

**Тема урока:**  
**«Технология приготовления  
и оформления блюда  
японской кухни –  
вегетарианских  
суши-роллов»**



Составила:  
Евсеева Т.А.

# Цель:

- ОЗНАКОМИТЬ С НОВЫМИ БЛЮДАМИ И ПОКАЗАТЬ ТЕХНОЛОГИЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ЯПОНСКОЙ КУХНИ – ВЕГЕТАРИАНСКИХ СУШИ-РОЛЛОВ;
- ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСА ДЛЯ СУШИ-РОЛЛОВ;
- ОЗНАКОМИТЬ С ИНВЕНТАРЕМ И ИНСТРУМЕНТАМИ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ ВЕГЕТАРИАНСКИХ СУШИ-РОЛЛОВ;
- СПОСОБСТВОВАТЬ ВНЕДРЕНИЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС;
- ПРИВИВАТЬ ИНТЕРЕС У УЧАЩИХСЯ К ПРОФЕССИИ ПОВАРА

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУШИ

*Суши приготовить просто, если под рукой у вас будут все необходимые инструменты. В их число входят как обычные бытовые приборы, например сито или разделочная доска, так и приспособления, которые наверняка есть не в каждом доме — это бамбуковая циновка и японские ножи.*

# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

## СУШИИ

### Мелкое сито



Вам понадобится мелкое сито диаметром около 20 см. Через него вы будете процеживать бульон, протирать отварные овощи или вылавливать кусочки рыбы бонито из супа.

### Деревянная миска



Вам нужна будет деревянная миска диаметром около 35 см для перемешивания риса с уксусом.

### Дуршлаг из нержавеющей стали



Вам понадобится дуршлаг для того, чтобы откидывать на него отваренный рис, грибы или водоросли.



# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУШИ



## **Миска из нержавеющей стали**

Такая миска необходима для смешивания соусов.



## **Хоненуки**

Это специальные щипцы для удаления костей из рыбы.



## **Макису**

Бамбуковая циновка для приготовления суши. Лучше всего, если она изготовлена из тонких и плоских планок.

# ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУШИ



## Тоиши

Специальный японский точильный брусок.



## Разделочная доска

Без нее при приготовлении суши вам не обойтись.



## Японские ножи

Профессионалы используют во время работы более 20 ножей, но вам будет достаточно нескольких, с широкими и узкими лезвиями

# ИНСТРУМЕНТЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ



# ПОСУДА ДЛЯ СУШИ

**Сервировка стола играет огромную роль в кулинарной практике жителей Японии.**

**Огромное значение японцы придают оформлению блюд и посуде, в которую их выкладывают перед подачей к столу.**

**Недаром Япония славится на весь мир своим фарфором. Очень популярна в Японии лакированная посуда, деревянная утварь, ведь посуда из натуральных материалов идеально соответствует японской кулинарной философии. Если у вас нет японской посуды, вы можете взять обычные тарелки прямоугольной или квадратной формы. Помните, что суши не**



# ПОСУДА ДЛЯ

## Суши

Сеюзара



Небольшая мисочка для соевого соуса. Такие мисочки обязательно должны стоять у каждого, кто ест суши.

## Хашиоки



Подставочки для палочек хаши. Палочки хаши подбирают индивидуально каждому человеку.

## Японская тарелка для закусок

Индивидуальная керамическая тарелка для подачи суши. Также на ней подают закуски.



# ПОСУДА ДЛЯ СУШИ

## Японский чайник и чашечки



У всех японских чайников в нижней части носика находится ситечко, с помощью которого процеживается чай. Японские чайники очень похожи на европейские, но у них нет сбоку жестко закрепленной ручки. У японских чайников ручка или съемная в виде петли, как у корзины, или прямая, как у сковороды.



## Японский поднос

Поднос — незаменимая вещь во время чайной церемонии и при подаче суши к столу.



# ПОСУДА



Блюда для отпуска суши -  
роллов



Соусники для подачи соевого  
соуса



Деревянные  
палочки



Минажница для  
продуктов  
использующихся на  
уроке

# ПРОДУКТЫ



Суши-рис – основной ингредиент  
для  
приготовления суши-роллов



Листы нори –сушеные  
тонкие  
морские водоросли



Васаби – острая  
паста,  
из японского хрена



Соевый соус – для приготовления суши  
следует использовать только японский соевый  
соус,  
потому что, в других соусах бывают

# ПРОДУКТЫ



Маринованный имбирь – имеет острый пряный вкус, используется между приемами разных видов суши, для того чтобы освежить полость рта

**РИСОВЫЙ  
ОЦЕТ** Сладкий



Рисовый уксус – используют для приготовления суши-риса, он имеет сладковатый вкус



Кунжут белый – перед употреблением следует обжарить на сухой сковороде. Он служит гарниром и украшением японских блюд

# ПРОДУКТЫ



**морковь**



**огурцы**



**авокадо**



**сливочный сыр**



**перец сладкий**



**листья салата**



**помидоры**



**лимон**

# **ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА**

**РИС является национальным японским  
для суши  
знаком.**

**Он используется не только в качестве  
самостоятельного блюда, но и как основа для  
других кулинарных шедевров Японии.  
Японцы едят рис в огромном количестве и  
приготовленным самыми разнообразными  
способами, испытывая к этому злаку  
трепетное отношение.**

**Его называют «гохан», что с японского  
переводится как «главная еда», или «еда с  
большой буквы».**

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА

## ИНГРЕДИЕНТ ДЛЯ СУШИ

Ы:

- ✓ 450 г. Суши-риса
- ✓ 50 г. суши-уксуса
- ✓ 0,5 литра воды





# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСА ДЛЯ СУШИ



Всыпьте рис в чашку и промойте его под проточной водой. Затем откиньте на дуршлаг, после чего переложите рис в кастрюлю, залейте водой и дайте ему постоять около 30 минут. По истечении этого времени плотно закройте кастрюлю крышкой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Варите рис под крышкой в течение 5 минут на сильном огне. Затем убавьте огонь и варите еще 7-10 минут, после чего снимите кастрюлю с огня, откройте крышку и оставьте на 5 минут



# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

**РИС** Выложите горячий рис в большую, но неглубокую чашку и удалите твердые зерна. Полейте суши-уксусом и обмахивайте рис веером, чтобы рисинки остыли и не стали слишком клейкими.



После того как рис остынет, начинайте перемешивать его деревянной ложкой или лопаткой, совершая такие же движения, какими вы взбиваете яйца для омлета. Перемешивайте до тех пор, пока рис не остынет до Готовый суши-рис слегка клейкий и блестящий.



# Технологическая схема приготовления суши-риса



Перебираем

Промываем холодной  
водой

Замачиваем в  
холодной воде на 20 –  
30 мин

Варим 5 мин.

Охлаждаем до 20° с

Соединяем

Отпускаем

Перемешиваем

Подогреваем до 20°-25°  
°с

Рисовый уксус

# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ ИЛИ МАКИ-СУШИ



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ ИЛИ МАКИ СУШИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 94г отварного риса
- 2 г нори (спрессованные морские водоросли)
- 15г отварной моркови
- 15г свежих огурцов
- 15г сливочного сыра.
- 15г авокадо
- 2г васаби (японский хрен)
- 15г соевого соуса
- 2г кунжутных семян
- 10г маринованного имбиря

# Технологическая схема приготовления вегетарианских роллов маки-суши



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ УРА-МАКИ



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 83г. отварного риса
- 1 лист нори
- 1г. васаби(японский хрен)
- 17г. листьев салата
- 17г. свежих помидоров
- 20г. сладкого перца
- 1г. кунжутных семян
- 15г.соевого соуса
- 5г.маринованного имбиря





# Технологическая схема приготовления таранских роллов ур-маки



Выкладываем слоем  
0,5-0,7см

Перевариваем

Наносим полоску

Выкладываем овощи

Формуем

Обкатываем

Нарезаем на порции

Отпускаем

Механическая кулинарная  
обработка

Вторичное промывание  
холодной кипяченой водой

Нарезаем



пополам



ломтикам  
и



на  
полоски

Обжариваем до  
золотистого цвета



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ КАППА-МАКИ В ВИДЕ ЦВЕТКА



# ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РОЛЛЫ

КАППА



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 60 г. отварного риса
- 20 г. свежих огурцов
- 1/2 листа нори
- 15 г. соевого соуса
- 10 г. маринованного имбиря
- 8 г. васаби (японский хрен)



# Схема приготовления вегетарианских роллов капа-маки в виде цветка



Механическая  
кулинарная обработка



Вторично промываем  
холодной кипяченой  
водой

Нарезаем вдоль  
на 6 частей



Разрезаем пополам

Выкладываем по  
середине

Выкладываем тонким  
слоем  $\approx 1$  см. со  
стороны кожуры

Формуем в виде  
треугольника

Нарезаем на порции

Отпускаем



# Задание:

Составьте схему приготовления  
вегетарианских роллов  
капа-маки.

