Prezentacii.com

Как приготовить суши дома

Учитель технологии МОУ СОШ № 31
ЛУГИНИНА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА
г. Тверь - 2012

燒海苔
blandina for FUDI.RU

•Рис.

•Самый главный ингредиент. Правильно выбранный и приготовленный рис, залог вкусных суши. Какой рис выбрать и где его купить? В отделах японской кухни или супермаркете есть специальный «рис для суши». 500гр. упаковка такого риса стоит примерно 50-60 рублей. Одной упаковки риса хватит на приготовление 50 суши или роллов.

•Нори.

•Это сушеные листья морских водорослей. Купить их можно в специализированном японском магазине или отделе, которые наверняка есть в каждом городе. Так же можно заказать их и через Интернет. Упаковка из 10 листьев нории стоит примерно 120 рублей. Ее хватит на приготовление 60 сушей или роллов, по 6 штук на лист.

•Приправа

•для суши (на основе рисового уксуса). Тоже продается в отделах японской кухни. Стоит примерно 240 рублей. Но ее хватит на долго, примерно на приготовление 600-700 суши. Если же не найдете где купить, то не переживайте, аналог ее можно приготовить и самому. Подскажу вам рецепт приготовления этой приправы на порцию риса 500гр.

Смешиваем 1 столовую ложку обычного 3% уксуса с 3,5 ложками яблочного уксуса 3%. Как получить 3% уксус думаю не составит особого труда, он либо такой продается или смешайте его с водой в нужной консистенции, чтобы получить 3% уксус. Вот и все, нужная приправа на порцию 500гр. риса готова. Позже я объясню что с ней нужно сделать перед добавлением в рис.

•Начинка.

Тут может быть что угодно. Например: рыба (слабосоленая форель или семга), свежие огурцы, сыр (желательно сливочный, без резкого вкуса, например гауда или филадельфия), крабовые палочки, креветки и любые другие ингредиенты, которые вы захотите попробовать

- **Вассаби**. (японский хрен)
- **Продается в отделах японской кухни. Есть в тюбиках уже разведенная и в баночках порошок. Советую купить порошок и развести его водой до нужной консистенции. Порошковый вассаби легко смешивается с водой, образуя пасту, и через 10 минут готов к употреблению.**

•Бамбуковый коврик.

•**Стандартный бамбуковый коврик обернем в 2 слоя в тонкую пищевую пленку.**

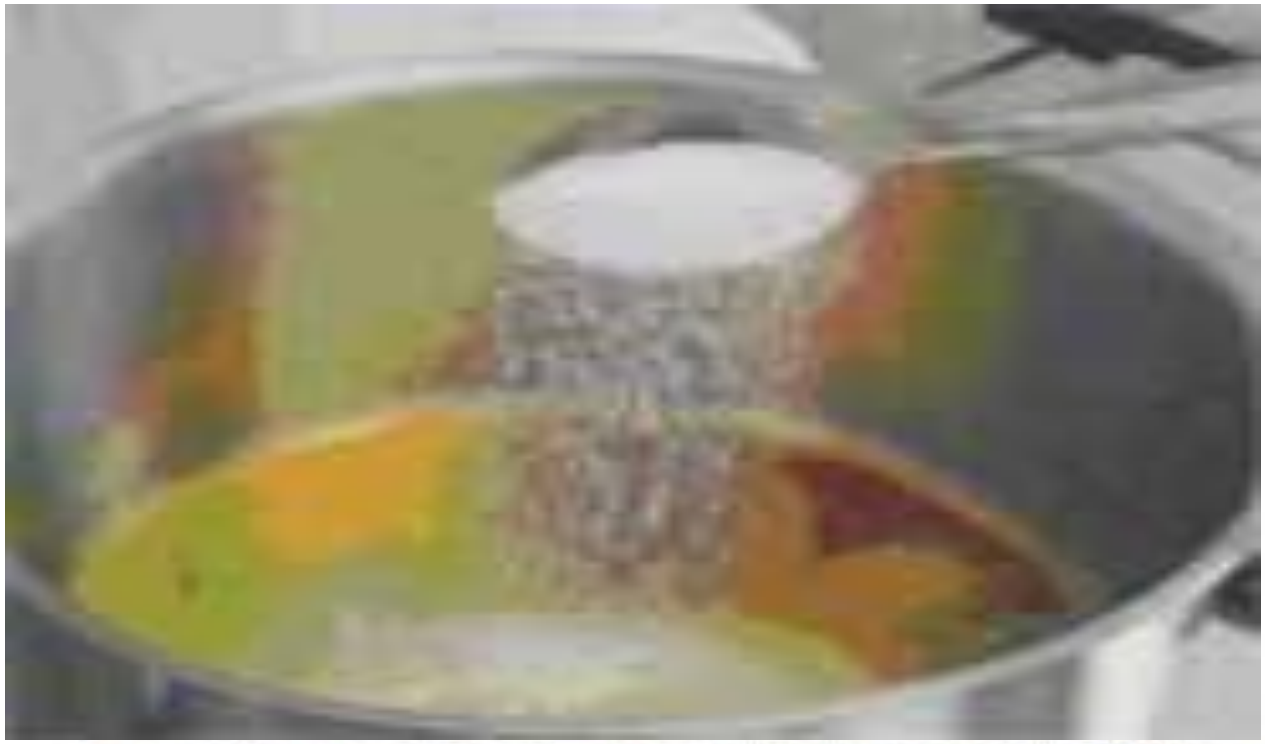
. Соевый соус.

- **В него мы будем макать наши готовые суши, для придания им нужного вкуса.**
- **Итак, теперь когда у нас есть продукты приступим к самому интересному, а именно приготовлению суши.**

Приготовление риса для суши

1. 175 г риса суши промывайте в сите холодной проточной водой до тех пор, пока стекающая вода не станет прозрачной.

2. Две минуты варите рис в 250 мл воды, затем выключите конфорку и оставьте его под крышкой набухать в течение 10 минут.



3. Откройте крышку и так оставьте рис еще на 10 минут. По 1 ч. л. без верха соли и сахара, 2 ст. л. рисового уксуса смешайте и подогрейте.

•Роллы

Роллы - "крученые суши" - формируются с помощью бамбукового коврика (макису). Начинка может быть любой, по вашему желанию. Обычно это любые морепродукты в комбинации с овощами (авокадо, огурцом), японским не острым майонезом или сливочным сыром. С помощью коврика рис с начинкой закатывается в лист морской водоросли нори.

- Приготовление:

Разрезать лист водоросли нори вдоль пополам. Из каждой половинки получится по одному рулету. Разложить нори на бамбуковой циновке, блестящей стороной вниз, увлажнить руки небольшим количеством воды.

Взять из тарелки небольшую горсть риса и равномерным слоем выложить его поверх листа нори .

С помощью указательного пальца смазать рис посередине желаемым количеством вассаби, двигаясь по направлению от середины

Вдоль слоя вассаби положить полоски начинки, которую вы выбрали. Приподнять один край бамбукового коврика.

blandina for FUDI.RU

Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, начать закатывать циновку вместе с листом нори, стараясь надавливать равномерно.

Продолжать формировать рулет, но теперь надавливать сильнее, чтобы уплотнить рис. Если нужно, повторить последний этап. Рис по всей длине рулета должен получиться плотным и ровным.

blandina for FUDI.RU

Кончик нори, чтоб он приклеился надо мочить водой. Можно обойтись без этого, в процессе раскладывания риса на нори руки мокрые всегда, и вообще окунать руки в воду нужно каждый раз, когда берешь очередную порцию риса.

Вынуть рулет из циновки, положить его на разделочную доску и разрезать пополам.

Обычно из одного рулета получается 6 суши, Положить обе его половинки рядом и одновременно разрезать их на 3 части.

УДАЧИ!

Интернет ресурсы:

http://fudi.ru/post/408 Кулинарные рецепты

http://www.osushi.ru/sushi/id/1524 Фото рецепт