

Введение

“Суши” — это на сегодняшний день, вероятно, самое узнаваемое японское слово в любом языке, однако значение его частенько толкуется неверно. Что именно приходит на ум, когда мы говорим “суши”? Сырая рыба, не так ли? А если уточнить? На самом деле суши — это *рис в укусе*, именно этот ингредиент является главным в любом рецепте этого знаменитого блюда. Так что, если сырая рыба вам претит, ничего страшного! Можете использовать овощи, вареную рыбу и прочую вкуснятину, чтобы приготовить свежие, ароматные и наиприятнейшие суши, которые не дадут покоя вашим вкусовым рецепторам дома и в суши-баре.

Так что пусть японские словечки и неизвестные пока ингредиенты не сбивают вас с толку. Это все часть путешествия в мир суши, и мы хотим, чтобы вы сполна им насладились. Чтобы помочь вам, мы даем перевод японских терминов на протяжении всей книги, а в шпаргалке в этой книге подсказываем, как произносятся ключевые слова, относящиеся к суши. В главе 3 мы познакомим вас с экзотическими, на первый взгляд, ингредиентами суши, которые могут вскоре занять свое место в ваших кладовке и холодильнике. Мы также поделимся с вами моими (Минеко) простыми, безопасными способами приготовления суши, изложенными четко и кратко. Инструкции сделают приготовление суши доступным каждому; даже дети сумеют приготовить вкуснейшие суши с помощью моих проверенных способов! Очень легко и практично следовать нашим простым в применении и любимым рецептам, поэтому вы сможете попотчевать своих друзей и родных новыми интересными блюдами уже в самое ближайшее время.

Запомните, что вам вовсе необязательно становиться экспертами или готовить, как легендарный суши-шеф, чтобы прекрасно справиться с приготовлением суши собственными силами. Мы очень постарались выделить здесь для вас самое главное. Вам надо только взять в руки *Суши для чайников*, подготовиться к увлекательному путешествию и смело отправиться вместе с нами по вязкой рисовой дороге!

Об этой книге

Помимо того что эта книга содержит интересную информацию и кулинарные рецепты, она очень удобно составлена. Прочтите раздел “Рецепты одним взглядом” в начале кулинарной книги и сразу определите, какие из них вы хотите опробовать у себя на кухне. В каждой части книги вы найдете базовые главы, в которых предоставляется полная информация по рассматриваемой теме, будь это утварь, ингредиенты или морепродукты. В таких главах есть заголовки жирным шрифтом и подзаголовки, сообщающие о том, что будет дальше, поэтому вы можете легко ориентироваться в книге *Суши для чайников*.

Вот особенности, которые сделают *Суши для чайников* отличным чтением для вас.


- ✓ **Действительно отменные рецепты блюд, которые вы будете готовить снова и снова.** Наши рецепты изложены ясно, исчерпывающе, хорошо проверены и увлекательны.
- ✓ **Безотказные версии популярных способов приготовления суши.** Краткость — наилучшее качество рецептов, но в своей крайности это может привести к тому, что у повара просто ничего не выйдет из-за неизвестных ему подробностей выполнения процессов. Чтобы гарантировать вам успех в приготовлении суши, в главе 6 приводятся исчерпывающие разъяснения всех способов и операций, упоминаемых в этой книге. Прочтя их, вы сможете уверенно положиться даже на самое краткое изложение способов приготовления по каждому рецепту. Мы хотим, чтобы вы поняли все совершенно правильно, поэтому предлагаем вам полные версии каждого способа.
- ✓ **Рецепты, построенные для вашего удобства.** Мы выстраиваем наши рецепты суши, исходя из конкретных событий, давая вам представление о том, какие рецепты подойдут к тому или иному моменту вашей жизни.
- ✓ **Практические советы.** Мы объясняем, помимо всего прочего, что делать с остатками ингредиентов и как ухаживать за кухонными принадлежностями, чтобы они служили вам очень долго.

Условные обозначения в этой книге

Планирование — главное условие экономии времени в ходе приготовления суши. Прочтите выбранный вами рецепт до конца, заранее выставьте всю необходимую утварь и ингредиенты (кроме сырых морепродуктов, которые должны оставаться в замороженном виде до самого последнего момента), прежде чем начать готовить суши. В результате вы будете плавно переходить от одной части рецепта к другой без необходимости прерываться или отвлекаться на что-то непредвиденное.

Вот некоторые использованные в книге обозначения, не связанные с рецептами, которые вам надо иметь в виду, чтобы получить исчерпывающую информацию из этого руководства.

- ✓ *Курсив* применяется для акцента и выделения новых определяемых слов или терминов. Мы также иногда используем его, приводя японские слова, которые еще не вошли в наш разговорный обиход, к примеру *mirin* (мирин — сладкое саке для кулинарных целей).
- ✓ **Полужирный шрифт** используется для обозначения пронумерованных функциональных этапов процесса.
- ✓ Моноширинный шрифт используется для веб-адресов.

- ✓ Присутствие в строке этой маленькой луковички —  — указывает на вегетарианский рецепт (включая сыр). Она будет появляться рядом с названиями рецептов.
- ✓ Традиционно суши-шефами в Японии всегда были мужчины. Теперь за стойками суши-баров и ресторанов по всему миру появляется все больше женщин-шефов. Во всей книге мы будем говорить по отношению к суши-шефам “он”, но совершенно очевидно, что женщины тоже умеют готовить превосходные суши. Что ни говори, но две из них написали эту книгу!
- ✓ Наши рецепты, как правило, рассчитаны на четыре порции. Суши уникальны уже тем, что по большей части подаются небольшими кусочками, поэтому вы обычно можете приготовить более одного сорта для подачи на стол. Приводя рецепт на восемь суши величиной в палец, мы подразумеваем, что четыре едока получают по две порции. Мы также полагаем, что будут подаваться и другие суши.
- ✓ Во многих рецептах используются очень малые количества риса, и готовить их непрактично. Мы подразумеваем, что вы одновременно готовите по другим рецептам из этой книги или используете остаток замороженного риса от суши (читайте главу 5).
- ✓ Время приготовления рассчитано так, что все приспособления и ингредиенты выложены и наготове (фрукты и овощи вымыты под струей холодной воды). Любое взвешивание или шинкование включается в срок приготовления.
- ✓ “Рыба сорта «сашими»” — это профессиональный термин, обозначающий высший сорт морепродуктов, пригодных для употребления в сыром виде.
- ✓ Все яйца должны быть крупными, а масло — несоленым; мука используется общего назначения; сахар — это сахарный песок.
- ✓ Сыр считается вегетарианской едой.
- ✓ Во всех рецептах применяется обычный японский (не китайский) соевый соус, если только рецепт не требует добавления светлого (цветного) соевого соуса.
- ✓ Мы упоминаем морскую соль как ингредиент, когда он ключевой, к примеру сваренные вкрутую перепелиные яйца с солью *матча* из главы 13. Вполне подходит и столовая соль, но всегда более предпочтителен чистый и характерный вкус морской соли.
- ✓ Соленая рыбная икра подразумевается в сыром виде. Лосось холодного копчения считается сырой рыбой. Маринованная сырая рыба также считается сырым продуктом.

- ✓ Большинство людей едят суши с соевым соусом и маринованным имбирем, но поскольку количества этих приправ выбираются каждым индивидуально, в информации о питательной ценности в конце каждого рецепта эти продукты не учитываются. Если вы хотите обогатить свой рацион такими ингредиентами, имейте в виду следующее.
 - **1 столовая ложка соевого соуса:** калорий — 10 (в жирах — 0 г); жиров — 0 г (насыщенных — 0 г); холестерина — 0 мг; натрия — 920 мг; углеводов — 0 г (клетчатки — 0 г); белков — 2 г.
 - **1 столовая ложка маринованного имбиря:** калорий — 15 (в жирах — 0 г); жиров — 0 г (насыщенных — 0 г); холестерина — 0 мг; натрия — 340 мг; углеводов — 3 г (клетчатки — 0 г); белков — 0 г.

Что можно не читать

Мы считаем, что вся информация в этой кулинарной книге невероятно увлекательна, но не вся она одинаково важна для успешного приготовления суши в домашних условиях.

- ✓ **Увлекательные врезки.** На протяжении всей книги вам будут встречаться врезки на сером фоне, предоставляющие увлекательную, но необязательную информацию о суши. Мы трудились над каждым словом, но вы вполне можете пропустить эти врезки, если пожелаете. Только нам не говорите. Вы разобьете наши сердца...
- ✓ **Некоторые фонетические руководства.** Мы подумали, что вам интересно будет знать, как правильно произносятся распространенные японские слова, связанные с суши, поэтому в книге мы приводим небольшие пособия по произношению — в шпаргалке и нескольких местах кулинарной книги. Вы можете пропустить и этот материал, но мы предлагаем вам все-таки попробовать произнести эти словечки, особенно *wasabi* (ва-са-би), прежде чем отправиться в суши-бар.
- ✓ **Наши собственные исключительные биографии.** Вам совсем не обязательно знать, кто мы такие, чтобы убедиться, что это лучшая кулинарная книга о суши. Ведь, как бы там ни было, все авторы книг из серии “для чайников” считаются экспертами в своих областях. Хотя, неужели вам это совсем неинтересно?

Предположения авторов

Приступая к работе над этой книгой, мы сделали кое-какие предположения в отношении вас, наших будущих читателей.

- ✓ Вы хорошо ориентируетесь на кухне и вам нравится готовить, но вы мало что знаете о приготовлении суши.
- ✓ Вы готовили суши, но рис получился не очень хорошо или суши вышли не так как надо. Вы ищете правильную кулинарную книгу о суши, чтобы решить возникшие проблемы. Такая книга перед вами.
- ✓ Вы хотите готовить суши, но не уверены, что это просто (но это именно так), хотя считаете, что сможете (а вы сможете) и что это будет приятное занятие (разумеется!).
- ✓ У вас есть основная кухонная утварь, включая горшки и сковородки, а также мерная посуда, и это практически все главные атрибуты приготовления суши. Тем не менее вы не против приобретения кое-каких доступных предметов, чтобы ваше путешествие в мир суши было более простым и интересным.
- ✓ Вы никогда не бывали в суши-баре и вам нужен гид, который поможет вам узнать, чего ожидать, что просить и как просить.
- ✓ Вы — завсегдатай суши-баров и хотите знать, какие особые блюда вам еще не довелось попробовать.
- ✓ Вам надоело платить огромные суммы в суши-барах, и вы готовы делать все сами, возможно, лишь с небольшой помощью (нашей!).
- ✓ Вам подарили эту кулинарную книгу. Вы понятия не имеете, что такое суши, но вы — человек широких взглядов и готовы испытать новые ощущения. Добро пожаловать в захватывающий новый мир свежести, аромата и вкуса!

Возможно, это будет слишком смелое предположение, но мы полагаем, что вы доверили *именно нам* приложить все наши усилия к написанию этой кулинарной книги, поэтому, каждый раз открывая ее, вы будете читать ее с удовольствием. Более того, мы хотим, чтобы вы получили удовольствие от суши, которые приготовите по нашим рецептам. И это мы вам обещаем!

Как построена эта книга

Суши для чайников — это ваш универсальный источник ключевых знаний о приготовлении суши, употреблении суши и заказе суши в суши-барах. Мы распределили весь материал по пяти отдельным частям. Вот как это выглядит.

Часть I. Открываем мир суши

Суши существуют в Японии очень давно. Здесь мы расскажем вам все об их прошлом плюс об их славном настоящем и будущем. Затем мы обратимся непосредственно к утвари для приготовления суши, обсудим ингредиенты (например, морепродукты), которые и придают суши их великолепные вкус и текстуру.

Часть II. Все готово — приступаем

Вы никогда не попадете в сушиленд без главного действующего лица — правильно приготовленного риса для суши. Я (Минеко) много лет учила студентов тому, как готовить идеальный рис для суши. В этой части я делюсь с вами секретами успеха для получения такого риса, к тому же предлагаю четкие инструкции для приготовления самых популярных видов суши. И наконец мы охватываем очень важную часть приготовления суши: как нарезать эти чудные кусочки рыбы и овощей, подготовленных по разным рецептам суши.

Часть III. Рок-н-рольные рецепты суши

И вот перед вами то, чего вы так ждали: воистину отменные рецепты суши! Сначала мы представляем фаворитов суши-баров (в главе 8), поскольку знаем, как вы их обожаете. Затем переходим к главам, в которых рецепты основаны на конкретных жизненных моментах. Если вы хотите приготовить все на скорую руку, пролистайте книгу до главы 9. Если ваша цель — приготовить суши заранее, читайте главу 10. Возможно, у вас не за горами важное торжество или прием, и вы хотите поразить всех гостей? Читайте главу 11. Из главы 12 вы узнаете (и удивитесь!), насколько креативными могут быть суши.

Часть IV. Наслаждаемся суши дома и в суши-баре

Мы знаем, что вам потребуются яркие закуски, соответствующие напитки и сладкие завершения к рецептам суши, и они здесь есть. Если вы хотите устроить яркое суши-пати, но при этом не обременять себя неизбежным обдумыванием и планированием мероприятия, в главе 14 мы полностью спланируем для вас шикарную вечеринку со свернутыми вручную суши и дадим вам совет о том, как приготовить все заранее, а также предложим меню для гарниров и десертов. Если же вы предпочитаете не устраивать вечеринку дома, а просто присоединиться к друзьям в суши-баре, читайте главу 15. После этого вы, вероятно, будете знать больше других о том, что и как следует заказывать!

Часть V. Великолепные десятки

Две последние главы с лучшими десятками — краткие и вкусные. В них содержится десять потрясающих советов о том, как готовить суши в домашних условиях, и десять рекомендаций о том, что “можно” и “нельзя” по суши-этикету, следуя которым, вы сможете поглощать суши с необходимым изяществом.

Пиктограммы, применяемые в этой книге

Нам нравится рассказывать о суши так, чтобы это было весело и познавательно! Ознакомьтесь с этими пиктограммами — небольшими картинками по левому полю этой кулинарной книги.



Этой пиктограммой отмечены полезные подсказки и краткие описания, делающие ваши опыты по приготовлению суши занятием простым, вкусным, увлекательным и приятным.



Данная пиктограмма похожа на стикеры, которые часто наклеивают, например, на холодильник, чтобы не забыть о чем-то важном. Этой пиктограммой отмечается действительно важная информация о суши, которую, по нашему мнению, следует запомнить раз и навсегда.



Такой пиктограммой сопровождается информация, которая помогает не испортить блюдо или предупреждает о возможных проблемах с вашим здоровьем или безопасностью.



И наконец, если вы решили стать своим человеком в мире суши, эта пиктограмма именно для вас! Она указывает на секреты мастеров суши и суши-баров или на важные рекомендации в отношении суши-манер. Также ею отмечены те рецепты и методы приготовления суши, которые позволят вам стремительно поднять свой статус до уровня суши-экспертов.

Что читать дальше

Углубившись в эту книгу, вы сразу заметите, как просто в ней перескакивать с одной главы на другую, не теряя при этом нити повествования. На самом деле так и было задумано с самого начала, поэтому можете читать *Суши для чайников* с любой главы, которая вам понравится. Однако, даже если вы уже готовили суши, мы рекомендуем вам начать с двух ключевых глав — главы 5, в которой объясняется, как приготовить идеальный (мы действительно подразумеваем *идеальный*) рис для суши, и главы 6, в которой подробно рассказывается о самых простых в освоении (с нашей точки зрения) видах суши. Если сырые морепродукты — это ваша стихия, листайте сразу до главы 4. Если вы — искушенный знаток суши и просто хотите познакомиться с новыми отменными рецептами, то примите к сведению, что наши трижды проверенные и наиболее востребованные рецепты суши содержатся в части III. Если вы хотите узнать, что происходит в суши-барах, как там следует делать заказ и что говорить персоналу, обратитесь к главе 15 или прочтите шпаргалку к этой книге.

Откуда бы вы ни начали, не теряйте времени, и — приятного аппетита!

От издательства “Диалектика”

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

в России: 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, ящик 116

в Украине: 03150, Киев, а/я 152