

Гребеш ок



Гребешки — хозяева канонической формы ракушек, которые мы обычно представляем, думая об обитателях морского дна. Красивы снаружи и внутри, полезные и вкусные — кладезь микро- и макроэлементов, чистейший белок. За что только не хвалят гребешка.

И все же главное в гребешке — вкус, неповторимый сладко-сливочный, уникальный в своем роде, — никакой другой моллюск не может похвастать подобным сочетанием.

Конечно, как и многие другие морепродукты, лучшие гребешки — те, которые достали со дна морского и немедленно съели, не отходя от берега. Гребешки не любят долгих разговоров: чем проще и быстрее они приготовлены, тем им же лучше. Если уж и подвергать их тепловой обработке, то со знанием дела.

Какими бывают гребешки?

«Гребешок на нашем рынке встречается живой и замороженный. Живого привозят из Японии и из Мурманска, а также с Дальнего Востока. Замороженного гребешка привозят из Японии и Юго-Восточной Азии».

«Замороженные гребешки бывают отбеленными. Берете пачку и видите — все одинакового белого цвета. Кто-то отбеливает содой, кто-то какой-то еще химией, это делается для того, чтобы гребешки были красивыми. Это делается по всей Юго-Восточной Азии — в Китае, Корее. Даже японцы это делают, хотя реже. Это может влиять на вкус в сторону его уменьшения. Может быть нарушена текстура, если его переморозили. Необязательно будет так, но риск велик.

Мелкий замороженный гребешок из ЮВА — вкусовой. Он небольшой, по текстуре — как резиновая крышка, чуть хрустящая, зато очень насыщенный и вкусный.

Замороженные гребешки могут быть сухой заморозки (такие, производства Хоккайдо, стоят дорого, около 6000 р. за кг, но они в разморозке почти неотличимы от живых), могут быть с глазурью (самые хорошие стоят порядка 3000 р. за кг)».

Какой вкус у гребешков?

«Все гребешки на вкус сладкие, если свежие. Японский гребешок очень минеральный и даже сливочный, самый сладкий из всех. Дальневосточный на него похож: тоже сладкий, мурманский самый соленый из всех. Японский гребешок еще и самый большой по размеру».

«С живыми гребешками интересная история. Приходит партия — один суперкрутой на вкус, а соседний, которого и поймали одновременно с первым, и в том же месте, нет. Может отличаться цвет, наполнение (соотношение мяса к объему раковины). Это природа».

Какова разница между свежими и замороженными гребешками?

«Замороженный и впоследствии приготовленный гребешок будет чуть более резиновым по текстуре, чем приготовленный таким же образом свежий. По вкусу же они близки».

«Замороженный и правильно размороженный хоккайдовский гребешок на вкус почти неотличим от живого.

Замороженные гребешки в процессе разморозки могут потерять свой вкус, потому что вместе с водой из них выйдут молоко, останется, грубо говоря, одна текстура. Гребешок вообще может после оттаивания получиться рваным».

Чем полезен гребешок?

«Это чистейший белок с большим количеством аминокислот. Также он содержит цинк (который очень полезен для мужчин) и йод».

«Гребешок практически не содержит жиров и углеводов, зато в нем очень много белка, что подходит для диетического питания.

Помимо того что морской гребешок содержит большое количество белка, в нем есть также аминокислоты и минералы, например, кальций, железо, йод и т.д. Такие витамины, как B1, B2, B6, B12. Регулярное употребление гребешков способствует снижению холестерина в крови, а для мужчин гребешок полезен тем, что повышает потенцию».

Как правильно жарить гребешки?

«Жарить гребешок долго — это издевательство над продуктом. Испортить его очень легко: плюс пара минут — и все, получите резиновый продукт.

Надо как следует разогреть сковороду, быстро обжарить размороженный или свежий гребешок со всех сторон (с каждой секунд по двадцать пять), дать колер (я жарю на сливочном, оно помогает гребешку приобрести карамельный цвет и ореховый привкус) и все.

Чем крупнее гребешок, тем проще его пожарить, потому что легче поймать степень готовности. Маленькие быстрее доходят до готовности. Нужно больше внимания. Хотя по итогу мы получаем одинаково вкусный продукт».

Креветки и



Креветки — самые доступные и, пожалуй, популярные морепродукты в нашей стране. Они бывают мелкие, на один укус, и очень-очень крупные, яркие розовые и землисто-бурые, мягкие, маслянистые, сладкие и упругие, хрустящие и почти безвкусные.



В мире насчитывается более 2000 видов креветок, но не более 80 видов из них коммерческие, то есть удобные для продажи.

Мы поговорим о пяти основных видах, которые продаются в наших магазинах и в ресторанах.

Креветки могут быть быть аквакультурой, а могут — дикими. К аквакультурным (искусственно выращенным или фермерским) относятся тепловодные креветки. В нашей подборке три таких представителя: тигровая креветка, ваннамей, королевская пресноводная креветка. Тепловодных креветок разводят в прудах, растет она достаточно быстро. До коммерческого (то есть пригодного к продаже) размера креветка вырастает в течение 10–12 месяцев.

Преимущества аквакультурных креветок — возможность креветки калибровать, прогнозировать размеры, относительно невысокая цена, что важно для простого потребителя и для рестораторов. Говорят, что такие креветки отчасти лишены вкуса, но на самом деле все зависит от того, как их готовить.

Представители дикой фауны — дальневосточная креветка и ботан. Дикие креветки до коммерческого размера растут 5–6 лет. Креветок ловят на большой глубине (дальневосточную — на глубине 250–500 м, а вообще она обитает и еще глубже), воды очень холодные, за счет этого они набирают огромное количество полезных веществ, в том числе ненасыщенные жирные кислоты, в частности омега-3. А еще такие креветки очень вкусные.

При этом нельзя сказать, что дикие креветки лучше аквакультурных, просто их надо использовать по-разному.

Все, что попадает на прилавки — замороженные креветки. И это нормально: у свежельовленных аквакультурных креветок срок годности 24–36 часов, после чего их есть уже нельзя, у диких срок хранения всего полчаса. Поэтому их замораживают прямо на судне.



Дальневосточная креветка



Это дальневосточная глубоководная дикая креветка, можно сказать, наше достояние. Обитает в Тихом океане и в Атлантике. Дальневосточная креветка крупнее и вкуснее, чем атлантическая. На мой взгляд, это самая гастрономичная креветка, которую в России можно найти.

Существует много способов ее есть. Я расскажу о самых простых.

Разморозьте креветки. Для этого поставьте их в холодильник на несколько часов. Если нет времени, залейте теплой (не горячей) водой на 20 минут, и готово. Креветки уже можно чистить и есть в таком виде.

Запомните, эту креветку можно есть и в сыром виде.

Пресноводная королевская креветка



Выращивается в пресной воде. В магазинах чаще всего встречается уже без головы.

У этой креветки хорошая структура. Мясо белое, плотное, не обладает ярким йодистым вкусом, как дикая креветка, поэтому она идеальна для салатов.

В магазине могут продаваться креветки в панцире, а могут без, с удаленным пищеводом. Если у вас креветка в панцире, разрежьте его сверху ножницами и удалите пищевод.



Тигровая креветка

Тигровая, потому что на хвостике явно видны полосы. Цвет самой креветки может варьироваться от розово-коричневого до темно-зеленого с практически черными полосками. Это самые большие креветки.

Приблизительно одна креветка весит 120–150 грамм (размер 6/8, то есть 6–8 креветок на 1 кг), это очень много. Я люблю готовить ее с головой. Не могу сказать, что это влияет на вкус, это просто красиво.

Есть несколько хитростей, как подготовить креветку. Возьмите ножницы, разрежьте голову со стороны ног, промойте под проточной водой. Если все содержащееся в голове попадет в блюдо, будет невкусно. Затем переверните креветку и надрежьте панцирь ножницами по спине, удалите пищевод. Чаще всего на фермах перед тем, как доставать креветку, ее в течение нескольких дней не кормят, тогда пищевод у нее получается чистый. Но проверять все равно надо.

Креветки сами по себе хороши, и ничего особенного с ними делать не надо. Мы их просто пожарим в чесночном масле. А на гарнир подайте овощи.



Кальмары

«Кальмары из разных морей имеют немного разный вкус. Мои любимые — дальневосточные. Они очень вкусные и большие. Более дешевых индийских и китайских как ни готовь, они выходят чуть жесткими. А дальневосточные получаются мягкими и сочными — главное их не испортить.

С любыми кальмарами надо обращаться примерно одинаково.

Во-первых, их надо разморозить в холодильнике. Если кальмара размораживать быстро, например, нагревать, то структура мяса нарушится.

Во-вторых, по отношению к кальмарам действует такое же правило, как ко всем морепродуктам: важно не передержать их на огне. Оптимальное время готовки для кальмара — около пяти минут; точное время зависит от величины кальмара и нарезки. Кольца готовятся быстро, минуточку-две, потому что они тонкие. Кальмар целиком на гриле — по 2 минуты с каждой стороны, не более. Если переварить или пережарить кальмара, он потеряет влагу и станет резиновым, жестким, таким, что не прожевать, а также потеряет полезные вещества.

Кальмаров можно варить, а потом заправлять маслом, лимонным соком и добавлять в салат вместе с другими морепродуктами.

Цельных кальмаров можно фаршировать другими морепродуктами и рыбой или овощами. Начиненный кальмар закрывается, протыкается шпажкой, чтобы края не раскрывались, и обжаривается на сковороде в течение пары минут с каждой стороны. Для фарширования лучше брать средних кальмаров, а начинка должна быть почти готовой, чтобы она дошла до полной готовности за те считанные минуты, что мы обжариваем кальмара. В каждом регионе Италии кальмары начиняют чем-то своим, локальным, но всегда сезонным. Можно даже нарезать кальмара, смешать с овощами, обжарить с хлебом, моцареллой и начинить всем этим цельных кальмаров. Сыра надо совсем немного, пармезан или какой-то копченый сыр не подойдет, они будут перебивать вкус морепродуктов. Овощи с кальмарами сочетаются любые; я люблю использовать цукини и болгарский перец. Можно добавить в фарш чеснок и зелень. Знаю, что в России очень любят укроп, его тоже можно добавить, но совсем немного: он слишком яркий для такого деликатного блюда. Можно приготовить пасту с кальмарами, это тоже очень вкусно. Если у вас мини-кальмары, нужно нарезать их соломкой; больших кальмаров надо нарезать колечками, а кольца затем — на кусочки. Все это обжаривается на сковороде в масле с чесноком и тимьяном, потом добавляется и выпаривается белое вино (на все это уходит несколько минут), а в конце кладется кусочек сливочного масла — получается легкий винный соус. Туда же можно добавить свежие помидоры, получится томатный соус (в него, кстати, можно добавить и другие морепродукты — креветки, мини-осьминоги). Но есть нюанс: чтобы кальмар отдал свой вкус томатному соусу, надо долго его тушить. А если долго готовить кальмара, он, как я уже говорил, станет резиновым. Так вот: у кальмара такая динамика — при термообработке он сначала становится мягким, затем жестким, но, если мы продолжаем его тушить на маленьком огне и делаем это примерно час, он снова размягчается. Правда, его волокна станут рыхлыми и несколько безвкусными, но в случае с пастой это оправдано.

Еще кальмары хорошо сочетаются с панчеттой, беконом. Возьмите кальмара, заверните его в ломтик бекона, проткните шпажкой и обжарьте. Выгодный обмен: бекон становится хрустящим, а кальмар — сочным. Мне

Осьминог



«В России сейчас сложно с выбором осьминога, поэтому, скорее всего, он сам выберет вас. Кроме шуток: выбирайте осьминога, щупальца которого с двумя рядами присосок. Если видите, что ряд только один, то лучше его не берите, он будет жесткий, как бы вы его ни приготовили.

Осьминога лучше всего хранить в морозильной камере. И для блюд лучше всего использовать замороженный вариант: приготовленный, осьминог получится намного мягче свежего. Даже если вы где-то достали свежепойманного осьминога, сначала обязательно его заморозьте на час, а потом уже варите. Во-первых, так волокна будут разрушаться более равномерно, во-вторых, избавите себя от ненужной физкультуры. Правильный способ разморозки — это переместить продукт из морозильной камеры в холодильник за сутки до приготовления.

Внутренностей у осьминога мало, они находятся в голове. Так что нужно перевернуть его, вывернуть голову и удалить содержимое. Еще надо убрать клюв — можно до варки или после, это неважно.

Для меня лучшие осьминоги — это категория 3+, то есть от трех килограмм. В них больше всего мяса, щупальца большие, а у маленьких — одна кожа, мяса мало. У крупных осьминогов до 25–30 % визуальной составляющей — кожа. В ней сосредоточен весь вкус, как в кожуре у яблок. Раньше говорили, что осьминога надо почистить от кожи и присосок, но в Италии ни в одном ресторане вы не встретитечищенного осьминога. Снимать кожу — грех.

Проверять готовность надо так: проткните голову деревянной шпажкой и попробуйте поднять осьминога из воды. Если можете, значит, мясо пока плотное, осьминог еще сыроват. Если он со шпажек соскальзывает — готов. Определить время, в течение которого надо его готовить, сложно, потому что все осьминоги разные, они ловятся в разных местах, разные по калибру. Можно только сказать, что большого осьминога точно не стоит варить меньше 40 минут. А мини-осьминоги могут быть готовы и за 15–20 минут.

Лично я варю осьминога в пресной воде. На 20 л воды добавляю стакан белого вина, винную пробку (по легенде, она помогает осьминогу стать мягче), половину лимона, морковь и стебель сельдерея. Можно еще кинуть лавровый лист. Не солю я, потому что соль мешает процессу варки. Когда осьминог сварится, я снимаю кастрюлю с огня, солю и оставляю в этой воде остывать — так он сам доходит до готовности. Так что рассчитывайте: если он будет полчаса остывать, то и снимать с огня его надо пораньше, чуть недоваренным.

Моя мама и бабушка именно так и готовили. Почему так? Во-первых, температура внутри постепенно снижается, можно сказать, степень проварки получается правильная. Во-вторых, кожа останется невредимой: если вы вытащите осьминога из горячей воды сразу на холод, она может отвалиться. В голове мяса немного, и структура у него другая, нежели в щупальцах. Многие голову отрезают и выбрасывают, но в Италии осьминог — это домашняя еда, и ни одна итальянская домохозяйка не будет выбрасывать такую большую часть продукта. Голову можно порубить и добавить в салат с заправкой из масла и лимона — или в пасту. Для этих же целей пригодятся мини-осьминоги. Из можно нарезать целиком, замариновать в большом количестве оливкового масла (так, чтобы они в нем плавали) с томатами, маслинами и лимонным соком, чесноком и петрушкой. Пусть все это сутки полежит в холодильнике, промаринуется — а затем в салат.



Морской еж



«В природе встречается более 900 видов этих удивительных морских существ, относящихся к классу иглокожих. Но съедобны только около 30 видов морских ежей, а в наших северных водах промысловое значение имеют только два из них. Первый — так называемый съедобный морской еж (*Echinus esculentus*) встречается вдоль побережья Европы, от Баренцева моря до Испании и Португалии, он отличается красным оттенком панциря, покрытого красноватыми иглами с фиолетовыми кончиками, и имеет довольно крупные размеры (до 30 см). Второй, самый многочисленный вид, — морской еж обыкновенный (*Strongylocentrotus droebachiensis*), он широко распространен по всей Северной Атлантике, вдоль наших североморских берегов и в Тихом океане. Размерами он слегка уступает съедобному, а окраску имеет более разнообразную: от серовато-зеленой до серой, фиолетовой и угольно-черной.

Надо сказать, что все съедобные ежи исключительно полезны: из икры морского ежа делают медицинские препараты для снижения стресса, а также омолаживающие крема и пилюли. А вот вылавливать морских ежей непросто — это животные донные, в сети не идут, поэтому достают их со дна вручную специально обученные отряды водолазов».

Какой вкус у хорошей красной икры?

«Икра не должна быть слишком соленой, это может свидетельствовать о том, что ее замораживали, размораживали, консервировали не раз, а может быть, и просто подделали. Соль может скрывать возраст и биографию икры. Слабосоленая икра — это от 2,3% до 3,2% грамм соли на килограмм. А все, что выше, — это уже соленая икра. Кроме того, обилие соли увеличивает вес продукта».

Срок годности

«Икра хранится 11 месяцев, и исключительно в холодильнике».

Какая красная икра лучше?

«Если это икра, выловленная и упакованная по всем правилам, то не бывает хорошей или плохой. Бывает разная. Икра горбуши — самая распространенная, потому что ее больше всего вылавливают. И самая привычная для нас. Поэтому она и дешевле. А вот икра чавычи, наоборот, редкая и не менее вкусная. Ее можно отличить по легкой приятной горчинке в послевкусии. Но она дороже. И если вы увидели в магазине банки с красной икрой, стоимость которых сильно различается между собой, а упакованы они качественно, тогда знайте, что в одной распространенная рыба, а в другой редкая.»

Какого размера должна быть красная икра?

«Ошибочно думать, что крупная икра хорошая, а мелкая плохая. Калибр зависит от вида. Самая крупная — это чавыча, ее диаметр примерно 0,5 мм. Такой же крупной может быть и кета — от 0,5 до 0,3 мм. Горбуша мельче, от 0,3 до 0,2 мм. Кижуч еще мельче — 0,2 мм, и нерка с форелью самые маленькие, 0,1 мм в диаметре».

Чем пахнет красная икра?

«Запаха практически быть не должно. Может быть легкий призрачный запах свежей рыбы. Ни в коем случае не должно быть резкого рыбного запаха, это означает, что икра либо старая, либо искусственная».

Какой консистенции должна быть красная икра?

«Икра не должна быть очень жидкой и не должна быть очень густой. Икринки буквально должны цепляться друг за дружку, но не сильно-то и приклеиваться. Икринки должны быть целыми, не мятыми, не раздавленными. Если вы открываете банку, а вся икра там всмятку, то, скорее всего, эту икру уже несколько раз замораживали, размораживали, промывали, пытались сначала продать как свежую, а затем пришлось консервировать. И такое бывает.

Если икра долго не лопается во рту, скорее всего, это искусственная икра. Натуральная и свежая почти тает во рту».

Как отличить настоящую икру от искусственной?

«По текстуре. Как я уже говорила, у хорошей икры икринки толстые, тугие и долго катаются во рту, не лопаясь. Во-вторых, плохую икру отличает сильный запах рыбы и слишком много соли.



Мидии

Живые мидии должны храниться в морской воде. У живой мидии ракушка должна быть закрыта. Но если она раскрыта, это еще не значит, что мидия умерла. Попробуйте ее потрогать, если она тут же схлопнется, тогда все в порядке.

Если вы покупаете замороженные мидии, то знайте, что это варено-мороженые мидии. Тут просто надо смотреть, чтобы створки у ракушек были раскрыты, потому что при варке ракушки всегда открываются.

Устрицы



Устрица может быть либо живая, либо неживая. Есть можно только живых. Проверить признаки жизни очень просто: неживая, умирая, ослабляет свои мышцы-смыкатели и ракушка приоткрывается. Но! Устрицы — это фильтраты, они периодически пропускают через себя воду, и в этот момент их створки ненадолго приоткрываются. И если вы видите открытую ракушку, то это может быть этот самый момент. Тогда, чтобы проверить, жива она или нет, попробуйте поднести к ней руку. Живая устрица тут же захлопнется.

А если вы сомневаетесь в уже открытой устрице, например в той, что вам подали в ресторане, то тогда полейте ее лимоном или дотроньтесь ножом до краев мантии, на которой у устрицы расположены волосики. Если от прикосновения или от сочетания с кислотой края ее мантии начнут дергаться, значит, устрица живая и ее можно смело есть. Но если устрица не подает признаков жизни, то есть ее категорически не надо.



Рапаны и трубач

Это брюхоногие моллюски, и выбирать их надо следующим образом. Либо они живые и ползают по аквариуму (признаки жизни в этом случае будут очевидны). Либо они неживые и лежат на дне, и трогай их или не трогай — реакции никакой. Еще свежего рапана или трубача можно понюхать. Запах аммиака свидетельствует о том, что они жили в грязных водах, и такое есть не стоит.

Если же речь идет о чищенных и замороженных моллюсках, то тут надо ориентироваться на заводскую упаковку. В ней должно быть мало льда, на мясе не должно быть налета, а мясо трубача и вовсе должно быть белоснежным.

Лангусты и омары



Они должны сидеть в аквариуме и шевелить усиками. Есть еще один важный нюанс: если лангуст или омар умер своей смертью, то его в течение часа после смерти можно съесть. Но по истечении часа этого делать не следует: есть вероятность, что от головы по телу разойдутся токсичные горькие вещества. Именно поэтому лангустов или омаров убивают резко, вставив им лезвие в голову.

Крабы



Про живых крабов все понятно: они живут в аквариуме и все время шевелятся. Либо куда-то ползут, либо сидят на месте, но все время шевелят усиками. Но если краб никуда не идет, не шевелит усиками, и у него опухает задница, это верный признак, что он умер своей смертью. Опухшая задница — это очень характерный показатель.

Если же вы покупаете варено-мороженого краба, тут бывает два варианта: либо фаланги краба, либо мясо. Панцирь у фаланги должен быть красно-белым — верх красный, низ белый, и никаких других оттенков. Кроме того, в упаковке с крабом не должно быть глазури. Мясо краба должно быть герметично упаковано и максимально лишено ледяной крошки. Но лучше, когда оно продается вместе с фалангой, так надежней

ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ
ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ,
КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство, дизайн
и сфера услуг



mck72.ru

+7 (3452) 204-171