

ГОТОВИМ СУШИ, РОЛЛЫ, САШИМИ БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ



- Блюда из риса
- Блюда с лапшой
- Суши, сашими и роллы
- Супы и овощные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Блюда из яиц и тофу

桜

Домашняя библиотека

Домашняя библиотека (Аделант)

Коллектив авторов

**Готовим суши, роллы, сашими.
Блюда японской кухни**

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2012

Коллектив авторов

Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни /
Коллектив авторов — «ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»,
2012 — (Домашняя библиотека (Аделант))

ISBN 978-5-93642-333-8

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сберегают все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей. В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев. Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи.

ISBN 978-5-93642-333-8

© Коллектив авторов, 2012

© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2012

Содержание

| | |
|---|----|
| Японская кухня | 6 |
| О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете | 8 |
| Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге | 10 |
| Блюда из риса | 12 |
| Рис с бобами | 13 |
| Рис с горохом | 14 |
| Рис с грибами | 15 |
| Рис с грибами и креветками | 16 |
| Рис с дайконом и тофу | 17 |
| Рис с овощами и тофу | 18 |
| Рис с грибами, овощами и курицей | 19 |
| Рис с овощами и яйцами | 20 |
| Рис с овощами и креветками | 21 |
| Жареный рис с овощами и креветками | 22 |
| Рис с курицей | 23 |
| Рис с курицей и яйцом | 24 |
| Рис с треской и яйцом | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 27 |

Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни Автор: Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.А

Японская кухня

Японская кухня базируется на рисе, овощах, рыбе и морепродуктах и считается во всем мире самой полезной и сбалансированной. Блюда японской кухни незначительно подвергаются тепловой обработке, а такие как сашими, вообще её не проходят и, соответственно, сберегают все полезные вещества в неизменном виде. Японские повара стремятся сохранить натуральный вкус продуктов, поэтому они стараются не смешивать их и применяют немного приправ и пряностей.

В Японии существует древняя традиция соответствия еды времени года. Ранней весной японцы готовят блюда из молодых зеленых овощей – горошка, фасоли, бобов, побегов бамбука и фасоли, различной листовой зелени – салата и шпината, практически не подвергая или слегка подвергая их тепловой обработке. Весной на побережье скапливается большое количество различных моллюсков, которых тоже едят в сыром виде. По рекам на нерест идет форель – прекрасная рыба для сашими. Все это является в данный момент основной пищей японцев.

Летом ассортимент рыбы расширяется – это тунец, ставрида, морской окунь, меч-рыба. К этому времени стручковые овощи – горох, бобы и фасоль приобретают спелость, поэтому блюда из них уже слегка отваривают. В начале лета появляются японские фрукты и ягоды.

Осень – это пора сайры, морского леща, скумбрии, лосося, а также мяса во всех видах. Осенью созревают баклажаны, появляются в изобилии фрукты и овощи.

Зима – это время дайкона, цитрусовых, рыбы фугу, морского черта и корюшки, мяса во всех видах.

Мясо в Японии употребляется в незначительных количествах, молоко вообще исключено из рациона.

Традиционный завтрак среднестатистического японца состоит из чашки отварного риса, чашки супа, чаше супа с мисо, омлета, овощей и небольшого количества рыбы.

Обед – это чашка отварного риса, чашка супа и основное блюдо, состоящее из продуктов, отличающихся способом приготовления. Такими продуктами могут быть отварное мясо или отварная рыба с морепродуктами, жареное мясо или жареная рыба с морепродуктами, а также сашими.

Во многих японских блюдах, в том числе в супах часто применяется паста мисо, приготовленная из ферментированных соевых бобов. Различают три вида мисо – белое, красное и черное. Белое мисо более легкое. Самое крепкое – черное мисо. Паста мисо очень соленая с резким специфическим запахом, непривычным для европейцев. Мисо широко применяется в качестве приправы для соусов и маринадов, добавок в различные блюда. Из глубокой древности мисо дошел до наших дней, японцы готовили его еще 8 веков назад.

Самое широкое распространение получил соевый соус, который прекрасно сочетается практически со всеми блюдами и употребляется в Японии повсеместно. Это натуральная приправа из переработанных бобов и пшеничной муки. Различают светлый и темный соевый соус. Светлый – более мягкий и ароматный, отлично сочетается с белым мясом, рыбой, морепродуктами и овощами. Темный – более терпкий, используется в основном для мясных блюд.

В национальной кухне широко применяется японский уксус, мирин и сакэ. Эти приправы готовятся из риса. Рисовый уксус очень мягкий и ароматный по сравнению с обычным винным уксусом. Сакэ – рисовая водка, используется не только в кулинарии, но и как крепкий напиток, употребляемый в торжественные дни и праздники. Летом сакэ пьют холодным, а зимой – подогретым.

Мирин – сладкое рисовое вино сиропообразной консистенции, используется в кулинарии, его крепость составляет около 14 градусов, добавляют мирин во многие блюда, соусы и маринады, он придает блюдам сладкий, приятный мягкий вкус.

Во многих японских блюдах присутствуют грибы, их используют для приготовления бульонов, для изменения вкуса блюда, особенно часто применяются грибы в праздничной еде. В Японии произрастает много различных грибов. Чаще всего используются шиитаке – древесные грибы, растут весной и осенью под деревьями, но основные поставки грибов в продажу идут с плантаций. Грибы обладают большой питательностью, они содержат достаточно витаминов, белков, клетчатки и микроэлементов. Сушеные шиитаке приобретают более выраженный приятный грибной аромат и вкус. Другим распространенным видом являются грибы енокитаке. Это зимние грибы на длинных тонких ножках с небольшими шляпками, напоминающие опят, появляются они зимой на пнях хурмы и тополя. В продажу поступают в основном культивированные енокитаке. Енокитаке можно употреблять в сыром виде в различных салатах, они хорошо сочетаются со многими продуктами, используются в супах и горячих блюдах, подходят для барбекю и шашлыков. Ещё популярен в Японии гриб симэдзи, мясистый гриб на толстых ножках растёт семейками осенью под деревьями. Используется для приготовления супов, различных рагу, хорошо сочетается с рисом.

На стволах красных сосен произрастают грибы мацутаке, напоминающие наши шампиньоны. Эти грибы растут только в дикой природе и не выдерживают сушки. Используются в кулинарии нечасто ввиду своей дороговизны.

Японцы едят много водорослей. Основная водоросль японской кухни – большая бурая водоросль комбу, обладает приятным ароматом, содержит много йода, кальция и клетчатки. Комбу применяется для приготовления бульона даси, для ароматизации риса, используется в различных блюдах.

Для приготовления суши и роллов применяется нори – морская красная водоросль, сушеные листья этой водоросли очень тонкие и прочные, напоминают пленку.

Водоросль вакамэ, обладающая нежным ароматом и освежающим вкусом, часто используется для приготовления супов, овощных блюд и салатов.

В Японии существует блюдо, скорее даже способ приготовления пищи, называемый темпура. Это понятие пришло с запада еще в средние века. Темпура обычно готовится из овощей, рыбы, морепродуктов и мяса. Приготовление этого блюда заключается в следующем: готовят жидкое тесто, обмакивают в него продукты и обжаривают во фритюре. Подается темпура на общем блюде с различными соусами.

Особенность японской кухни – не только натуральность, но и простота. Японцы не тратят много времени на приготовление еды, они очень любят готовить прямо во время еды и есть во время приготовления пищи. На середину стола ставят переносную газовую или электрическую плитку, нагревают соответствующую для приготавливаемого блюда посуду и готовят незамысловатое кушанье, вынимая уже приготовленную еду и закладывая новую порцию. Каждый из сидящих за столом наливает в свою порционную чашку соус, кладет по вкусу специи. Приготовленная еда выкладывается на общее блюдо, каждый берет кусок блюда, обмакивает его в соус. Часто так проходит не только семейная трапеза, но и праздничные обеды с приглашенными гостями.

О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете

Японцы бережно соблюдают свои национальные традиции, особенно проявляющиеся в праздновании различных торжеств – не только семейных, но и общенациональных. Самый важный и любимый праздник – Новый год. Испокон веков в новогоднюю полночь главным блюдом стола являлась лапша соба. Поскольку в последний день старого года все жители Японии обычно всегда были заняты подведением итогов уходящего года, им не оставалось времени для приготовления торжественных блюд и лапша соба, как быстро приготавливаемая еда, их всегда выручала. Таким образом, это блюдо вошло в общенациональные традиции. Новый год по настоящему празднуется только первого числа наступившего года. В этот день японцы идут в храмы и молятся о счастье и удаче в новом году. Затем накрывается праздничный стол, всевозможные блюда подаются в красивых расписных лакированных коробках и символизируют процветание и счастье. Обычно Новый год празднуется не менее трех дней, в это время люди ходят в гости друг к другу.

Праздник наступления весны отмечается в феврале, при этом проводится определенный ритуал с бобами с целью изгнания злых духов, затем каждый участник ритуала съедает столько вареных бобов, сколько ему лет.

Особо почитаемы праздники – Дни весеннего и осеннего равноденствия 22 марта и 22 сентября соответственно. Каждый такой праздник начинается за три дня до равноденствия и заканчивается через три дня после равноденствия, т. е. длятся они по неделе. В эти дни японцы неизменно отдают дань уважения своим предкам – посещают кладбища и обязательно употребляют в пищу ярко красные бобы адзуки.

Не обходятся без внимания праздники зимнего и летнего солнцестояния. В праздник зимнего солнцестояния считается необходимым принять горячую ванну с соком плодов цитрусовых и съесть жидкую рисовую кашу с тыквой, что помогает безболезненно перенести холодное время года. Летом в Японии наступает целая череда празднеств с пикниками у рек и на воде в лодках, обязательным атрибутом летних праздников является напиток саке, различные фейерверки, горящие костры и танцы в специальных летних кимоно. Особо почитаем ритуал, называемый обон, проводящийся в середине августа. В это время все японцы стараются вернуться в свои родные края и посетить могилы предков. Кроме этого, в Японии существует целая серия менее масштабных праздников, таких как день детей, день цветов, дни полнолуния, день рисовой каши с семью травами и другие. Для каждого праздника готовятся свои особые ритуальные блюда, символизирующие конкретное торжество, подаются специальные напитки, надеваются национальные кимоно. Особое внимание уделяется этикету. Каждому гостю блюда подаются в красивой фарфоровой посуде на индивидуальном подносе. В течение всей трапезы используется только одна пара палочек для еды, причем палочки следует положить строго параллельно краю стола. Маринованная рыба и морепродукты, а также овощи и соленья обычно выкладывают на общие тарелки и ставят на середину стола, чтобы гости могли взять эти кушанья сами. Если вам наливают напиток, то чашку полагается держать в руке. Обычно праздничная трапеза начинается с закусок и прозрачного супа, затем следует гриллированное блюдо, паровое блюдо, тушеное блюдо, жареное блюдо с различными салатами и, наконец, вареный рис, суп-мисо и соленья. Завершается трапеза фруктами и зеленым чаем.

Следует немного сказать о японской чайной церемонии. Это довольно длительная церемония со сложным ритуалом. Суть этой церемонии европейцам понять трудно. Японских девочек начинают обучать тонкостям проведения чайной церемонии с детского возраста. Различают несколько основных видов чайной церемонии:

официальная – проводится с 11 или 12 часов дня,

утренняя – проводится в 6 часов утра и только летом,

вечерняя – проводится с наступлением сумерек и только зимой,
предзакатная – проводится в 16 часов, начиная с середины зимы,
а также чайная церемония, устраиваемая после завтрака или обеда, и церемония для неожиданных гостей.

В Японии пьют только зеленый чай; воду и фарфоровый заварочный чайник нагревают до 60 градусов и заваривают этой водой чай из расчета 1 чайная ложка чая на стакан (200 мл) воды. Время настаивания чая около 3 минут, такой щадящий способ заваривания чая сохраняет в этом напитке максимум аромата, что и ценится японцами. Пьют чай очень маленькими глотками, медленно и без сахара из очень маленьких чашечек объемом не более 50 мл. Каждый участник чайной церемонии за столом занимает место в соответствии со своим общественным положением. Хозяин растирает в фарфоровой ступке зеленый чай в порошок, заваривает густой чай, наливает в специальную чашку и все участники церемонии пьют чай маленькими глотками из этой чашки, передавая ее друг другу. Затем хозяин заваривает обычный зеленый чай, разливает его в чашки и подает каждому гостю в отдельной чашке. Во время церемонии гости любят посудой, предметами искусства, цветами. Все аксессуары, используемые в чайной церемонии, в том числе и одежда участников церемонии должны строго соответствовать времени года. Беседа ведется в основном между хозяином церемонии и самым почетным гостем, который занимает место во главе стола. Остальные участники вежливо слушают беседу. Церемония может быть весьма утомительной, поскольку длится она, как правило, несколько часов.

Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге

Бобы адзуки – мелкие бобы разного цвета – красного, зеленого, желтого и белого. Красные бобы часто используются в праздничных блюдах.

Вакамэ – сушеная бурая водоросль.

Васаби – японский морской хрен, продается в виде пасты или порошка.

Гиннан или орехи гинкго – плоды японского клена, продаются в свежем виде в скорлупе или очищенными, а также сушеными или законсервированными.

Гобо – корень лопуха.

Дайкон – японская редька.

Даси – основной бульон для супов.

Даси комбу – сушеная бурая водоросль.

Даси мото – рисовые изделия в виде гранул.

Зелень адзисо – съедобная зелень.

Каботя – японская тыква.

Кацуобоси – сушеные рыбные хлопья.

Комбу – большая бурая водоросль, называемая морской капустой.

Конняку – растение, родственное ямсу, выпускается промышленностью в виде желеобразных брикетов.

Крыжанат – съедобное растение.

Макису – бамбуковый коврик Ациновка или салфетка для скручивания роллов.

Моти – выпускаемые промышленностью рисовые лепешки, булочки или пирожные из клейкого риса. Пирожные моти обычно бывают начинены сладкой пастой из бобов адзуки.

Нигири – маленькие суши в виде колобков и треугольников.

Нори – водоросль, продается в виде высушенных пластин в полиэтиленовой упаковке.

Сакэ (допустимая транскрипция “саке”) – традиционное рисовое вино, применяется также в кулинарных целях.

Сашими – маленькие кусочки свежей сырой или маринованной рыбы.

Ситими тогараси – выпускаемая промышленностью распространенная приправа из семи компонентов: семян жареного кунжута, семян мака, конопли и колючего ясеня, а также перца чили, зелени сисо и водоросли нори.

Сисо – растение, родственное мяте, но по вкусу напоминает базилик.

Сиро мисо – приправа из ферментированных бобов и риса.

Соус якинику но таре – соус, выпускаемый промышленностью, на основе соевого соуса, используется для барбекю.

Су меси – маринованный рис, обязательный компонент всех видов суши, также используется как гарнир или самостоятельное блюдо.

Суши – маленькие рулетики из су-меси с тонкими ломтиками сырой рыбы.

Тофу – соевый сыр или творог.

Тэмаки – конусовидные роллы с различными начинками.

Уромаки – роллы с водорослями внутри ролла.

Умэбоси – острые маринованные сливы.

Футомаки – большие цилиндрические роллы с большим количеством ингредиентов.

Хосомаки – небольшие цилиндрические роллы с одним видом начинки.

Чили – красный острый перец.

Чашка и стакан, упоминаемые в тексте в качестве мерительных ёмкостей, по объёму равны 200 мл.

Блюда из риса

Распространенным продуктом питания в Японии является рис. Рис начали возделывать еще задолго до нашего тысячелетия. В настоящее время в Японии культивируется несколько сотен сортов риса. Чаще всего в кулинарии используется короткозерный рис. Основная особенность всех сортов японского риса заключается в том, что при варке он становится немного липким. Кроме сортовых признаков, различают рис и по степени обработки. Например, коричневый рис (генмай) – зерно очищено только от внешней оболочки. Этот рис обладает наибольшей питательностью, содержит широкую палитру различных компонентов, белков и клетчатки и широко используется в приготовлении всевозможных блюд. Готовят такой рис из расчета 1 часть риса на 2 части воды. Хорошо промытый рис залить водой, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне около 40 минут.

В Японии также широко используется короткозерный шлифованный белый рис (мотигоме). Этот рис полностью очищен от всех оболочек, тем самым несколько теряет свою питательность. Чтобы сварить мотигоме, его необходимо промыть и замочить на ночь в холодной воде. Обычно мотигоме варят в пароварке. За счет содержания в нем большого количества белка и сахара сваренный рис становится плотным и липким. Готовый липкий рис растирают, формируют из него небольшие шарики, высушивают и в дальнейшем используют для приготовления рисовых пирожных (моти). Также мотигоме используется для производства рисового вина – мирин.

Японцы едят рис три раза в день в качестве основного блюда или гарнира. Рис также является основным компонентом суши.

Для гарниров используют простой отварной рис, варят такой рис из расчета 200 г риса на 250 мл воды. Предварительно рис тщательно промыть в холодной воде не менее 3-х раз, каждый раз сливая воду. Хорошо промытый рис откинуть на сито и выдержать 30–40 минут, за это время рис впитает в себя всю оставшуюся на нем влагу и в дальнейшем не будет развариваться. Затем подготовленный рис выложить в глубокую металлическую кастрюлю с толстым дном, залить водой, так чтобы кастрюля была заполнена водой не более чем на 1/3 ее объема, довести до кипения и на слабом огне под крышкой проварить около 10–15 минут. Как только рис впитает всю воду и начнет немного потрескивать, снять с огня и, не открывая крышки, выдержать его еще около 15 минут на горячей плите.

Для приготовления рисовой каши на 1 часть риса берут 3–4 части воды.

Рис с бобами

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Сухие красные бобы – 0,3 стакана

Жареные зерна кунжута – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бобы промыть, залить двумя стаканами холодной воды и отварить в ней бобы в течение 10 минут.

Рис хорошо промыть, выложить в кастрюлю, залить половиной отвара бобов, подлить немного воды, перемешать и оставить на 4 часа. Затем к рису добавить проваренные бобы, влить еще немного отвара, перемешать. Блюдо выложить в пароварку и пропарить 15 минут, добавить оставшийся отвар и пропарить 30 минут. По истечении этого времени пароварку выключить, немного подождать, открыть крышку пароварки, блюдо перемешать смоченной водой деревянной лопаточкой и посыпать смесью кунжутных зерен с солью.

Это блюдо можно подавать в качестве гарнира с тушеными овощами, грибами, жареной рыбой и мясными продуктами.

Рис с горохом

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Горох – 0,5 чашки

Сакэ – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на бамбуковое сито и оставить на 40 минут. Затем рис засыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой, смешанной с сакэ, довести до кипения, убавить огонь, сверху ровным слоем выложить промытый горох, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне до готовности гороха.

Рис с грибами

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Морская капуста – 10–15 см

Грибы шиитаке свежие – 2 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 2–3 чайные ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, выложить на сито и выдержать 30–40 минут. Затем рис выложить в кастрюлю, залить слегка подсоленной водой и отварить до готовности. Морскую капусту нарезать кусочками, выложить в кастрюлю на рис. Грибы хорошо промыть, немного обсушить салфеткой, мелко нашинковать, добавить к рису, сбрызнуть сакэ и соевым соусом, посыпать солью и варить около 40 минут.

Рис с грибами и креветками

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Креветки очищенные – 4 шт.

Грибы шиитаке свежие – 4 шт.

Соевый соус – 2 столовые ложки

Мирин – 1 чайная ложка

Водоросль нори – немного

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, откинуть на сито, оставить на 30 минут, затем выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Грибы и мясо креветок отдельно нарезать кусочками. На сухой сковороде быстро обжарить креветок, выложить их на тарелку и сбрызнуть вином мирин. На эту же сковороду влить кунжутное масло, обжарить грибы в масле до готовности.

В тарелки разложить теплый рис, сверху положить грибы с креветками, посыпать по вкусу толченой водорослью нори и сбрызнуть соевым соусом или подать соус отдельно.

Рис с дайконом и тофу

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Дайкон (редька) -100 г

Тофу (соевый творог) – 100 г

Бульон даси – 0,5 стакана

Мирин – 2 столовые ложки

Красный жгучий перец – 1 стручок

Масло кунжутное – 1 столовая ложка

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить до готовности, как в предыдущем рецепте. Редьку почистить, нарезать кубиками. Тофу также нарезать кубиками. Стручок перца очистить от семян, мякоть очень мелко нарезать. На горячую сковороду налить масло, в горячее масло положить нарезанный дайкон и измельченный перец и, часто перемешивая, обжарить овощи в масле. Затем овощи слегка посыпать сахаром и солью, прожарить на небольшом огне еще 1 минуту, добавить измельченный тофу, прожарить еще 1 минуту, влить бульон и мирин, перемешать и потушить под крышкой около 15 минут.

Теплый рис разложить по чашкам, на рис выложить порциями тофу с овощами и подать на стол.

Рис с овощами и тофу

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 небольшой корнеплод

Нори измельченная (морская водоросль) – по вкусу

Гобо (корень лопуха) – 0,5 корня

Тофу (соевый творог) – 100 г

Компоненты

Сакэ – 1 столовая ложка

Соевый соус – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить соль, сакэ и соевый соус и перемешать.

Тофу нарезать мелкими кубиками. Гобо предварительно вымочить в воде с добавлением чайной ложки пищевой соды в течение 2–3 часов, затем отварить его в свежей воде в течение нескольких минут. Овощи почистить, также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тофу. Смесь равномерно выложить на поверхность риса. Варить блюдо до готовности. Готовое блюдо осторожно перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам и посыпать по вкусу измельченной нори.

Рис с грибами, овощами и курицей

Вариант 1

Компоненты

Рис – 2 стакана

Грибы шиитаке свежие – 3–4 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Филе курицы – 150 г

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 1 столовая ложка

Мирин (рисовое вино) – 2 чайные ложки

Соль – 0,75 чайной ложки

Способ приготовления

Грибы промыть, зачистить ножки и нашинковать тонкими пластинками. Морковь почистить, нарезать мелкими кубиками.

Филе курицы нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть смесью, состоящей из чайной ложки сакэ и такого же количества соевого соуса и оставить на некоторое время.

Промытый и выдержанный на воздухе рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить необходимым количеством воды, добавить оставшееся сакэ, соевый соус, мирин и соль.

Грибы, морковь и мясо курицы перемешать и выложить ровным слоем на поверхность риса, варить блюдо до готовности, перемешать, разложить по тарелкам и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис короткозерный – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Грибы шиитаке свежие – 200 г

Филе курицы – 200 г

Бульон даси – 1,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Консервированные побеги бамбука – 100 г

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сакэ – 2 столовые ложки

Мирин – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы, побеги бамбука и морковь нарезать маленькими кусочками, положить на сито и ошпарить кипятком. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками.

Бульон даси довести до кипения, положить в него курицу, побеги бамбука, морковь и грибы, довести до кипения, снять пену, добавить в бульон мирин, сакэ, соевый соус и соль по вкусу и проварить до готовности, при этом жидкость почти вся выпарится.

Подготовленный рис засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и отварить до готовности.

Сваренный рис немного остудить, разложить по тарелкам. Сверху выложить порции мяса с овощами.

Рис с овощами и яйцами

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Морковь – 1 маленький корнеплод

Корень лотоса – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сакэ – 2 столовые ложки

Морская капуста – немного

Бульон даси – 0,5 стакана

Соевый соус – 1 чайная ложка

Сахар – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Для заправки риса

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

Уксус рисовый – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Рис промыть, выдержать на воздухе не менее 30 минут, засыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сакэ и сварить рис.

Почистить морковь и корень лотоса, мелко нарезать. На сковороду влить бульон даси, добавить чайную ложку сахара, соевый соус и соль по вкусу, положить нарезанные овощи, перемешать и потушить под крышкой до полного выпаривания жидкости.

Взбить яйца, вылить на чистую сковороду и прогревать при постоянном интенсивном взбивании до образования мелких яичных шариков.

Приготовить соус для заправки риса: сахар и соль перемешать с уксусом, можно немного подогреть до полного растворения кристаллов.

Готовый рис немного остудить, смешать с приготовленным соусом и выдержать некоторое время для того, чтобы рис полностью пропитался соусом. Затем рис переложить в пароварку и пропарить его 10 минут. Пропаренный рис тщательно перемешать, чтобы не было комочков, добавить овощи и яйца и еще раз тщательно перемешать. Готовое блюдо разложить по тарелкам.

Рис с овощами и креветками

Компоненты

Рис – 2 стакана

Вода – 2,5 стакана

Креветки – 4 шт.

Перец сладкий – 1 шт.

Баклажан – 0,5 шт.

Соевый соус – 4 столовые ложки

Сахар – 4 чайные ложки

Мирин (рисовое вино) – 2 столовые ложки

Бульон даси – 1 стакан

Способ приготовления

Приготовить бульон даси: развести в стакане воды необходимое количество гранул даси-номото.

Подготовленный рис выложить в кастрюлю для варки риса, залить его водой.

Перец и баклажан выпотрошить, разрезать на 4 части. Креветок почистить. Овощи и креветок выложить на рис и варить блюдо до готовности.

Приготовить бульон: в глубокой сковороде смешать соевый соус, сахар и мирин, влить даси, перемешать и проварить 2–3 минуты.

Готовое блюдо выложить в специальные чашки, добавив в каждую чашку по 2 кусочка овощей и по 1 креветке. Блюдо залить приготовленным горячим бульоном.

Жареный рис с овощами и креветками

Компоненты

Вареный рис – 2 стакана

Креветки – 6 шт.

Морковь – 1 маленький корнеплод

Лук – 1 маленькая головка

Соевый соус – 2 чайные ложки

Имбирь тертый – 2 чайные ложки

Чеснок толченый – 0,5 чайной ложки

Масло оливковое – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Креветок почистить, мясо нарезать маленькими кусочками. Нарезать мелкими кубиками овощи. В сковороду налить масло, нагреть его. В горячее масло положить чеснок и имбирь, быстро перемешать и положить на сковороду нарезанные овощи, прожарить 0,5 минуты на сильном огне, затем добавить креветки и прожарить 1–2 минуты. Потом в сковороду с овощами положить рис, влить соевый соус, перемешать и прожарить еще 2–3 минуты. Горячее блюдо разложить по тарелкам и подать на стол.

Рис с курицей

Компоненты

Длиннозерный рис – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Семена кунжута – 3 столовые ложки

Фарш куриный – 250 г

Сакэ – 4 столовые ложки

Соевый соус – 2 столовые ложки

Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Зелень салатной горчицы – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, откинуть на бамбуковое сито и выдержать 30 минут. Затем рис насыпать в кастрюлю для приготовления риса, залить водой и варить до готовности.

Куриный фарш положить в кастрюлю, посыпать его сахарной пудрой и по вкусу солью, влить немного воды, добавить соевый соус и сакэ, перемешать и проварить на большом огне 3 минуты, затем немного убавить огонь, варить фарш при постоянном перемешивании до полного испарения жидкости.

Семена кунжута насыпать на сухую сковороду и прожарить их до потемнения и потрескивания. Готовый горячий рис перемешать с жареными семенами кунжута, разложить его по тарелкам, сверху выложить порции куриного мяса, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Рис с курицей и яйцом

Вариант 1

Компоненты

Рис японский короткозерный – 1,5 стакана

Вода для риса – около 2 стаканов

Филе куриное – 250 г

Яйца – 4 шт.

Гранулы даси-мото – 1,5 столовые ложки

Вода для бульона – 1,25 стакана

Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Мирин (рисовое вино) – 4 столовые ложки

Соевый соус – 3 столовые ложки

Лук репчатый – 1–2 шт.

Листья салатной горчицы и кресс-салата – немного

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гранулы даси-мото развести в 1,25 стакана воды. В сковороде смешать соевый соус, мирин и сахарную пудру, постепенно влить приготовленный бульон даси и на слабом огне нагреть смесь до кипения. Репчатый лук и куриное мясо нарезать маленькими кубиками. В горячий бульон положить нарезанный лук и курицу и потушить под крышкой на сильном огне около 5–7 минут. Затем мясо посыпать мелко нарубленной зеленью и залить взбитыми яйцами, прогреть под крышкой 0,5 минуты, снять крышку и выдержать на горячей сковороде еще около 1 минуты. Омлет должен быть мягким, не допускать его затвердения.

Подготовленный рис насыпать в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить до готовности. Горячий рис разложить по тарелкам, сверху положить порции омлета с курицей и подать на стол.

Вариант 2

Компоненты

Рис – 2 чашки

Вода – 2,5 чашки

Филе курицы – 200 г

Яйца – 2 шт.

Лук репчатый – 1 маленькая головка

Морковь – 1 маленький корнеплод

Бульон даси – 1 стакан

Сакэ – 2 столовые ложки

Соевый соус – 0,5 столовой ложки

Нори – немного

Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Промыть рис, откинуть на сито, выдержать 30 минут, затем рис насыпать в кастрюлю для варки риса, влить необходимое количество воды и сварить до полуготовности.

Мясо нарезать маленькими кусочками. Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками.

На сковороду влить сакэ и соевый соус, перемешать, затем влить бульон и довести до кипения. В кипящий бульон положить мясо, довести до кипения, осторожно снять пену, убавить огонь и проварить 5 минут. К мясу добавить нарезанные овощи и проварить еще 5 минут. Затем мясо с овощами выложить ровным слоем на рис и довести блюдо до готовности.

Взбить яйца, добавив по вкусу соль и сахар, вылить на горячую сухую сковороду и прогреть, интенсивно взбивая венчиком, до появления яичных комочков, примерно 0,5 минуты. Следить за тем, чтобы яичная масса не затвердела. Она должна только чуть-чуть схватиться.

Готовый рис с мясом и овощами перемешать смоченной в воде деревянной лопаточкой, немного остудить, разложить по тарелкам, сверху положить порции яиц и посыпать по вкусу растертой водорослью нори.

Рис с треской и яйцом

Компоненты

Рис длиннозерный – 1,5 стакана

Вода – около 2 стаканов

Филе трески – 250 г

Яйца – 3 шт.

Жареные семена кунжута – 2–3 столовые ложки

Зеленая фасоль – 1–2 стручка

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Сакэ – 4 столовые ложки

Вода – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленный рис (промытый и выдержанный на воздухе не менее 30 минут) насыпать в кастрюлю для варки риса, влить воду до метки и варить около 30–40 минут до готовности.

Треску посыпать столовой ложкой сахарной пудры и солью по вкусу, положить в кастрюлю, влить сакэ и проварить 1 минуту под крышкой. Затем треску перемешать вилкой, чтобы филе распалось на хлопья, влить столовую ложку воды и продолжать варить на слабом огне при постоянном перемешивании около 20 минут. За это время треска превратится в волокнистую массу.

Зеленую фасоль проварить 3–4 минуты в подсоленной кипящей воде, откинуть на сито, остудить и нарезать тонкими полосками.

Взбить яйца с 2-мя столовыми ложками сахарной пудры и солью по вкусу и проварить на среднем огне, постоянно взбивая смесь венчиком, до тех пор, пока белок не начнет сворачиваться. Сковороду снять с огня и продолжать интенсивно взбивать смесь до образования мелких комочков. Сваренный горячий рис перемешать с семенами кунжута смоченной в воде деревянной лопаточкой, разложить по тарелкам, сверху положить порции трески и яиц и украсить зелеными полосками фасоли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.