

Эдуард Алькаев

ЛУЧШИЕ БЛЮДА ИЗ СЕЛЕДКИ



Разнообразные меню
для будней и праздников



Эдуард Алькаев

**Лучшие блюда из селедки.
Разнообразные меню
для будней и праздников**

«Центрполиграф»

Алькаев Э. Н.

Лучшие блюда из селедки. Разнообразные меню для будней и праздников / Э. Н. Алькаев — «Центрполиграф»,

В книге собраны многочисленные рецепты блюд из популярных в России сельдевых рыб. Первые и вторые блюда, разнообразные закуски и салаты, предлагаемые автором, подойдут и для праздничного и для повседневного стола. А помимо этого приведены советы, как правильно чистить, разделывать и солить сельдевые рыбы.

Содержание

О сельдевых рыбах	5
Виды сельдевых рыб	7
Подготовка свежемороженой и соленой сельди для блюд и закусок	9
Разделка сельди, сардины, салаки на филе	10
Вымачивание соленой сельди	11
Предварительная обработка овощей для блюд из сельдевой рыбы	13
Соусы, маринады	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Эдуард Алькаев

Лучшие блюда из селедки

Разнообразные меню

для будней и праздников

О сельдевых рыбах

Наша книга – это собрание рецептов и советов домашним хозяйкам и профессиональным кулинарам.

Почему выбор пал именно на сельдевые рыбы? Да очень просто! Наверное, на свете нет человека, который бы не пробовал селедочку.

Во-первых, она есть в продаже всегда. Во-вторых, ее покупают и в будни, и на праздники.

Вот представьте! Вы приходите на базар, подходите к прилавку. А продавец из бочки достает самую большую селедочку, взвешивает, и вам ничего не остается, как обязательно купить. Приходите домой, ставите варить картошечку, тут же разделяваете селедочку, чистите и режете головку репчатого лука. Селедочку укладываете на селедочницу, затем раскладываете слой колечек лука, сбрызгиваете уксусом и маслицем. А в это время уже готова картошечка. Кладете ее на тарелочку, а сверху кусочек маслица, который тут же тает, и растекается... Берете кусочек свежайшего черного хлеба и... Ну, спорим, вы сейчас же побежите покупать селедочку...

И теперь скажите мне, какой русский не любит быстрой езды, водки и селедки... А если серьезно, самая популярная и доступная, традиционная и вкусная, обыденная и праздничная закуска – это селедка во всех домах по всей необъятной России. Да что России, всего мира. Тем более что история кулинарных рецептов из сельдевых рыб корнями уходит в античные времена. Еще в Древней Греции эта рыба была дешева и общеупотребительна для широких масс греческого населения. Во всяком случае, это свидетельство вы можете найти в заявлении одного из персонажей комедии Аристофана. К тому же греки знали три степени посола (как и ныне!), готовили похлебки, даже делали фарш с добавлением сала, меда и овсяной муки, а из него формировали тефтели, заворачивали их в листья фиги и тушили на огне.

И в Древнем Риме римляне наслаждались прекрасным вкусом соленой, маринованной и копченой сельдевой рыбы. Они употребляли рыбу чаще, чем мясо. Продолжение и развитие достижений греко-римского кулинарного искусства состоялось в эпоху Возрождения и Просвещения.

А что уж говорить о рыбаках Древней Руси, которые составляли значительную категорию посадского населения в городах. В зимний период для бедных крестьян и городских ремесленников соленая сельдь, анчоусы были едва ли не основной пищей. Жители северных губерний чаще ели салаку. И вообще, хлеб и рыба – важнейшие продукты питания в те времена.

Наши предки неукоснительно соблюдали посты. В некоторые из них можно было во всех видах есть рыбу, которая относится к постной пище. И опять-таки сельдевые были самые популярные. И не только в пост. Обед или ужин не обходился без рыбного блюда. У бедняков широко использовалась селедка – «селядца», соленая или маринованная, приготовленная с картофелем.

Да что бедняки... В качестве закуского блюда всегда ценилась сельдь. Далеко за пределами России славилась сельдь, которую ловили монахи Соловецкого монастыря. Секрет необыкновенного вкуса «соловецких сельдей», как их называли, заключался в том, что рыбу

солили совершенно свежей и неразделанной сразу же после вылова. Затем ее укладывали в бочки не по голландскому способу – ребром, вверх брюхом, а плашмя, пересыпая солью, и хранили в холодных подвалах. Для улучшения вкуса добавляли перец и лавровый лист.

С древнейших времен свежую сельдь обжаривали и подавали со всевозможными соусами: горчичным, красным, грибным, апельсиновым. Соленую сельдь перед подачей на стол вымачивали в молоке и подавали с винегретами. Любили наши пращуры полакомиться молоками соленой сельди с дымящимся отварным картофелем. Молоки промывали, снимали пленку, хорошо растирали с желтками вареных яиц и горчицей. Затем клали их в «корзиночки» из белка вареных яиц и посыпали зеленью.

При готовке блюд использовали множество приправ для особого вкуса и аромата. Бактерицидные свойства и антиокислительную способность лаврового листа издавна учитывали в рыбных маринадах и пряной сельди. Для украшения использовали лимон. Добавляли мускатный орех, апельсин и уксус.

На Руси без супа не обходился ни один обед, праздничный или будничным. На стол сперва подавали горячее – навары или похлебки (щи, борщи, рассольники, солянки, очень часто рыбу клали вместо мяса), а затем холодные блюда – студень рыбный или мясной, вяленая рыба, икра. И только потом второе горячее блюдо – тельное, жареная рыба. Отдельно подавали нарезанную на куски соленую рыбу. В старину в русских деревнях во время масленицы существовала традиция – жарить сельдь. Незатейливо и вкусно: сельдь вымачивали, обтирали насухо, панировали в сухарях и жарили в масле, наблюдая, чтобы она не пригорела. Подавали с поджаренным луком.

Получается, что без сельди нам не обойтись. Мы, конечно, можем спеть гимн этой рыбе, но лучше нам ее употреблять в пищу. И поэтому будем готовить ее во всех видах. В чем поможет вам эта книга.

Виды сельдевых рыб

Многие специалисты в области питания утверждают, что рыбный стол здоровее и гигиеничнее мясного. Особенно полезно чередовать в рационе питания мясо рыбы с мясом теплокровных животных. Рыба – легко усвояемый продукт. Мясо рыбы, как правило, переваривается в желудке быстрее. Сельдевые рыбы по своей пищевой ценности и вкусу не уступают крупной рыбе. В них содержится до 33 % легко усвояемого жира, богатого витаминами А, D, E и К. По содержанию полноценных белков сельдевые рыбы превосходят мясо млекопитающих. Разнообразны и минеральные вещества в рыбах сельдевых пород, среди которых фосфор, калий, кальций, натрий, магний, железо, сера, хлор, медь, марганец, йод, бром и другие элементы. Для нормальной работы клеток центральной нервной системы необходим фосфор и все выше перечисленные элементы.

Сочетание высоких вкусовых и пищевых качеств дает возможность приготовить из сельдевых широкий ассортимент блюд и закусок.

Но прежде чем познакомиться с этим ассортиментом, давайте уточним, о каких сельдевых рыбах идет речь в нашей книге.

Сельди – океанические стайные рыбы. Длина 30–35 см, масса 200–500 г. Тело вытянутое, сжатое с боков, серебристой окраски, покрыто легко спадающей чешуей, спинной плавник расположен в средней части спины, боковая линия отсутствует, на хвосте большая выемка, нижняя челюсть выдается вперед. Мясо нежное, достаточно жирное. Содержание жира в мясе сельдей сильно меняется в течение года: к концу лета рыба «нагуливает» жир, который составляет от 20 до 30 % массы тела, а к весне, к моменту икрометания, его содержание падает до 4 %. Основная часть вылавливаемых сельдей подвергается посолу.

Лучше всего сельдь классифицировать следующим образом:

атлантическая – жирность 6 – 25 %, основные группы: мурманская, норвежская, североморская, исландская и др.;

тихоокеанская – жирность 5 – 33 %, по месту лова различают камчатские, сахалинские, охотские, приморские;

беломорская – жирность 4 – 13 %;

азово-черноморская – жирность 7 – 34 %, по месту лова различают дунайские, керченские, донские и др.;

каспийская – жирность 2 – 19 %, к ним относятся черноспинка, волжская, пузанок и др.

Салака – жирность 3 – 12 %. Салака (балтийская сельдь) – морская стайная рыба. Длина до 16 см, масса до 25 г. Тело вытянутое, с одним спинным плавником. Обитает в восточной части Балтийского моря. В продажу поступает охлажденной, мороженой, в виде консервов «Салака в масле», салака пряного и копченого посола.

Сардина – жирность 6–8 %. Сардина – морская стайная рыба. Длина до 35 см. Спинка синевато-зеленая, бока и брюшко серебристые. Обитает в умеренно теплых и субтропических прибрежных водах обоих полушарий, кроме восточного побережья Северной и Южной Америки. Наиболее известны добываемые в Атлантическом океане сардины и сардинеллы. Мясо нежное, сочное, но с большим количеством мелких костей. Сардина пригодна для всех видов кулинарной обработки.

Кильки – группа мелких сельдевых рыб. Добывают в Каспийском море (каспийская килька и анчоусная килька). Кильками часто называют также балтийских и черноморских шпрот, используемых для приготовления консервов. Килька балтийская (шпрот) – жирность до 12 %, каспийская – жирность до 6 %.

Тюльки – полупроходные стайные мелкие сельдевые рыбы. Длина до 17 см, масса 8 – 10 г. Тело удлиненное, слегка сжатое с боков брюхо, спина и верхняя часть головы серо-зеленоватые и сине-зеленые, брюхо серебристо-белое или золотисто-желтое. Обитают в опресненной части Черного, Азовского и Каспийского морей. В продажу поступают в мороженом, соленом, копченом, пряно-соленом виде, а также в виде консервов. Мясо нежное, сочное, менее вкусное, чем у кильки, жирность 4 – 18 %. Из мороженных и соленых тюлек готовят разные закуски, первые и вторые блюда.

Хамса (анчоус) – мелкая морская рыба, жирность 8 – 29 %. Важный объект промысла в Азовском и Черном морях. Масса от 3 до 20 г. Самое высокое содержание жира в осенний период. В продажу хамса поступает главным образом пряного посола. При подготовке хамсу следует перебрать и удалить головы и внутренности.

Основным и лучшим видом обработки сельдей является посол. Сельди хороши как закуской продукт, особенно жирная сельдь слабосоленая, копченая и маринованная. Мороженую и свежую сельдь используют для обжарки и приготовления консервов.

Соленую сельдь по содержанию соли делят на: слабосоленую (7 – 10 %), среднесоленую (до 14 %) и крепосоленую (более 14 %).

Сельдь пряного посола и маринованную делят на слабосоленую (6–9 % соли) и среднесоленую (9 – 12 % соли). Сельдь по-домашнему (8 % соли) отличается от других видов маринованных сельдей более нежной консистенцией мякоти.

Сельдь копченую различают по способу копчения: горячего копчения (2–4 % соли) и холодного копчения (5 – 14 % соли).

Консервы из сельдевых делятся на натуральные, закусовые и пресервы. К натуральным относятся салака в желе, сельдь атлантическая натуральная и др. В них до максимума сохранены натуральные свойства сельдевых рыб. К закусовым относятся сельдевые в томатном соусе, в масле. Пресервы приготавливают из сельдей пряного посола, маринованных и соленых с добавлением специальных соусов и заправок (винно-яблочная, уксусная, горчицная, майонез и др.). В отличие от натуральных, закусовых консервов пресервы не подвергаются стерилизации.

Подготовка свежемороженой и соленой сельди для блюд и закусок

Жир сельди под действием влаги, света и кислорода легко окисляется и придает рыбе прогорклый вкус. Вот почему до размораживания сельдь следует хранить при минусовой температуре, без доступа света. Для оттаивания сельдь, сардину, салаку следует положить в холодную воду (2 л на 1 кг сельди). Для уменьшения потерь минеральных солей в воду надо добавить поваренную соль (1 чайную ложку на 1 л воды). Сельдь считается размороженной, если ее можно свободно резать ножом.

Сельдь промывают, разрезают брюшко от головы до хвоста, удаляют внутренности, из головы удаляют жабры, отрезают плавники и тщательно промывают в холодной воде. Кильку, хамсу, тюльку тщательно промывают, удаляют головки и вместе с ними внутренности. Можно отрезать и хвостовые плавники. Если необходимо, у килек для некоторых кулинарных изделий удаляют и хребтовую кость.

Разделка сельди, сардины, салаки на тушку

Тело рыбы без головы, части брюшка и внутренностей представляет собой тушку.

Под грудными плавниками надрезают мякоть до позвоночника с одной, а затем с другой стороны, отрезают тонкий край брюшка. Затем берут рукой за голову, переламывают позвоночник и отделяют голову вместе с внутренностями, отрезают хвостовой плавник, после чего рыбу тщательно промывают.

Если вы хотите приготовить соленую сельдь тушкой, сначала отрежьте тонкий край брюшка, удалите голову и внутренности, соскоблите с реберных косточек пленку, выстилающую брюшную полость, и промойте сельдь. Вдоль спинки надрежьте кожу и снимите ее, начиная от головы к хвосту. Затем отрубите хвостовой плавник.

При разделке свежей соленой сельди, салаки, сардины на тушку с головой их разделяют так же, как тушку без головы, с той лишь разницей, что голову и хвостовой плавник не срезают. При этом из головы удаляют жабры.

Разделка сельди, сардины, салаки на филе

Тушку разделанной рыбы с головой и хвостовым плавником кладут на бок и, начиная с хвоста, ножом прорезают мякоть до головы, плотно прижав нож к позвоночнику. Затем прорезают мякоть по краям жаберных крышек и отделяют филе. Рыбу перевертывают и срезают филе с другой стороны. Затем срезают с филе реберные косточки. При такой разделке сельдевых на филе мякоть не рвется. Оставшееся незначительное количество мякоти на позвоночнике срезают.

При разделывании сельди на филе можно оставлять голову и хвостовой плавник. Для этого с середины внутренней части тушки пальцами захватывают позвоночник и осторожно отдирают его от мякоти, а затем надламывают его у головы и хвоста и удаляют. Оставшиеся реберные косточки счищают.

Сельдь холодного копчения разделывают так же, как сельдь соленую.

У сельди, сардины, салаки горячего копчения удаляют голову, внутренности, осторожно снимают кожу, затем мякоть отделяют от позвоночника и реберных костей.

Вымачивание соленой сельди

Сельдь слабосоленую мягкую, нежную, хорошо созревшую (атлантическую жирную, тихоокеанскую жирную, дунайскую, копченую), а также сельдь пряного посола и маринованную вымачивать не следует.

Сухую, жесткую соленую сельдь перед употреблением надо вымочить.

Вследствие набухания мяса рыбы в воде сельдь становится мягкой, сочной, менее соленой и более вкусной. Продолжительность вымачивания сельди зависит от степени солености, величины сельди и продолжается от 1 до 48 часов.

Для вымачивания сельди ее заливают холодной водой из расчета 2–3 л на 1 кг сельдей. При этом температура воды не должна превышать 12°.

Менять воду следует через каждые 3–4 часа. Хорошо вымачивать сельдь, и особенно в летнее время, в проточной воде. Для этого кастрюлю нужно поставить в раковину на подставке так, чтобы она не закрывала отверстия раковины для стока воды, слегка приоткрывают кран, чтобы вода лилась тонкой струей так, чтобы струя воды не била нежную мякоть сельди, в кастрюлю над селедкой следует положить небольшой груз: кружочек из дерева или фанеры.

Сельдь вымачивают в неразделанном виде, так как при таком способе жиры сельди в меньшей степени подвергаются окислению. Однако, если сельдь крепкого посола и жесткая, ее лучше предварительно разделать на филе, а затем подвергать вымачиванию.

Если соленая сельдь имеет очень нежную мякоть, ее надо замочить в крепком настое охлажденного чая, чтобы при замачивании она не стала дряблой. Наличие в чае дубильных (вяжущих) веществ способствует уплотнению мышечных волокон мяса рыбы. Икру и молоки соленой сельди вымачивают вместе с сельдью.

Также известен старинный способ ускорения процесса вымачивания. Сельдь разрезают вдоль позвоночника на две половинки и вымачивают в свежем молоке или крепком подслащенном чае.

В отдельных случаях филе крепосоленой маложирной сельди можно замочить на 1–2 минуты в небольшом количестве горячей воды. Сельдь размягчится и станет нежнее на вкус.

Крепко соленую салаку, кильку, хамсу, тюльку предварительно вымачивают в холодной воде. Для этого в зависимости от степени солености их заливают холодной водой и вымачивают от 1 до 6 часов. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Воду меняют 2–3 раза.

Сушеную салаку перед разделкой замачивают в холодной воде для набухания и удаления избытка соли.

Салаку, кильку, хамсу, тюльку пряного посола и маринованную не вымачивают. Нет необходимости мыть и освобождать от пряностей рыбу пряного посола.

Чтобы сельди, особенно крепкого посола, стали более сочными и имели более нежную консистенцию, их за 3–4 часа до окончания вымачивания в воде чистят, разделяют на филе и вымачивают в молоке или в молоке, наполовину разбавленном водой. Среднесоленую сельдь можно замачивать в молоке без предварительного отмачивания ее в воде. На 1 кг разделанных сельдей расходуют не менее 250 г молока. Сельди укладывают так, чтобы они были полностью покрыты молоком.

Не забывайте!

Рыба относится к числу скоропортящихся продуктов.

Рыбные блюда с овощами надо готовить непосредственно перед подачей к столу.

Рыбные салаты и винегреты можно оставлять в холодильнике не более чем на 12 часов. А хранить их без холода разрешается не более 6 часов с момента приготовления, но только в незаправленном виде.

Необходимо иметь в хозяйстве отдельную разделочную доску для рыбы. После разделки доску тщательно моют и даже скребут ножом. А после обдают крутым кипятком.

По законам кулинарии, в рыбные блюда пряностей следует добавлять больше, чем в мясные.

Предварительная обработка овощей для блюд из сельдевой рыбы

Для приготовления холодных блюд и закусок из сельди используют различные овощи, зелень, грибы. Перед варкой или нарезанием их нужно тщательно просмотреть, перебрать и хорошо промыть.

Картофель можно варить очищенным или в кожице. Проросший картофель с большим количеством глазков надо предварительно очистить. Для салатов и винегретов морковь, репу, брюкву лучше всего мелко нарезать (кружочками, соломкой или кубиками) и довести до готовности (припустить) в небольшом количестве воды (10–20 %) с добавлением жира (3–5 % от веса моркови). Стручковый перец после обмывания освобождают от стеблей вместе с семенами.

Зеленый салат, зелень петрушки, укропа промывают в большом количестве холодной воды незадолго до употребления.

Соусы, маринады

Заправки и соусы являются составной частью большого ассортимента холодных блюд и закусок. Благодаря им из одного и того же продукта можно приготовить разнообразные по внешнему виду и вкусу блюда. Например, винегрет можно заправить горчиной заправкой или майонезом, и при этом одни и те же продукты приобретут разный вкус. Винегреты и салаты нужно заправлять соусами в строгом соответствии с количеством набора сырья. Недостаточно заправленный винегрет или салат получается сухим, менее вкусным, и наоборот, при избытке заправки или соуса они становятся жидкими, теряют привлекательный вид.

Заправлять овощи соусами или заправками следует только перед употреблением!

Горчиная заправка

Соль, сахар, молотый перец, столовую горчицу растираем до получения однородной массы, добавляем столовый уксус, растительное масло и все хорошо перемешиваем. Хранить заправку в закрытой бутылке или в эмалированной посуде с крышкой. Перед употреблением взбалтывать.

Состав: 100 г растительного масла; 1 ч. ложка столовой горчицы; 0,5 стакана уксуса 2–3 %-ного; 1–2 ч. ложки сахарного песка; 1/4 ч. ложки соли; щепотка молотого перца.

Горчиная заправка с яичным желтком

Вареные яичные желтки растираем с солью, молотым перцем, сахаром, столовой горчицей, разводим уксусом, добавляем растительное масло и хорошо перемешиваем.

Состав: 100 г растительного масла; 1 яичный желток; 1 ч. ложка горчицы; 0,5 стакана столового уксуса 2 %-ного; 1,5 ч. ложки сахарного песка; 0,5 ч. ложки соли; щепотка молотого перца.

Горчиная заправка с майонезом

Столовую горчицу растираем с солью, молотым перцем и сахаром, смесь разводим уксусом и размешиваем с майонезом.

Состав: 100 г майонеза; 150 г уксуса 2–3 %-ного; по 1 ч. ложке горчицы и сахара; 1/4 ч. ложки соли; щепотка молотого перца.

Желе взбитое из горчиной заправки

Горчицу с сахаром разотрем до однородной массы. Добавим соль, перец, уксус и тонкой струйкой (при постоянном помешивании) масло. Желатин зальем холодной кипяченой водой и дадим ему набухнуть. На слабом огне, помешивая, нагреваем до полного растворения. Снимаем с огня, даем остыть и соединяем с горчиной заправкой. Охлаждаем в холодильнике до кисельной консистенции, а затем взбиваем до пышной светлой массы. Ставим в холодильник до полного застывания.

Используется как холодный гарнир. Разрезаем желе тонким ножом на кубики и, поддев лопаткой, раскладываем на тарелки к основному блюду. А также используем для приготовления заливных блюд. Для этого взбитое желе разогреваем на слабом огне до жидкой массы, охлаждаем до комнатной температуры и заливаем подготовленные продукты.

Состав: 2 ч. ложки желатина; 6 ст. ложек воды; 0,5 стакана уксуса 2–3 %-ного; 2 ч. ложки сахарного песка; по 0,5 ч. ложки соли и горчицы; 100 г растительного масла; щепотка перца.

Салатная заправка

Смешиваем сахар, соль, молотый перец, разводим столовым уксусом и добавляем растительное масло.

Состав: 125 г масла растительного; 125 г уксуса 2–3 %-ного; 1 ч. ложка сахарного песка; 0,5 ч. ложки соли; щепотка молотого перца.

Салатная заправка со сметаной

В салатную заправку (см. предыдущий рецепт) добавляем сметану и размешиваем.

Состав: 3/4 стакана салатной заправки; 1/4 стакана сметаны.

Укропная заправка

Сахар, соль, молотый перец разводим уксусом, добавляем растительное масло, мелко нарезанный зеленый укроп или 1 каплю укропного масла (из самой маленькой пипетки). Смесь хорошенько размешиваем.

Состав: 100 г растительного масла; 150 г уксуса 2–3 %-ного; 1,5 ч. ложки сахарного песка; щепотка молотого перца; 0,5 ч. ложки соли; 10 г укропа.

Майонез домашний

В глубокую овальную чашку кладем сырые яичные желтки, соль, сахар, столовую горчицу и растираем деревянной лопаткой или ложкой (не алюминиевой) до получения однородной массы. Затем, непрерывно помешивая, вливаем тонкой струей и небольшими порциями подсолнечное рафинированное масло (по 1 чайной ложке). Каждую новую порцию добавляем лишь после того, как предыдущая хорошо соединится с желтками. Когда соус загустеет и будет держаться на лопатке, не стекая, добавляем по вкусу столовый уксус или лимонный сок – они придадут соусу не только острый вкус, но и белизну и более жидкую консистенцию.

Если во время приготовления соуса произойдет отделение масла, так называемое отмасливание, однородную консистенцию следует восстанавливать следующим образом. В отдельную тарелку кладем яичный желток, добавляем одну четверть чайной ложки горчицы, растираем и понемногу (по столовой ложке) помешивая, добавляем расслоившийся майонез. Соус смешиваем до получения однородной массы. Таким же способом можно исправить расслоившийся майонез промышленного изготовления.

Состав: 185 г растительного масла; 1,5 яичного желтка; 2–3 ст. ложки уксуса 3 %-ного; по 0,5 ч. ложки горчицы, соли, сахара.

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.