

Моя кулинарная библиотечка



Суши -
с.12

Суши, роллы и другие блюда кухни Японии

Тонкацу -
японская
отбивная -
с.93



Моя кулинарная библиотечка

**Суши, роллы и другие
блюда кухни Японии**

«ЭКСМО»

2011

Суши, роллы и другие блюда кухни Японии / «Эксмо»,
2011 — (Моя кулинарная библиотечка)

С помощью этой книги вы научитесь готовить суши, роллы и множество других блюд кухни Японии.

Содержание

ТАМАГО – ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ	6
ОМЛЕТ С РИСОМ	7
ЯЙЦА «ОКИНАВА»	8
ЗАКУСКА ИЗ НОРИ	9
ДАЙКОН В ЛИМОННОЙ ЦЕДРЕ И РИСОВОМ УКСУСЕ	10
ЖАРЕННЫЙ ТОФУ	11
ЦУКЭМОНО	12
ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	13
КОНВЕРТИКИ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ	14
ХОЛОДНАЯ ГОВЯДИНА	15
ОЛАДЬИ С МОРЕПРОДУКТАМИ	16
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТОФУ	17
ДОМАШНИЙ СОЕВЫЙ СЫР	18
САШИМИ ТОБИКО	19
САШИМИ МАГУРУ	20
САШИМИ ИКУРА	21
САШИМИ ЭБИ	22
САШИМИ УНАГИ	23
САШИМИ ТАКО	24
САШИМИ КАТСУО	25
САШИМИ ИКА	26
САШИМИ ХОТАТЭ	27
САШИМИ ИЗУМИТАЙ	28
СУШИ СЯКЕ	29
СУШИ УНАГИ	30
СУШИ ЭБИ	31
СУШИ СЯМИСЯБА	32
СУШИ ТАМАГО ЯКИ	33
СУШИ ХОТАТЕ	34
СУШИ ИЗУМИТАЙ	35
СЯКЕ СПАЙСИ	36
МАГУРУ СПАЙСИ	37
ТАКО СПАЙСИ	38
КАНИ СПАЙСИ	39
ИКУРА СПАЙСИ	40
ХОТАТЭ СПАЙСИ	41
ЭБИ СПАЙСИ	42
УНАГИ СПАЙСИ	43
СЯМИСЯБА СПАЙСИ	44
ИЗУМИТАЙ СПАЙСИ	45
МИДИИ СПАЙСИ	46
РОЛЛЫ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»	47
РОЛЛЫ «КАЛИФОРНИЯ»	48
РОЛЛЫ УРАМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ	49
АРИЗОНА РОЛЛ	50
БЕРУКИ ДАЙКОН МАКИ	51

АХИ ТАУЭР РОЛЛ	52
АЗУМИ МАКИ	53
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РОЛЛ	54
БАЗУКА РОЛЛ	55
РОЛЛ «ОКИНАВА»	56
ИЗУМИ ТАЙ МАКИ	57
АЛЯСКАН НАЙТ РОЛЛ	58
БАТТЕРФЛЯЙ РОЛЛ	59
РОЛЛ «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»	60
ТОРИ ТЕРИЯКИ РОЛЛ	61
ТЕККА МАКИ	62
РОЛЛ АКАЙ МАКИ	63
ХАЛАПЕНЬО КАНИ МАКИ	64
ГУАНКАН-МАКИ С ТОБИКО	65
ГУАНКАН-МАКИ С КИВИ И КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ	66
ГУАНКАН-МАКИ С СЫРОМ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»	67
ОСТРЫЕ ГУАНКАН-МАКИ С ТУНЦОМ	68
ГУАНКАН-МАКИ С КАЛЬМАРОМ	69
ГУАНКАН-МАКИ С МИДИЯМИ	70
ГУАНКАН-МАКИ С ПОДКОПЧЕННОЙ ИКРОЙ	71
ГУАНКАН-МАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ	72
ФУТОМАКИ С ЛОСОСЕМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ	73
ФУТОМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ	74
ФУТОМАКИ С МОРСКИМ ОКУНЕМ	75
ФУТОМАКИ	76
ФУТОМАКИ С ИКРОЙ ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ	77
ФУТОМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ	78
ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С УГРЕМ	79
ФУТОМАКИ С ФИЛЕ СЕМГИ	80
ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С КУНЖУТОМ	81
ТЕМАКИ С ТУНЦОМ	82
ТЕМАКИ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ	83
ТЕМАКИ В ЗАПАДНОМ СТИЛЕ	84
ТЕМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ИКРОЙ	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Суши, роллы и другие блюда кухни Японии

ТАМАГО – ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

5 ст. л. премьер-бульона, 5 ст. л. сахара, 1,5 ч. л. соевого соуса, 1,5 ч. л. саке, 5 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. соли.

Кастрюлю поставить на огонь и смешать в ней бульон, сахар, соевый соус, рисовое вино и соль. Охладить, соединить со взбитыми яйцами. Четверть смеси обжарить на сковороде, свернуть пополам. Третью оставшейся смеси поджарить на освободившейся части сковороды, свернуть. Повторять, пока не закончится смесь. Нарезать порционными кусочками, подавать с соевым соусом.

ОМЛЕТ С РИСОМ

4 яйца, 300 г готового риса, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, мускатный орех, 2 ч. л. лимонной цедры, соль.

Яйца взбить с солью, добавить лимонную цедру, мускатный орех и хорошо перемешать. Растопленное сливочное масло смешать с тертым сыром и рисом, добавить взбитые яйца, хорошо перемешать. Полученную массу обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

ЯЙЦА «ОКИНАВА»

2 яйца, 2 корзиночки из слоеного теста, 100 г готового риса, 40 г мяса краба, 2 помидора, 1 болгарский перец, 70 мл майонеза, 10 г желе, 2 ст. л. томатного соуса.

Болгарский перец, мясо крабов, помидоры без кожицы мелко нарезать и смешать с рисом, заправить майонезом и томатным соусом. Полученную массу разложить в корзиночки. Майонез смешать с растворенным желатином и залить сваренные всмятку яйца, украсить дольками помидоров. Когда желе застынет, положить в корзиночки. Охладить.

ЗАКУСКА ИЗ НОРИ

110 пластинок нори, 1 корень имбиря, 6 ст. л. саке, 0,5 стакана соевого соуса, 1 ст. л. сахара.

Водоросли нарезать, имбирь натереть. В кастрюле смешать нори, имбирь, саке, соевый соус, сахар и довести до кипения на среднем, а затем на сильном огне. Убавить огонь и варить, пока вся жидкость не впитается в нори и нори станут мягкими.

ДАЙКОН В ЛИМОННОЙ ЦЕДРЕ И РИСОВОМ УКСУСЕ

*1400 г дайкона, 70 мл рисового уксуса, 1 ст. л. сахара, 15 г кунжута,
цедра 1 лимона.*

Кунжут слегка обжарить. Рисовый уксус смешать с сахаром. Дайкон очистить, нарезать тонкими пластинками, переложить в блюдо, залить полученным соусом, посыпать кунжутом и лимонной цедрой. Поставить в холодильник на 30 мин.

ЖАРЕННЫЙ ТОФУ

200 г тофу, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 головка красного лука, 3 помидора черри, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, зелень кинзы, чеснок.

Тофу разрезать на 2 куса, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Выложить на полотенце или бумагу для удаления жира. Лимонный сок, кунжутное масло, соевый соус смешать, добавить сахар, мелко нарезанные лук, чеснок и зелень кинзы. Хорошо взбить, добавить нарезанные помидоры черри и полить тофу.

ЦУКЭМОНО

1 кочан цветной капусты, 1 кочан брокколи, 100 г каперсов, 200 г стручковой фасоли, 2 острых перца, цедра 1 лимона, соевый соус, рисовый уксус, соль.

Соцветия капусты и остальные овощи уложить слоями в неметаллическую посуду. Каждый слой посыпать кольцами острого перца, цедрой лимона и большим количеством соли. Поставить под гнет на несколько дней. Перед подачей заправить соевым соусом и рисовым уксусом.

ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

2 шт. сушеных грибов, 1 пластина морской капусты, 2/3 стакана хлопьев бонито, 2 ст. л. саке, 1 ч. л. рисового уксуса, 2/3 стакана воды, 3 – 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. десертного вина.

Грибы размочить в воде. Морскую капусту и грибы нарезать, добавить саке, рисовый уксус, 2/3 стакана воды, в которой были замочены грибы, хлопья бонито и довести до кипения. Убавить огонь и варить 5 мин., добавить соевый соус, десертное вино и варить еще 30 мин.

КОНВЕРТИКИ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

4 листа рисовой бумаги, 150 г креветок, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, листья пекинской капусты, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса.

Перец, морковь и лук мелко нарезать и обжарить, добавить отваренные креветки и соевый соус, перемешать и обжаривать 2 мин. Рисовую бумагу замочить на 1 мин. в холодной кипяченой воде. На середину каждого листа положить начинку, свернуть конвертиком. На блюдо выложить листья капусты, сверху уложить конвертики, украсить зеленью петрушки.

ХОЛОДНАЯ ГОВЯДИНА

500 г говядины, 8 шт. китайского салата (пячу), 2 корня петрушки, 1 пучок зеленого лука, 5 ст. л. кунжута, 5 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 2 головки репчатого лука, 0,5 яблока, имбирь, молотый красный перец.

Говядину отварить и нарезать. На блюдо уложить листья салата, измельченную петрушку, чеснок, зеленый и репчатый лук, говядину. Кунжут разогреть до появления жира, добавить масло, сахар, соевый соус и перемешать. Добавить измельченные яблоко и имбирь. Полученный соус подавать к мясу.

ОЛАДЬИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

4 яйца, 275 мл воды, 275 г муки, 2 ч. л. пекарского порошка, 2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. вустерширского соуса, 1 ст. л. сахара, 320 г зеленой капусты, 9 ст. л. сушеного тунца, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, 12 креветок, 8 кальмаров, соль, перец, маринованный имбирь.

Капусту, лук и кальмары нарезать. Яйца взбить, добавить воду, муку, пекарский порошок и перемешать. В смесь добавить 40 г капусты, 1 ст. л. сушеного тунца и лук. Обжарить на масле капустную смесь, креветки и кальмары. Подавать с соусом из кетчупа, вустерширского соуса, перца и сахара.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТОФУ

125 г тофу, 4 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 0,5 ч. л. соевого соуса, 2 ст. л. поджаренного кунжута, пшеничная мука, панировочные сухари, растительное масло.

Тофу размять вилкой. Морковь натереть и отжать сок. Тофу смешать с морковным соком. Чеснок измельчить и обжарить, добавить мелко нарезанную петрушку, панировочные сухари, семена кунжута и соевый соус. Обжарить 2 – 3 мин., смешать с тофу. Сформовать фрикадельки, обвалить в муке и жарить до золотистой корочки.

ДОМАШНИЙ СОЕВЫЙ СЫР

500 г сои, 2 – 3 ст. л. лимонного сока.

Сою замочить на 12 ч. Измельчить сою в блендере и отжать соевое молоко. Молоко подогреть до 70 – 80°C, влить лимонный сок по всей поверхности и не размешивать. Молоко свернется большими хлопьями, когда сыворотка полностью отслоится от белка, откинуть на марлю, отжать, положить в форму, не вынимая из марли, и придавить грузом. Через несколько часов вынуть из марли и промыть. Хранить в холодильнике в воде, каждый день меняя воду.

САШИМИ ТОБИКО

80 г тобико, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, тобико положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ МАГУРУ

150 г филе тунца, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 цуккини, 1 ст. л. васаби, зелень, лимон.

Дайкон, цуккини, огурец и морковь мелко нарезать. Филе тунца нарезать небольшими брусочками правильной формы и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, тунца положить сверху. Украсить лимоном и зеленью.

САШИМИ ИКУРА

100 г икры лосося, 10 г дайкона, 10 г водорослей в соли, зелень петрушки, лимон, имбирь, васаби.

Дайкон и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, икру лосося положить сверху. Подавать с маринованным имбирем и лимоном, украсив зеленью петрушки.

САШИМИ ЭБИ

4 тигровых креветки, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 г огурца, 1 ст. л. васаби, зелень, ломтик лимона, соль по вкусу.

Дайкон, огурец и морковь мелко нарезать. Креветки отварить в подсоленной воде, затем очистить, каждую смазать васаби. Овощи выложить на блюдо, креветки положить сверху, рядом выложить розочку из маринованного имбиря. Украсить ломтиком лимона и зеленью.

САШИМИ УНАГИ

100 г копченого угря, 10 г дайкона, 10 г цукини, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, листья салата, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Дайкон, цукини и водоросли мелко нарезать. Угря нарезать небольшими кусочками и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на листья салата, кусочки угря положить сверху. Украсить лимоном и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ТАКО

5 осьминогов, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, лимон, соль.

Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Очистить осьминогов, обезглавить их и вывернуть наизнанку. Втереть соль, удалив тем самым слизь. Проварить осьминогов 8 мин., затем сразу переложить в холодную воду на 10 мин. Нарезать тонкими кусочками и смазать каждый васаби. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки осьминога положить сверху. Подавать с маринованным имбирем, лимоном и васаби.

САШИМИ КАТСУО

Тушка бонито, 10 г дайкона, 10 г моркови, 10 г огурца, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Бонито очистить. Филе нарезать брусочками правильной формы, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки бонито положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ИКА

*1 кальмар, 15 г дайкона, 15 г моркови, 15 г огурца, 15 г водорослей в соли,
1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.*

Кальмара очистить, промыть и нарезать небольшими кусочками, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки кальмара положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ХОТАТЭ

5 свежих морских гребешков, 20 г дайкона, 20 г моркови, 20 г огурца, 20 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, зелень, ломтик лимона для украшения.

Морские гребешки очистить, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, морские гребешки положить сверху. Украсить ломтиком лимона и зеленью. Подавать с маринованным имбирем.

САШИМИ ИЗУМИТАЙ

100 г филе морского окуня, 10 г дайкона, 10 г моркови, 10 г огурца, 10 г водорослей в соли, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь.

Филе нарезать брусочками правильной формы, каждый смазать васаби. Дайкон, огурец, морковь и водоросли мелко нарезать. Нашинкованные продукты выложить на блюдо, кусочки филе положить сверху. Подавать с маринованным имбирем.

СУШИ СЯКЕ

150 г семги, 230 г готового риса, 4 ст. л. соуса мирин, 5 ст. л. рисового уксуса, 15 г водорослей комбу, 2 ст. л. сахара, сок 0,25 лимона.

Соединить соус мирин, рисовый уксус, водоросли комбу, лимонный сок, сахар, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом, оставить на 10 мин., сформовать небольшие брусочки и сверху выложить тонко нарезанную семгу.

СУШИ УНАГИ

1 угорь, 230 г готового риса, 4 ст. л. соевого соуса, 6 ст. л. соуса мирин, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. васаби, 20 полосок нори, 1 ч. л. кунжута.

Отварить угря. Приготовить маринад, соединив соевый соус, соус мирин и сахар, поставить на слабый огонь на 15 мин. Готовить угря на гриле в течение 2 мин., смазывая соусом. Из риса сформовать небольшие брусочки. Угря нарезать тонкими кусочками и выложить сверху на рисовые овалы, скрепить тонкой полоской нори, смазать соевым соусом, посыпать кунжутом.

СУШИ ЭБИ

10 тигровых креветок, 200 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 дес. л. сахара, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить. Соединить рисовый уксус, сахар, соус мирин, лимонный сок, васаби, соль и 3 ст. л. воды. Перемешать и выложить в него креветки на 10 – 12 мин. Из риса сформовать небольшие брусочки, креветки выложить сверху на рисовые брусочки.

СУШИ СЯМИСЯБА

250 г филе скумбрии, 300 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 10 г водорослей комбу, 1 дес. л. сахара.

Соединить соус мирин, лимонный сок, рисовый уксус, водоросли комбу, сахар, васаби, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом и сформовать небольшие брусочки. Нарезать тонкими ломтиками скумбрию и накрыть суши.

СУШИ ТАМАГО ЯКИ

4 яйца, 1 яичный желток, 250 г готового риса, 1,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, маринованный имбирь, 1 ст. л. васаби, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу.

Приготовить японский омлет, нарезать его тонкими кусочками. Васаби добавить в рис и сформовать суши из риса, сверху положить по одному кусочку японского рулета, закрепить полосками нори. Подавать на стол с маринованным имбирем.

СУШИ ХОТАТЕ

100 г филе морского гребешка, 120 г готового риса, маринованный имбирь, 1 ст. л. васаби, 2 ст. л. соевого соуса, 6 полосок нори.

Нарезать морские гребешки на 6 прямоугольных частей. Из риса для суши сформовать небольшие брусочки, смазать их васаби, выложить сверху морской гребешок и обернуть тонкой полоской нори. Подавать на стол с маринованным имбирем.

СУШИ ИЗУМИТАЙ

250 г филе морского окуня, 300 г готового риса, 2 ст. л. соуса мирин, сок 0,25 лимона, 1 дес. л. васаби, 3 ст. л. рисового уксуса, 10 г водорослей комбу, 1 дес. л. сахара, соль по вкусу.

Филе морского окуня отварить в подсоленной воде. Соединить соус мирин, лимонный сок, рисовый уксус, водоросли комбу, сахар, васаби, размешать и поставить на слабый огонь на 25 мин. Залить рис получившимся соусом и сформовать брусочки. Нарезать тонкими ломтиками филе окуня и выложить на готовые суши.

СЯКЕ СПАЙСИ

70 г филе семги, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Филе семги нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него семгу. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из семги.

МАГУРУ СПАЙСИ

70 г филе тунца, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Филе тунца нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него кусочки тунца. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из тунца.

ТАКО СПАЙСИ

70 г тушки очищенного осьминога, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Осьминога отварить в течение 8 мин., затем переложить в холодную воду. Нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него ломтики осьминога. Листы нори нарезать толстой полоской. Сформовать из риса шарик, обернуть его полоской нори. В середину выложить начинку из осьминога.

КАНИ СПАЙСИ

70 г крабового мяса, 200 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза.

Крабовое мясо нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез, выложить в него ломтики краба. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из крабового мяса.

ИКУРА СПАЙСИ

70 г лососевой икры, 300 г готового риса, 2 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 50 мл японского майонеза.

Соединить соус чили и японский майонез. Листы нори нарезать полосками. Из риса сформовать шарик, смазать острым соусом, обернуть полоской нори. Внутри выложить начинку из лососевой икры.

ХОТАТЭ СПАЙСИ

70 г филе морского гребешка, 250 г готового риса, 3 листа нори, 1 ст. л. рисового уксуса, соус чили, 1 ч. л. васаби.

Нарезать морские гребешки на 6 прямоугольных частей. Соединить соус чили и васаби. Морские гребешки выложить в соус. Листы нори нарезать полоской. В рис добавить уксус, сформовать шарики, смазать соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить филе морского гребешка.

ЭБИ СПАЙСИ

6 тигровых креветок, 250 г готового риса, 2 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить. Соединить соус чили и японский майонез. Креветки выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из креветок.

УНАГИ СПАЙСИ

1 копченый угорь унаги, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Нарезать угря тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Кусочки угря выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным острым соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из угря.

СЯМИСЯБА СПАЙСИ

70 г филе скумбрии, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Филе скумбрии нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Ломтики филе выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать острым соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из скумбрии.

ИЗУМИТАЙ СПАЙСИ

70 г филе морского окуня, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Филе морского окуня нарезать тонкими ломтиками. Соединить соус чили и японский майонез. Ломтики филе выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Из риса сформовать шарик, придавить его посередине, смазать приготовленным соусом, обернуть полоской нори. Внутри выложить начинку из морского окуня.

МИДИИ СПАЙСИ

5 мидий, 350 г готового риса, 3 листа нори, вода, подкисленная соком лимона, соус чили, 100 мл японского майонеза, соль по вкусу.

Соединить соус чили и японский майонез. Мидии выложить в соус. Листы нори нарезать толстой полоской. Руки смочить подкисленной водой и сформовать из риса шарик, придавить его посередине, смазать полученным соусом, обернуть полоской нори. В середину выложить начинку из мидий.

РОЛЛЫ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

130 г готового риса, 70 г филе лосося, 40 г сыра «Филадельфия», огурец, авокадо, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус, 1 лист нори.

На нори выложить тонким слоем рис, смазать его васаби, затем выложить сыр. Очищенные огурец и авокадо и филе лосося нарезать тонкими полосками и выложить на середину. Затем аккуратно свернуть ролл и сделать из него брусочек. Ролл нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

РОЛЛЫ «КАЛИФОРНИЯ»

130 г готового риса, авокадо, 40 г крабового мяса, икра летучей рыбы, 3 ст. л. японского майонеза, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус, 1 лист нори.

На нори выложить тонким слоем рис, уплотнить, смазать васаби. Авокадо очистить, нарезать полосками и выложить на рис. Полить майонезом, сверху выложить нарезанное кусочками крабовое мясо, немного икры летучей рыбы. Затем аккуратно свернуть ролл, нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

РОЛЛЫ УРАМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

130 г готового риса, 20 г крабового мяса, 20 г авокадо, 15 г копченого угря, 15 г сыра «Филадельфия», 1 лист нори, 1 ст. л. васаби, маринованный имбирь, соевый соус.

Выложить тонким слоем рис на лист нори, смазать васаби. Авокадо нарезать полосками и выложить на нори, сверху выложить нарезанные кусочками крабовое мясо и копченого угря. Затем аккуратно свернуть ролл и сделать из него брусочек. Ролл нарезать на 6 частей и подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

АРИЗОНА РОЛЛ

130 г готового риса, 70 г филе лосося, 50 г филе тунца, 20 г лакедры, 50 г салата-латука, 1 лист нори.

Тунец, лосось и лакедру тонко нарезать. Салат измельчить. Выложить тонким слоем рис на лист нори. Сверху выложить тунец, лосось, лакедру и салат. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей.

БЕРУКИ ДАЙКОН МАКИ

130 г готового риса, 30 г моркови, 30 г авокадо, 50 г зеленого лука, 20 г дайкона, кожа лосося, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 листа нори.

Авокадо, морковь и дайкон тонко нарезать полосками. На масле обжарить кожу лосося. Выложить тонким слоем рис на нори, положить полоски авокадо, моркови, дайкона, кожу лосося, лук. Свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

АХИ ТАУЭР РОЛЛ

130 г готового риса, 1 копченый угорь, огурец, тобико, 1 лист нори.

Угря нарезать тонкими ломтиками, огурец – полосками. Рис уложить на нори, сверху выложить ломтики угря, огурец, тобико. Аккуратно свернуть ролл и разрезать на 6 частей.

АЗУМИ МАКИ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 70 г филе лосося, тобико, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.

Авокадо очистить и нарезать тонкими полосками. Филе лосося нарезать ломтиками. Рис выложить на нори, сверху ломтики лосося, полоски авокадо, смазать майонезом, выложить тобико. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ РОЛЛ

300 г готового риса, 20 г икры масаго, 1 огурец, 0,5 авокадо, 0,5 красного болгарского перца, 1 лист нори.

Лист нори выложить блестящей стороной вниз, разрезать пополам, тонким слоем выложить рис, придавить его, равномерно вдавить в рис икру. Перевернуть нори, чтобы рис оказался внизу. На нори выложить ломтики огурца, перца и авокадо. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

БАЗУКА РОЛЛ

130 г готового риса, 70 г филе тунца, 1 копченый угорь, огурец, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.

Угоря нарезать очень тонкими ломтиками. Филе тунца и огурец нарезать ломтиками. Выложить рис на нори, сверху выложить ломтики тунца, копченого угря, огурца, смазать майонезом. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

РОЛЛ «ОКИНАВА»

*130 г готового риса, 6 тигровых креветок, 1 огурец, 50 г зеленого лука,
40 г сыра «Филадельфия», тобико, 1 лист нори, соль по вкусу.*

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить их. Огурец тонко нарезать. На лист нори выложить тонким слоем рис, ломтики огурца, креветки, салат, нарезанный зеленый лук, тобико и сыр «Филадельфия». Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

ИЗУМИ ТАЙ МАКИ

130 г готового риса, 80 г филе морского окуня, 50 г зеленого лука, 1 лист нори.

Филе морского окуня нарезать тонкими полосками. Лук нарезать. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, затем ломтики морского окуня, зеленый лук. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей. Подавать на стол.

АЛЯСКАН НАЙТ РОЛЛ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 50 г помидоров черри, 40 г зеленого лука, 70 г филе лосося, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 лист нори.

Филе лосося нарезать очень тонкими полосками. Помидоры и авокадо нарезать ломтиками. Лук измельчить. На нори тонким слоем выложить рис, сверху лосось, авокадо, помидоры и зеленый лук. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и сбрызнуть бальзамическим уксусом.

БАТТЕРФЛЯЙ РОЛЛ

130 г готового риса, 20 г авокадо, 1 огурец, кожа лосося, 60 г копченого лосося, 50 г сыра «Филадельфия», салат, 1 ст. л. растительного масла, 1 лист нори.

Нарезать огурец и авокадо тонкими полосками. На масле обжарить кожу лосося. Копченый лосось нарезать очень тонкими ломтиками. Сыр нарезать брусочками. Выложить рис на нори, сверху сыр, кожу лосося, огурец, авокадо и салат. Аккуратно свернуть ролл и разрезать его на 6 частей, каждую завернуть в ломтик лосося.

РОЛЛ «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»

130 г готового риса, 6 тигровых креветок, 50 г сыра «Филадельфия», 1 огурец, 1 лист нори, соль по вкусу.

Отварить креветки в подсоленной воде. Огурец нарезать полосками, сыр – брусочками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, затем креветки, сыр, огурец. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

ТОРИ ТЕРИЯКИ РОЛЛ

130 г готового риса, 90 г куриной грудки, 30 г зеленого лука, огурец, тобико, 6 ст. л. соуса терияки, 3 ст. л. японского майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1 лист нори.

Курицу нарезать и замариновать в соусе терияки в течение 20 мин., слегка обжарить. Огурец нарезать тонкими полосками. На нори выложить рис, равномерно распределить его, сверху выложить курицу, зеленый лук, огурец, тобико, сверху смазать майонезом. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей.

ТЕККА МАКИ

130 г готового риса, 80 г филе тунца, 1 лист нори.

Филе тунца нарезать небольшими кусочками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его. Сверху положить филе тунца. Аккуратно свернуть ролл, разрезать его на 6 частей и подавать на стол.

РОЛЛ АКАЙ МАКИ

130 г готового риса, 2 ст. л. японского майонеза, тобико, 70 г филе лосося, 1 лист нори.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. На лист нори выложить тонким слоем рис, придавить его, положить ломтики лосося, свернуть ролл и разрезать его на 6 частей. Сверху выложить смесь майонеза и тобико. Роллы запекать в разогретой до 180 °С духовке до образования золотистой корочки. Подавать на стол в теплом виде.

ХАЛАПЕНЬО КАНИ МАКИ

*130 г готового риса, перец халапеньо, 20 г авокадо, 50 г крабового мяса,
5 креветок, паста кимчи, кунжут, 3 ст. л. японского майонеза, 1 лист нори.*

Авокадо нарезать полосками, очистить и мелко нарезать креветки. Измельчить халапеньо. На нори выложить рис, придавить его, выложить крабовое мясо, креветки, халапеньо, авокадо. Свернуть ролл, разрезать его на 6 частей, посыпать кунжутом. Креветки соединить с пастой кимчи и майонезом, выложить на роллы. Роллы запекать в разогретой до 180 °С духовке до образования золотистой корочки. Подавать на стол в теплом виде.

ГУАНКАН-МАКИ С ТОБИКО

80 г готового риса, 30 г крабового мяса, 1 ч. л. спайси-соуса, 1 ч. л. икры летучей рыбы, васаби, соевый соус, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Крабовое мясо, 1 ч. л. спайси-соуса и 1 ч. л. икры летучей рыбы перемешать и заполнить лодочки, переложить на тарелку. Подавать с васаби и соевым соусом.

ГУАНКАН-МАКИ С КИВИ И КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

80 г готового риса, 50 г копченой семги, 1 киви, 1 помидор, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Семгу, киви и помидор нарезать тонкими полосками. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Получившиеся лодочки заполнить начинкой, переложить на тарелку. Подавать с маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С СЫРОМ «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

80 г готового риса, сыр «Филадельфия», 1 авокадо, 1 огурец, 30 г копченого лосося, соевый соус, маринованный имбирь.

Из риса сформовать овал, обернуть его тонкой полоской огурца шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Сыр, авокадо и копченый лосось нарезать маленькими брусочками, перемешать и заполнить лодочки. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ОСТРЫЕ ГУАНКАН-МАКИ С ТУНЦОМ

*80 г готового риса, 50 г тунца, 1 огурец, 1 авокадо, спайси-соус, васаби,
1 лист нори.*

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан кусочками тунца и авокадо, полить спайси-соусом. Украсить тонкими ломтиками огурца. Подавать с васаби.

ГУАНКАН-МАКИ С КАЛЬМАРОМ

80 г готового риса, 50 г кальмара, 1 огурец, 1 авокадо, 30 г морских водорослей, васаби, соевый соус, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его тонкой полоской кальмара шириной 2,5 см и закрепить концы. Наполнить гуанкан кусочками огурца и авокадо, смазать васаби. Украсить морскими водорослями. Подавать с соевым соусом.

ГУАНКАН-МАКИ С МИДИЯМИ

80 г готового риса, 50 г морских гребешков, 100 г мяса мидий, 1 авокадо, спайси-соус, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан мелко нарезанным авокадо и морскими гребешками, сверху уложить мясо мидий и полить спайси-соусом. Украсить маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С ПОДКОПЧЕННОЙ ИКРОЙ

80 г готового риса, 50 г подкопченной икры, 80 г мяса краба, 1 зубчик чеснока, соус чили, соевый соус, маринованный имбирь, 1 лист нори.

Чеснок соединить с мясом краба, икрой, соусом чили и 0,5 ч. л. соевого соуса. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить лодочки приготовленной смесью. Подавать на стол с соевым соусом и маринованным имбирем.

ГУАНКАН-МАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

*80 г готового риса, 40 г копченого угря, 40 г мяса краба, 40 г филе лосося,
30 мл майонеза, соус чили, 1 зубчик чеснока, васаби, 1 лист нори.*

В майонез добавить соус чили, зубчик чеснока, мелко нарезанные лосось, мясо краба и угорь. Из риса сформовать овал, обернуть его полоской нори шириной 2,5 см и склеить концы, смочив водой. Наполнить гуанкан готовой смесью. Подавать на стол с васаби.

ФУТОМАКИ С ЛОСОСЕМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

*150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г филе лосося, 50 г раковых шеек,
1 огурец, 40 г дайкона, 1 авокадо, васаби.*

На нори выложить рис, полоски филе лосося, огурца, авокадо, мелко нарезанные дайкон и раковые шейки. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ

*150 г готового риса, 2 ст. л. рисового уксуса, 3 листа нори, 40 г креветок,
70 г угря копченого, болгарский перец, огурец, дайкон, васаби, имбирь.*

Сверху на нори положить рис, оставляя каемку 2 см. На рис выложить васаби, сверху полосками: угорь копченый, огурец, креветки вареные, болгарский перец, дайкон. Закатать в рулет, обрезать кончики и нарезать на 3 части, потом каждую еще пополам. Подавать с имбирем и васаби.

ФУТОМАКИ С МОРСКИМ ОКУНЕМ

*150 г готового риса, 3 листа нори, 100 г филе морского окуня, 1 огурец,
1 авокадо, 40 г тунца, 1 морковь, майонез, васаби, соевый соус.*

На нори положить рис, немного смазать васаби и майонезом. Сверху уложить полоски морского окуня, тунца, огурца, моркови и авокадо. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей, подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ

150 г готового риса, 3 листа нори, 80 г креветок, 60 г угря, 1 огурец, 1 болгарский перец, 1 дайкон, кунжут, васаби, соевый соус.

На нори положить рис, посередине смазать васаби, сверху – кусочки креветок, угря и огурца, болгарского перца и дайкона, посыпать кунжутом. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей, подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С ИКРОЙ ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г тунца, 1 огурец, икра летучей рыбы, 60 г креветок, 50 г мяса краба, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, на него уложить мелко нарезанные тунец, огурец, икру летучей рыбы, креветки и мясо краба. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 1 пучок салата, 50 г креветок, 1 огурец, 50 г творожного сыра альметте, дайкон, васаби, имбирь.

На нори выложить рис, два листа салата, креветки, огурец, творожный сыр и дайкон. Плотно закатать в рулет и нарезать на 6 равных частей. Подавать с имбирем и васаби.

ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С УГРЕМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г копченого угря, 1 огурец, 50 г сушеной тыквы кампье, 1 морковь, маринованный дайкон, кунжут, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, смазать васаби, сверху уложить полосками: угорь, огурец, сушеную тыкву, маринованный дайкон, морковь и посыпать кунжутом. Закатать в рулет и нарезать на 6 равных частей. Подавать с соевым соусом и васаби.

ФУТОМАКИ С ФИЛЕ СЕМГИ

150 г готового риса, 3 листа нори, 50 г филе семги, 50 г филе лосося, 40 г кинори (сухих водорослей), 1 авокадо, 5 шт. больших сушеных грибов, майонез, васаби, соевый соус.

На нори выложить рис, смазать майонезом, уложить нарезанные полосками филе семги и лосося, авокадо, водоросли и грибы. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Подавать с васаби и соевым соусом.

ФУТОМАКИ ОВОЩНЫЕ С КУНЖУТОМ

150 г готового риса, 3 листа нори, 1 морковь, 50 г вареных бамбуковых ростков, 40 г субасу, 50 г стручкового гороха, 1 огурец, кунжут, васаби, соевый соус, имбирь.

На нори выложить рис, полоски моркови, бамбуковых ростков, стручкового гороха, огурца, нарубленный субасу. Закатать рулет, уплотнить. Разрезать на 6 частей. Украсить васаби. Подавать с имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С ТУНЦОМ

150 г готового риса, 5 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе тунца, 50 г икры летучей рыбы, 3 ч. л. соуса кимчи, 1 авокадо, маринованный имбирь и соевый соус.

Филе тунца мелко нарезать, добавить икру летучей рыбы, соус кимчи и перемешать. На нори выложить рис, на него – полученную смесь и кусочек авокадо. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Крайний уголок слегка смочить водой. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе копченой семги, 1 пучок салата, 1 авокадо, маринованный имбирь, соевый соус.

На лист нори выложить рис, небольшой лист салата, кусочек авокадо и 1 полоску филе семги. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Подавать с маринованным имбирем и соевым соусом.

ТЕМАКИ В ЗАПАДНОМ СТИЛЕ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 200 г филе лосося, 1 дайкон, 1 пучок жерухи (водяного кресса), 1 огурец, васаби.

Лист нори смазать васаби, на него положить рис, поджаренный в гриле лосось, нарезанные брусочками огурец и дайкон, листики жерухи. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса.

ТЕМАКИ С КРЕВЕТКАМИ И ИКРОЙ

150 г готового риса, 9 листов нори, нарезанных пополам, 1 цукини, 200 г креветок, 1 авокадо, 50 г икры лосося, васаби.

На смазанный васаби лист нори выложить рис и нарезанные соломкой цукини и авокадо. Свернуть в плотный кулечек в форме конуса. Украсить икрой лосося. Подавать с соевым соусом.

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.