**Часть I**

**Глава I. Введение**

**Японская кухня**

Япония – это страна островов. Ее окружают моря, теплые благодаря течению Куросио, и богатые самыми разнообразными видами рыб и моллюсков. Сами острова покрыты в основном горами, а небольшие участки плодородной земли используются для выращивания риса и некоторых других злаков. Многочисленное население Японии во все времена кормилось дарами моря и урожаем с рисовых полей, и специфика японской кухни определяется природными ресурсами.

Искусство кулинарии является одним из древнейших. Оно – неотъемлемая часть культурного наследия человечества.

***Японская кухня*** – это особое искусство создавать натюрморты на тарелке, умение оформить и преподнести блюдо

У каждого народа своя национальная кухня, отличающаяся от других не только специфическими блюдами, но и способностью придавать заимствованным особый, неповторимый вкус. Так, традиция японской кулинарии отличается не только от европейской, но и от соседней, азиатской. Прежде всего тем, что она проявляет глубочайшее уважение к первозданному виду продуктов и требует от них только высочайшего качества. Это требовательное отношение японцев к пище лежит в русле национальной традиции восприятия окружающей природы, поклонения ей. В то же время японская кухня являет пример тонкого и поэтического уважения к дарам природы. Местные мастера стремятся сохранить изначальный вкус и внешний вид продуктов так, чтобы, скажем, рыба или овощи в приготовленном виде оставались вполне угадываемыми.

Японская кухня для нас так же экзотична, как и сама Япония с ее многовековыми традициями и обычаями, менталитетом и системой ценностей, совершенно отличными от наших. Археологи утверждают, что основы японской кухни были заложены примерно в VIII веке – уже тогда обитатели островов, на которых расположена современная Япония, предпочитали есть рыбу и моллюсков, в изобилии водившихся в теплых прибрежных водах Японского моря и Тихого океана, не подвергая их обработке на огне.

«Не сотвори, а найди и открой» – этого общего правила придерживаются все японские кулинары. Требования японцев к пище во многом сформированы религией, исповедуемой на островах, – синто («путь богов»), в основе которой лежит поклонение природным сверхъестественным существам – «Каме». Наиболее уважаемые Каме – духи гор, рек, ветров, моря, и в древние времена в жертву им приносились только «нерукотворные» продукты – свежайшая рыба, спелые фрукты, сверкающий белизной рис.

**Японская пища**

Японская пища очень проста, и кулинар стремится, чтобы внешний вид и вкус блюда как можно дольше сохраняли исходные свойства продукта. Приготовление сырой рыбы, например, часто ограничивается умелым нарезанием ее на ломтики и красивым расположением ее на блюде. Также японскую кухню отличает отношение к исходным продуктам. Разумеется любой повар, не зависимо от национальной принадлежности, выбирает качественные продукты для приготовления своих блюд.

Что же тут тогда особенного? Дело в том, что, в то время как французский повар творит свое кулинарное произведение из хороших и правильных ингредиентов, японский повар лишь сохраняет произведение, созданное самой Природой. Главная задача повара не сотворить, а найти и открыть, ибо невозможно соперничать с Природой. Лишь лучшим дарам Земли и Воды выпадает честь оказаться на нашем столе – отсюда и столь внимательное отношение к Продукту, свежесть продукта ценится больше, чем его приготовление.

Изысканные блюда и утонченные соусы не столь свойственны японскому вкусу.

Необычайно важно для японской кухни изящество и красота оформления блюда.

Говорят, что японец ест глазами – так для него важно искусство сервировки. По европейским меркам, японская сервировка как будто игрушечная, маленькие тарелочки, изящные маленькие порции. Действительно, японцам нравится, когда трапеза состоит из большого числа маленьких блюд разного вкуса.

И завтрак, и обед, и ужин похожи на дегустацию самых разных продуктов. Классическая японская трапеза аристократа состояла из 15–20 перемен небольших блюд. При этом нет понятия «основное блюдо», нет деления на первое, второе, супы или холодные и горячие блюда. Обед можно начать практически с любого блюда.

Подобное принципиальное отличие японской кухни от кухонь других стран очень точно описал итальянец Фоске Марании: «западная еда – это приобщение к человеческой власти, китайская – приобщение к человеческому искусству, японская еда – приобщение к природе (корень есть корень, лист есть лист и рыба есть рыба), а количество отмерено так, чтобы избежать пресыщения и, тем самым, возможного чувства отвращения к еде).

Приготовление первых блюд осуществлялось предками современных японцев на костре (много тысячелетий назад в так называемый период Дземон). В те времена японцы уже употребляли в пищу различные растения (21 вид), мясо животных более 122 видов, рыбу – более 6 видов, разнообразные моллюски – более 30 видов. Все это было в изобилии в окружающих лесах и в морях. Приготовление пищи не требовало тогда большого мастерства.

Древние японцы умели также и коптить мясо, и хранить пищу в так называемых «природных холодильниках» (глубокие, до 3 метров, ямы), и использовать соль как консервант. Примерно в V веке до н. э. японцы стали приобщаться к культивированию отдельных растений, выращивали тыкву, некоторые виды зеленых бобов, просо, а также гречиху. Со временем круг и масштабы культивированных растений расширялись, но настоящее земледелие началось примерно 2500 лет назад, с возделыванием в Японии риса. Вот тогда и стала зарождаться японская кухня, в которой главная роль на протяжении веков и по сегодняшний день принадлежит рису.

**Популярность японской кухни в других странах**

В настоящее время японская кухня приобретает все больше последователей в разных странах, поскольку ассоциируется с понятием здорового питания. Действительно, соединение традиционной пищи (рис, морепродукты, овощи, соя) с продуктами животного происхождения и с фруктами благоприятно сказывается на здоровье. Если рекомендуется меньше употреблять в пищу животных жиров, продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль, а больше – содержащих клетчатку, то именно японская кухня отвечает таким рекомендациям. И нет ничего удивительного в том, что повседневная японская пища – суши, мисо, тофу и соба – пользуется все возрастающей популярностью за рубежом. Подогревая интерес к японской кухне, не только японские кулинары. Но и их последователи в разных странах открывают многочисленные школы, издают книги и брошюры с рецептами. Как грибы растут рестораны японской кухни. Они уже завоевали западное побережье США, где традиционно проживали японские переселенцы, Париж, Лондон, появились в Москве и во многих регионах нашей страны.

**Глава II. История суши (суши)**

Родиной первоначальных суши были страны Южной Азии. Очищенная, разделанная рыба укладывалась слоями, пересыпалась солью и попадала под каменный пресс. Через несколько недель камни снимали и заменяли легкой крышкой. Проходило несколько месяцев, в течение которых рыба бродила, и после этого она считалась готовой к употреблению. Несколько ресторанов в Токио все еще предлагают эти оригинальные суши, называемые narezushi, приготовленные из пресноводного карпа. У этого блюда настолько сильный и резкий запах, что он затрудняет идентификацию рыбы, из которой оно приготовлено и у narezushi есть только благоприобретенный вкус.

Так было до 1900 года, пока один талантливый шеф-повар по имени Yohei решил отказаться от процесса гниения и подать суши в форме, ставшей сейчас традиционной, то есть подал рыбу сырой. Новшество быстро приобрело популярность, и тут же появилось два различных стиля приготовления: Kansai – стиль из города Osaka, района Kansai, и стиль Edo из Tokyo, который тогда назывался Edo. Osaka всегда была торговой столицей Японии, и местные продавцы риса пришли к суши, которые представляли собой приготовленный определенным образом рис, смешанный с другими ингредиентами, помещенный в красивые, съедобные формы-упаковки. Токио, расположенный на берегу богатого рыбой и моллюсками залива, предлагал nigirizushi, представляющие собой кусочек рыбы на маленьком комочке приправленного риса.

Сегодня даже японцы признали nigirizushi оригинальными суши, хотя на самом деле это не совсем так. Kansai (Osaka) суши имеют более длинную историю и гораздо сложнее в приготовлении, чем nigirizushi, и только небольшая часть японцев знает об этом.

Любопытно отметить, что изначально рис из суши в пищу не употреблялся. Дело в том, что китайский иероглиф, обозначающий суши, переводится как «маринованная рыба». Более тысячи лет назад рис был не только одним из основных продуктов питания, но и главным средством сохранения рыбы. Свежая рыба нарезалась на маленькие кусочки, которые обильно засыпались солью и смешивались с рисом. Рис. подвергался естественной ферментации, благодаря которой рыба не портилась в течение года. По мере необходимости ее доставали из смеси и подавали к столу, а ставший ненужным рис выбрасывали или использовали для маринования новых порций рыбы.

Только в шестнадцатом веке перебродивший рис из маринованной рыбы начали употреблять в пищу, и постепенно он превратился в главный и неотъемлемый компонент суши. Рис. стали добавлять в грибы, овощи и другие продукты, получая новые блюда с необычным и специфическим вкусом.

К этому времени были изобретены способы ускоренной ферментации риса, позволявшие ему приобретать новые вкусовые качества не за месяцы и годы, а за считанные дни. В семнадцатом столетии появилось уже настоящее рисовое суши, в состав которого входили вареный рис, рисовый солод, морепродукты и овощи. Так из служебного компонента для маринования рыбы перебродивший рис превратился в основу нового блюда.

Следующим этапом в развитии суши стало добавление в рис уксуса с приправами, сделавшее ненужной его продолжительную ферментацию. Уксус, обычно рисовый или фруктовый, перемешивали с подсоленной водой, иногда добавляли в него сахар, мирин, саке, мед и морские водоросли, а затем заливали этой смесью вареный рис, к которому добавляли рыбу, морепродукты, овощи и выдерживали некоторое время под прессом. Получившееся в итоге блюдо стало настолько популярным, что по всему Идо, как назывался Токио до 1868 года, стали открываться многочисленные магазины, закусочные и рестораны, в которых подавали разнообразные виды суши или продавали специально обработанный рис для самостоятельного приготовления суши дома,

С тех пор процесс приготовления суши, оставаясь в принципе неизменным, не перестает развиваться и совершенствоваться, пополняться новыми рецептами. Благодаря этому блюдо постоянно завоевывает все больше почитателей. Причина этого проста. Для того чтобы приготовить эстетически привлекательное, аппетитное и вкусное суши, не нужно следовать надуманным догмам и строго придерживаться определенных требований. Отличительная особенность суши состоит в том, что достаточно понять принцип его приготовления, а затеи можно на полную мощность использовать собственную фантазию и изобретательность, придумывая свои рецепты и экспериментируя с ингредиентами, список которых может ограничиваться лишь вашими личными вкусовыми пристрастиями.

Раньше название суши писалось одним иероглифом, обозначающим рыбу, а сейчас – двумя: первый означает «долголетие» (и «доброе пожелание»), второй – «стиль поведения». Суши непременно подают в торжественных случаях – на праздниках, юбилеях и в дни рождения. Но это блюдо отнюдь не синоним кушаний из сырой рыбы, как полагают многое иностранцы. То, что чаще всего подают в суши-барах в Японии и особенно за рубежом, это лишь одна из разновидностей суши, – нигиридзуси. А японцы любят и так называемые вегетарианские суши.

Изготовление суши – это настоящее искусство. Искусство приготовления суши было пронесено через века поколениями «секунин» – мастеров суши. Японцы – большие сторонники овладения мастерством через ученичество. Прежде чем новичку позволят взять нож, ему придется поработать на кухне по меньшей мере 2 года – подметать пол, мыть посуду и исполнять прочие поручения, а чтобы стать мастером и получить право стать шеф-поваром ресторана – десять лет обучения.

**Разнообразие суши**

Большинство из популярных в настоящее время разновидностей этого блюда возникло в XVII–XVIII веках. Все многообразие суши можно свести к четырем видам:

– первый – нигиридзуси (буквально «вылепленные руками») – ломтик сырой или приготовленной рыбы, уложенный на порцию риса. При изготовлении нигири-суши также используется икра, но в таком случае для сохранения формы суши его заворачивают в водоросли. Нигири-суши обычно подают с васаби и едят, обмакивая в соус.

– второй – маки суши или макидзуси – рисовый колобок с начинкой (из свежего огурца, кусочков тунца), завернутый в тонкие листочки сушеной водоросли нори. Существует 2 вида маки-суши: хосомаки (тонкий ролл, порезанный на 6 маленьких порций) и тэмаки (ролл, напоминающий о форме рожок с мороженым).

– третий – осидзуси или хакодзуси – рис, заложенный в маленький деревянный ящичек, сверху декорированный рыбой.

Четвертый – тираси суши – рис, уложенный на блюде, посыпанный кусочками морепродуктов, омлетом, овощами. Почта в каждой местности свои рецепты суши.

**Глава III. Основные продукты японской кухни**

**Рис**

Рис. настолько важен для японцев, что слово «гохан» означает не только сваренный рис, но и просто еду. Любая трапеза считается незавершенной, если в конце ее не подан рис. Известно, что культура возделывания риса имеет более чем четырехсот тысячелетнюю историю. На Японский архипелаг она пришла из Китая через Корею, что достоверно установлено археологами, но появление этой всемерно почитаемой культуры окружено мифами и легендами.

Воистину мистическое значение риса в японской кухне может удивить любого гостя этой страны. Рис. – это нечто божественное. Сами боги возделывали его на своих потусторонних полях, учили людей устраивать праздники в честь него, не обходясь при этом без человеческих жертв. Во время обряда посадки риса одну из девушек закапывали живьем, чтобы умилостивить богов рисового поля. Со временем обряд был, к счастью, видоизменен, но какие-то его элементы сохранились и по сей день. Девушкам, сажающим рисовую рассаду на поле, обмазывают грязью лицо или подол платья. Этим хотят подчеркнуть их магическую связь с божествами рисовых полей. После такого обряда все его участницы становятся «невестами», «женами» или «детьми» рисовых божеств.

В «Записях о деяниях древности» (Кодзики, УШ в.), этом своего рода священном писании синто повествуется о том, что рисовая рассада родилась «в обоих глазах» убитой Богини Великой Пищи, «в обоих ушах просо родилось, в носу фасоль родилась, в тайном месте пшеница родилась, в заднем месте соевые бобы родились». И все «появившиеся» таким нетрадиционным способом злаки прочно вошли в повседневную жизнь людей.

Есть у японцев и специальное Божество риса – Инари-сама. Согласно одной из легенд, именно оно и принесло в страну из дальних странствий это растение, спрятав несколько зерен в посох из тростника, чтобы никто не узнал, что оно похитило их. В древности люди полагали, что рис, как и человек, имеет душу и, если отнестись к ней с неуважением, то за это можно и поплатиться. В «Древних Фудоки» (Записки древности. Географическое описание древних провинций) рассказывается, как крестьяне одной из деревень, собрав хороший урожай, разбогатели, обленились, начали пить сакэ и развлекаться.

Однажды во время соревнований по стрельбе из лука они сделали из рисовой лепешки моти мишень… Оскорбленная душа риса не выдержала такого святотатства, превратилась в белую птицу и улетела.

После этого рисовые поля там пришли в запустение, а люди погибли. Так они были наказаны за пренебрежительное отношение к своему основному продукту питания.

Обилие легенд о рисе объясняется тем, что в старину от него зависело само существование человека. Он был не только повседневной и ритуальной едой, но и «валютой» для уплаты налогов и выплаты жалований. Рис. был мерилом богатства. В древности племенные вожди хранили его в специальных амбарах, которые назывались «окура». И не случайно в современной Японии одно из могущественных министерств – финансов – называется «окурасё» (досл.: министерство амбаров). Иметь много риса всегда было мечтой жителей Японских островов.

Не зная хорошо жизнь японцев, сложно представить, как широко использовался и используется рис. Он не только аналог хлеба в европейской кухне. Из него готовят напитки, приправы, кондитерские изделия. Во всем мире широко известна рисовая водка с небольшим содержанием алкоголя (16 – 18°) – сакэ. Сётю менее известна, но более крепкая – японский вариант самогона. Широко применяется в кулинарии мирин – сладкое сакэ. Из риса готовят особый вид пива – бакусю, уксус, соусы и пасту. Японцы не могли допустить, чтобы пропала хотя бы какая-нибудь частичка этой драгоценной культуры и потому в дело шло все – солома, шелуха, отруби. Из соломы, например, крестьяне делали одежду и обувь (накидки, плащи, сандалии); соломой же были покрыты крыши не только крестьянских домов, но и великих храмов в Исэ и Идзумо.

Отварной белоснежный рис, элегантный и изысканный, постепенно сдает свои позиции в кулинарных пристрастиях японцев. Особенно это заметно во вкусах молодого поколения. Однако бережно относящиеся к своим традициям японцы, вряд ли допустят, чтобы рис исчез с их стола. С середины 80-х годов в стране развернулась широкая рекламная кампания в его защиту. Она велась не только на страницах научных изданий (рассказывающих о его полезности), не только во время сельскохозяйственных выставок, но и в средствах массовой информации, прежде всего электронных.

В начале 90-х годов на улицах Токио нередко можно было встретить специальные автомобили серебристого цвета с установленными на них мощными динамиками и дисплеями, с которых забавный человечек, ловко орудуя хаси (палочками для еды) и аппетитно уплетая рис, произносил сакраментальную фразу: «Я люблю рис!».

Все чаще рис вводят в школьные завтраки. Неуклонно растет и число столь популярных блюд быстрого приготовления, в которые он входит.

Даже при приготовлении одного из новых видов гамбургеров булочка выпекается из рисовой муки, а начинка сделана из рубленого куриного мяса с фасолью и сёю, придавая широко известному европейскому блюду японский колорит.

Японцы уделяют много внимания выбору сортов риса. Они предпочитают выращенный у себя на родине и готовы платить за него более высокую цену. В этой связи вспоминается 1993 г., когда из-за жестокой засухи в стране случился неурожай и было ввезено из-за границы примерно 2 млн. т риса. Наиболее близким по вкусовым качествам к отечественному считается выращенный в Калифорнии. Импорту риса был придан характер чрезвычайного события. В новостях по телевидению, как в сообщениях с фронта, рассказывалось о том, как загружаются в Сан-Франциско суда, когда они отплывают и прибудут в Японию, как они здесь разгружаются. В стране на некоторое время появился давно забытый черный рынок, на котором наживались владельцы запасов отечественного риса, поскольку достаточно много японцев, в основном пожилого возраста, предпочитали стоять в очередях по несколько часов, чтобы купить любимый сорт отечественного риса. В результате примерно треть импортного не была реализована.

Сегодня практически каждая японская семья пользуется электрической или электронной рисоваркой. В них есть мерки для определения количества воды и риса, автоматический контроль за процессом его приготовления. В некоторых моделях рис сохраняется теплым столько времени, сколько требуется. Объем рисоварок варьируется от 1 кг риса для домашней готовки и до нескольких десятков – для ресторанной.

Традиционно рис широко использовался для приготовления ритуальной пищи. До сих пор сохраняется обычай есть в первые дни Нового года жидкую рисовую кашу с приправой из семи растений (диких и культивированных) – петрушки, пастушечьей сумки, мокричника, глухой крапивы, сушеницы, репы и редьки. В этих растениях много железа и белка (например в мокричнике (до 30 %). Сушеница и крапива хорошо влияют на регулирование кровяного давления; репа и редька благоприятствуют пищеварению. Одним словом, такая каша – народное средство от разных болезней и потому она пользуется популярностью круглый год.

Из клейких сортов риса не молотого, а толченого, с давних пор делают моти – вид лепешек, ранее бывших лишь ритуальной и праздничной пищей, в частности на Новый год, а затем ставшей и повседневной. Моти в форме цветов, рыб, фруктов, коконов, зерен – новогоднее украшение в домах. Их подвязывают на ивовые или бамбуковые ветки и устанавливают на специальные подставки. Это так называемые мотибана (цветы моти). Окрашенные в зеленый, желтый, розовый цвет они символизируют приход весны.

Рисовые лепешки в виде цветов изображают цветение риса, а потому такое украшение в доме – обращение к богам с просьбой о хорошем урожае (сейчас набор просьб очень расширился). Обычно моти снимают с веток 15 января, обжаривают и съедают с кашей из красных бобов – адзуки. Эти лепешки – высококалорийная пища и потому считается, что она придает человеку особые силы.

Согласно древним поверьям, каждому члену семьи следовало съедать столько мотибана, сколько лет ему исполняется в наступившем году.

До сих пор традиционным ритуальным блюдом наряду с моти является и сэкихан – клейкий рис, сваренный на пару вместе с адзуки, придающими ему красноватый цвет (у японцев красный цвет символизирует удачу и счастье). Раньше для приготовления такого блюда использовали специальный сорт красного риса. И сейчас его выращивают, но в очень небольшом количестве, исключительно для приготовления ритуальной пищи.

В традиционной Японии «коку» – количество риса, необходимое одному взрослому человеку для жизни в течение года (около 180 литров), было основной мерой богатства. «Зарплата» служивых самураев также определялось в коку и выдавалась рисом.

**Рыба и морепродукты**

Долгожителем на столе японцев, как и рис, являются рыба и морепродукты. На прилавках магазинов всегда в изобилии широкий ассортимент рыбных продуктов, таких как тунец, горбуша, морской лещ, креветки, кальмары, осьминоги, каракатицы, трепанги, крабы, моллюски (все это в свежем виде). Едят рыбу, отваренную в соевом соусе, жареную на сковороде, на открытом огне, приготовленную в кипящем масле, в виде колбасы и сосисок, сушеную. Сушеные рыбные хлопья – «кацуобуси» – можно хранить в течение нескольких лет; наряду с морской капустой они используются для приготовления японских бульонов – «Даси». Кацуобуси часто продают в больших коробках в дорогой красочной упаковке, они считаются престижным подарком.

Наиболее популярные рыбные блюда – те, которые. На европейский вкус, считаются просто немыслимыми (сасими – ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде в декоративной аранжировке овощей, которые едят с хреном васаби, соевым соусом сею, и японской горчицей). Японцам известно более 10 тысяч видов морских животных, большая часть которых съедобна. Рыбу и другие дары моря обычно слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми. Излюбленное блюдо праздничного японского стола – сырая рыба, причем именно тот ее вид, который наиболее вкусен в данное время года или именно в здешней местности. Популярный способ обеззараживания рыбы – замачивание в уксусе.

Самое популярное блюдо в Японии – сасими (сашими). Сасими представляет собой нарезанную на небольшие кусочки сырую рыбу. Чтобы подчеркнуть

естественный вкус, сасими положено опускать в смесь из соевого соуса с разведенным в нем васаби. Другое блюдо, популярность которого давно вышла за пределы Японии, – суши (суши). На родине приверженность к нему исконно объяснялась приятным вкусом и дешевизной.

Иногда рыба и морепродукты употребляются и «живьем». Называются такие блюда «одори». Процесс приготовления заключается в том, что, скажем, окуня ошпаривают кипятком, поливают соусом, сразу режут на кусочки и, хотя в это время рыба бьет хвостом и шевелит губами, спешат отправить в рот.

**Использование овощей и морских растений**

Трудно представить себе японскую кухню без овощей, которые имеют давнюю историю на Японских островах. Как и другие народы, японцы в древности собирали дикорастущие растения – дикий лук рокамболь, белокопытник, папоротник орляк. В VI веке из Китая были завезены редька, морковь, съедобный лопух, а в Х веке к ним добавились репа, огурцы, баклажаны, горчица, новые виды дыни. К первой половине ХХ века в стране уже выращивались кабачки, красный перец, картофель, сладкий картофель, а после «открытия» страны европейцами в середине прошлого века японцы познакомились с рядом ранее неведомых им овощей – капустой, луком, кукурузой, спаржей, помидорами. Затем появились клубника, разные виды дыни, арбузы. После второй мировой войны салат, зеленый перец, капуста спаржевая и цветная придали японской кухне западный аромат.

Кроме того, японцы едят малоизвестные европейцам, обладающие полезными свойствами овощи и растения. В частности, очень популярны корень лотоса, ростки бамбука, различные сорта редьки и многочисленные виды бобов, а также яме, гобо, конняку, мицуба, васаби, выращенные на поленьях грибы. Обилие овощей отражается даже в названии специализированных магазинов яоя. «Яо» – означает число 800, а «я» – лавка). В настоящее время для удобства готовки и продажи выведены миниатюрные сорта (размером примерно вполовину привычной величины) некоторых овощей, в частности капусты, тыквы, редьки, огурцов.

Очень популярна у японцев сладкая редька дайкон (большой корень).

Подобно тому, как приметой весеннего пейзажа сельскохозяйственных районов страны являются залитые водой клетки рисовых полей, так осеннего – белоснежный дайкон, развешенные для просушки повсюду: на стенах домов, перед домами и в полях на специальных подставках. Сейчас эту редьку, правда, значительно меньшую по размерам, можно встретить и в овощных магазинах России.

Едят дайкон в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. В пищу вдут и листья, и корни. Издавна были известны ее питательные и целебные свойства.

Энзимы, амилаза и эстераза, содержащиеся в ней, аналогичны находящимся в организме человека. Они помогают лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Тертая редька, которую едят с одним из популярных блюд национальной кухни – тэмпура – способствует усвоению жиров, а нарезанная ломтиками, подаваемая с сасими, – усвоению белка. Тертую редьку следует есть немедленно, так как через полчаса до 50% энзимов теряют свои свойства.

Любят японцы и корень лопуха – гобо, вольно произрастающего на севере Китая и в Сибири, но культивируемого главным образом в Японии. Он полезен тем, что богат витаминами группы. В и минеральными веществами, содержащимися преимущественно в кожуре, поэтому чистить его следует аккуратно. По большей части гобо едят с растительным маслом, иногда тушат.

Популярен в Японии ямс – «язык дьявола», в простонародье таро – разновидность картофеля. По форме и длиной он очень похож с дайконом. На европейский вкус неприятен из-за пресной клейкой мякоти.

Деликатесом восточной кухни считается корень лотоса. Обладающий нежным вкусом, он незаменим для приготовления различных жареных блюд. Едят его в тушеном и маринованном виде. Тонко нарезанные кружочки корня лотоса с ноздреватой поверхностью, напоминающие кружева, служат украшением любого блюда. Как и ямс, лотос (не только корень, но и семена, и листья, и цветки) обладает питательными и целебными свойствами. В его семенах содержится до 20 процентов белка.

Наряду со свежими, японцы едят разного рода соленые, маринованные и сушеные овощи, что традиционно для японской национальной кухни.

В японской кулинарии широко применяются грибы. Именно они придают многим блюдам неповторимый экзотический вкус. Грибы – не дикорастущие, а специально выращенные, например сиитакэ (шиитаки), культивируются в стране уже не одно столетие, а в настоящее время распространились в Европе и США, но здесь они еще достаточно дорогие.

Сиитакэ выращиваются на поленьях дерева сии, отсюда и их название.

Они были известны китайцам еще до рисовой цивилизации (тогда, конечно, они были дикорастущими). Из-за целебных свойств их широко применяли в народной медицине для лечения болезней сердца, гипертонии, гриппа, как средство против ожирения и старения, для нормализации половых функций и, как стало известно в последнее время, возможно, появились неплохие перспективы применять их как профилактическое средство при онкологических заболеваниях, а также против вируса СПИДа.

Морские «овощи» – водоросли, японцы знали еще задолго до появления земледелия. Казалось бы, эта дары моря вряд ли могут вызвать аппетит. Но на самом деле хорошо приготовленные, высококачественные водоросли не только обладают нежным вкусом, но и помогают оттенять вкус других продуктов, не говоря уже о том, что служат прекрасным украшением различных блюд, В Японии эти овощи из моря не менее популярны, чем с огорода. Их используют для приготовления салатов, супов, тушеных блюд.

Едят в маринованном и сушеном виде. Во время типичного японского завтрака может быть подано сразу три вида водорослей: комбу и вакамэ (в быту называемые морской капустой) – в супе из мисо, нори – с вареным рисом. В водорослях содержится большое количество минеральных веществ

**Использование сои**

Широкое использование сои – отличительная черта японской кухни. Соевые бобы были завезены из Китая и хорошо прижилась здесь. Они очень богаты растительным белком, содержание которого в соевой муке превышает 50 %, а в соевом концентрате достигает 70 %. Из сои изготавливают как аналоги мяса, рыбы, хлеба, кондитерских изделий, так и национальные продукты: тофу, абураагэ, мисо, натто, сею и юба. Продукты из сои бывают не заквашенными (как тофу) и заквашенными (как мисо).

В 240 г. тофу (его часто переводят как соевый творог) содержится столько же белка, сколько в двух яйцах (это примерно четверть необходимого количества ежедневного его потребления). Такой белок хорошо усваивается (до 95 %), что обусловлено технологией его приготовления. В тофу много лизина.

Он – богатый источник кальция, некоторых минеральных веществ, особенно железа, нескольких видов витаминов В и Е. Например, в 100 г. тофу на 23%

больше кальция, чем в том же количестве молока. Его трудно переоценить как диетический продукт: при высокой питательности он низкокалориен, в нем мало углеводов, он поглощает жиры и не содержит холестерина. Это хороший заменитель мяса, яиц и молочных продуктов. В отличие от другой высокобелковой пищи, формирующей кислотную среду, он создает щелочную.

Тофу появился в стране в VШ веке, видимо, его привезли из Китая буддийские монахи. Вначале он был лишь ритуальной пищей в монастырях и только в XV веке стал неотъемлемой частью национальной кухни, важным источником потребления растительного белка.

Японский тофу – в отличие от китайского соевого творога – мягкий.

Имеется два его основных вида. В зависимости от структуры один называется хлопковым, другой – шелковым. Оба взаимозаменяемы, ибо разница во вкусе невелика. Существует много рецептов приготовления блюд с использованием тофу.

Мисо – густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды – служит как для приготовления супов, так и в качестве приправы. Разновидностей мисо много и каждая со своим запахом, вкусом и цветом. Эта паста – источник важных аминокислот, минеральных веществ, витамина В, она низкокалорийна и содержит мало жиров. Многие японцы начинают свой день с чашки горячего супа из мисо (мисосиру).

Считается, что он снижает уровень холестерина, нейтрализует эффект курения и загрязнения атмосферы, ощелачивает кровь и предотвращает болезни, связанные с радиацией. Как и йогурт, в не пастеризованном виде мисо содержит молочные бактерии и энзимы, которые помогают усваивать пищу.

Ученые установили, что при регулярном употреблении мисо человек меньше подвержен заболеваниям некоторыми формами рака и сердечным болезням. С ростом интереса к экологически чистым продуктам и здоровому образу жизни мисо приобретает популярность в Европе и США. Большинство видов импортируется из Японии, но некоторые производят на местах.

За небольшим исключением все виды мисо делятся на две группы по цвету и вкусу. Сладкое – обычно светлое (белое, желтое или бежевое), богато углеводами и имеет привкус сыра. Его продают под названием «выдержанное», «сладкое», «белое». В нем много закваски, мало соли, оно готовится естественным путем от двух до восьми недель в зависимости от рецепта и температуры. Каждому виду мисо соответствует определенный период ферментации.

Мисо с более высоким содержанием соли, но с меньшим количеством бобов и закваски – темнее по цвету и солонее на вкус. Оно дольше ферментируется (обычно от трех месяцев до двух лет). Продается в зависимости от цвета и типа закваски под названиями «красное», «рисовое», «коричневое», «ячменное», «соевое». Каждый вид по-своему полезен. В частности, в сладком содержится очень много молочной кислоты, а в темном – белка.

Очень важен в японской кулинарии соевый соус сёю, без которого практически невозможно приготовить ни одного национального блюда. Метод его изготовления восходит к XVI веку. До сих пор все еще сохраняются предприятия, которые готовят этот соус по старым рецептам с естественной ферментацией (один-два года). Приготовленный таким способом сёю перед разливом пастеризуют; но без каких-либо консервантов или добавок.

Присутствуют только соевые бобы, пшеница, соль и вода.

Сёю, обычно продаваемый в супермаркетах, – совсем другой продукт, он приготовлен по современной технологии из растительного белка, соляной кислоты, зерновой патоки, подкраски из жженого сахара, соли и воды. Как и мисо, он богат аминокислотами, минеральными веществами я витаминами группы.

В. Даже в малых количествах сёю помогает пищеварению, усиливает вкус и аромат любого блюда, придавая ощущение свежести.

**Глава IV. Значение суши в питании человека**

Специалисты в области диетологии считают суши хорошо сбалансированной, здоровой пищей, так как в них содержится много питательных веществ, в том числе минералы и витамины, которые, как правило, частично теряются в процессе кулинарной обработки.

Рис. является великолепным источником сложных углеводов и клетчатки. Клетчатка играет важную роль в процессе пищеварения, в то время как углеводы служат источником постепенно высвобождаемой энергии, необходимой для жизнедеятельности человеческого организма. В рисе содержится значительное количество углеводов в виде крахмала и клетчатки – 72–90%, белки – 12–16%, жир – до 8%, минеральные вещества: калий, фосфор, железо, магний, марганец; витамины групп В, РР, и Е.

*Нори.* Водоросль нори является великолепным источником йода, кальция и железа – трех минералов, необходимых для развития здорового скелета и кровеносной системы. В ней также много витаминов В12. это делает суши ценным источником этого витамина, который содержится главным образом в продуктах животного происхождения.

*Соевые бобы.* Из всех бобовых соя является источником наиболее ценных белков. Из нее делают тофу, соевый соус и мисо (ферментированную пасту). Поскольку соевые бобы содержат крахмал, они отличаются также высоким содержанием полиненасыщенных жиров. В них также содержатся клетчатка, витамины группы В и много минералов.

Васаби является великолепным источником витамина С.

*Рыба и морепродукты.* Мясо рыб характеризуется исключительно высокой пищевой ценностью. Это обусловлено несколькими факторами: наличием в рыбе всех веществ, необходимых для рационального питания человека; большим количеством съедобных частей и высокой усвояемостью всех тканей рыбы; наличием у большинства рыб присущих только им вкуса и запаха, а у морских, кроме того, специфического аромата моря и кисловатого вкуса,

Что в еще большей мере способствует повышению их усвояемости.

Доказано. Что рыба полезнее говядины, особенно для пожилых, тучных и больных людей, т. к. быстро переваривается даже при пониженной секреции пищеварительных органов.

Белки рыб фактически полностью полноценные (все незаменимые аминокислоты). Из простых белков в мышцах в основном содержатся альбумины и глобулины, а из сложных – фосфоропротеиды, нуклеопротеиды (в ядрах клеток, молоках, икре) и глюкопротеиды (в межтканевых веществах и в слизистых оболочках). Неполноценного белка коллагена в рыбе всего около 0,5 %, а неусваиваемый эластин практически отсутствует.

Жиры рыб тоже очень ценные. Они имеют высокую биологическую активность, т. к. содержат линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты, сочетание которых называют витамином F. Этот комплекс нормализует жировой и холестериновый обмен. Установлено, что 30 г. рыбьего жира снижает количество холестерина в крови на 7 %. У лососевых, чаще всего используемых в японской кухне, много жира находится в мускулах брюшка.

Экстрактивные вещества рыб называют азотистыми (креатин, креатинин и др.) и безазотистыми (главным образом продукты гидролиза углеводов). Их содержание колеблется от 1,5 до 3,5 %. Они активизируют пищеварение, улучшают вкус и запах бульона.

Углеводы содержатся в рыбе в количестве около 0,5–1 %. Это главным образом мышечный крахмал – гликоген и продукты его гидролиза (глюкоза, пировиноградная и молочная кислоты). Наличие в рыбном бульоне глюкозы придает ему приятный, слегка сладковатый вкус.

Минеральные вещества составляют 1,2–1,5 % мускульной ткани рыб. Различают микро- и макроэлементы. Из макроэлементов наибольшее значение имеют соединения фосфора, кальция, магния, железа, калия, натрия, хлора, серы, а из микроэлементов – йод, медь, мышьяк, кобальт, марганец, цинк, свинец, фтор и др. В тело рыб минеральные вещества попадают из воды путем осмоса. В связи с тем, что в пресных водах гораздо меньше минеральных солей и почти совсем нет микроэлементов, в мясе пресноводных рыб содержатся лишь макроэлементы.

Витамины имеются почти во всех тканях рыб. Из жирорастворимых находятся витамины A, D, E, K, а из водорастворимых – почти все витамины группы В. Также в мясе рыб содержится вода в количестве 55–83 %.

На ряду с рыбой в японской кухне используют и морепродукты. Самыми популярными являются креветки, кальмары, осьминоги, крабы и др.

В настоящее время, когда культура здорового образа жизни завоевывает умы людей, японская кухня приобретает все больше последователей в разных странах, поскольку ассоциируется с понятием правильного питания. Действительно, соединение традиционной пищи (рис, морепродукты, овощи, соя) с продуктами животного происхождения и фруктами благоприятно сказывается на здоровье.

Во всех цивилизованных странах рекомендуется меньше употреблять в пищу животных жиров, продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль, а больше содержащих клетчатку. И именно японская кухня отвечает таким рекомендациям. И нет ничего удивительного в том, что повседневная японская пища пользуется все возрастающей популярностью за рубежом, где начинают есть суши, мисо, тофу. Эта популярность во многом объясняется поистине философским отношением японцев к пище в целом – продукты должны быть здоровыми, полезными и вкусными.

Японцы едят обычно три раза в день. Традиционный завтрак чаще всего состоит из вареного рассыпчатого риса (гохан) и закусок к нему, которые сопровождаются соевым соусом.

По японской народной традиции, в день должны быть три трапезы, каждая из которых включает три чашки риса (японская обеденная чашка сравнительно невелика, и во время трапезы в нее накладывают рис деревянной ложкой или лопаточкой из котелка или деревянной кадочки, где он дольше остается горячим). В состав завтрака, который обычно бывает довольно плотным, нередко включается суп. Особенно популярен для завтрака суп из «мисо» – «мисосиру». За обедом же чаще обходятся без супа.

Ужин включает несколько более обильные дополнения к рису, которые можно рассматривать как аналог европейского «второго блюда» – овощного, рыбного или мясного, – и чашку супа.

Для того чтобы разнообразить свой стол, японцы подают одновременно большое число разных блюд и закусок даже при обыденных трапезах. Однако каждый вид закуски подается в очень небольшом количестве, и только объем риса остается неизменным.

Отличительной чертой японского питания является преобладание крахмала, достаточное количество растительных белков при сравнительно малом количестве животных белков и совершенно ничтожном количестве жиров. Сливочное и топленое масло, а также животный жир почти не употребляются. Все блюда приготовляют на растительном масле, рыбьем жире или вообще без жира. Супы делаются обычно на овощном или рыбном отваре. Зелень, овощи и другие продукты не развариваются, а лишь слегка обвариваются и попадают на стол, в супе или отдельно, сохранив свой свежий вкус и витамины.

Также для приготовления суши необходимы и следующие продукты:

Уксус – вода с сахаром или любой алкогольный напиток, простоявший довольно долгое время, естественным образом закисает и превращается в уксус. В Японии уксус делают из риса. Из-за своей способности видоизменять белки уксус обладает бактерицидными свойствами. Для предотвращения излишне едкого вкуса в рис с уксусом добавляют сахар.

Уксус для суши можно приготовить и самостоятельно: тщательно перемешать 1/3 чашки столового уксуса с 2 столовыми ложками сахара и 1 чайной ложкой соли.

Соевый соус. Он популярен во всем мире и применяется как соус для мяса или универсальная приправа. Японский соевый соус больше подходит для суши, чем более темные китайские сорта с более насыщенным вкусом. Соевый соус часто рекомендуют как естественную замену соли, сахару и синтетическим приправам. Он является необходимым компонентом большинства традиционных блюд, в том числе суши, тэмпура, и других.

Отличить хороший соевый соус от некачественного можно по следующим признакам:

– Аромат. Хороший соевый соус никогда не имеет неприятного запаха, как бы тщательно вы не принюхивались.

– Цвет. Капля хорошего соевого соуса на белой тарелке имеет красноватый оттенок.

– Прозрачность. Хороший соевый соус – полупрозрачный. Проходящие сквозь него лучи света придают жидкости приятный отблеск.

Открытые бутылки с соевым соусом следует хранить в прохладном, темном, сухом месте или в холодильнике.

Маринованный имбирь едят между порциями суши, чтобы улучшить восприятие вкуса каждой следующей порции. Его можно купить в магазинах, торгующих азиатскими продуктами, но можно и приготовить его самостоятельно – для этого потребуется: 250 г. свежего имбиря, 90 мл рисового уксуса, 25 мл рисового вина (мирин), 25 мл сакэ, 25 мл сахара.

1. Почистить корень имбиря под проточной водой. Бланшировать в кипящей воде одну минуту, обсушить, порезать ластиками, слайсами.
2. Смешать рисовый уксус, мирин, сакэ, сахар в небольшой кастрюле. Довести до кипения, помешивая, чтобы растворился сахар. Охладить.
3. Поместите имбирь в стерильную банку и залейте охлажденным маринадом. Закройте крышкой и оставьте на 3–4 дня. Полученный продукт можно хранить в холодильнике до месяца.
4. Хотя со временем имбирь приобретает характерный бледно-розовый цвет естественным путем, можно добавить пищевого красителя.

Тэдзу. Это уксус, смешанный с водой в пропорции 1:1. Используется для смачивания ладоней, ножа, и т. д., что облегчает процесс приготовления суши.

Васаби. Хрен васаби растет только в Японии. Мелко натертый васаби представляет собой острую, освежающую массу, которая устраняет неприятный привкус рыбы. Свежий продукт дорог и его трудно найти в продаже, поэтому наилучшей заменой ему является васаби в порошке. Его надо смешать с водой до получения очень густой консистенции. Васаби, продающийся в тюбиках, обычно бывает очень острым и не имеет настоящего аромата, свойственного этому продукту.

**Часть II. Технологическая часть**

**Глава I. Подготовка сырья к производству**

**Рыба**

Самое главное для приготовления суши – использовать только свежую (парную) рыбу – это выловленная и только что убитая или уснувшая рыба, не подвергшаяся охлаждению. Она обычно покрыта слизью (маска), в составе которой много белка муцина. Парная рыба не выдерживает длительного хранения и должно немедленно реализовываться на местных рынках. Но такую рыбу бывает проблематично найти, поэтому возможно приготовление суши и из охлажденной рыбы.

Для удлинения сроков хранения рыбу охлаждают. Охлажденная рыба – рыба, имеющая внутри мускульной ткани температуру близкую к точке замерзания, но не выше 5°. Срок хранения с момента улова до реализации для большинства видов – 8–9 суток (потрошеной – до 12), но выбирать надо свежайшую из предлагаемых!

Качество охлажденной рыбы, поступающей на предприятие, зависит от условий ее вылова и быстроты последующего охлаждения, количества

места реализации. Эти факторы влияют на характер и скорость посмертных изменений в мясе рыбы, которые очень быстро наступают и, как правило, способствуют ее быстрой порче.

Наиболее важными посмертными изменениями являются: слизеотделение, кровоизлияние, посмертное окоченение, автолиз и гниение. Все эти явления протекают почти одновременно, за исключением резко выраженных процессов гниения, которые обычно завершают эти изменения.

На промысловых судах выловленную рыбу, загруженную в корзины, опускают в баки с циркулирующей морской водой, охлажденной до температуры -3, -4°С. Если рыба предназначена для розничной продажи в охлажденном виде, то после предварительного охлаждения в морской воде ее укладывают в ящики с мелкодробленым льдом на дне, пересыпают льдом по слоям (у крупных рыб по рядам) и покрывают слоем льда на поверхности.

**Требования к качеству охлажденной рыбы**

Охлажденную рыбу на сорта не подразделяют. Стандартная крупная (ГОСТ 814–61) и мелкая (МРТУ 15–30–65) рыба по внешнему виду должна быть без повреждений кожи, с чистой поверхностью естественной окраски, с жабрами от темно-красного до розового цвета. Консистенция мяса плотная или слегка ослабевшей, но не дряблой, а запах типичный для свежей рыбы, без порочащих признаков.

К недопустимым порокам относят дряблость тканей, отставание мяса от костей, гнилостный запах.

Срок реализации охлажденной рыбы в магазинах 48 часов при температуре, близкой к 0°С, но не ниже -2°С.

**Приготовление филе**

Вымойте рыбу: влажную рыбу легче чистить. С помощью ножа или рыбоочистителя снимите чешую движениями от хвоста к голове.

– срежьте спинной плавник ножницами, или, если хотите, сделайте надрезы вдоль спинного и анального плавников остро заточенным ножом. Затем потяните плавники по направлению к голове рыбы и удалите их.

– Для того, чтобы удалить кости и сделать филе, отрежьте голову. Ножом надрежьте брюшко рыбы от головы до анального плавника. Удалите внутренности, диафрагму, кровеносные сосуды. Тщательно промойте рыбу.

Чтобы сохранить форму рыбы целиком, надрежьте жабры, приподнимая жаберную крышку большим пальцем руки. Затем, подцепив пальцем, аккуратно вытащите сами жабры и внутренности рыбы. Тщательно промойте рыбу.

– Снимая кожу с целой рыбы, сделайте один поперечный разрез за жабрами, а второй – у хвоста. Затем надрежьте рыбу вдоль спинки. С помощью острого ножа отделите кожу от мяса, начиная с хвоста. Не пытайтесь «спиливать» кожу ножом.

– Положите филе внешней стороной вниз и отрежьте небольшой кусок мякоти от хвостовой части. Крепко придерживая кожу, острым ножом отделите от нее филе.

Для приготовления суши используют шлифованный круглозерный рис. Шлифованный рис получается путем обработка рисовой крупы на шлифовальных машинах. Зерна риса должны быть предварительно освобождены от цветочных пленок, плодовой и семенной оболочек и частично от зародыша.

Продукт имеет шероховатую поверхность.

Рис. обработанный (рисовая крупа) должен соответствовать следующим органолептическим показателям:

– Цвет. Белый, допускаются единичные зерна с цветными оттенками.

– Вкус. Свойственный нормальной рисовой крупе, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

– Запах. Свойственный нормальной рисовой крупе, без запаха затхлости, плесени и других посторонних запахов.

Первичная обработка крупы включает следующие операции: просеивание, переборку (инспекция), промывание.

Просеивание. Просеивание осуществляется на металлических ситах, диаметр которых подбирают в зависимости от величины ядер крупы. Сита выбирают таким образом, чтобы на них в виде остатка задерживались примеси, большие чем ядра крупы, а последние проходили бы через сита.

Переборка. Примеси, оставшиеся в крупе после ее просеивания (необрушенные зерна, побуревшие, почерневшие зерна и др.), удаляют вручную.

Промывают крупу непосредственно перед закладкой их в котел для удаления частиц оболочек, неполноценных щуплых зерен и т. д. Рис. может содержать на поверхности ядер продукты гидролиза и окисления собственных липидов, придающих сваренной каше привкус горечи.

**Набухание и клейстеризация. Варка**

Набухание – одно из важнейших свойств крахмала. При повышении температуры до 55°С структура крахмальных зерен, суспензированных в воде, изменяется. Вначале они медленно поглощают воду (до 50% и более) и ограниченно набухают. При этом повышение вязкости суспензии не наблюдается. Вода попадает в гелеподобные участки крахмального зерна и вызывает набухание, оставляя кристаллические участки не измененными. Набухание это обратимо – после охлаждения и сушки крахмал оказывается почти неизмененным.

При дальнейшем нагревании крахмала в интервале 60–65 °С крахмальные зерна увеличиваются в объеме в несколько раз, поглощая большое количество воды. При температуре свыше 65 градусов, а иногда и при более низких температурах начинается процесс клейстеризации крахмала.

Если нагревание продолжить до 80°С, большинство крахмалов необратимо набухает и клейстеризуется, при этом кристаллическая решетка разрушается.

Быстрый нагрев крахмальных зерен в воде при высоких температурах приводит к резкому и неодинаковому их набуханию.

Изменение физико-химических свойств

Варка круп сопровождается изменением их физико-химических свойств и приводит прежде всего к размягчению структуры ткани, а также изменению консистенции и массы. Влага является основным фактором, вызывающим размягчение ядер круп. Обычное 30-минутное замачивание в воде с температурой 20 °С снижает твердость риса в 3,5 раза.

Повышение температуры воды в процессе варки ускоряет распределение влаги внутри ядер, в результате чего интенсивнее проходит процесс набухания, связанный не только увеличением объема белковых веществ и углеводов клеточных стенок, как это имело место при замачивании, но в еще большей мере с начавшимся процессом клейстеризации крахмала. Белки в процессе варки денатурируют, а поглощенная ими влага впрессовывается и поглощается клейстеризующимся крахмалом.

На длительность варки оказывает влияние толщина клеточных стенок. Способность к сохранению клеточной структуры в процессе варки определяет консистенцию и внешний вид продукта, эластичность и упругость ткани отдельного вида крупы. У рисовой крупы с тонкой клеточной структурой (толщина стенок рисовой крупы в 8=10 раз меньше толщины клеточных стенок перловой крупы) в процессе варки происходит частичный разрыв клеточных оболочек, что может вызвать нарушение формы и целостности ядер.

При тепловой обработке витамин В1 частично разрушается, но следует отметить, что количество разрушающегося витамина не зависит от продолжительности варки. Витамин В2 более устойчив к тепловой обработке, чем витамин В1, но тоже быстро разрушается.

**Глава II. Технология приготовления**

По сборнику рецептур («86 г.) – для приготовления 1 кг рассыпчатого риса:

-) рисовой крупы – 357 г.

-) воды – 0,75 л

Рис., сваренный для суши, должен быть немного более жестким, чем для других блюд, – так называемая степень «al’dente». Потребуется примерно 1 чашка – 250 мл готового риса для 1 ролла. Лучше приготовить излишнее количество риса. Чем недостаточное. Существует множество способов приготовления риса для суши. Их можно найти на этикетках к бутылкам рисового уксуса, на пакетиках с рисом или на упаковках нори.

В большинстве случаев рекомендуется промывать рис сырой, пока вода не станет чистой, но это не обязательно. Промывание требуется, в первую очередь для того, чтобы убрать тальк с рисовых зерен. Но сейчас рис в основном пересыпают особым сортом крахмала, а не тальком, поэтому его можно не промывать столь тщательно.

По традиционным рецептам промытый рис следует откинуть на дуршлаг (дзару) и оставить на 30–60 минут, чтобы стекли остатки воды. Рис. для суши должен быть круглозерным!

Способ 1.

1) Тщательно промойте рис в холодной воде, меняя воду, пока она не станет прозрачной, затем откиньте его на сито и оставьте на час.

2) Положите рис в глубокую кастрюлю и залейте водой. Воды должно быть на 1/5 больше, чем риса (на 200 г. риса – около 250 мл воды). Кастрюля должна быть заполнена водой не более, чем на треть. Чтобы рис был более ароматным, положите в воду квадратный кусочек водоросли конбу размером 5 см, который следует вынуть прежде, чем вода закипит.

3) Накройте кастрюлю крышкой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения – на это потребуется около 5 минут. Затем убавьте огонь до минимума и варите рис при слабом кипении 10–13 минут, пока он не впитает всю воду.

4) Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять, не открывая крышку, 10–15 минут.

5) В мерной чашке соедините столовые ложки японского рисового уксуса (или белого винного уксуса, 7 1/2 чайной ложки сахара и 2 чайные ложки морской соли и хорошо перемешайте, чтобы сахар и соль растворились).

6) Рис. переложите во влажный деревянный таз для суши и полейте уксусной смесью. Деревянной лопаточкой смешайте смесь с рисом – рис следует переворачивать, но не перемешивать! Прежде чем приступить к приготовлению суши, дайте рису остыть.

Способ 2.

1) 175 г. риса суши промывайте в сите холодной проточной водой до тех пор, пока стекающая вода не станет прозрачной.

2) Две минуты варите рис в 250 мл воды, затем выключите конфорку и оставьте его под крышкой набухать в течение 10 минут.

3) Откройте крышку и так оставьте рис еще на 10 минут. По 1 ч. л. без верха соли и сахара, 2 ст. л. рисового уксуса смешайте и подогрейте.

4) Пересыпьте рис в миску, сбрызните маринадом и перемешайте палочками. В результате получается приблизительно 450 г. риса суши.

Способ 3

1) За один час до варки риса тщательно промойте его в посуде с плоским дном, при этом следует тереть влажные зерна по стенкам и дну. Таким образом удаляется вся плева или остатки лущения. Дайте стечь воде и добавьте свежей. Повторяйте все до тех пор, пока вода не станет чистой. Просушите рис, добавьте воды и дайте рису настояться. Как бы вы ни спешили, мойте рис и отмачивайте его в воде по меньшей мере за 30 минут до варки.

2) Всыпьте в посуду рис и добавьте отмеренное количество воды (воды должно быть на 1/5 больше, чем риса), накройте крышкой. Поставьте кастрюлю на средний огонь. Как только вода закипит, уменьшите пламя и варите примерно 10 минут. Выключите огонь и дайте настояться рису по меньшей мере 10 минут. Не снимайте крышку при варке. Даже слегка приоткрыв крышку, вы выпустите пар и испортите рис.

3) Ставя на огонь рис и воду, в расчете на 3 стакана риса, добавьте кусочек комбу размером 6–7 см (протертый перед этим влажной салфеткой). Как только вода начнет закипать, выньте комбу и добавьте сакэ или мирин с расчетом 1 столовая ложка на каждый стакан сухого риса.

4) Пока рис варится или даже лучше до того, как вы поставите его на плиту, приготовьте уксусную приправу для риса. В расчете на 5 стаканов сухого риса смешайте до обретения составом прозрачного вида в миске:

7 – 8 столовых ложек рисового уксуса. 1 столовая ложка соли;

4 – 5 столовых ложек сахара (уменьшите его количество на половину, если собираетесь готовить лепное суши с рисом).

5) Смочите водой широкую смесильную миску. Удалите излишки влаги. Смочите миску второй раз подкисленной водой (2–3 столовые ложки уксуса на 1 стакан

воды). Вытрите излишки влаги. Всыпьте отварный рис в центр миски. Дайте остыть рису примерно 10 минут(1).

6) Вылейте рисовую приправу на верхушку образовавшейся горки риса

7) Утопите до конца лопатку или широкую деревянную ложку и начинайте перемешивать горку риса, чтобы равномерно распределить приправу

8) Перемешивая, обмахивайте рис веером. Проветривание риса придает ему жемчужный блеск

9) Смахивайте всякое рисовое зерно, прилипающее к стенкам миски, смоченной в подкисленной воде салфеткой. Охлажденный до температуры тела рис готов к употреблению

Способ 4

1) Довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

2) В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Способ 5

1. Промойте рис до чистой воды (по желанию).

2. Выложите его в кастрюлю, залейте водой и оставьте на полчаса набухать.

3. Поставьте рис на огонь и доведите до кипения.

4. Убавьте огонь до минимума и варите рис еще 10 минут.

5. Выключите горелку и дайте рису потомиться 20 минут.

6. За это время приготовьте уксус для суши: в небольшой кастрюльке, поставленной на огонь, смешайте все ингредиенты и нагревайте, пока сахар и соль не растворятся.

7. Выложите рис на лист пергамента, побрызгайте готовым уксусом и перемешайте так, как будто вы режете его. При помощи веера остудите рис до температуры тела.

Способ 6

Если строго придерживаться требований традиционного японского кулинарного искусства, то промывать рис нужно следующим образом: засыпьте рис в посуду большой емкости независимо от того, какое его количество вы собираетесь приготовить. Залейте рис большим количеством воды и быстро перемешайте. Слейте ставшую мутной воду, которая заберет с собой большую часть рисовой шелухи, пыли, сора и прочих инородных веществ. Слив воду, легкими движениями пальцев перетрите рис ладонями, постепенно, но быстро обработав таким образом все зерна. Если после этого вода на дне посуды снова станет мутной, долейте в нее чистую воду, тщательно перемешайте и опять слейте. Повторяйте эту процедуру несколько раз до тех пор, пока вода на дне посуды не останется чистой. Отбросьте промытый рис на дуршлаг, полностью слив всю воду, а затем замочите его в холодной воде как минимум на 20 минут.

Теперь можно приступать к отвариванию риса. Если у вас есть электрическая рисоварка, то эта процедура выполняется следующим образом: отмерьте необходимое вам количество риса мерным стаканчиком, входящим в комплект рисоварки. Промойте и высушите рис, как рассказывалось выше, а затем поместите его в рисоварку.

Залейте в рисоварку холодную воду до отметки, соответствующей количеству стаканчиков, риса, то есть если вы отвариваете два стаканчика риса, залейте воду до отметки с цифрой «2». Дайте рису полежать в воде не меньше 20 минут, а затем включите рисоварку. Когда рис будет готов, рисоварка отключится автоматически.

В отсутствие рисоварки рис несложно отварить традиционным способом. Тщательно промойте и высушите нужное вам количество риса. Переложите рис в кастрюлю, залейте его равным количеством холодной воды (например, два стакана риса залейте двумя стаканами воды) и дайте постоять не меньше 20 минут. Накрыв кастрюлю крышкой, поставьте ее на медленный огонь. Непосредственно перед тем как вода закипит, прибавьте огонь, а затем, когда жидкость начнет кипеть, сделайте огонь очень слабым. Кипятите на медленном огне 20 минут, пока вся вода не впитается. Снова прибавьте огонь на 10 секунд, а затем выключите его. Проложите между кастрюлей и крышкой бумажное полотенце. Через 20 минут рис будет готов к употреблению или к обработке его уксусной смесью.

**Нарезка рыбы**

Существует пять основных способов нарезки рыбы для суши и сасими. Для всех них необходим очень острый, тяжелый нож.

*– Плоские ломтики (хира гари)*

Самый популярный способ, для филе рыбы любого сорта и вида. Крепко держа в руке нож, вертикальными движениями нарежьте рыбу на ломтики в 0,5–1 см и шириной в 5 см, в зависимости от размера куска филе.

*– Тонкие полоски (ито дзукэри)*

Хотя этот способ можно использовать при нарезке любой мелкой рыбы, он особенно подходит для кальмаров. Сначала разрежьте кальмара на ломтики толщиной в 0,5 см, а затем на продольные полоски шириной в 0,5 см.

*– Кубики (кадзу гири)*

Этот способ обычно используется для приготовления тунца. Сначала порежьте филе тунца на плоские ломтики, а затем – на кубики размером примерно 1 см.

*– Тонкие ломтики (усу дзукури)*

Положить филе любой белой рыбы, например, камбалы или палтуса, на плоскую поверхность и, крепко придерживая его одной рукой, порежьте под углом на тонкие, почти прозрачные ломтики.

*– Нарезка от угла (сори гири)*

Наилучший вариант для нарезки начинок для суши. Возьмите прямоугольный кусок рыбного филе, например лосося или тунца, отрежьте треугольный кусок с одной стороны и продолжайте нарезать ломтики толщиной 0,5–1 см параллельно срезу.

**Приготовление нигири-суши**

Самым важным при приготовлении нигиридзуси является соблюдение правильного соотношения между начинкой и рисом. Порции делаются вручную, путем аккуратного соединения компонентов. Потребуется разделочная доска, острый нож и миску с тэдзу – водой, смешанной с уксусом, – для смачивания ладоней, кусочков рыбы и подготовленного риса. «Колобок» риса не должен рассыпаться, когда его берут, – это один из важнейших признаков правильно приготовленного суши.

Рецептура на 1 порцию:

Филе лосося – масса брутто – 17 г.; масса нетто – 15 г.

Рис. – масса брутто – 9 г; масса нетто – 25 г.

Васаби – 0,75 г.

Технология приготовления

1. Приготовить тэдзу, смешав уксус с водой 1:1. Смочить в нем ладони и пальцы. Новички обычно слишком сильно смачивают руки, так что используйте совсем небольшое количество тэдзу.

2. Взять в одну руку кусочек рыбы, а во вторую – небольшую горсть приготовленного риса для суши. Слегка сжимая рис, сформировать продолговатый комок. Начинающие обычно берут слишком много риса. Брать нужно чуть меньше, чем кажется необходимым.

3. Распределить небольшое количество васаби по ломтику рыбы, лежащему на ладони.

4. Положить рис на ломтик рыбы. Сделать в нем небольшое углубление большим пальцем руки, в которой лежит будущая порция суши.

5. Прижимая рис указательным пальцем другой руки, распределить его по ломтику рыбы.

6. Перевернуть порцию суши (рыбой вверх) и большим и средним пальцами сжать с обеих сторон.

7. Аккуратно сжать суши в кулаке. Повторить шаги 5–7 еще раз.

8. порция суши готова: плотный комок риса покрыт ломтиком рыбы.

**Приготовление маки-суши (роллы)**

Хосомаки (маленькие роллы). Роллы с огурцами (каппамаки)

Рецептура на 1 ролл (6 порций):

Огурец свежий – масса брутто – 79 г.;

масса нетто – (кусок размером 0,5 х 1 х 7,5 см) – 75 г.

Нори – ½ листа – 2 г

Рис. – масса брутто (крупа) – 21,5 г; масса нетто (отварного) – 60 г.

Васаби – 1,5 г

**Роллы с лососем (сакемаки)**

Рецептура на 1 ролл (6 порций):

Филе лосося – масса брутто -83 г.; масса нетто – 80 г.

Нори – ½ листа – 2 г

Рис. – масса брутто (крупа) – 21,5 г; масса нетто (отварного) – 60 г.

Васаби – 1,5 г

Технология приготовления:

1. Разрезать лист нории вдоль пополам и обрезать неровные края. Положить нории на циновку блестящей стороной вниз.
2. Смочить ладони небольшим количеством тэдзу, взять горсть риса из миски. Распределить рис равномерно по листу нори.
3. Распределить нужное количество васаби – ровной полоской посередине, от одного края к другому.
4. Положить огурец посередине слоя риса, поверх васаби. Приподнять край циновки
5. Пальцами обеих рук придерживать циновку и начинку. Обернуть нории вместе с циновкой поверх начинки.
6. Продолжая сворачивать ролл, надавливать на него чуть посильнее, чтобы рис спрессовался, стал плотным и равномерным.
7. Снять ролл с циновки и положить на разделочную доску. Разрезать пополам.
8. Обычно каждый ролл делят на 6 порций, поэтому положите половинки рядом и порежьте на 3 части.

**Роллы «наизнанку» (сакамаки).**

Рецептура на 1 ролл (6 порций):

Филе лосося – масса брутто – 63 г.; масса нетто – 60 г.

Авокадо – масса брутто – 91 г.; масса нетто – 80 г.

Огурец свежий – масса брутто – 53 г.; масса нетто – 50 г.

Нори – ½ листа – 2 г

Рис. – масса брутто (крупа) – 67,8; масса нетто (отварного) – 190 г.

Васаби – 1,5

Технология приготовления:

1. Филе лосося, авокадо и огурец нарезать ломтиками или брусочками.
2. Разрезать лист нории и выровнять края. Положить половину листа нории на циновку и взять небольшую горсть риса для суши.
3. Равномерно распределить рис по листу нории. Затем поднять нории вместе с рисом, перевернуть слоем риса вниз и положить на влажную ткань.
4. Распределить нужное количество васаби по центру листа.
5. Выложить ингредиенты поверх полоски васаби.
6. Начать скатывать циновку поверх компонентов ролла до того момента, пока край ее не окажется примерно в 2,5 см от края нории.
7. Приподнять край циновки и продолжать скатывать ролл вперед, чтобы края листа нори соединились. Одновременно слегка придавить ролл.
8. Переложить ролл на разделочную доску и разрезать на 6 порций.

**Суши гункан макидзуси. Чука гункан.**

Рецепт на 1 порцию:

Рис. – масса брутто (крупа) – 10,7 г; масса нетто (отварного) – 30 г.

Нори – полоска шириной 4 см – 0,5 г

Водоросли Чука – 30 г.

Технология приготовления:

1. Смочить руки в тэдзу, взять небольшое количество риса и придать ему прямоугольную форму
2. Отрезать от листа нории полоску шириной 4 см.
3. Положить порцию риса на полоску нории. Рука, которой придерживают рис, должна быть смочена тждзу, а другая – сухой.
4. Обернуть полоску нории вокруг риса, скрепить концы полоски с помощью небольшого количества тэдзу.
5. Нанести на рис желаемое количество васаби.
6. Теперь можно добавить начинку. Выложить ее нужно на рис ложечкой до верхнего края нории.

Такие суши следует есть сразу после приготовления, поскольку жидкость из начинки может пропитать рис, исказив вкус блюда.

**Глава III. Требования к качеству суши**

Суши должны приготавливаться только из свежих продуктов и без нарушения технологического процесса. Продукты должны быть правильно подготовлены и нарезаны. Рис. должен быть правильной консистенции. Суши должны быть правильно сформованы, не должны рассыпаться. Не допускается отслаивание и отставание нори. Поверхность роллов (в т.ч. нори) должна быть чистая, без трещин и надрывов.

Не допускается наличие посторонних привкусов и запахов и примесей. Не должно быть гнилостного запаха рыбы. В суши не должно быть переизбытка васаби – он притупляет чувствительность вкусовых рецепторов и не даст прочувствовать тонкие оттенки вкуса сырой рыбы.

**Глава IV. Инвентарь и оборудование для приготовления суши**

Из оборудования могут использоваться рыбоочистительные машины, рисоварки, машина для нарезки гастрономических товаров, слайсеры.

**Инвентарь**

– бадья для риса (хангири). Используется для охлаждения маринованного с уксусом риса, чтобы придать ему нужную мягкость и блеск. Традиционно хангири делается из кипарисовых дощечек, стянутых медными обручами, но подойдет любая деревянная или пластиковая емкость.

– лопатка (самодзи). Используется для перемешивания риса при его охлаждении. Традиционно самодзи считается символом хозяйки дома. Вместо лопатки можно использовать обычную деревянную или пластиковую ложку.

– веер (утива). Используется для удаления излишней влаги из риса с целью получения нужной структуры и запаха. Традиционно делается из бамбука и обтягивается бумагой или шелком. Веер можно заменить простым куском картона.

– разделочная доска (манаита). Традиционно доски были деревянными, но сейчас многие повара предпочитают каучуковые или пластиковые.

– бамбуковая циновка для приготовления роллов (макису). Состоит из бамбуковых палочек, перевитых хлопковой нитью.

– ножи. Техника изготовления хороших японских ножей восходит к ковке мечей, которые славятся во всем мире своей остротой. Хорошие ножи – главное богатство повара, которые порой стоят не одну сотню долларов. Хорошие повара всегда держат под рукой влажную ткань для протирки лезвий во время работы.

Основные типы ножей:

1. Большие ножи (дэба-боте). Это широкие ножи и треугольными по форме лезвиями, которыми можно разрубить кость.
2. Ножи для овощей (накири-боте). Легче, чем предыдущие, с прямоугольными лезвиями.
3. Ножи для рыбы (сасими-боте). Длинные и тонкие ножи. В Осаке наиболее популярны ножи с острым концом, а в Токио – с тупым. Идеально подходят для приготовления филе и резки рыбы на куски, а также для нарезки роллов.

Используемый для приготовления суши нож должен быть всегда острым; тупой нож не режет, а рвет, что не только ухудшает внешний вид блюда, но и портит его вкус. Ножи следует всякий раз мыть и вытирать насухо.

При резке суши лезвие ножа должно быть влажным. Проще всего этого добиться, положив рядом с разделочной доской аккуратно сложенную смоченную ткань. Также важно проследить, чтобы на лезвии при резке суши не оставалось никаких чужеродных запахов. Например, не использовать нож, которым только что шинковали лук.

**Палочки (саибаси)**

Длинные палочки применяют при помешивании готовящегося блюдп или поднимания его фрагментов. Короткие палочки служат для еды.

**Шампур (куси)**

Шампурами пользуются при готовке некоторых рыб, а также креветок и кальмара. Они помогают сохранять или улучшать исходный вид рыбы либо, в случае креветок и кальмара, не дают им свертываться. Для варки используются либо бамбуковые, либо металлические шампуры. Они бывают различного вида и длины, и выбираются в зависимости от вида рыбы.

**Формочки для карбования**

Европейцы часто удивляются, каким чудом в японских ресторанах овощи каждый день превращаются в прекрасные изысканные цветы, листья и птиц. Простые фигуры легко можно вырезать формочками для карбования, но многие повара предпочитают делать это вручную: умение придавать овощам красивую форму является важным этапом подготовки повара. Твердые и длинные овощи, такие как морковь или дайкон, сперва режут на толстые куски, а затем нарезают ломтиками. Умение карбовать овощи вручную требует длительной практики, поэтому, чтобы сделать приготовление пищи более интересным и забавным занятием, лучше использовать формочки для карбования.

**Глава V. Расчет энергетической ценности суши**

Энергетическая ценность продуктов для приготовления суши, на 100 г. продукта:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продуктов** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** |
| 1. рис круглозерный  отварной | 6,7 | 0,3 | 82,5 | 343 |
| 2. лосось филе | 25 | 30 | 5 | 200 |
| 3. огурцы свежие | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 4. авокадо | 2,0 | 15,3 | 4,1 | 169 |
| 5. нории | 60 | – | 40 | 400 |
| 6. соевый соус | 12,3 | 0,5 | 8,0 | 84 |
| 7. васаби |  |  |  | 60 |

Калорийность нигири-суши

Филе лосося – 15 г. = 30 ккал

Рис. отварной – 25 г. = 85,75 ккал;

Васаби – 0,75 г. = 0,45 ккал

*Калорийность 1 порции нигиридзуси составляет 116,2 ккал*

Калорийность маки-суши

– Роллы с огурцами (каппамаки) на 1 ролл (6 порций)

Огурец свежий -75 г. = 10,5 ккал;

Нори – 2 г = 8 ккал

Отварной рис – 60 г. = 205,8 ккал

Васаби -1,5 г = 0,4 ккал

*Калорийность 1 ролла (6 порций) составляет 224.7 ккал*

– Роллы с лососем (сакемаки) на 1 ролл (6 порций)

Филе лосося – 80 г. = 160 ккал

Нори – 2 г = 8 ккал

Отварной рис – 60 г. = 205,8 ккал

Васаби – 1,5 = 0.4 ккал

*Калорийность 1 ролла (6 порций) составляет 374,2 ккал*

Калорийность сакамаки. Калорийность на 1 ролл (6 порций)

Филе лосося – 60 г. = 120 ккал

Авокадо – 80 г. = 135,2 ккал

Огурец свежий – 50 г. = 7 ккал

Нори – 2 г = 8 ккал

Рис. отварной – 190 г. = 651,7 ккал

Васаби – 1,5 = 0,4 ккал

*Калорийность 1 ролла (6 порций) составляет 802,3 ккал*

**Суши гункан макидзуси. Чука гункан**

Рис. отварной – 30 г. = 102,9 ккал

Нори – полоска шириной 4 см = 0,5 г = 2 ккал

Водоросли Чука – 30 г. (на 100 г. – 275 ккал) = 82,5 ккал

*Калорийность 1 порции составляет 187,4 ккал*

**Глава VI. Подача суши**

Подают суши сразу после приготовления (их не хранят) при температуре 14–16°С.

**Подбор посуды при подаче и сервировке стола**

Посуда и столовые приборы. Японцы придают огромное значение тому, как блюдо оформлено и в какой посуде оно подано, поэтому сервировка стола играет важную роль в японской кухне. Япония на протяжении многих веков славится своим фарфором; японскими мастерами созданы великие произведения искусства, предназначенные для официальных банкетов, кайсеки и чайной церемонии.

Такого разнообразия столовой посуды, как в Японии, возможно, нет ни в одной стране мира. Даже для обычного семейного ужина требуются чашки для риса, чашки для супа, тарелки, соусники, а также миски и блюда, в которых кушанья ставятся на стол, и, разумеется, чашечки для саке.

В Японии в большом ходу лакированная посуда. Лакированными бывают не только подносы, но и кувшины для саке, чашки для супа и тушеных блюд. Деревянная посуда и утварь также пользуются популярностью – не только за свою красоту, но и потому, что натуральные материалы прекрасно соответствуют японской кулинарной философии.

Фарфоровая посуда. Японский фарфор – один из красивейших в мире. В Японии производятся такие прославленные марки фарфора, как Арита, Бидзен, Хаги, Имари, Карацу, Кутани, Масико, Мино и Сето.

Фарфоровая посуда для кайсеки (банкета). Кайсеки (японский банкет) состоит из более чем дюжины блюд, для каждого из которых нужны особые тарелки, миски или чашки, украшенные различными узорами; на посуду смотрят взглядом художника, стараясь, чтобы материал ее соответствовал времени года и подаваемым блюдам.

Сервировочные подносы. На японских банкетах подносы играют ту же роль, что и европейские салфетки, подстилаемые под тарелки. Кушанья для чайной церемонии традиционно подают к столу на отдельных лакированных подносах, снабженных ножками – фактически это индивидуальные столики. Подносы поменьше (лакированные, деревянные или бамбуковые) часто используют как блюда, на которых кушанья ставят на стол; при этом поднос иногда застилают красиво сложенной японской бумагой.

**Коробки бенто**

На Западе бенто знают как посуду, например макуноути бенто, но на самом деле этот термин означает еду быстрого приготовления или еду навынос, обычно для ланча или пикника. Существует множество разновидностей коробок бенто. Изысканные коробки, такие как маку ноути бенто, вряд ли предназначены для «быстрой еды»; они обычно бывают лакированными, с пятью-шестью отделениями для блюд и небольшим отделением для соуса.

Коробки попроще для ланча или школьного завтрака состоят из двух частей, которые ставятся одна на другую: нижняя предназначена для риса, а верхняя – для рыбы, мяса и овощей.

Хаси (хаши). В отличие от большого количества разнообразной посуды для сервировки, столовый прибор у японцев только один: хаси. У японских палочек хаси (более учтивое их название – охаси) концы заострены; эти палочки короче и изящнее китайских. Традиционно хаси делали из слоновой кости, но в наше время популярны различные виды деревянных, лакированных и пластиковых палочек. Хаси отличаются по размеру, а иногда и по цвету, в зависимости оттого, для кого они предназначены. Мужские хаси толще и обычно на 2,5–4 см длиннее женских, кроме того, существуют разнообразные детские хаси. Обычно в японском доме каждый член семьи имеет две пары хаси: одной парой пользуются дома, а вторую берут с собой вместе с коробкой готового ланча.

Хаси завоевывают все большую популярность по всему миру, и в магазинах появляется множество современных их разновидностей, сделанных в западном стиле, даже серебряных. Однако японцы никогда не станут есть металлическими хаси: это считается дурной приметой, так как металлическими палочками в крематории извлекают из пепла кости усопшего. В домашнее святилище, посвященное духам умерших предков и родственников, японцы, согласно обычаю, каждое утро ставят чашку риса с парой очень тонких металлических хаси, предназначенных, по их словам, для Будды.

Варибаси. Гостям в японском доме подают простые деревянные хаси, называемые варибаси. Они представляют собой длинную деревянную палочку с продольным желобком посередине; по этому желобку ее перед использованием разламывают, получается пара хаси. Иногда простые деревянные хаси продают уже готовыми парами, причем каждая пара, а они бывают самых различных видов и форм, упакована в бумажный пакетик. Пакетики отличаются цветом, надписями и картинками, в зависимости оттого, какие палочки в них упакованы: некоторые предназначены исключительно для праздничного стола, поэтому следует быть внимательным, чтобы не подать гостям праздничные хаси во время поминальной трапезы. На предназначение хаси указывает цвет упаковки: пакетик красного или другого яркого цвета означает, что это хаси для особых случаев и для праздников. Если же на пакетике изображена нить, завязанная узлом, то перед вами специальные свадебные хаси.

Подставка для хаси. Во время трапезы хаси кладут острыми концами на подставку или на блюдо, но никогда – прямо на стол.

Посуда для приправ. Кувшинчик с соевым соусом на японском столе играет ту же роль, что на европейском – перечница и солонка. Ситими и сантё подают к столу или в фабричной упаковке, или в маленьких блюдечках с крышками и крохотными ложечками.

Темаки-даи. Подставка для подачи темаки.

Японская тарелка для закусок. Индивидуальная керамическая тарелка для подачи суши.

Ширу-ван. Деревянная суповая тарелка для супа мисо.

Сервировка стола тоже отвечает многовековым традициям. Широко используется лакированная посуда темных тонов – белоснежный отварной рис особенно ласкает в ней взор и возбуждает аппетит. Такая посуда может служить очень долго, если ею правильно пользоваться – не царапать, протирать сухой тряпочкой с каплей масла, не мыть долгогорячен и даже холодной водой.

При сервировке стола важна красота контраста. На столике искусно сочетаются круглая и квадратная посуда, высокая и низкая, большая и маленькая. Там царят асимметрия и кажущийся хаос, НО на самом деле все исполнено стабильности, уравновешивает друг друга. Круглая чаша мукодзуке должна соседствовать не с круглым подносиками, а с квадратным, причем последний ставится в виде ромба. Круглые кусочки угощения подаются на квадратных подносах и наоборот. Предпочтение отдается нечетным цифрам – и под влиянием китайской философии. Так, сырая рыба сашими всегда раскладывается на подносе по 3, 5 или 7 ломтиков. Кроме того, у японцев давно выработаны следующие правила – жареные блюда подаются па бамбуковых или фарфоровых подносах, сашими – на фарфоровых, салаты – в различных мисочках, суп или рис – в небольших чашах (обычно с крышечками), похожих на среднеазиатскую пиалу, рис с овощами или морепродуктами подается в чашах покрупнее, а блюда из лапши – в самых больших чашах. Крышечки не только сохраняют тепло – для гурманаони важная часть церемонии «предвкушения»: снимая крышечку, он наслаждается соблазнительным ароматом блюда. Пожалуй, только в японской кулинарной эстетике ценится «красота пустого пространства» – поднос или порционная мисочка никогда не заполняются до краев.Блюда ставят на стол все сразу. Большинство из них комнатной температуры, только суп и рис едят горячими (но тогда их подают сразу же после приготовления, буквально в течение пары минут). Основное блюдо ставится в центре, рис слева, суп справа. Слева, справа и за основным блюдом стоят маринады и соленья.

Соусы и приправы находятся справа от того блюда, для которого они предназначены. Палочки хаси кладут на подставку, чтобы они не касались стола.

На столе перед вами может стоять полдюжины разных угощений, а то и больше. Считается вежливым пробовать их в том порядке, в котором их подают, – отхлебнуть суп, отведать маринады, съесть кусочек рыбы, а затем снова вернуться к супу. Только не нужно сразу же съедать какое-то блюдо до конца. Берите каждого понемножку.

Приступая к еде, японцы произносят «итадакимас» («приступаем»), а заканчивают словами благодарности – «готисо сама дэсита» («было очень вкусно»).

Стиль трех вариантов

Если на одном квадратном подносе подают три разные закуски, то их строгое расположение, скажем, в виде правильного треугольника считается в Японии некрасивым и скучным.

Лучше разделить эти закуски на «главную», «второстепенную» и «побочную» – «главная» должна быть самой большой, а «побочная» меньше всех. Размещают их в виде неправильного треугольника, где главная закуска находится в его вершине.

Подобным же образом, если на прямоугольном подносе три разные закуски располагаются с равными промежутками в одном ряду, это некрасиво, примитивно. Они снова делятся на «главную», «второстепенную» и «побочную» (самую маленькую), которая и помещается между двумя первыми – но только не в центре подноса, а рядом с «главной» или «второстепенной» закуской. Смещения в пространстве создают таким образом приятный ритм и изящество.

**Стиль пяти драконов**

Если на одном подносе находятся пять разных закусок, то равномерное геометрическое расположение опять же считается примитивным. Пять закусок объединяют в три группы, которые размещаются треугольником по принципам, описанным выше. В «главной» и «второстепенной» группах ставят по две закуски, а в «побочной» – верхней справа – одну, но зато чуть больше остальных. Каждая из трех точек треугольника должна отличаться от остальных но величине и стилю размещения.

**Плоский стиль**

Рыбное филе разрезают на верхнюю часть (от средней линии до верха) и нижнюю (от средней линии до брюха) и размещают кожей кверху, хвостом к повару. Обычно кожу начинают снимать с правой стороны, немного наклонив влево лезвие ножа.

Затем филе нарезают па аккуратные ломтики толщиной 5–8 мм так, чтобы они напоминали пластинки домино. Их переносят с разделочной доски на тарелку или блюдо на лезвии ножа по 5–7 штук и раскладывают там по диагонали, начиная с левой стороны переднего края.

Ванмори – стиль чаши с крышкой

В прозрачном супе подают разнообразные продукты. (Тут важно сохранить равновесие между их количеством и величиной чаши.) Укладывают их чуть в стороне от середины чаши, затем для цвета добавляют сезонные овощи и зелень. Листья хризантемы следует класть слегка скошенными вправо.

Практическое преимущество посуды с крышкой состоит в том, что пища дольше сохраняется в ней горячей. Кроме того, гости испытывают удовольствие от предвкушения нового блюда, за которым следуют удивление и восторг, когда крышку наконец-то открывают. (Только будьте осторожны, когда несете это блюдо, чтобы не нарушить красоту и не испортить впечатление.) Снимая крышку, вы доставляете гостям еще одно удовольствие – от обоняния аромата блюда. Для усиления аромата по поверхности супа часто пускают плавать красиво вырезанные кусочки кожуры японского лимона юдзу.

**Касанемори – стиль груды**

Этот стиль хорош для жаренного на гриле угощения, поскольку таким образом лучше удерживается жар.

Кусочки очищенной от костей рыбы, сырой или поджаренной на гриде, кладутся один на другой весьма небрежным и естественным образом, который наиболее годится для продуктов неодинаковой формы. Впрочем, при этом нужно стараться, чтобы кусочки лежали плотно и аккуратно и чтобы вся груда не развалилась, если кто-то возьмет из нее один кусочек.

**Таварамори – стиль тюков с рисом**

Если кусочки пищи одинаковы по величине и форме, такое их размещение бывает более удобным и аккуратным, чем стиль груды.

Кусочки угощения в этом случае укладывают пирамидой, как тюки с рисом, – три внизу, два в середине, один наверху.

**Сугиморм – стиль кедра**

Такой стиль подходит для тонких ломтиков рыбы белого цвета и для чаш мукодзуке с высокими краями. Для мягких ломтиков красной рыбы он не годится.

Угощение выкладывают конусом, похожим своей формой на кедр (суги). Пустое пространство, окружающее такой «кедр», сообщает блюду утонченность и чистоту линий.

Очищенную от костей и кожи рыбу кладут на разделочную доску хвостом вправо и делят на сегменты по 10 см. Потом, держа лезвие ножа горизонтально, нарезают справа налево на пластинки одинаковой толщины и каждый сегмент режут на узкие полоски шириной 4–5 мм. Наконец, выкладывают на дне мукодзуке небольшую горку из полосок, немного сдвинув ее в сторону от центра. (Это связано с углом зрения, под которым смотрят на нее гости: если рыбу поместить точно в центр, будет казаться, что она лежит слишком близко к переднему краю чаши.) Далее на эту горку кладут крест-накрест полоски рыбы, перекрывая друг друга. Высота «кедра» зависит от посуды. На мелком блюде он возвышается, словно горный пик, а в глубокой чаше верх находится чуть ниже краев, чтобы получился кедр, растущий в горной долине.

**Стиль произвольной горки**

Самый распространенный способ для подачи на стол зелени и овощей, разных по форме и цвету, маринованных, заправленных соусом и т.д.

Несмотря на название, такое размещение отнюдь не произвольно. Продукты укладывают маленьком горкой, гармонирующей с окружающим пространством. Как и при стиле кедра, величина горки зависит от глубины посуды: на мелком блюде горка делается выше, а в глубокой чаше она должна быть ниже краев на 1/з – Для достижения гармонии цвета и формы повар поправляет кусочки овощей палочками, а если нужно, перекладывает их в другое место.

**Иосемори – стиль гнезда**

На одном блюде «гнездятся» два-три разных угощения (обычно рыба или мясо, как главные продукты, в сочетании с более легким овощным блюдом; пропорции их бывают примерно одинаковыми).

Главное угощение кладется в передней части блюда, второе позади него; их можно расположить также но прямой линии или но диагонали справа или слева. Но в любом случае центр композиции должен быть немного смещен от центра блюда. Если второй продукт помещается в задней части блюда, тогда главный должен «гнездиться» вплотную перед ним; чтобы не создавалось ощущение случайности их позиции. Наконец, в центр этой композиции часто добавляется ароматический гарнир: весной – молодой побег перечных листьев, летом – зеленый лимон, а осенью и зимой – желтый лимон.

Если используются три продукта, то третий называется «добавка». «Добавка» обычно бывает небольшой и яркой по цвету. Если главный продукт кладется немного позади от центра блюда, то второй размещается так, чтобы осталось свободное место для «добавки». Все три продукта должны лежать близко друг к другу и быть обращенными к центру блюда. (Их перемещают по блюду палочками для еды.) Наконец, если нужно, то на верхушку композиции, в ее середину, кладется гарнир.

**Чирасимори – рассеянный стиль**

Так подают легкую закуску к саке, которое пьют хозяин и гость.

Ее размещают на подносе из кедра, предварительно смочив его водой, чтобы на дереве не оставалось пятен. Кедровый поднос гармонично сочетается с морепродуктами (или птицей) и овощами, разложенными отдельно друг от друга.

Когда на поднос кладут больше двух угощений, следует избегать повторений формы, цвета и вкуса; тут искусство заключается в комбинации продуктов таким образом, чтобы они составляли контрастный и нее же гармоничный ансамбль. Контраст не должен быть слишком резок, иначе утратится гармония. Так, не стоит ставить на один поднос сладкие и острые закуски. Лосось может сочетаться с бататом (сладким картофелем) для контраста формы, цвета (розоватый и белый) и вкуса (чуть острый и пресный). Другую пикантную комбинацию представляют сушеная икра кефали и редис.

Некоторые повара считают, что морепродукты следует раскладывать впереди, а овощи – в задней части подноса, изображая море и сушу на горизонте. Другие настаивают на том, что морепродукты с их интенсивными запахами должны лежать на дальнем конце подноса, а овощи впереди. Тут трудно судить, кто прав. И все-таки правильное размещение необычайно важно. Угощения должны быть достаточно далеко друг от друга, чтобы гости могли по отдельности различать их ароматы. Если разделить поверхность подноса на три ряда по горизонтали, по вертикали, то лучшими местами будут точки пересечения линий – правая верхняя и левая нижняя. (Пища кладется не прямо на них, а чуть смещается к ближайшим углам. Благодаря этому обе группы закусок получатся одинаково доступными.) Пищу следует всегда раскладывать так, чтобы ее можно было легко достать. Не нужно класть закуски в правый нижний и левый верхний углы, иначе гость будет вынужден тянуться за одной из них поверх другой.

Два разных блюда не должны подаваться в одинаковом стиле. И здесь опять-таки можно вспомнить про стиль тюков с рисом и произвольной горки и придумать интересные сочетания.

**Этикет по-японски**

Определенного порядка, в котором следует есть различные виды суши, не существует. Но начинать все же лучше с кусков, обернутых водорослью нори, так как, вступив в контакт с влажным рисом, она очень быстро теряет свои хрустящие свойства. Не злоупотребляйте соевым соусом, иначе он полностью заглушит вкус риса. То же самое можно сказать о васаби и маринованном имбире.

В современных суши-барах можно заказывать к суши любые напитки, но лучше всего в процессе еды пить сакэ и зеленый чай. Сакэ употребляют подогретым и только перед едой. Во время трапезы пьют зеленый чай. Чай позволяет избавиться от послевкусия и освежить вкусовые рецепторы перед следующей порцией. Суши можно есть двумя способами.

Способ 1

Налейте немного соевого соуса в специальную посуду. Возьмите суши, переверните набок и возьмите его снова так, чтобы вы могли макнуть рыбу в сою. Положите суши в рот таким образом, чтобы верхний слой оказался на языке.

Некоторые виды суши должны быть съедены без соевого соуса. Обычно один суши едят целиком. Вы можете есть суши как руками, так и палочками, женщины всегда едят суши палочками.

Способ 2

Возьмите маринованный имбирь и обмакните его в соевый соус. Пользуясь имбирем как своего рода кисточкой, размажьте соус по верхнему слою суши. Положите суши в рот таким образом, чтобы верхний слой оказался на языке.

Не просите принести нож – это будет означать то, что еда настолько жесткая, что без ножа ее невозможно съесть. Это обидит мастера суши. Ложки используются только для некоторых японских блюд. Если вам подали еду в чашке, накрытой крышкой, то после того как вы поели, снова накройте чашку крышкой.

Особенно важная часть этикета – поднять чашку на уровень груди, когда вы пьете суп или едите рис (гохан).

Хаши кладут поперек перед прибором, горизонтально, заостренными концами они смотрят влево; кладут и на подставку заостренными концами вверх.

В то время, когда палочками не пользуются, их обычно кладут справа от тарелки.

После того, как вы закончили есть, положите палочки на подставку.

Для того, чтобы взять порцию суши с общего блюда, разверните палочки другой стороной.

Суп. Сначала выпейте бульон, а затем палочками съешьте содержимое (заправку). Это правило относится и к супам, в которых есть лапша.

Если Ваша еда подается в чашке, накрытой крышкой, то после еды следует снова накрыть чашку крышкой.

Лапша. Обычно довольно длинная и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, засосите лапшу в рот…. прожевали? Повторите процедуру, не стесняйтесь хлюпающего звука, который получается при этом. Японцы считают его приличным и вполне достойным. Сакэ. Прежде чем приступать к сакэ, имейте в виду: держать рюмку пустой считается неприличным, поэтому вам постоянно будут доливать напиток. Переверните рюмку, когда сочтете, что выпитого вам достаточно.

Чего не следует делать:

1) Не следует пользоваться палочками, что бы передать еду соседу по столу: с точки зрения японцев это очень грубое нарушение этикета: такое действие ассоциируется с обрядом передачи кремированных костей на японских похоронах.

2) Не принято самому подливать напитки в свой бокал.

3) Никогда не втыкать палочки в еду, особенно в рис, так делается только на похоронах, поэтому за обычным столом это совершенно неуместно и даже зловеще.

4) Не класть палочки поперек чашки;

5) Не накалывать пищу на палочки;

6) Стараться не капать соусом ни с палочек, ни с пищи;

7) Не подносить чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребать в рот пищу при помощи палочек;

8) Никогда не облизывать палочки и не счищать рис с палочек;

9) Никогда не указывать палочками на что-либо или кого-либо и не размахивать ими в воздухе;

10) Не подтягивать к себе блюда при помощи палочек;

11) Никогда не стучать палочками по чашке или тарелке с целью привлечь к себе чье-то внимание;

12) Нельзя запихивать еду в рот палочками, это некультурно;

13) не «рисовать» палочками на столе;

14) не зажимать две палочки в кулаке – это признак агрессии к хозяину и к заведению

15) ни под каким предлогом не закуривай сигарет; табачный дым не позволяет другим наслаждаться вкусом и запахом деликатных блюд; кроме того, что особенно важно, только по запаху можно определить, свежая ли рыба

16) соевый соус является приправой к рыбе, никогда не макай в него суши целиком

17) не переборщите с васаби – он притупляет чувствительность вкусовых рецепторов.

**Рекомендуемое сопровождение суши**

Важное сопровождение суши – это мирин, сакэ и зеленый чай.

Сакэ – японское рисовое вино, традиционно употребляемое с рыбными блюдами. Это крепкий, слегка сладковатый напиток с сильным запахом. Прежде чем приступать к сакэ, имейте в виду: держать рюмку пустой считается неприличным, поэтому вам постоянно будут доливать напиток. Переверните рюмку, когда сочтете, что выпитого вам достаточно.

Чай. Если сакэ пьют только перед пищей, то чай употребляют в течение всего процесса. Зеленый чай действует как гари (маринованный имбирь), – он освежает вкусовые рецепторы и дает возможность наибольшего раскрытия вкуса пищи.

Также японцы любят и чайную церемонию. Если англичане превратили чаепитие в стиль жизни, то японцы возвели его в ранг искусства. Выражение «чайная церемония» – общепринятый перевод японского слова тядо или садо, которое буквально означает «путь чая». Ритуалы, из которых складывается церемониал, известный также под названием тянойю, отражают лишь одну сторону события, исполненного глубокого философского смысла. Не будет преувеличением сказать, что чайная церемония является квинтэссенцией японской культуры в целом, охватывая все виды изобразительного искусства – живопись, каллиграфию, керамику, флористику и даже архитектуру. Чайная церемония отражает японскую жизненную философию и этикет – не только в отношении чаепития, но и правил гостеприимства и норм поведения в гостях. В наше время чайная церемония в значительной мере утратила связь с дзен-буддизмом, однако она сохраняет свою популярность среди женщин, особенно молодых, как часть подготовки к семейной жизни. Чтобы научиться правильно заваривать чай, требуется более десяти лет.

**Субординация во время приема пищи**

Перед тем как начать есть, японцы, улыбаясь, произносят неизменное *«итадакимас»*. Дословно это похожее на заклинание выражение означает «приступаем». Закончив трапезу, резюмируют *«готисо сама дэсита»*. Это слова благодарности за угощение, и в переводе это значит «было крайне вкусно».

Деликатность и необыкновенная вежливость жителей Японии особенно проявляются именно за столом. И подобные правила, ставшие традицией, лежат в основе отличного самоощущения во время трапезы. Вое это неизменно ведет к возникновению правильного душевного настроя. Включаются именно те энергетические каналы, которые приносят здоровье.

Ведя себя учтиво за столом, японец всегда старается скрыть свое истинное душевное состояние, не стремится выражать свои мысли. По японскому этикету считается невежливым перелагать бремя собственных забот на ближних. Также неприлично выказывать избыток радости, ведь находящийся в этот момент рядом человек может быть чем-нибудь расстроен. И если даже вы услышите фразу о недомогании кого-либо из близких японца, в то же время на лице его будет неизменная улыбка: он как бы подчеркнет, что его личные горести не должны беспокоить вас.

Если японцы собираются за столом, каждый из них прекрасно знает, кто где должен сидеть, кто у картины – на самом почетном месте, кто по левую руку от него, кто левее и кто, наконец, у входа. И если какой-то смельчак попробует сам рассадить гостей, среди японцев возникнет жуткая неразбериха. В смятении никто не будет знать, что ему делать. Без четкой субординации здесь не мыслят гармонии в отношениях между людьми.

Японец за домашним столом ведет себя куда более церемонно, чем в гостях или в ресторане. У японцев домашний очаг – настоящий заповедник старого этикета. Например, каждого, кто уходит из дома, хором напутствуют: «Счастливого пути!», а когда возвращается, приветствуют: «Добро пожаловать!» В Японии именно внутри семьи скрупулезно соблюдаются правила почитания старших. В домашней иерархии каждый имеет определенное место и свой особенный титул. Привилегии главы семейства подчеркиваются каждодневно. Его все домашние провожают и встречают у порога. Именно его первым угощают за семейным столом. Но почести при этом воздаются не только главе семьи. Сестры тут более учтивы с братьями, а младшие дети – со старшими. У каждого своя роль, свое место. Указания есть для всего, даже для того, как правильно сидеть и как кланяться.

Японцы придумали себе целый свод правил, предписанных поз сидения на татами. Самая церемонная и серьезная поза – опустившись на колени, сидеть на пятках. В этом же положении совершаются поклоны.

При этом важно помнить, что кланяться, сидя на подушке, неучтиво. Для поклона надо переместиться на пол. Сидеть, по-восточному скрестив ноги, у японцев считается весьма развязной позой. А вытягивать ноги в сторону собеседника считается уже сверхнеприличным.

Учтивость японца, сидящего за столом, – это настоящая экзотика для европейского человека. Едва заметный кивок при встрече, который остался единственным напоминанием о давно отживших старинных глубоких поклонах, в Японии употребляется с завидной частотой. Они то и дело кивают друг другу, разговаривая по телефону или ведя беседу за чайной церемонией. Вы, сидя за обеденным столом, что-то невзначай говорите, и все вдруг внимательно обращают свои взоры к вам, не перебивают и кивают располагающе головами. Обида за недружелюбным столом сожмет диафрагму и нарушит гармоничное движение энергии. А спокойствие и благожелательность, напротив, сделают целебной даже самую обыкновенную, простую пищу.

**Приложение**

**Сводная продуктовая ведомость на 1 порцию блюда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Рис., г | | Лосось, г | Нории,  листы | Васаби, г | Огурец, г | Авокадо, г | Чука, г |
| *крупа* | *отварной* |
| Нигири | 9 | 25 | 17 | – | 0,75 | – | – | – |
| Хосомаки\* | 21,5 | 60 | – | 1/2 | 1,5 | 79 | – | – |
| Сакемаки\* | 21,5 | 60 | 83 | 1/2 | 1,5 | – | – | – |
| Сакамаки\* | 67,8 | 190 | 63 | 1/2 | 1,5 | 53 | 91 | – |
| Гункан | 10,7 | 30 | – | 1/6 | – | – | – | 30 |
| ***Итого:*** | *103,5* | *365* | *163* | *1 2/3* | *5.25* | *132* | *91* | *30* |

\* – для 1 ролла (6 порций)

**Калькуляция**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **продукта** | **Вес, г** | **Цена**  **за 1 кг, руб** | **Стоимость, руб** |
| Нигири суши, на 1 порцию: | | | |
| Рисовая крупа | 9 | 80 | 0,8 |
| Лосось филе | 17 | 450 | 7,65 |
| Васаби | 0, 75 | 2000 | 1,5 |
| *Итого:* |  |  | *9,95* |
| Хосомаки, на 1 ролл (6 порций) | | | |
| Рисовая крупа | 21,5 | 80 | 1,72 |
| Нори | ½ листа | 60 руб./10 листов | 3 |
| Васаби | 1,5 | 2000 | 3 |
| Огурец свежий | 79 | 90 | 7,11 |
| *Итого:* |  |  | *14,83* |
| Сакемаки, на 1 ролл (6 порций) | | | |
| Рисовая крупа | 21,5 | 80 | 1,72 |
| Лосось филе | 63 | 450 | 28,35 |
| Нори | ½ листа | 60 руб./10 листов | 3 |
| Васаби | 1,5 | 2000 | 3 |
| *Итого:* |  |  | *36,07* |
| Сакамаки, на 1 ролл (6 порций) | | | |
| Рисовая крупа | 67,8 | 80 | 5,42 |
| Лосось филе | 63 | 450 | 28,35 |
| Нории | ½ листа | 60 руб./10 листов | 3 |
| Васаби | 1,5 | 2000 | 3 |
| Огурец свежий | 53 | 90 | 4,77 |
| Авокадо | 91 | 320 | 29,12 |
| *Итого:* |  |  | *73,66* |
| Гункан Чука, на 1 порцию | | | |
| Рисовая крупа | 10,7 | 80 | 0,85 |
| Нории | 1/6 листа | 60 руб./10 листов | 1 |
| Водоросли Чука | 30 | 600 | 18 |
| *Итого:* |  |  | *19,85* |