазать его соусом «Буррито». Сверху положить полоски лосося, кукурузу, пекинскую капусту. Аккуратно сформовать ролл, положить его швом вниз и дать немного полежать. Готовый ролл разрезать на шесть — восемь частей.



Роллы с омлетом

175 г риса, 225 мл холодной воды, 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, 2 японских омлета, 2 листа нори, 1 небольшой свежий огурец, 1 небольшой корень консервированного хрена, васаби.

Для омлета: 3 яйца, 3 ч. ложки сахара, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Приготовить омлеты. Яйца взбить с сахаром и солью до полного растворения сахара. Сковороду разогреть, налить в нее немного масла, раскалить его. Влить половину яичной смеси, распределить по сковороде. Жарить около двух минут, перевернуть и слегка подсушить. Готовый омлет остудить. Второй омлет приготовить так же. Омлеты обрезать по размеру листа нори.

Огурец вымыть, обсушить, очистить от кожицы и семян, нарезать длинной соломкой. Корень хрена нарезать вдоль тонкими полосками.



На бамбуковую циновку положить лист нори, на него — омлет. По омлету распределить половину риса, разровнять его и слегка придавить. Затем выложить огурец и хрен, смазать васаби. Сформовать ролл, слегка придавить его, положить швом вниз и дать полежать около 1 мин. Затем разрезать острым ножом на несколько частей.

Так же сформовать второй ролл.



Роллы с треской и омлетом

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 4–5 сушеных шиитаке, 150 г филе трески, 2,5 ст. ложки сахара, 4 листа нори, 2 ст. ложки саке, 1 омлет ацуюки, 0,5 свежего огурца, красный пищевой краситель.

Для омлета ацуюки: 2 очень крупных яйца, 2 ст. ложки бульона, 2 ст. ложки саке, 2,5 ч. ложки сахара, 0,3 ч. ложки соли, растительное или сливочное масло.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Грибы залить теплой водой, выдержать около получаса, нарезать тонкими полосками. Отлить 5 ст. ложек воды, в которой вымачивались грибы, остальную воду соединить с саке и сахаром, положить в нее грибы и отварить их в течение 10 мин. Треску отварить, мякоть размять, соединить с красителем и перемешать.

Приготовить омлет. Яйца взбить с бульоном, саке, сахаром и солью, поджарить. Омлет нарезать узкими полосками.

Огурец нарезать длинной соломкой. Лист нори положить на циновку. Выложить на него четверть



риса. Разровнять, оставив свободным один край листа шириной около 1 см. На рис выложить часть омлета, трески, грибов, огурца.

Сформовать ролл. Так же приготовить еще три ролла. Дать им настояться около получаса, а затем разрезать каждый на шесть частей.



Роллы с креветками в кляре

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 8 крупных сырых креветок, 1 яйцо, 85 г муки, 4 ст. ложки белого кунжутного семени, 4 ст. ложки черного кунжутного семени, 4 листа нори, растительное масло, соль.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Креветки очистить от панциря, головы удалить, хвосты оставить. Поперек брюшка сделать несколько надрезов.

Приготовить кляр. Взбить яйцо, добавить просеянную муку, посолить, тщательно перемешать.

Масло раскалить. Держа креветки за хвост, обмакнуть их в кляр и обжарить в кипящем масле в течение 3–4 мин до образования румяной корочки. Обсушить, слегка остудить.

Листы нори разрезать пополам.

На циновку положить пищевую пленку, сверху — лист нори. На нори положить рис, разровнять. Сверху разместить креветку так, чтобы хвост выступал за край нори. Сформовать ролл.

Белые и черные семена кунжута высыпать на разные тарелки. Половину роллов покатаť в белых се-

менах, половину — в черных. Дать слегка настояться, а затем разрезать каждый ролл пополам наискосок.



Хана-маки

350 г риса, 450 мл холодной воды, 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см, 1 стручок сладкого красного перца, 9 крупных сырых креветок, 14 крабовых палочек, 150 г стручков гороха, 6 омлетов аццукки, 6–7 листьев кочанного салата, 6 листов нори, соленый красный имбирь, соль.

Для омлета: 4 яйца, растительное масло, соль.

Для соуса: 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка саке, 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовить суши-рис (см. Предисловие).

Сладкий перец запечь в духовке, разогретой до 200° С, около получаса. Очистить от кожицы и семян, нарезать полосками. В каждую креветку вставить бамбуковую палочку (чтобы распрямить их), отварить в подсоленной воде в течение 3 мин.

Вдоль крабовых палочек сделать глубокие надрезы.

Стручки гороха отварить в подсоленной воде в течение 3 мин. Три стручка нашинковать, остальные оставить целыми. Яйца взбить с солью. Получившуюся массу разделить на шесть частей и поджарить шесть тонких омлетов. Листья салата вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам.

Приготовить омлетные роллы. Омлет положить на циновку. На край выложить креветки, сверху — перец, на него — креветки, посыпать нарезанным горохом. Омлет свернуть, край скрепить небольшим количеством риса.



Так же приготовить еще два омлета. Затем приготовить три омлета с крабовыми палочками.

На циновку разложить лист нори, распределить по нему часть риса, сверху положить лист салата, на него — омлетный ролл. Сформовать толстый ролл, обернуть его салфеткой. По бокам положить несколько бамбуковых палочек, вдавить их, концы скрепить. Так же приготовить остальные листы нори. Выдержать около получаса. Затем палочки и салфетки удалить, каждый ролл разрезать на шесть частей. Должны получиться суши в форме цветка.

Выложить суши на блюдо, из стручков гороха сделать листья для цветков. В качестве гарнира положить имбирь.

Из майонеза, саке и лимонного сока приготовить соус и подать его к суши.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Суши.	6
Роллы	44

СУШИ И РОЛЛЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип pocket» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (495) 780-58-34.

Подписано в печать 03.10.2008.
Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10000 экз. Заказ № 6824

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org