

# 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*

**Коллектив авторов**

**Л. А. Калугина**

**Р. Н. Кожемякин**

**Готовим суши, роллы, сашими.**

**Блюда японской кухни**

**Серия «Домашняя**

**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8360802](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8360802)*

*Готовим суши, роллы, сашими. Блюда японской кухни / Автор:  
Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.А.: Аделант; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-93642-333-8*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Японская кухня	5
О культуре застолья, традициях, церемониях и этикете	11
Словарь японских кулинарных терминов, используемых в данной книге	15
Блюда из риса	18
Рис с бобами	20
Рис с горохом	21
Рис с грибами	22
Рис с грибами и креветками	23
Рис с дайконом и тофу	24
Рис с овощами и тофу	26
Рис с грибами, овощами и курицей	28
Рис с овощами и яйцами	31
Рис с овощами и креветками	33
Жареный рис с овощами и креветками	35
Рис с курицей	36
Рис с курицей и яйцом	38
Рис с треской и яйцом	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **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.

ната, 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, чаще 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 сиитаке – 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 сиитаке 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, нагре-

вают 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. Осо-

бое 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 любуются 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 длиться 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 коврикАциновка 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 бар-



бекю.

**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 объему 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 (генмаи) – 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 чаши*

*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 сбобрить 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 пор-



циями 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 готов-

ности, 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 саха-

ра, 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 силь-

ном огне около 5–7 минут. Затем мясо посыпать мелко на-  
рубленной 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 подсо-  
ленной водой и варить до готовности. Горячий рис разло-  
жить по тарелкам, сверху положить порции омлета с кури-  
цей 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, за-

тем 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 превра-

тится 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.