

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

---

# РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ СУШИ И РОЛЛОВ



# **Алексей Выдрин**

## **Рецепты домашних суши и роллов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73209038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73209038)*

*ISBN 9785006908833*

### **Аннотация**

Мечтаете создавать идеальные суши дома? Это подробное руководство – ваш ключ к успеху. От выбора безопасной рыбы и секретов идеального риса до тонкостей скручивания нигири, маки и эффектных урамаки. Вы освоите классику, горячие роллы, острые соусы и вегетарианские варианты. Четкие инструкции, пошаговые фото (в вашем воображении) и профессиональные лайфхаки превратят вашу кухню в суши-бар. Это не просто рецепты, а философия вкуса, доступная каждому.

# Содержание

Введение	5
Глава 1: Базовый курс – ваш суши-старт	9
Экипировка	9
Главные ингредиенты	15
Рис: Душа суши. Наука и искусство приготовления	15
Нори: Тонкий лист, который держит всё. Виды и мастерство обращения	22
Рыба и морепродукты: Безопасность, выбор и вкусные альтернативы	28
СОЕВЫЙ СОУС, ВАСАБИ, ИМБИРЬ: ТРИАДА ГАРМОНИИ. КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ВКУС СУШИ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Рецепты домашних суши и роллов**

**Алексей Выдрин**

© Алексей Выдрин, 2026

ISBN 978-5-0069-0883-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Добро пожаловать на вашу кухню – ту самую, где пахнет утренним кофе и домашним печеньем. А теперь представьте, что сегодня здесь, среди привычных кастрюль и сковородок, рождается нечто удивительное: идеальный, хрустящий погиллист, прохладная, тающая во рту текстура лосося, рассыпчатый, сбалансированный укусной заправкой рис. Представьте, что вы своими руками создаете маленькие, изящные ролетики, которые являются не просто едой, а воплощением гармонии вкуса и формы. Это не магия ресторанного шефа. Это реальность, которая ждет вас на страницах этой книги.

Японская кухня, и суши в ее сердце, давно перестали быть экзотикой. Они стали синонимом изысканности, здоровья и особого, почти медитативного отношения к процессу приготовления. Мы часто смотрим на это искусство со стороны, восхищаясь красотой и думая: «Это слишком сложно, слишком недоступно». Но секрет японской кулинарной философии кроется не в недостижимой сложности, а в осознанной простоте. В уважении к натуральному вкусу каждого ингредиента. В точности, которая не душит, а освобождает. Именно эта философия делает суши и роллы идеальными для домашнего приготовления.

И вот главная истина, с которой мы начнем наше путешествие: приготовление суши дома – это не сложный экзамен. Это творческий и веселый процесс, доступный каждому.

Забудьте на время о безупречно ровных, как под линейку, роллах из меню дорогого ресторана. Ваш первый ролл может быть чуть толще с одного края. Рис может слегка выбиваться за границы нори. Это не провал. Это – ваш уникальный почерк, первый шаг в освоении нового навыка. Потому что главное в домашних суши – это не идеальная форма с первого раза, а искренняя радость от процесса и потрясающий вкус конечного результата. Вкус, в который вы вложили свое внимание, время и желание порадовать себя и близких. Когда вы откусываете кусочек собственноручно свернутого ролла, вы чувствуете не только сочетание риса, рыбы и авокадо. Вы чувствуете гордость и удовлетворение творца.

## **Что же вы найдете в этой книге?**

Это – ваш личный проводник от первых, возможно, робких попыток, к уверенному мастерству. Мы не будем бросать вас в океан информации. Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом.

**Сначала – надежный фундамент.** Вы узнаете, какие инструменты действительно необходимы, а без чего можно легко обойтись. Мы скрупулезно разберем каждый ключе-

вой ингредиент: как выбрать правильный рис и приготовить его так, чтобы каждое зернышко стало основой идеального вкуса; как выбрать безопасную рыбу и какие есть вкусные альтернативы; как ориентироваться в мире соевых соусов, васаби и имбиря.

**Затем – четкие и подробные инструкции.** От простейших классических нигири и тонких хосомаки до изысканных роллов «наизнанку» – каждый рецепт сопровождается понятными шагами и советами, которые предотвратят ошибки.

**Далее – пространство для творчества.** Когда база будет освоена, мы отправимся в мир авторских рецептов: запеченных под ароматным соусом, хрустящих в кляре темпура, острых, вегетарианских и даже сладких. Вы научитесь не просто следовать рецептам, а создавать свои собственные комбинации, отражающие ваш вкус.

**И наконец – искусство завершения.** Как красиво подать свое творение, какой суп или салат станут идеальным сопровождением, как устроить незабываемый домашний ужин в японском стиле для семьи и друзей.

Эта книга не требует от вас опыта. Она требует лишь любопытства и желания попробовать. Готовьтесь пачкать руки липким рисом, смеяться над своими неидеальными, но такими душевными первыми роллами и ловить восхищенные взгляды тех, кому вы их предложите.

**Давайте отложим сомнения в сторону. Возьмем в руки циновку, острый нож и самый главный ингредиент – хорошее настроение. Наше путешествие в увлекательный мир домашних суши начинается прямо сейчас.**

# Глава 1: Базовый курс – ваш суши-старт

## Экипировка

### МИНИМУМ ДЛЯ СТАРТА И МАКСИМУМ ДЛЯ ДУШИ

Перед тем как погрузиться в мир вкусов, давайте обустроим нашу «суши-лабораторию». Ключевой принцип японской кухни – «меньше, но лучше». Вам не нужен арсенал профессионального шефа. Нужны несколько точных инструментов, которые превратят процесс из борьбы в удовольствие.

### БЕЗОГОВОРЧНО НЕОБХОДИМЫЙ МИНИ- МУМ

Это святая троица, основа всего. Без этих предметов начинать будет очень сложно.

#### **1. Острый нож (Сёкунин-бочо / Sujihiki)**

Это не просто рекомендация, это закон. **Тупой нож –**

**главный враг суши.** Он будет мять, рвать нежный рис и рыбу, а не резать, превращая красивые роллы в неопрятные крошево.

**Какой именно?** Идеален длинный (около 20—24 см) тонкий нож для нарезки (судзихики) или классический поварской нож (сантоку). Главное – длинное, ровное лезвие, позволяющее разрезать ролл одним плавным движением без давления.

### **На что обратить внимание:**

**Острота:** Перед началом обязательно наточите нож на точильном камне (в идеале) или доведите до идеала на мусате (правиле). Проверка: нож должен легко резать лист бумаги на весу.

**Чистота:** После каждого разреза ролла (особенно с липким рисом) протирайте лезвие влажным полотенцем. Это гарантирует чистые, красивые срезы.

## **2. Циновка для скручивания роллов (Макису)**

Ваш главный «инструмент сборки». Именно она позволяет плотно и аккуратно скрутить начинку в нори. Без нее получить тугой, ровный ролл практически невозможно.

**Из чего сделана:** Традиционная макису – из тонких бамбуковых палочек, соединенных хлопковой или синтетиче-

ской нитью.

**Как выбрать:** Лучше выбрать циновку с плоской стороной (где палочки лежат в один слой), а не круглую в сечении. Ее удобнее использовать для роллов «наизнанку» (урамаки).

**Важный лайфхак:** Чтобы рис не прилипал к циновке, заверните ее в пищевую пленку перед использованием. Просто плотно оберните циновку одним-двумя слоями пленки. Это значительно упростит жизнь, особенно новичкам.

### **3. Деревянная лопатка / лопатка для риса (Сямодзи) и широкая неглубокая миска (Хангири или Сухарики)**

Эти два предмета работают в паре.

**Лопатка (сямодзи):** Нужна для того, чтобы правильно, деликатно и равномерно перемешать горячий рис с уксусной заправкой (суши-зу), не превращая зерна в кашу. Деревянная или пластиковая с широким плоским краем – идеально.

**Широкая миска:** В ней вы будете остужать и приправлять рис. Ключевые слова – широкая и неглубокая. Это может быть специальная деревянная миска (хангири), стеклянная или керамическая форма для выпечки, большой противень. Большая площадь поверхности позволяет рису быстро остыть и равномерно пропитаться заправкой, что критически важно для правильной текстуры.

## **ПОЛЕЗНЫЕ ПОМОЩНИКИ (СИЛЬНО ОБЛЕГЧАЮТ ЖИЗНЬ)**

Эти инструменты не являются строго обязательными, но с ними процесс становится быстрее, чище и приятнее.

**Рисоварка:** Гарантирует идеально сваренный суши-рис с минимальными усилиями и без риска подгорания. Если вы планируете готовить суши регулярно – отличная инвестиция.

**Маленький острый нож (Птичий клюв / Петти):** Незаменим для тонкой работы: нарезки авокадо, очистки огурца, разделки рыбы на мелкие детали.

**Кухонные весы:** Помогут с идеальной точностью отмерить рис и воду, что особенно важно для новичков.

**Чаша для мисок (мисочки для подготовленных ингредиентов):** Японский принцип «мисэ-эн-плас» (всё на своих местах). Разложите нарезанные огурцы, рыбу, авокадо, сыр по отдельным маленьким мисочкам перед сборкой. Это ускоряет процесс и делает его организованным.

**Щеточка для риса:** Небольшая силиконовая или традиционная бамбуковая кисточка, чтобы смачивать край нори водой для склеивания ролла.

## **БЕЗ ЧЕГО МОЖНО СМЕЛО ОБОЙТИСЬ (МИФЫ И МАРКЕТИНГ)**

Не тратьте деньги и место на кухне, особенно в начале пути.

**Специальная «машина для роллов»:** Убивает всю душу и творчество процесса. Научиться скручивать рукой с помощью макису – это половина удовольствия и залог лучшего результата (вы чувствуете плотность).

**Деревянная подставка под нож (хочо-макура):** Красиво, но для домашней кухни излишество. Используйте сложенное влажное полотенце или просто будьте аккуратны.

**Дорогой набор «суши-ножа» из 10 предметов:** Вам хватит одного-двух острых ножей, как описано выше.

**Формы для нигири или треугольных онигири:** Руки – ваш лучший и самый чуткий инструмент. Форма, сделанная вручную, обладает особой теплотой и индивидуальностью.

## **ИТОГ: ВАШ СТАРТОВЫЙ НАБОР**

**Для первого раза достаточно:**

- 1. Любой максимально острый длинный нож, который есть на кухне.**
- 2. Бамбуковая циновка (макису), обернутая в пищевую пленку.**
- 3. Любая широкая миска или противень для риса.**
- 4. Лопатка или деревянная ложка для перемешивания.**
- 5. Влажное кухонное полотенце для протирания но-**

**жа и рук.**

Остальное придет позже, с опытом и пониманием ваших личных предпочтений. Главное – начать с правильного настроения и веры в то, что у вас всё получится. Теперь, когда наш «инструментарий» готов, самое время перейти к самому главному – изучению основного ингредиента, души суши: риса.

# Главные ингредиенты

## Рис: Душа суши. Наука и искусство приготовления

Если рыба – это лицо суши, то рис – его душа, сердце и фундамент. Весь успех вашего домашнего шедевра на 80% зависит от того, как вы подготовите этот скромный ингредиент. Идеальный суши-рис – это не просто вареный рис. Это отдельное блюдо со сложным балансом вкуса (круглого, сладковатого, с кислинкой) и идеальной текстурой: зернышко к зернышку, липкое, но не клейкое, упругое, но не твердое. Давайте разберем этот процесс до мельчайших деталей.

### ЧАСТЬ 1: ВЫБОР РИСА – ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Здесь нет места компромиссам. Обычный длиннозерный рис для плова или круглозерный для каши не подойдет.

**Что нужно искать:** Специальный японский короткозерный рис для суши. Его зерна имеют почти круглую форму и высокое содержание амилопектина – особого вида крахмала, который придает рису ту самую характерную липкость и мягкость.

**Маркировки на упаковке:** «Японика» (Japonica) – это тип риса.

«Для суши» – часто такая надпись есть.

**Лучшие сорта:** Косихикари, Акитакомати, Нишики. Если найдете их – берите не раздумывая.

Если нет специального: В крайнем случае, подойдет любой круглозерный или среднезерный рис (например, тот, из которого варят ризотто). Результат будет отличаться, но это лучше, чем длиннозерный.

## **ЧАСТЬ 2: СВЯЩЕННЫЙ РИТУАЛ ПРОМЫВКИ (ТОГАИ)**

Цель – удалить избыток поверхностного крахмала и рисовой пудры. Если пропустить этот шаг, рис сварится в мутную, клейкую, плотную кашу.

### **Технология (очень подробно):**

**1.Отмерьте нужное количество.** Стандартная порция сухого риса на 4—6 роллов – 200 г (1 стандартный японский гохан-чашка, около 250 мл). Заложите рис в глубокую миску, в которой будете его промывать.

**2.Первое, быстрое полоскание.** Налейте в миску с рисом большое количество прохладной водопроводной воды.

Быстро, энергично, но аккуратно перемешайте рукой в течение 3—5 секунд. Вода сразу станет мутной, молочной.

**3. Аккуратный слив.** Это ключевой момент. НЕ вываливайте рис в дуршлаг! Вы потеряете много зерен и повредите их. Наклоните миску над раковиной и слейте воду, придерживая рис ладонью. Или используйте сито с очень мелкими отверстиями.

**4. Повторяйте цикл.** Снова налейте чистую воду, аккуратно перемешайте. Теперь движения должны быть круговыми, массирующими, как будто вы перетираете зерна между пальцами. Не давите и не ломайте их. Слейте воду. Повторяйте этот процесс 8—10 раз, до тех пор, пока сливаемая вода не станет почти прозрачной. Это займет 5—7 минут.

**5. Финальный штрих – откидывание.** Промытый рис переложите в дуршлаг с мелкими отверстиями и дайте полностью стечь в течение 15—30 минут. Это позволит зернам впитать оставшуюся влагу поверхностно и подготовиться более равномерно.

## **ЧАСТЬ 3: ТОЧНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – БОЛЬШЕ НАУКИ, ЧЕМ ИСКУССТВА**

**Пропорция вода-рис:** Для промытого японского риса идеальная пропорция – 1: 1.1 (на 200 г риса 220 мл воды). Если рис не успел достаточно стечь после промывки, уменьшите воду до 1:1. Если вы используете рисоварку, следуйте

ее мерной чашке и отметкам для «суши-риса» или «белого риса».

## **Метод (в кастрюле с толстым дном):**

**1.Закладка.** Переложите откинутый рис в кастрюлю с плотно прилегающей тяжелой крышкой. Добавьте отмеренное количество холодной воды.

**2.Пропитывание (важно!).** Оставьте рис в воде на 20—30 минут. Это позволяет влаге проникнуть в сердцевину каждого зерна.

**3.Варка.** Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на максимальный огонь. Доведите до кипения (это займет 3—5 минут). Как только из-под крышки пойдет густой пар и вы услышите характерное «бульканье», немедленно убавьте огонь до минимального.

**4.Томление.** Варите на самом маленьком огне ровно 12—13 минут. Ни в коем случае не открывайте крышку! Вы нарушите температурный режим.

**5.Упревание.** Через 12—13 минут выключите огонь и, не открывая крышку, оставьте рис «доходить» на горячей конфорке еще 10—15 минут. В это время внутри кастрюли завершаются все процессы, и рис становится идеальным.

**6.В рисоварке:** Просто выберите режим для белого/суши-риса. После сигнала дайте рису постоять в режиме «подогрев» те же 10—15 минут.

## **ЧАСТЬ 4: ВОЛШЕБНАЯ ЗАПРАВКА – СУШИ-ЗУ (УКСУСНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ РИСА)**

Это то, что превращает вареный рис в суши-мечи. Ее баланс – ключ к вкусу.

**Базовый рецепт на 200 г сухого риса (даст около 500 г готового):**

**Рисовый уксус (сузу)** – 50 мл (обязательно неароматизированный, без добавок)

**Сахар** – 25 г (мелкий или обычный)

**Соль** – 8 г (лучше мелкая, морская или поваренная)

**Опционально:** 1 небольшой кусочек комбу (водоросли) – для глубины вкуса.

### **Приготовление заправки:**

1. В маленькой ковшике или ситейнике смешайте все ингредиенты.

2. На очень слабом огне нагревайте, постоянно помешивая, до полного растворения сахара и соли. Ни в коем случае не доводите до кипения! Идеальная температура – около 50° С. Теплая заправка лучше впитается в горячий рис.

3. Удалите комбу (если добавляли) и снимите с огня.

## **ЧАСТЬ 5: СМЕШИВАНИЕ – ТЕХНИКА «РАЗРЕЗА-**

## **НИЯ И ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ»**

Самый ответственный момент. Наша цель – равномерно покрыть каждое зерно заправкой, не раздавив и не превратив рис в кашу.

**Инструменты:** Глубокая деревянная миска (хангири) или широкая неметаллическая миска/противень + деревянная лопатка (сямодзи) + веер (утива) или лист плотной бумаги/крышка от нотоутбука для обмахивания.

### **Пошаговая инструкция:**

**1.Подготовка.** Горячий, только что приготовленный рис переложите в широкую миску. Разровняйте его лопаткой.

**2.Внесение заправки.** Равномерно, тонкой струйкой полейте рис теплой заправкой суши-зу по кресту и по спирали, чтобы распределить ее как можно лучше.

**3.Первичное перемешивание.** Деревянной лопаткой разрежьте рис вертикальными движениями, как будто режете его на сектора, и одновременно приподнимайте и переворачивайте нижние слои наверх. Делайте это быстро, но без резких давящих движений. Работайте лопаткой почти горизонтально.

**4.Охлаждение и обмахивание.** Во время перемешивания второй человек должен обмахивать рис веером (или вы можете поставить рядом вентилятор на низкую скорость).

Это критически важно! Быстрое охлаждение останавливает процесс варки, делает зерна блестящими и упругими, а также испаряет излишки кислоты, оставляя только приятный вкус.

**5. Финальный этап.** Продолжайте осторожно переворачивать и обмахивать рис, пока он не остынет до температуры, близкой к телу (около 35—40° С). Он должен быть теплым, а не горячим, и на ощупь рассыпчатым, но слегка липким.

**6. Хранение до использования.** Готовый суши-рис накройте влажным (не мокрым!) чистым кухонным полотенцем, а сверху – крышкой или пищевой пленкой. Это предотвратит его высыхание. Используйте в течение 2—3 часов. Никогда не храните суши-рис в холодильнике – он затвердеет и потеряет всю магию.

### **Признаки идеального суши-риса:**

**Вид:** Каждое зерно блестит, как будто покрыто лаком.

**Текстура:** Липкое, но рассыпчатое. Если сжать комочек в руке, он держит форму, но легко рассыпается при прикосновении.

**Вкус:** Сбалансированный – чувствуется сладость, кислинка и соленость, ни один вкус не доминирует.

Поздравляем! Вы только что приготовили самый важный

компонент суши. Теперь вы на 80% суши-мастер. Осталось лишь добавить начинку и применить навыки скручивания.

## **Нори: Тонкий лист, который держит всё. Виды и мастерство обращения**

Нори – это не просто «обертка» для риса. Это вкусовая нота, это текстура, это структура, которая удерживает всю композицию вместе. Этот темно-зеленый, хрустящий лист из спрессованных съедобных водорослей – один из самых узнаваемых символов суши. Работа с ним требует понимания и аккуратности.

### **ЧАСТЬ 1: ЧТО ТАКОЕ НОРИ И КАК ЕГО ПРОИЗВОДЯТ**

Нори – это листы, сделанные из красных водорослей рода *Porphyra* (в Японии – «асакуса-нори»). Процесс напоминает изготовление бумаги:

1. Водоросли промывают, измельчают в суспензию.
2. Суспензию выливают на тонкие бамбуковые сетки, где она растекается ровным слоем.
3. Сырые листы сушат, обжаривают (этот шаг называется «яки-нори») и прессуют.

Именно обжарка дает нори тот самый глубокий, морской, слегка дымный вкус и хруст.

## **ЧАСТЬ 2: ВИДЫ И КЛАССИФИКАЦИЯ НОРИ – ЧИТАЕМ УПАКОВКУ**

Качество нори варьируется радикально, от тонких, почти рвущихся листов до плотных, глянцевых и ароматных. Вот на что смотреть:

### **1. По качеству (самый важный параметр):**

Стандартное качество (А, В): Чаще всего встречается в супермаркетах. Листы могут быть менее ровными, иметь небольшие дырочки, быть ломкими. Подходят для приготовления роллов, особенно горячих или запеченных, где хруст не так критичен.

Высшее / Премиум качество (Gold, AAA, «Яки-нори»):

**Внешний вид:** Гладкие, блестящие, с ровными краями, насыщенного темно-зеленого, почти черного цвета с легким фиолетовым или зеленым отливом.

**Текстура:** Плотные, но гибкие, не крошатся при сгибании.

**Вкус:** Яркий, чистый морской вкус с ореховыми нотками.

**Использование:** Для классических роллов, подаваемых сразу, где важен каждый аспект.

### **2. По формату и обработке:**

**Обычные полные листы (Yakinori):** Квадратные листы стандартного размера (примерно 19х21 см). Основной рабочий инструмент.

**Половина листа (Han-cho):** Уже разрезанные пополам. Идеальны для тонких роллов (хосомаки).

**Нори для гункан-маки (широкие полосы):** Широкие полосы для создания «корабликов» с икрой, салатами и т. д.

**Ава-нори / Яки-нори в хлопьях:** Обжаренные и измельченные в крошку или мелкие хлопья. Используются для посыпки роллов, риса, салатов, как приправа.

### **3. По вкусу (часто дополнительно обогащенные):**

**С приправами (Ajitsuke Nori):** Уже сдобрены соевым соусом, кунжутным маслом, солью, сахаром. Очень вкусны как самостоятельная закуска, но не подходят для суши – они слишком влажные, соленые и не будут держать форму.

**С кунжутом, былами, перцем:** Также закусочный вариант.

Для суши вам нужны только обычные, несоленые, премиальные или стандартные листы полного размера.

## **ЧАСТЬ 3: КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С НОРИ: ОТ ХРАНЕНИЯ ДО СКРУЧИВАНИЯ**

### **Хранение:**

Нори боится трех вещей: влаги, света и воздуха.

**Идеально:** Хранить в герметичном zip-пакете с удаленным воздухом или в плотно закрывающейся жестяной банке.

**Где:** В сухом, темном месте (кухонный шкаф). НИКО-

ГДА не храните в холодильнике. Холод и влага – главные враги, они сделают нори влажным, мягким и «резиновым».

**Срок:** Качественные нори в герметичной упаковке хранятся очень долго. Но после вскрытия постарайтесь использовать в течение 1—2 месяцев, так как они начинают терять хруст и аромат.

### **Подготовка перед использованием:**

#### **1.«Активация» (по желанию, но рекомендуется):**

Чтобы раскрыть аромат и сделать лист чуть более гибким, быстро проведите им блестящей стороной вниз над газовой конфоркой на среднем огне на расстоянии 10—15 см. Лист должен слегка изогнуться, поменять цвет на более яркий зеленый и начать ароматно пахнуть. Делайте это быстро (1—2 секунды), чтобы не поджечь. Можно использовать сухую сковороду. Этот шаг особенно важен для нори среднего качества.

**2.Определение сторон:** Глянцевая/гладкая сторона (блестящая): Эта сторона должна быть снаружи ролла (для классических маки) или снизу, если на нее выкладывается рис (для урамаки). Она менее пористая, лучше выглядит.

Шероховатая/матовая сторона (сетчатая): Эта сторона должна быть внутри ролла, соприкасаясь с рисом. Ее пористая структура лучше впитывает влагу из риса и прочно с ним склеивается.

## **Техника работы во время скручивания:**

### **1. Расположение на циновке (макису):**

Положите лист нори шероховатой стороной вверх.

Горизонтальные волокна (длинная сторона) должны идти параллельно краю циновки, который ближе к вам. Это критически важно! Волокна нори имеют направление, как древесина. Скручивать нужно поперек волокон. Если скручивать вдоль, лист с большой вероятностью порвется.

### **2. Нанесение риса:**

Рис должен быть теплым (комнатной температуры или чуть теплее). Холодный рис плохо клеится.

Смочите руки в смеси воды и рисового уксуса (тедзу) – это предотвратит прилипание.

Равномерно распределите рис по шероховатой стороне нори, оставляя сверху (дальний от вас край) чистую полосу нори шириной 1.5—2 см. Этот «клапан» необходим для склеивания ролла.

Давление: Не вдавливайте рис, а аккуратно распределяйте и слегка прижимайте. Толщина слоя риса – примерно 5—7 мм.

### **3. Формирование ролла:**

Когда вы начинаете скручивать с помощью циновки, прилагайте усилие не вниз, а на себя, формируя плотный, тугий «рулет».

Когда дошли до чистой полосы нори, смочите ее пальцем или кисточкой небольшим количеством воды. Это активирует клейкие свойства водоросли и надежно запечатает ролл.

#### **4.Нарезка:**

Дайте готовому роллу «отдохнуть» на разделочной доске швом вниз 1—2 минуты. Это позволит нори немного пропитаться влагой из риса и стать более режущимся.

Используйте идеально острый, смоченный в воде нож. Режьте уверенным пилящим движением от пятки к кончику ножа, не давя сверху. После каждого разреза протирайте лезвие влажным полотенцем.

Классическая нарезка: Толстый ролл (футомаки) – на 6 кусочков, тонкий (хосомаки) – на 6, урамаки (ролл «наизнанку») – на 8.

## **ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**Нори крошится при нарезке:** Слишком сухое. В следующий раз слегка обожгите его над пламенем. Дайте готовому роллу чуть больше времени «отдохнуть» перед нарезкой.

**Нори становится мягким и «резиновым» после скручивания:** Это естественный процесс, особенно если ролл долго стоит. Суши едят сразу после приготовления. Проблема усугубляется, если рис был слишком влажным или горячим.

**Ролл не склеивается:** Не забыли смочить верхний край

нори? Достаточно ли плотно вы его прижали при скручивании?

**Лист нори порвался при скручивании:** Возможно, вы скручивали вдоль волокон. Положите лист правильно. Или качество нори низкое.

Запомните: нори – это живой ингредиент, чувствительный к влаге и теплу. Относитесь к нему с уважением, и он станет вашим надежным союзником в создании безупречных суши и роллов.

## **Рыба и морепродукты: Безопасность, выбор и вкусные альтернативы**

Работа с сырой рыбой – самый ответственный этап в приготовлении домашних суши. Здесь пересекаются искусство вкуса и строгая наука о безопасности. Но не стоит пугаться: при знании правил и внимательном подходе это абсолютно безопасно и открывает мир непревзойденных вкусов.

### **ЧАСТЬ 1: БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО – ПОНИМАНИЕ РИСКОВ**

Главные опасности при употреблении сырой рыбы:

**1. Паразиты (нематоды, трематоды и др.):** Могут присутствовать в рыбе, не прошедшей специальной обработки.

**2.Бактерии (сальмонелла, листерия и др.):** Размножаются на поверхности при неправильном хранении.

**3.Вирусы (норовирус):** Могут попасть из воды или от человека.

**Как с этим борются профессионально:**

**Заморозка (главный щит):** Для уничтожения паразитов рыба должна быть заморожена при температуре не выше  $-20^{\circ}\text{C}$  на срок от 7 до 72 часов (в зависимости от температуры). Например, по стандартам FDA США:  $-20^{\circ}\text{C}$  на 7 суток или  $-35^{\circ}\text{C}$  на 15 часов.

**Свежесть и гигиена:** Безупречная холодильная цепь и обработка.

## **ЧАСТЬ 2: КАК ВЫБРАТЬ РЫБУ ДЛЯ СЫРОЕДЕЕНИЯ – ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ**

Ваша цель – найти продукт с маркировкой «Для суши» (Sushi-grade), «Сашими-grade» или «Пригоден для употребления в сыром виде». Но даже при такой маркировке нужно быть внимательным.

**Где искать (в порядке убывания предпочтительности):**

**1.Специализированные рыбные магазины / лавки**

**при ресторанах:** Лучший вариант. Здесь часто есть прямой импорт, и продавцы разбираются в теме. Не стесняйтесь задавать вопросы: «Эта рыба была заморожена для суши?», «Когда была разморожена?».

**2. Крупные гипермаркеты с собственными рыбными отделами (премиум-сегмент):** Часто закупают специально подготовленную продукцию. Ищите четкую маркировку.

**3. Онлайн-магазины, специализирующиеся на доставке продуктов для суши:** Удобно и, как правило, надежно.

**4. Обычные рыбные ряды и супермаркеты без маркировки – категорически НЕ ПОДХОДЯТ** для сырого употребления, если вы не уверены на 100%.

## **На что смотреть (чек-лист при покупке):**

### **Внешний вид:**

**1. Цвет:** Должен быть характерным для вида и ярким, чистым. Лосось – насыщенный оранжево-розовый (не бледный), тунец – темно-красный (не коричневатый). Любые потемнения, желтизна, пятна – плохой знак.

**2. Текстура:** Плотная, упругая. При нажатии пальцем ямка должна быстро восстанавливаться. Рыба не должна быть дряблой или, наоборот, неестественно твердой (признак переморозки).

**3. Поверхность:** Чистая, слегка блестящая, влажная, но не липкая. Допускается тонкий слой прозрачной слизи (у очень свежей рыбы). Белесая, мутная слизь – признак порчи.

**4. Запах:** Свежий, морской, нейтральный или сладковатый. Никакого резкого, кислого, аммиачного запаха! Это главный индикатор.

### **Упаковка и маркировка:**

Если покупаете в вакууме, обратите внимание на жидкость внутри. Ее должно быть минимум. Мутный сок (экссудат) – плохо.

Смотрите на дату упаковки и срок годности. «Свежесть» в мире суши-рыбы часто означает «свежесть после разморозки».

### **Диалог с продавцом (обязательно!):**

«Эта рыба прошла глубокую заморозку для уничтожения паразитов?»

«Когда ее разморозили?»

«Можно ли ее есть сырой?» – прямой вопрос.

## **ЧАСТЬ 3: РАБОТА С КУПЛЕННОЙ РЫБОЙ ДОМА**

**1. Разморозка (если купили замороженную):** Толь-

ко в холодильнике на нижней полке в течение 12—24 часов. Никогда при комнатной температуре или в воде.

## **2. Подготовка:**

Используйте отдельную чистую доску и нож, которые не контактировали с другими продуктами.

Если рыба с кожей, аккуратно снимите ее тонким ножом.

Удалите все кости пинцетом.

## **Техника нарезки (самое важное для вкуса):**

Нож должен быть острым как бритва (судзихи или длинный поварской).

Режьте одним уверенным движением на себя, а не пилящими движениями. Это сохраняет структуру волокон.

Поперек волокон (чтобы кусочек был нежным и таял во рту).

Стандартная толщина для нигири – около 0.5—0.7 см, для роллов можно тоньше.

## **ЧАСТЬ 4: ВКУСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ (ЗОЛОТОЙ ФОНД ДОМАШНЕГО СУШИ-МАСТЕРА)**

Не обязательно начинать с сырого тунца. Эти варианты безопасны, доступны и невероятно вкусны.

### **1. Слабосоленая рыба (идеальная альтернатива):**

**Что подходит:** Слабосоленая красная рыба (лосось, форель, горбуша), скумбрия, сельдь.

**Почему безопасно:** Процесс соления создает среду, неблагоприятную для развития бактерий и паразитов.

**Где брать:** Можно купить готовую нарезку или засолить филе самостоятельно (быстрый способ: смесь соли и сахара 2:1, 4—8 часов в холодильнике).

**Как использовать:** Нарезать так же, как сырую рыбу. Вкус даже более яркий и насыщенный.

## **2. Копченая рыба (холодного и горячего копчения):**

**Что подходит:** Лосось холодного копчения – король этого раздела. Также скумбрия, палтус.

**Особенность:** Обладает плотной, слоистой текстурой и глубоким ароматом. Отлично контрастирует со сливочным сыром в роллах.

**Важно:** Рыба горячего копчения может быть более рассыпчатой, ее сложнее аккуратно нарезать.

## **3. Варено-мороженые морепродукты (самый простой и надежный вариант):**

**Что подходит:** Креветки (чаще всего), гребешки, крабовое мясо (сурими), мясо краба, осьминог.

**Почему безопасно:** Они были сварены, а затем заморо-

жены. Паразиты и бактерии уничтожены.

### **Как использовать:**

**Креветки:** Разморозить, очистить. Для нигири и сашими – оставить целыми. Для роллов – разрезать вдоль пополам или на мелкие кусочки.

**Сурими (крабовые палочки):** Уже готовы к использованию. Можно нарезать соломкой или разобрать на волокна.

**Гребешок, осьминог:** Разморозить, можно слегка обдать кипятком для нежности, затем нарезать.

## **4. Термически обработанная рыба:**

**Маринованная в уксусе (шмерель):** Например, сельдь. Отличная кислинка.

**Обжаренная/гриль:** Подсоленное и быстро обжаренное с двух сторон до корочки филе тунца или лосося. Внутри оно остается сырым, снаружи – ароматная корочка.

**Запеченный угрь (унаги):** Продается готовым в вакууме с соусом. Нужно только разогреть.

## **5. Не рыбные альтернативы (классика жанра):**

**Тамаго (сладкий японский омлет):** Обязательно попробуйте приготовить.

**Овощи:** Огурец, авокадо, спаржа, сладкий перец, маринованный дайкон (такуан).

**Тофу (в т.ч. жареный).**

**Мясо:** Говядина татаки (обжаренная снаружи), курица терияки.

## **ИТОГОВАЯ СТРАТЕГИЯ ДЛЯ НОВИЧКА**

**Начните с абсолютно безопасных и доступных вариантов:** роллы с копченым лососем, слабосоленой форелью, варено-морожеными креветками, крабовыми палочками (сурими), авокадо и огурцом. Это даст вам уверенность и отточит технику.

**Переходите к сырой рыбе только когда :** найдете проверенного поставщика с маркировкой «для суши», освоите все этапы приготовления и будете готовы вложиться в качественный продукт.

**Помните:** лучшие домашние суши – это те, которые вы едите с удовольствием и без тени беспокойства. И представленный здесь спектр альтернатив позволяет создать бесконечное разнообразие вкуснейших роллов, оставаясь в зоне полного комфорта и безопасности.

## **СОЕВЫЙ СОУС, ВАСАБИ, ИМБИРЬ: ТРИАДА ГАРМОНИИ. КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ВКУС СУШИ**

Эти три компонента – не просто «приправы на подносе».

Это важные инструменты, которые очищают небо, усиливают вкус и создают баланс. Некачественные соевый соус, ва-саби и имбирь могут убить вкус самых прекрасных суши. Давайте научимся выбирать лучшие.

## **ЧАСТЬ 1: СОЕВЫЙ СОУС (СЁЮ) – ЖИДКАЯ СОЛЬ С ДУШОЙ**

Настоящий соевый соус – это результат долгого естественного брожения соевых бобов, пшеницы, соли и воды под действием плесени коджи (*Aspergillus oryzae*). Этот процесс занимает месяцы и даже годы.

**Как отличить настоящий соус от химической подделки:**

### **1. Читайте состав (это закон!):**

**ХОРОШО (натуральное брожение):** Вода, соя, пшеница, соль, коджи (*Aspergillus oryzae*). Больше ничего быть не должно. Допустимы спирт (как естественный консервант) и сахар в небольших количествах.

**ПЛОХО (химический гидролиз):** Соевый белок, гидролизованный растительный белок, карамельный колер (E150d), кукурузный сироп, глутамат натрия (E621), лимонная кислота, ароматизаторы. Такой соус готовится

за несколько дней путем расщепления белка кислотой. Он имеет резкий, плоский, часто соленый до горечи вкус с химическим послевкусием.

## 2. Смотрите на категорию:

**Койкути (Koikuchi)** – «Темный»: Самый распространенный (80% рынка). Универсальный, сбалансированный между соленостью, сладостью и умами. Идеален для суши и роллов.

**Усукути (Usukuchi)** – «Светлый»: Более соленый и светлый, но с более тонким ароматом. Чаще используется в готовке.

**Тамари (Tamari)**: Без пшеницы или с ее минимальным количеством (побочный продукт при производстве мисо). Более густой, темный, с выраженным вкусом умами. Отлично подходит для суши, особенно для тех, кто избегает глютена.

**Сёю с пониженным содержанием соли**: Подходит для диет, но часто имеет менее насыщенный вкус.

## 3. Обращайте внимание на упаковку:

Стеклянная бутылка предпочтительнее пластика, так как не влияет на вкус.

Надпись «Naturally Brewed» (натурально сваренный) – хо-

роший знак.

Уважаемые японские бренды: Kikkoman (с надписью «Naturally Brewed»), Yamasa, Higashimaru, Kishibori Shoyu.

#### **4. Проверяйте консистенцию и цвет:**

Натуральный соус – прозрачный, чистый, с благородным каштаново-коричневым цветом. Он не должен быть мутным или непрозрачно-черным.

При взбалтывании бутылки образуется нежная, быстро исчезающая пенка.

#### **Как правильно использовать с суши:**

Никогда не погружайте рис в соус! Это развалит суши и сделает рис пересоленным. Окунать нужно только рыбную часть нигири или уголок ролла.

Можно капнуть немного соуса прямо на кусочек с помощью кисточки для гриля.

## **ЧАСТЬ 2: ВАСАБИ – ЗЕЛЁНЫЙ ОГОНЬ, А НЕ ХРЕН С КРАСИТЕЛЕМ**

Настоящий васаби (*Wasabia japonica*) – это корнеплод, растущий в проточной ледяной воде горных рек Японии. Его острый вкус – это не просто «жжение», а сложный, поднима-

ющийся в нос аромат, который быстро рассеивается, оставляя сладковато-травяное послевкусие.

## **Три формы васаби и как выбрать:**

### **1. Свежий корень васаби (редкость и роскошь):**

**Как выглядит:** Неровный, зеленый корень, похожий на толстую петрушку или имбирь.

**Как использовать:** Тереть на мелкой терке (лучше из акульей кожи) круговыми движениями. Использовать сразу, так как аромат улетучивается за 15—20 минут.

**Где искать:** В специализированных японских магазинах или онлайн. Очень дорогой.

### **2. Васаби в тубике (хороший компромисс):**

#### **Как выбрать:**

**Состав идеален:** Васаби, вода, соль, лимонная кислота (как регулятор кислотности). Иногда добавляют горчичное масло для остроты.

**Состав приемлем:** Хрен, горчица, васаби (обычно менее 25%), красители (E133, E102), соевое масло. Это не настоящий васаби, но часто хорошая имитация.

**Избегайте:** Состав, где на первом месте хрен, а васаби вообще не указан или стоит в конце списка – это просто

окрашенный хрен.

**Бренды: S&B, Kinjirushi, House Foods.** Ищите надпись «First Style» или «Hon Wasabi» (хотя и это часто смесь).

### **3. Васаби-порошок (самый экономичный и часто самый качественный из доступных):**

**Как выбрать:** Состав должен быть: Дегидратированный васаби (100% или смесь с хреном и горчицей). Без искусственных красителей.

**Как приготовить:** Смешать порошок с холодной водой до консистенции густой пасты в керамической или стеклянной посуде. Накрыть крышкой и дать постоять 5—10 минут для раскрытия вкуса и остроты.

### **Как правильно использовать с суши:**

**Не разводить в соевом соусе!** Это варварство, которое убивает вкус обоих компонентов.

**Для nigiri:** Шеф кладет немного васаби между рисом и рыбой. Дома вы можете положить маленькую горошинку васаби прямо на кусочек.

**Для роллов:** Можно намазать тонкий слой на нори перед выкладкой риса или добавить полоску в начинку.

Настоящий васаби не горит, а поднимает аромат рыбы,

слегка «прочищая» рецепторы перед следующим кусочком.

## **ЧАСТЬ 3: МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ (ГАРИ) – ПАЛИТРА ОЧИЩЕНИЯ**

Его роль – не быть закуской, а очищать вкусовые рецепторы между разными видами суши. Благодаря ему вы сможете в полной мере оценить вкус следующего кусочка.

### **Как отличить хороший гари от плохого:**

#### **1. Цвет (самый главный показатель):**

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЦВЕТ:** Бледно-розовый, бежевый или еле уловимый, нежный розовый от молодого имбиря. Такой имбирь мариновали с небольшим количеством свеклы, сливы умэбоси или просто естественным образом.

**ЯРКО-НЕОНОВО-РОЗОВЫЙ ЦВЕТ:** Это результат большого количества искусственного красителя (часто E124 – понсо 4R). Такой имбирь имеет химический привкус и выглядит дешево.

#### **2. Состав:**

**Хороший:** Имбирь, вода, сахар, соль, рисовый уксус. Из красителей допустимы: свекольный сок, экстракт красно-

го риса, сок умэбоси.

**Плохой:** Помимо имбиря и уксуса, длинный список консервантами (бензоат натрия), искусственными красителями, подсластителями.

### 3. Текстура и вкус:

**Хороший:** Ломтики тонкие, почти прозрачные, хрустящие (но не деревянные). Вкус – освежающий, кисло-сладкий, с яркой имбирной нотой, а не уксусной горечью.

**Плохой:** Толстые, мягкие, резиновые или, наоборот, волокнистые ломтики. Вкус – приторно-сладкий или резко-уксусный, с химическим оттенком.

### 4. Упаковка:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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