

# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



закуски  
супы  
первые блюда  
вторые блюда  
десерты

А.П. Кузнецов

# **Анастасия Геннадьевна Красичкова**

## **Японская кухня**

### **Серия «Кулинария»**

*Текст предоставлен издательством Вече*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164553)*  
*Японская кухня: Вече; Москва; 2007*  
*ISBN 978-5-9533-2362-8*

#### **Аннотация**

Вы держите в руках уникальное издание, которое познакомит вас с кулинарными традициями Японии. Рецепты приготовления традиционных и современных блюд, собранные в этой книге, не оставят равнодушными ценителей японской кухни. Подробные инструкции помогут приготовить суси, сасими, роллы, изысканные кушанья из овощей, мяса и морепродуктов, оригинальные японские сладости. Красочные иллюстрации, дополняющие рецепты, подскажут вам, как красиво и необычно оформить блюда.

# Содержание

Введение	6
Закуски	8
Суси с морским гребешком и морской капустой	10
Суси с омарами	12
Суси с отварным лососем	14
Суси с морским карпом	16
Суси с лососем и кунжутом	18
Суси с маринованным окунем и морским гребешком	20
Суси с угрем и креветками	22
Суси с омарами, креветками и камбалой	24
Суси с мидиями	26
Суси с омарами и копченой треской	28
Суси с копченым угрем и морскими гребешками	30
Суси с креветками и мидиями	32
Колобки из крабового мяса	34
Суси с сельдью	36
Суси с красной рыбой и икрой	38
Суси с омарами и филе семги	40
Закуска из маринованной сельди	42
Сасими из кальмара	44

Сасими из лосося	46
Сасими из лосося, тунца и палтуса	47
Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка	48
Роллы с тунцом	50
Роллы с сурими и авокадо	51
Роллы с семгой и икрой	53
Роллы с огурцом и морским окунем	55
Роллы с маринованной камбалой и огурцом	58
Роллы с крабами	60
Роллы с копченым угрем и креветками	62
Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой	64
Закуска из помидоров и морепродуктов	67
Закуска из помидоров и имбиря	69
Закуска из китайской капусты и окуня	70
Закуска из помидоров и хурмы	71
Закуска из дайкона и авокадо	72
Закуска из дайкона и кальмаров	73
Закуска из дайкона и консервированной сайры	74
Закуска из авокадо с креветками	75
Закуска из мойвы к пиву	77
Закуска из мойвы с редисом	79
Закуска из маринованной мойвы	80
Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами	81

Закуска из лосося с овощами	83
Закуска из лосося с картофелем	84
Конец ознакомительного фрагмента.	85

# **Анастасия Геннадьевна Красичкова Японская кухня**

## **Введение**

Японская кухня получила широкое распространение во всем мире, и популярность ее с годами становится все больше. Подтверждением тому служит постоянно возрастающее число японских ресторанов и суси-баров. Несмотря на то, что отведать блюда японской кухни можно практически в любом городе, многие хотели бы научиться готовить их самостоятельно.

Японская кухня стоит на трех китах: рисе, соевых бобах и морепродуктах. Все традиционные блюда, начиная с закусок и заканчивая сладостями, включают в себя хотя бы один из перечисленных ингредиентов либо изготовленные из них продукты. Это не означает, что японские кушанья примитивны и однообразны. Они могут показаться простыми только на первый взгляд, на самом же деле отличаются изысканным вкусом, подобный которому нельзя найти ни в одной другой национальной кухне. Главный секрет кроется в тщательном подборе не только основных ингредиентов, но и все-

возможных местных приправ и специй, которые и делают японские блюда неповторимыми.

Не менее важен и способ приготовления, существенно влияющий на вкус кушаний. Всем известно, что японцы любят суши и сасими – блюда из сырой рыбы и морепродуктов. Их готовят из самых свежих ингредиентов и подают в качестве закуски или основного блюда.

Если трудно решиться приготовить дома блюда из сырой рыбы, можно воспользоваться и менее экзотическими рецептами. В японской кухне получили распространение практически все способы тепловой обработки продуктов: варка, жарение на сковороде и на открытом огне, тушение, запекание. Все они имеют особенности, которые необходимо учитывать, чтобы приготовить настоящие японские кушанья.

Еще одна немаловажная составляющая японской кухни – оформление блюд и сервировка. В Японии принято, чтобы блюда были не только правильно приготовлены, но и красиво украшены. Это позволяет создать особое настроение за столом, независимо от того, идет ли речь о простом семейном завтраке или званом ужине на несколько персон.

# Закуски

В Японии нет привычного европейцам деления кушаний на закуски и основные блюда, поскольку часто несколько блюд подают на стол одновременно. Тем не менее ряд национальных блюд можно отнести к закускам. Прежде всего это суси – небольшие рисовые колобки с начинкой из рыбы и морепродуктов. Их подают с маринованным имбирем и пастой васаби, которые подчеркивают изысканный вкус суси, а также благотворно влияют на процесс пищеварения. Отдельно предлагают соевый соус.

Суси, вопреки распространенному представлению, готовят не только из сырой, но и из копченой или маринованной рыбы. Едят их палочками (впрочем, мужчины могут брать закуску и руками), целиком или отламывая небольшие кусочки. В соевый соус макают только рыбу, рис при этом должен оставаться сухим.

Другая популярная японская закуска – сасими. Она представляет собой тонко нарезанные и красиво сервированные ломтики сырой рыбы и морепродуктов. Сасими подают с васаби и соевым соусом, часто дополняя дайконом и другими овощами.

В японской кухне есть и менее экзотические закуски. К ним относятся блюда из свежих или маринованных овощей (цукэмоно) и разнообразные грибные кушанья.



Закуски подают небольшими порциями, придавая большое значение сервировке и оформлению блюд. В Японии закуска, как и другие кушанья, принято готовить из местных продуктов, поэтому в различных префектурах есть свои особые блюда. Особое внимание уделяется сезонности продуктов – считается, что каждый из них обладает наиболее привлекательным вкусом только в определенное время года.

Для приготовления суси рекомендуется использовать специально предназначенные для этого сорта риса с круглыми короткими зёрнами. Перед варкой рис следует промывать до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной. Рис для суси можно варить в кастрюле или использовать рисоварку.

Васаби – приправа, получаемая из корня растения, произрастающего в Японии. Отличается сильным острым вкусом и ароматом, к тому же обладает обеззараживающими свойствами, поэтому обязательно подается к блюдам из сырой рыбы и морепродуктов (суси, сасими). В свежем виде корень васаби можно найти только в Японии, в других странах часто используют пасту васаби и порошок васаби, приготовленные из васаби-дайкона.

# Суси с морским гребешком и морской капустой



181 ккал, 40 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

200 г мяса морского гребешка

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

50 г консервированной морской капусты  
маринованный имбирь  
паста васаби  
соевый соус  
соль

Мясо морского гребешка разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик морского гребешка, обернуть полосками морской капусты. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

# Суси с омарами

167 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г замороженного мяса омаров

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Мясо омаров положить, не размораживая, в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, охладить, мелко нарезать и поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в центр каждой немного мяса омаров и слегка вдавить. Завернуть в листья морских водорослей, подать к столу с васа-

би, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

# Суси с отварным лососем

192 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г филе лосося

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Филе лосося промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить, посыпать мускатным орехом. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из лосося, завернуть в ли-

стъя водорослей. Выложить на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Суси с морским карпом



163 ккал, 40 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

200 г филе морского карпа

100 г риса

25 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара



листья морских водорослей  
маринованный имбирь  
паста васаби  
соевый соус  
молотая корица  
перец  
соль

Филе морского карпа промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать маленькими кусочками, посыпать корицей и перцем. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить в середину каждой немного начинки из карпа, обернуть водорослями. Подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Суси с лососем и кунжутом

159 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

200 г филе лосося

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

50 г консервированной морской капусты

1 столовая ложка семян кунжута

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

соль

Филе лосося разморозить, нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик рыбы, обернуть полосками морской капусты, посыпать семенами кунжута. Подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным мари-

нованным имбирем.

# Суси с маринованным окунем и морским гребешком



158 ккал, 40 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

100 г филе маринованного окуня

100 г мяса морского гребешка

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

маринованный имбирь  
паста васаби  
соевый соус  
соль

Филе окуня и мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками прямоугольной формы. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие колобки прямоугольной формы, положить на каждый ломтик окуня или морского гребешка, смазанный небольшим количеством васаби. Выложить приготовленные суси на тарелку, подать к столу с васаби, соевым соусом и тонко нарезанным маринованным имбирем.

# Суси с угрем и креветками

183 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г филе угря

200 г очищенных креветок

100 г риса

25 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Филе угря промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать тонкими пластинками, поперчить. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую пластинку угря и немного креветок, завернуть в ли-

стъя водорослей. Подать суси с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

# Суси с омарами, креветками и камбалой

175 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г отварного мяса омаров

200 г отварных очищенных креветок

200 г отварного филе камбалы

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

1 корень сельдерея

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо омаров, креветки и филе камбалы измельчить, смешать с сельдереем, посолить, поперчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он



не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса лепешки, выложить в середину каждой немного приготовленной начинки, завернуть в листья водорослей. Выложить суси на тарелку, положить рядом ва-саби и тонко нарезанный имбирь. В отдельной мисочке подать соевый соус.

# Суси с мидиями

164 ккал, 40 мин, 3 порции.

## *Продукты:*

300 г мяса мидий

100 г риса

25 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

1 корень сельдерея

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Корень сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать или натереть на терке. Мидии отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с сельдереем, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Рис промыть, залить 200 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, положить на середину каждой небольшое количество начинки из мидий, завернуть в листья водорослей. Выложить суши на тарелку, подать с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Суси с омарами и копченой треской

178 ккал, 45 мин, 3 порции.

## *Продукты:*

200 г копченого филе трески

200 г вареного мяса омаров

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

2–3 веточки зелени базилика

перец

соль

Базилик вымыть, оборвать листья, мелко нарезать их, добавить мускатный орех и перец, перемешать. Филе трески нарезать тонкими маленькими пластинами, обвалить в приготовленной смеси. Мясо омаров мелко нарезать. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус,

сахар и соль, пере-мешать, оставить на 15 мин.

Сформовать из риса небольшие лепешки, выложить на каждую кусочек трески и мясо омаров, завернуть в листья морских водорослей. Подать к столу с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

# Суси с копченым угрем и морскими гребешками

204 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г копченого филе угря  
200 г мяса морских гребешков  
200 г риса  
50 мл уксуса для суси  
0,5 столовой ложки сахара  
листья морских водорослей  
маринованный имбирь  
паста васаби  
соевый соус  
перец  
соль

Филе копченого угря нарезать маленькими ломтиками, поперчить. Морские гребешки нарезать тонкими пластинами, посолить, поперчить.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

На сформованные из риса колобки положить сначала лом-

тики копченого угря, затем пластины морских гребешков, обернуть полоской морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Суси с креветками и мидиями

157 ккал, 40 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г очищенных креветок

200 г мяса мидий

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Креветки и мидии отварить в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, поперчить и посыпать мускатным орехом.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать маленькие лепешки, затем в центре каждой сделать ямку и положить в нее приготовленную



смесь из морепродуктов, обернуть припущенными в кипятке или сушеными листьями морских водорослей. Подать к столу с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Колобки из крабового мяса



189 ккал, 35 мин, 2 порции.

***Продукты:***

200 г консервированного крабового мяса

200 г сыра

100 г японского майонеза

70 г маслин без косточек

2 яйца

2–3 веточки петрушки

Зелень петрушки вымыть. 2–3 маслины нарезать кольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Крабовое мясо измельчить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с крабовым мясом (небольшое количество отложить), яйцами и японским майонезом. Из приготовленной массы сформовать небольшие колобки, положить в центр каждого по маслине. Обвалять колобки в оставшемся крабовом мясе, выложить на тарелку, украсить кольцами маслин и веточками петрушки.

Имбирь широко используется в японской кулинарии. Его подают в качестве приправы к блюдам из рыбы и морепродуктов, обычно в маринованном виде, нарезав тонкими ломтиками. Имбирь используют и в сушеном виде, добавляя его в супы и вторые блюда.

# Суси с сельдью

151 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г сельди

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

2–3 листика мяты

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Сельдь очистить, выпотрошить, промыть и отварить в подсоленной воде. Разделать готовую сельдь на филе, нарезать тонкими пластинками, обваливать в смеси из вымытых измельченных листьев мяты и перца.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать небольшие лепешки, на каждую из

которых положить пластинки рыбы. Суси положить на листья морских водорослей, предварительно припущенные в кипятке, и подать к столу с имбирем, васаби и соевым соусом.

# Суси с красной рыбой и икрой

196 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г филе красной рыбы

50 г красной икры

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

тертый мускатный орех

перец

соль

Рыбное филе промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать пластинками.

Рыбу обваливать в смеси из мускатного ореха и молотого перца с добавлением соли.

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из сваренного риса сформовать маленькие лепешки. На каждую из них положить сначала пластинки рыбы, затем небольшое количество икры, обернуть нарезанными узкими полосками листьями морских водорослей. Подать с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

# Суси с омарами и филе семги

188 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

200 г консервированного мяса омаров

300 г филе семги

200 г риса

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

листья морских водорослей

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

перец

соль

Филе семги промыть, отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать небольшими кусочками, поперчить. Мясо омаров измельчить. Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин.

Из риса сформовать лепешки. В центре каждой сделать углубление и положить туда сначала кусочки рыбы, затем из-



мельченное мясо омаров. Обернуть листьями морских водорослей, подать к столу с тонко нарезанным имбирем, васаби и соевым соусом.

# Закуска из маринованной сельди



215 ккал, 35 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

500 г свежемороженой сельди

2 огурца

1 небольшая луковица

50 мл белого винного уксуса

2–3 веточки петрушки

0,5 столовой ложки сахара

1 столовая ложка соли

Сельдь очистить, выпотрошить, удалить хребтовую кость, промыть в холодной воде, нарезать поперек небольшими кусочками и сложить в эмалированную миску. Довести до кипения уксус, смешанный со 100 мл воды, сахаром и солью, охладить, залить приготовленным маринадом сельдь, закрыть крышкой и поставить на 12 ч в холодильник. Петрушку вымыть. Огурцы вымыть, один нарезать фигурными ломтиками, другой – соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кусочки сельди вынуть из маринада, положить в середину каждого нарезанные огурцы и лук, скрепить зубочистками. Выложить кусочки сельди на тарелку, оформить фигурными ломтиками огурца и листиками петрушки.

Нори, или морская капуста, – популярный в Японии продукт питания. Сушеные листья нори используют для приготовления суси, роллов, добавляют в бульоны, салаты и вторые блюда. Морская капуста придает кушаньям тонкий вкус и аромат. К тому же она очень полезна, поскольку содержит уникальный набор микроэлементов.

# Сасими из кальмара



121 ккал, 30 мин, 2 порции.

## ***Продукты:***

200 г филе кальмара

2 листа нори

100 г дайкона

30 г моркови

васаби

соевый соус

соль

Филе кальмара нарезать тонкими узкими полосками. Листья нори обдать кипятком, растереть с небольшим количеством васаби и соевого соу-са. Приготовленной пастой смазать полоски кальмара и свернуть их в виде рулета. Дайкон и морковь вымыть, очистить, тонко нарезать, посолить. Кальмары и овощи выложить на тарелку, отдельно подать соевый соус.

# Сасими из лосося

211 ккал, 30 мин, 2 порции.

## ***Продукты:***

200 г филе лосося

1 дайкон

1 помидор

2–3 веточки сельдерея

соевый соус

васаби

Подготовленное филе лосося нарезать тонкими длинными ломтиками, свернуть каждый в виде розочки, выложить на лед. Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Лосось, дайкон и помидор красиво выложить на тарелку, украсить листиками сельдерея. Отдельно подать васаби и соевый соус.

# Сасими из лосося, тунца и палтуса

214 ккал, 30 мин, 3 порции.

## *Продукты:*

100 г филе лосося

100 г филе тунца

100 г филе палтуса

1 огурец

1 дайкон

0,5 лимона

2–3 веточки сельдерея

васаби

соевый соус

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лимон вымыть, нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть. Подготовленное филе лосося, тунца и палтуса нарезать тонкими ломтиками одинаковой формы. Дайкон выложить на блюдо, на него красиво уложить ломтики рыбы, рядом горкой выложить огуречную соломку. Украсить дольками лимона и веточками сельдерея. Подать к столу с васаби и соевым соусом.

# Сасими из морского окуня, тунца и морского гребешка

221 ккал, 30 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

200 г филе морского окуня  
100 г филе тунца  
100 г мяса морского гребешка  
1 дайкон  
1 помидор  
1 огурец  
0,5 лимона  
2–3 веточки петрушки  
васаби  
соевый соус

Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, нарезать ломтиками. Подготовленное филе морского окуня и тунца, мясо морского гребешка нарезать тонкими красивыми ломтиками, выложить на блюдо. Оформить кружочками дайкона, помидора и огурца, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки. Подать к столу с васаби и соевым соусом.



Существуют определенные правила приготовления сасими, которых стоит придерживаться для того, чтобы закуска получилась действительно вкусной. Прежде всего следует обратить внимание на качество рыбы и морепродуктов – оно не должно вызывать никаких сомнений. Рыбу и овощи для сасими рекомендуется нарезать ровными кусочками и выложить на блюдо красиво, создав оригинальную композицию. Обязательно нужно подать к сасими соевый соус и васаби, по желанию – маринованный имбирь.

# Роллы с тунцом

174 ккал, 45 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

200 г риса

200 г отварного тунца

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

2 листа нори

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Тунец нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусочки тунца. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус.

# Роллы с сурими и авокадо

183 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

150 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

4 палочки сурими

1 небольшой салатный огурец

0,5 очищенного авокадо

3 столовые ложки семян кунжута

1 столовая ложка японского майонеза

1 чайная ложка лимонного сока

3 листа нори

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху

ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить сурими, кусочки авокадо и огурца. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, обвалять их в семенах кунжута и выложить на блюдо. Отдельно подать соевый соус.

# Роллы с семгой и икрой

208 ккал, 48 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

250 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

200 г малосоленного филе семги

0,5 очищенного авокадо

3 столовые ложки красной икры

1 чайная ложка лимонного сока

2 листа нори

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе семги нарезать брусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количе-

ством васаби, выложить посередине кусочки авокадо и сем- ги. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Раз- резать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на та- релку, положить на каждый кусочек красную икру. Отдельно подать соевый соус.

# Роллы с огурцом и морским окунем



182 ккал, 45 мин, 4 порции.

## ***Продукты:***

250 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

0,5 очищенного авокадо

100 г маринованного филе морского окуня

2 листа нори

1 салатный огурец

2 столовые ложки японского майонеза

1 чайная ложка лимонного сока

маринованный имбирь

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе морского окуня нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки авокадо и окуня, свернуть в виде рулета, разрезать его на 6 частей. Обернуть каждую ломтиком огурца. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Перед тем как выкладывать на циновку продукты для роллов, рекомендуется обернуть ее пищевой пленкой – так она останется чистой и сухой. Во время приготовления нужно следить за тем, чтобы пленка не



попала внутрь роллов.

# Роллы с маринованной камбалой и огурцом

169 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

200 г риса

200 г филе маринованной камбалы

1 огурец

50 мл уксуса для суси

0,5 столовой ложки сахара

2 листа нори

маринованный имбирь

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Камбалу нарезать небольшими кусочками. Листья нори разрезать вдоль пополам, положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать посередине васаби, выложить кусоч-

ки огурца и камбалы. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать роллы из оставшихся продуктов, выложить на тарелку. Отдельно подать соевый соус и тонко нарезанный маринованный имбирь.

# Роллы с крабами

157 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

150 г риса

1 чайная ложка сахара

50 мл уксуса для суси

150 г консервированных крабов

2 столовые ложки черной икры

1 столовая ложка японского майонеза

1 чайная ложка лимонного сока

3 листа нори

васаби

соевый соус

соль

Рис промыть, залить 300 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Лист нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать майонезом и небольшим количеством васаби, выложить консервированные крабы, сбрызнуть лимонным соком. Приподнимая циновку, свернуть все в виде

рулета. Разрезать рулет поперек на 6 частей. Таким же образом сделать оставшиеся роллы, выложить на блюдо, украсить икрой. Отдельно подать соевый соус.

# Роллы с копченым угрем и креветками

215 ккал, 45 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

250 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

100 г филе копченого угря

100 г вареных очищенных креветок

0,5 очищенного авокадо

2 столовые ложки семян кунжута

1 чайная ложка лимонного сока

2 листа нори

маринованный имбирь

паста васаби

соевый соус

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Авокадо нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Филе угря нарезать кусочками. Листья нори разрезать пополам, положить каждую половину на бамбуковую циновку

блестящей стороной вниз. Сверху ровным слоем распределить слегка охлажденный рис, смазать небольшим количеством васаби, выложить посередине кусочки авокадо, креветки и кусочки угря. Приподнимая циновку, свернуть все в виде рулета, обвалять в семенах кунжута. Разрезать каждый рулет поперек на 6 частей, переложить на тарелку. Отдельно подать тонко нарезанный имбирь и соевый соус.

# Роллы с морским гребешком, авокадо и клубникой





185 ккал, 45 мин, 4 порции.

***Продукты:***

250 г риса

50 мл уксуса для суси

1 чайная ложка сахара

0,25 очищенного авокадо

100 г мяса морского гребешка

50 г клубники

2 листа нори

1 салатный огурец

2 столовые ложки японского майонеза

1 чайная ложка лимонного сока

маринованный имбирь

васаби

соевый соус

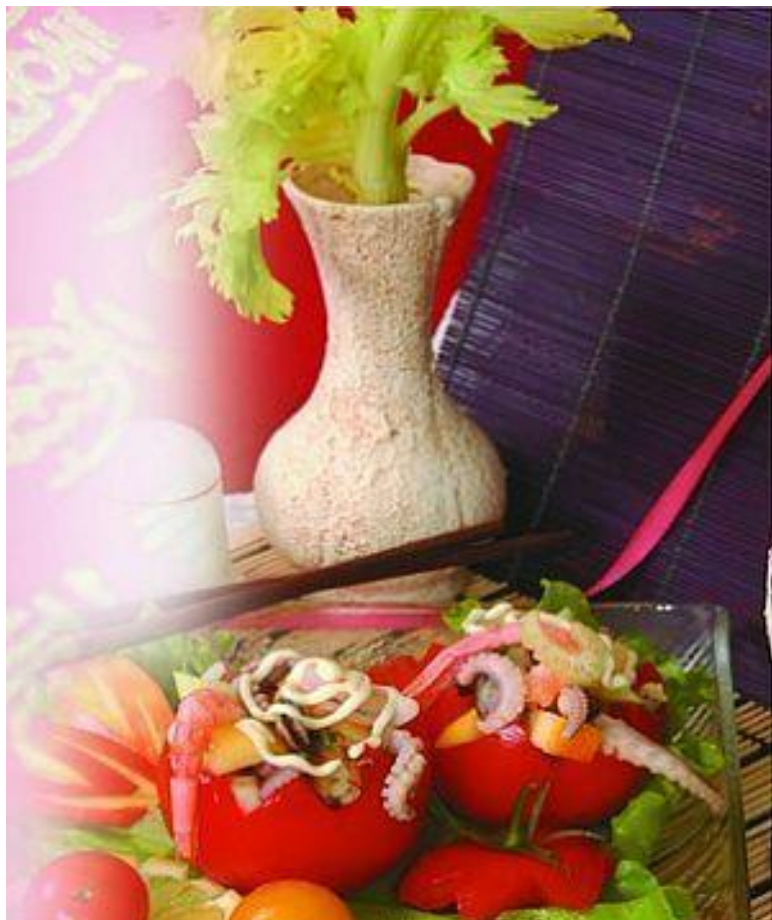
соль

Рис промыть, залить 400 мл воды, варить на среднем огне под крышкой, пока он не станет вязким. Снять с огня, добавить уксус, сахар и соль, перемешать, оставить на 15 мин. Огурец вымыть, нарезать брусочками. Авокадо нарезать квадратиками, сбрызнуть лимонным соком. Мясо морского гребешка нарезать кусочками. Клубнику вымыть, удалить плодоножки, нарезать кусочками. Листья нори положить на бамбуковую циновку блестящей стороной вниз. Сверху ров-

ным слоем распределить слегка охлажденный рис, накрыть все салфеткой и перевернуть, чтобы нори оказались сверху. Смазать нори небольшим количеством васаби и майонезом, выложить посередине кусочки огурца и морского гребешка, свернуть в виде рулета, придать ему прямоугольную форму и разрезать на 6 частей. Украсить каждую ломтиком авокадо и кусочком клубники. Подать роллы с васаби, тонко нарезанным имбирем и соевым соусом.

Все японские блюда, в том числе и закуски, принято есть с помощью палочек хаси. Принято считать, что только так можно почувствовать истинный вкус японских кушаний. Сами японцы утверждают, что хаси развивают мелкую моторику, поэтому учат детей есть с помощью палочек с раннего возраста.

# **Закуска из помидоров и морепродуктов**



211 ккал, 30 мин, 1 порции.

***Продукты:***

2 помидора

1 яблоко

200 г замороженного морского коктейля

2 помидора черри

2 ломтика лимона

1 стебель сельдерея листья зеленого салата

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка майонеза

1 чайная ложка соевого соуса

соль

Помидоры вымыть, срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Помидоры черри и листья салата вымыть. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Половинку яблока нарезать фигурными ломтиками, вторую очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Стебель сельдерея вымыть, нарезать. Морской коктейль отварить в подсоленной воде, охладить, смешать с яблоком и сельдерем, добавить соевый соус. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить майонезом. Выложить фаршированные помидоры на тарелку, выстланную листьями салата, украсить закуску помидорами черри, ломтиками яблока и лимо-  
на.

# Закуска из помидоров и имбиря

102 ккал, 20 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

4 помидора

1 дайкон

1 пучок зеленого салата

50 г маринованного имбиря

2 столовые ложки десертного вина

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка коричневого сахара

соль

Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Маринованный имбирь тонко нарезать. Для приготовления соуса смешать десертное вино, лимонный сок, сахар и соль. Подготовленные помидоры, дайкон и имбирь выложить на плоское блюдо, выстланное листьями салата. Полить закуску приготовленным соусом.

Для приготовления закусок и салатов вместо маринованного имбиря можно использовать свежий. Поскольку он имеет довольно острый вкус, добавлять его рекомендуется в небольших количествах.

# Закуска из китайской капусты и окуня

127 ккал, 30 мин, 2 порции.

## ***Продукты:***

400 г китайской капусты

200 г филе морского окуня

1 луковица

1 столовая ложка рисового уксуса

1 столовая ложка растительного масла

2 веточки сельдерея

перец

соль

Филе морского окуня промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и оставить на 5 мин. Зелень сельдерея вымыть. Капусту вымыть, обсушить, крупно нарезать, смешать с рыбой и луком. Заправить закуску растительным маслом, поперчить, украсить листиками сельдерея.

# Закуска из помидоров и хурмы

125 ккал, 20 мин, 1 порции.

## *Продукты:*

3 помидора

1 хурма

100 г тофу

1 столовая ложка семян кунжута

1 чайная ложка светлого соевого соуса

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Хурму вымыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать ломтиками. Тофу нарезать брусочками. На тарелку выложить ломтики помидоров и хурмы, брусочки тофу. Сбрызнуть закуску соевым соусом, посыпать семенами кунжута.

В Японии употребляют в пищу практически все привычные европейцам овощи, но, наряду с ними, для приготовления блюд используют и экзотические: корни лотоса, побеги бамбука, корни лопуха, листья и бутоны хризантемы и т. д. Их добавляют в закуски и салаты.

# Закуска из дайкона и авокадо

135 ккал, 25 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

200 г дайкона

70 г молодой ботвы дайкона

1 авокадо

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка соевого соуса

1 столовая ложка растительного масла

листья зеленого салата

перец

Листья салата и ботву дайкона вымыть, обсушить. Ботву крупно нарезать. Дайкон очистить, вымыть, нарезать соломкой. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать соломкой. Смешать авокадо и дайкон, добавить ботву, поперчить, заправить смесью соевого соуса, лимонного сока и растительного масла. Выложить закуску на блюдо, выстланное листьями салата.



# Закуска из дайкона и кальмаров

184 ккал, 25 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

200 г отварного мяса кальмаров

1 дайкон

1 морковь

1 луковица листья зеленого салата

1 столовая ложка белого винного уксуса

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка семян кунжута

соль

Дайкон и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Мясо кальмаров нарезать соломкой, смешать с дайконом, морковью и луком. Заправить закуску уксусом и растительным маслом, посолить, перемешать, выложить горкой на листья салата, посыпать семенами кунжута.

# **Закуска из дайкона и консервированной сайры**

215 ккал, 20 мин, 2 порции.

## ***Продукты:***

200 г консервированной сайры

200 г дайкона

0,5 пучка зеленого лука

0,5 пучка салата лолло rosso

1 столовая ложка соевого соуса

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на тарелку. Дайкон вымыть, очистить, нарезать наискосок тонкими ломтиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Ломтики дайкона и кусочки сайры выложить на листья салата и полить соевым соусом. Посыпать закуску зеленым луком.

Дайкон – один из самых популярных овощей в японской кулинарии. Его используют в свежем и маринованном виде, отваривают и запекают. В пищу употребляют не только корни, но и ботву дайкона – ее жарят на растительном масле или добавляют в свежем виде в салаты.

# Закуска из авокадо с креветками



138 ккал, 35 мин, 2 порции.

***Продукты:***

1 авокадо

150 г креветок

150 г китайской капусты

1 луковица

1 столовая ложка лимонного сока

молотая паприка

соль

Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, аккуратно вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить. Капусту вымыть, несколько листьев отложить для украшения, остальные нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Смешать мякоть авокадо, нарезанную капусту, креветки и лук, выложить приготовленную смесь в половинки авокадо, сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать паприкой. Половинки авокадо разложить по тарелкам, выстланным капустными листьями.

# Закуска из мойвы к пиву

258 ккал, 35 мин, 4 порции.

## *Продукты:*

300 г свежемороженой мойвы

100 г дайкона

3 столовые ложки растительного масла

2 столовые ложки кукурузного крахмала

2 столовые ложки соевого соуса

1 столовая ложка винного уксуса

листья зеленого салата

соль

Мойву вымыть, обсушить салфеткой, посолить, обвалить в крахмале и обжарить в раскаленном растительном масле. Листья салата вымыть, обсушить. Для приготовления соуса дайкон очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соевым соусом и уксусом. Жареную мойву выложить на блюдо, выстланное листьями салата, отдельно подать соус из дайкона.

Морскую рыбу, имеющую сильный запах, перед тепловой обработкой можно сбрызнуть уксусом, лимонным соком или обдать крутым кипятком. Тогда во время варки, запекания или жаренья запах не будет

ощущаться.

# Закуска из мойвы с редисом

243 ккал, 25 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

200 г малосолевой мойвы

200 г редиса

0,5 пучка зелени петрушки

листья зеленого салата

1 столовая ложка лимонного сока

соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Редис вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мойву разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Редис выложить горкой на листья салата, вокруг положить кусочки мойвы. Посыпать закуску зеленью петрушки.

# Закуска из маринованной мойвы

211 ккал, 20 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

300 г малосолевой мойвы

1 огурец

1 помидор

2 столовые ложки белого винного уксуса

1 столовая ложка соевого соуса

1 чайная ложка имбирного сока

листья зеленого салата

соль

Малосолевую мойву залить маринадом, приготовленным из уксуса, соевого соуса и имбирного сока. Поставить на 1 ч в холодильник. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками, посолить. Маринованную мойву выложить на листья салата, оформить кружочками помидора и огурца.

Из мойвы в Японии готовят множество закусок. Эту полезную рыбу маринуют в уксусе, жарят в масле, готовят из нее темпура. Блюда из мойвы довольно калорийны, поскольку она содержит большое количество жира.



# Закуска из мойвы с огурцами и баклажанами



253 ккал, 30 мин, 2 порции.

## ***Продукты:***

200 г копченой мойвы

200 г маринованных баклажанов

2 огурца

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка соевого соуса

зелень петрушки

соль

Огурцы вымыть, нарезать фигурными ломтиками, посолить, оставить на 15 мин, после чего слить образовавшийся сок. Зелень петрушки вымыть. Маринованные баклажаны нарезать небольшими кусочками. Ломтики огурцов и кусочки баклажанов разложить по тарелкам, сверху выложить копченую мойву. Полить закуску смесью лимонного сока и соевого соуса, украсить листиками петрушки.

# Закуска из лосося с овощами

282 ккал, 20 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

200 г малосоленного филе лосося

1 дайкон

1 огурец

1 помидор листья зеленого салата

1 столовая ложка лимонного сока

соевый соус

маринованный имбирь

соль

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Посолить, оставить на 15 мин, затем слить образовавшийся сок. Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Филе лосося нарезать тонкими длинными полосками, сбрызнуть лимонным соком и свернуть каждую в виде рулета. Выложить на листья салата, оформить нарезанными овощами. Подать к столу с тонко нарезанным маринованным имбирем и соевым соусом.

# Закуска из лосося с картофелем

295 ккал, 40 мин, 2 порции.

## *Продукты:*

200 г малосоленного лосося

4 клубня картофеля

1 пучок зеленого лука

1 столовая ложка растительного масла

1 столовая ложка соевого соуса

0,5 чайной ложки горчицы

листья зеленого салата

соль

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Зеленый лук вымыть, измельчить. Филе лосося нарезать ломтиками. Кружочки картофеля и ломтики лосося выложить на листья салата, посыпать зеленым луком. Полить закуску соусом, приготовленным из растительного масла, соевого соуса и горчицы.

# 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.