

Содержание

Об авторах	13
Посвящение	13
Благодарности авторов	14
Рецепты одним взглядом	14
Напитки	14
Закуски	15
Гарниры	15
Суши-кораблики	15
Креативные суши	15
Пальчиковые суши	15
Ручные роллы	15
Роллы наизнанку	16
Прессованные суши	16
Рассыпное суши	16
Ломтиковые роллы	16
Суши — рисовые шарики	16
Суши — мешочки из тофу	16
Десерты	16
Введение	17
Об этой книге	17
Условные обозначения в этой книге	18
Что можно не читать	20
Предположения авторов	21
Как построена эта книга	21
Часть I. Открываем мир суши	22
Часть II. Все готово — приступаем	22
Часть III. Рок-н-рольные рецепты суши	22
Часть IV. Наслаждаемся суши дома и в суши-баре	22
Часть V. Великолепные десятки	22
Пиктограммы, применяемые в этой книге	23
Что читать дальше	23
От издательства “Диалектика”	24

Часть I. Открываем мир суши	25
Глава 1. Путешествие в страну суши начинается	27
Взглянем на прошлое, настоящее и будущее суши	28
Вкусим суши в домашних условиях	30
Подберем свежие ингредиенты	30
Возьмем пару приспособлений	31
Овладеем популярными технологиями	31
Составим суши-меню	32
Насладимся каждым кусочком	33
Почувствуем себя, как дома, в суши-баре	33
Глава 2. Оборудуем кухню для суши	35
Самые основы: кухонная утварь, без которой никак	35
Покупаем все, что нужно, для суши-риса	37
Электрорисоварка	37
Мелкая деревянная лоханка для суши-риса	37
Лопаточка для риса	39
Плоский веер	39
Неворсистые кухонные полотенца	39
Будем наготове, когда придет пора лепить: орудия для формования суши	40
Бамбуковая циновка для раскатывания	40
Формы для суши	41
Почувствуйте себя гордыми самураями: возьмите в руки японские ножи	42
Выбор ножа для суши	42
Работаем ножами и ухаживаем за ними	44
Добавим прочие подручные приспособления для суши	45
Ищем нужное оборудование	46
Глава 3. Ингредиенты для суши: давайте знакомиться	49
Отправляемся покупать ингредиенты для суши	49
Заполняем кладовку запасами для суши	51
Сухие ингредиенты	51
Бутилированные ингредиенты	55
Забиваем холодильник продуктами для суши	58
Список жизненно необходимого	58
Вам потребуется следующее	59
Лучшие свежие овощи для суши	62
Самые лучшие маринованные овощи	65
Продукты для суши в морозильнике	67
Эдамамэ (незрелые соевые бобы в стручках)	67
Семена кунжута	67

Глава 4. Такие прохладные свежие морепродукты	69
Учимся безопасно работать с морепродуктами	70
Принимаем чистоту близко к сердцу	70
Потенциальные риски употребления сырых морепродуктов	70
Удостоверимся, что дары моря свежие	72
Доставка морепродуктов домой	74
Шесть основных видов рыбы для суши	76
Не жалейте икры на суши	77
Часть II. Все готово — приступаем	81
Глава 5. Как приготовить и заправить великолепный рис для суши	83
Определим цель игры	83
Готовим оборудование	84
Выводим на поле главного игрока — рис	84
Выбор риса	85
Определяем количество риса	86
Готовим рис к игре	86
Промывка риса	86
Хорошенько и надолго замочим рис	87
Готовим заправку из рисового уксуса	88
Начали! Варим рис	89
Добавляем в замоченный рис sake и даши конбу	89
Зажигаем огонь	90
Выходим на финиш: рис-победитель!	91
Выкладываем рис	91
Поливаем рис уксусной заправкой	93
Овеваем рис веером до тех пор, пока он не остынет	93
Сохраняем влажность риса	94
Глава 6. Популярные виды суши и методы их приготовления	95
Готовимся к работе: что необходимо	95
Закладываем основы: суши ручной лепки	96
Пальчиковые суши	96
Суши-кораблики	100
Суши — рисовые шарики	102
Осваиваем суши-роллы	104
Ломтиковые суши-роллы	104
Роллы наизнанку	108
Ручные роллы	111
Идем дальше: прессованные суши	113

Вдыхаем аромат рассыпного суши	114
Рассыпное суши по-токийски	115
Рассыпное суши по-осакски	116
Начинаем суши-рисом мешочки из тофу	116
Замахнемся на креативные суши	118
Глава 7. Режем ингредиенты суши на ломти и кубики	119
Берем в руки ножи для суши	119
Нарезаем ломтики ножом для сашими	120
Режем ножом для овощей	120
Работаем со свежей рыбой	121
Режем сверху вниз	122
Режем под углом	124
Режем ломти, тонкие до прозрачности	125
Нарезаем палочки	126
Режем кубиками	126
Работаем со свежими овощами	126
Нарезаем ленты	127
Режем полоски	127
Режем соломку	128
Режем ломти толщиной с бумагу	128
Режем кубики	128
Крошим овощи	129
Используем преимущества нескольких очень удобных инструментов	129
Часть III. Рок-н-рольные рецепты суши	131
Глава 8. Готовим дома любимые блюда суши-бара	133
Рискнем отведать сырые дары моря	134
Лакомимся готовыми дарами моря	140
Освежим вкус суши японским огурцом	149
Глава 9. Суши на скорую руку: рецепты суши за пару минут	151
Готовим простое суши с овощами	152
Свернем простые суши с морепродуктами	157
Используем вареную рыбу	157
Используем сырую рыбу	158
Идем дальше: суши с говядиной, птицей и свининой	170
Глава 10. Готовим суши заранее, и никакой суеты	175
Овощные суши	176
Вкусные суши, которые можно готовить заблаговременно	176

Начинаем заранее мешочки из тофу	179
Жарим яркие овощи для суши предварительного приготовления	183
Сладкий тунец и суши-рис	185
Суши с курятиной и индюшатиной	188
Ролл с говядиной и имбирем	193
Глава 11. Шикарные суши: настоящий гламур	197
Представляем шикарные дары моря	198
Оцените утонченные овощные суши	206
Глава 12. Экстремальные суши: переходим все границы	209
Романтические суши на половинке раковины	210
Отдаем суши с тропическими дарами моря	212
Ищем ингредиенты суши в саду	214
Отмечаем День независимости	217
Часть IV. Наслаждаемся суши дома и в суши-баре	219
Глава 13. Подаем к суши великолепные гарниры и салаты	221
Начинаем с закусок	222
Наслаждаемся вкуснейшими супами	223
Освежимся салатами	228
Несколько потрясающих гарниров	233
Восхитительные моллюски	235
Окунемся в море напитков	236
Откроем для себя зеленый чай	236
Потягиваем саке	236
Наслаждаемся пивом и вином	239
Побалуем себя сладкими десертами	240
Глава 14. Устраиваем потрясающую вечеринку с суши — ручными роллами	247
Организуем все необходимое для суши-вечеринки	247
Планируем меню	248
Составим список покупок	248
Покупаем все постепенно	250
Приготовим кое-что за день вперед	250
Завершаем подготовку утром назначенного дня	251
Начинаем вечеринку!	254
Глава 15. Раскрываем тайны суши-баров	259
Лучшие места в заведении	259
Рассмотрите сервировку	260

Что бы нам выпить?	261
Сделаем заказ шефу	262
Наслаждаемся суши кусочек за кусочком	264
Завершаем суши-трапезу	266
Часть V. Великолепные десятки	269
Глава 16. Десять подсказок для сотворения первоклассных суши в домашних условиях	271
Расслабьтесь	271
Берегите спальню от вязкого риса	272
Увлажняйте руки	272
Удержитесь от соблазна переложить начинки	272
Нажимайте очень нежно	273
Увлажняйте острые ножи	273
Держите морепродукты в холоде	273
Укутывайте суши-рис	274
Дилемма: холодная рыба и теплый рис	274
Нарушайте правила и ешьте остатки	274
Глава 17. Десять подсказок для соблюдения суши-манер	275
Не трите палочки для еды одна о другую	275
Всегда кладите палочки вместе	275
Не ищите ложку	276
Дотягивайтесь до всего палочками	276
Не перегружайте соевым соусом	276
Макайте рыбу в соевый соус	276
Не кладите васаби в соевый соус	276
Ешьте суши пальцами	277
Не забывайте пользоваться салфеткой	277
Заказывайте еду и напитки у обслуживающего персонала суши-бара	277
Предметный указатель	279