

# Как приготовить суши дома



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







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 листов 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.**







**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

