

# Тайны японской кухни



# Вы можете узнать!

Правильно едим палочками.

О японской кухне

Приправы в Японии

Распространённые блюда в Японии

Супы в Японии

Прохладительные напитки в Японии

История суши

## Виды суши

Выбираем начинку

Правильно варим рис!

Смотрим мастер-класс

Приятного аппетита!



# Правильно едим палочками

Расслабьте кисть и вытяните указательный и средние пальцы вперед, а безымянный и мизинец слегка согните.



Положите толстый конец одной из палочек на уровне примерно трети ее длины в ложбинку между большим и указательным пальцем правой руки, так, чтобы вторая точка палочки (примерно середина) опиралась на безымянный палец. Зафиксируйте «инструмент», нажав на него основанием большого пальца.



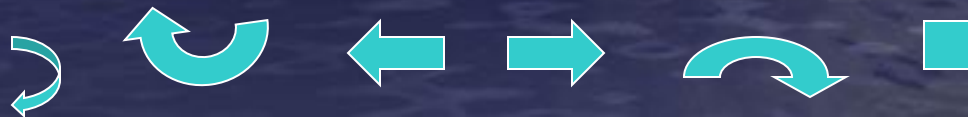
Вторую палочку положите на первую фалангу у основания указательного пальца, а кончиками среднего и большого придерживайте ее ближе к середине.



Сжимайте и разжимайте концы палочек, манипулируя ими, как щипцами.



Немного практики – и все получится!



# О японской кухне

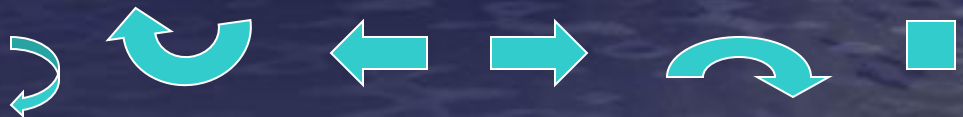
Японская кухня является одной из самых гармоничных в мире и поражает своим разнообразием, изысканностью, натуральностью и несомненной пользой для организма. Основу японской трапезы составляют благородные сорта рыб и морепродукты, которые богаты витамином Е и редкими аминокислотами, что придает блюдам японской кухни исключительную питательность и ценность. Для японской кухни характерен натурализм, а это еще один аргумент в ее пользу - минимум термической обработки обеспечивает максимальную сохранность витаминов и питательных веществ. В Японии основными продуктами питания являются рис и рыба. Вареный рис служит основой также для некоторых лакомых и праздничных блюд. Любят японцы и блюда из говядины, свинины, баранины, птицы.

Кроме рыбы используются и другие морепродукты: различные водоросли, моллюски, крабы. Японцы используют только свежие и натуральные продукты, заботясь о сохранении первоначальных вкусовых качеств. Оформление блюда для японцев так же важно, как и его вкус. Специи, пряности, приправы и острые соусы применяются в ограниченном количестве, чтобы не подменить и не заглушить вкуса и аромата основных продуктов.



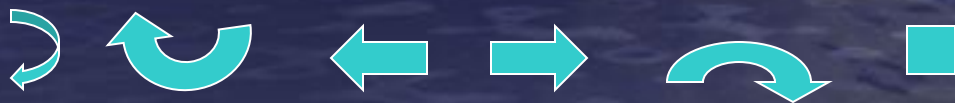
# Приправы в Японии

Приправы в Японии в основном готовят из редьки, редиса и зелени; в качестве приправы широко используются соленые и квашеные овощи: квашеная редька, соленые огурцы, маринованный чеснок. Из соусов в Японии наиболее распространен сею - жидкий соевый соус с остро-соленным и специфическим ароматом. Большинство блюд японской кухни готовят на растительном масле.



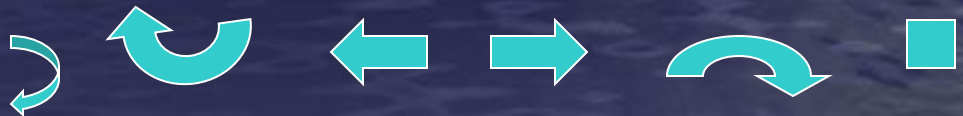
# Распространённые блюда в Японии

В Японии широко распространены блюда из яиц, популярны и мучные блюда: лапша из пшеничной муки (удон), тонкая гречишная лапша (соба). Очень любят бобовые продукты - тофу (бобовый сыр, состоящий в основном из соевого белка и по виду напоминающий творог; подают его, как правило, на завтрак) и мисо (полужидкую массу, которая готовится из вареных и размятых соевых бобов с добавлением дрожжей).



# Супы в Японии

Супы в Японии готовят на рыбных и овощных бульонах: сначала варят очень крепкий прозрачный бульон, в который затем добавляют отваренные отдельно овощи, бобы, грибы, рыбу, моллюсков. Предпочтение отдается бульонам и пюреобразным супам.



# Прохладительные напитки в Японии.

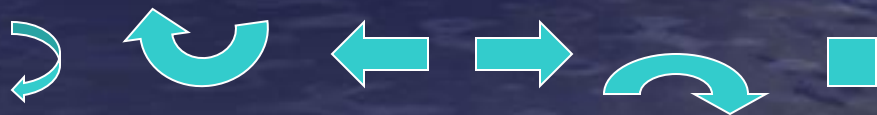
В качестве прохладительного напитка японцы любят строганый лед с фруктовым сиропом. Популярен также чай; по вкусу японский чай отличается от европейского и имеет зеленоватый оттенок.





# История суши

Нарэ-суши- возникли как способ консервации рыбы. Очищенную рыбу начиняют солью и складывают в деревянную бочку, снова окунают в соль и придавливают тяжелым тсукемоноиси (камень для соления). Рыбу оставляют в таком положении от 10 дней до месяца, затем ее окунают в воду (от 15 минут до часа). Затем рыбу помещают в другую бочку, в которой она перекладывается слоями с рисом. Затем, данная смесь частично герметизируется с помощью отосибута (специальной крышки) и камня для солений. Со временем, при появлении воды на поверхности, необходимо от нее избавиться. Спустя шесть месяцев нарэ-суши (готовое блюдо) можно употреблять в пищу. И оно остается пригодным еще в течении не менее шести месяцев.



# Виды суши

<b>Нигири-суши</b>	<b>Нигири-суши</b> Наиболее типичная форма суши в ресторанах. Состоит из комочка риса, который сдавливается ладонями до нужной формы, пятнышка васаби и полоски рыбы, кальмара и т.п.
	<b>Гункан</b> Специальный вид нигири-суши, когда комочек риса, сформированный вручную, оборачивается по всему диаметру нори и сверху в образовавшуюся «трубу» кладётся начинка.
<b>Оси-суши</b>	Прямоугольные суши формируются с помощью деревянных формочек, которые называются «осибоко». Шеф-повар выкладывает в осибоко начинку, затем покрывает её рисом и придавливает сверху крышкой для придания суши ровной формы. Затем формочка разнимается и суши разрезается на порции.
<b>Тираси -суши</b>	<b>Эдомаэ тираси</b> - смешанные суши– сырые ингредиенты искусно выложены на рисе.
	<b>Гомоку-суши</b> – приготовленные или сырые ингредиенты перемешиваются с рисом в чашке.



# Виды суши

## Маки суши

**Футомаки** - большие рулеты с нори с наружной стороны. Типичный футомаки имеет 3-4 см в диаметре, а в качестве начинки используют два-три ингредиента, дополняющих друг друга по вкусу и цвету.

**Хосомаки** - тонкие рулетики с нори с внешней стороны. Хосо-маки имеют диаметр около 2 см и содержат только один ингредиент в качестве начинки.

**Урамаки** - роллы среднего диаметра с двумя или тремя начинками, отличаются от других рулетов тем, что нори в данном случае находится внутри, а рис – снаружи. Т.е. начинка находится в центре, затем идёт нори, потом слой риса и слой посыпки – икра или жареный кунжут.

**Темаки** – кулёчек, свёрнутый из нори, в который с широкого конца закладываются ингредиенты. Типичный темаки имеет в длину около 10 см и является слишком большим, чтобы его можно было ухватить и удержать палочками, поэтому этот вид суши едят руками.



# Виды суши

Нигири суши



Нигири суши

Гункан суши



Маки суши

Урамаки



Футомаки



Хосомаки



Темаки суши



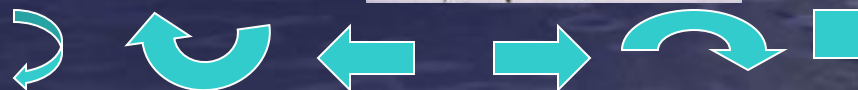
Оси-суши



Тираси-суши



Нарэ-суши



# Выбираем начинку

## Что надо знать при выборе начинки?:

- 1. Охлаждённая, свежая или копчёная рыба.
- 2. Овощи (не слишком сочные, так как рис может стать неправильной кашеобразной консистенции).
- 3. Креветки предпочтительнее небольшого калибра (для удобства нарезки в конце приготовления).
- 4. Круглозёрный шлифованный рис.



# Правильно варим рис!



**Рецепт приготовления риса:**

- 1. Первоначально промываем рис в холодной воде до тех пор, пока она не станет прозрачной. Промывая рис, можно легкими движениями перетереть его ладонями, обработав постепенно все зерна. Таким образом удаляется большая часть рисовой шелухи, пыли, сора и прочих инородных веществ.**
- 2. Положите рис в глубокую кастрюлю и залейте водой. Воды должно быть на 1/5 больше, чем риса (например, на 200 гр. риса требуется 250 мл. воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более, чем на треть.**
- 3. После этого накройте кастрюлю крышкой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Затем необходимо убавить огонь до минимума и варить рис на слабом огне 10-13 минут до тех пор, пока он не впитает всю воду.**
- 4. Теперь можно снять кастрюлю с плиты и дать постоять рису, не открывая крышку, 10-15 минут.**
- 5. Пока рис варится, а лучше до того, как вы поставите его на плиту, приготовьте приправу для риса. Пропорции таковы: на 1 кг. сухого риса потребуется:**

**7-8 столовых ложек рисового уксуса «Митцукан».**

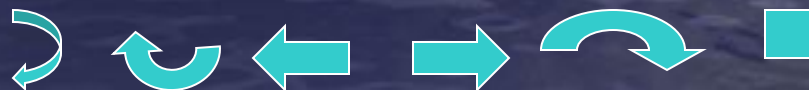
**1 столовая ложка соли;**

**4 - 5 столовых ложек сахара.**

**Соедините указанные ингредиенты и смешайте их до получения прозрачной однородной смеси.**

**6. Рис переложите во влажный деревянный таз для суши (лучше бамбуковый) и полейте получившейся приправой. Деревянной лопаточкой из бамбука смешайте смесь с рисом. При этом, рис следует переворачивать, но не перемешивать! Перемешивая, можно обмахивать рис, например, веером. Проветривание риса придает ему красивый жемчужный блеск. Прежде чем приступить к приготовлению суши, обязательно дайте рису остыть.**

**Запомните важное правило - рис для суши пригоден только в течение одного дня. Его нельзя хранить и использовать позже!**



# СМОТРИМ МАСТЕР-КЛАСС

1. Отвариваем рис



3. На нори выкладываем рис, потом начинку.



До конца докатываем ролл.



2. Вода с уксусом нужна для того, чтобы рис не прилипал к рукам.

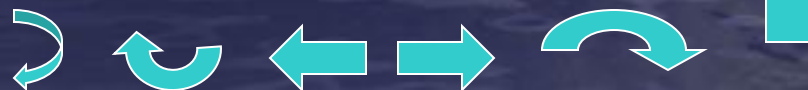


4. Начинаем скатывать в рулет, с помощью бамбуковой циновки



Приятного аппетита!

Готовый ролл разрезаем на 8 частей.



Приятного аппетита!

