



УНАГИ

- 18 г копченого угря
- 20 г отварного риса
- 1 полоска нори
- лимон
- васаби
- зелень

Сначала подготовить рис для суши и сформовать из него шарик. Смазать ломтик угря васаби и положить ее



Сверху можно посыпать суши кунжутным семенем — это обогатит вкус блюда.

на шарик риса. Обмотать полоской нори шарик риса и пластинку рыбы. В завершение украсить суши лимоном и зеленью.

СЯКЕ

- 20 г отварного риса
- 18 г филе семги
- петрушка
- васаби
- лимон

Сначала подготовить рис для суши и сформовать из него шарик. Смазать ломтик рыбы васаби и положить ее на шарик риса. В завершение украсить суши лимоном и петрушкой.



Рисовый уксус появился примерно в начале XV в. Всего через несколько лет он стал использоваться во время варки риса для суши.

30 мин



СОДЕРЖАНИЕ

СУШИ

УНАГИ	8	МУКИ ЭБИ	20
СЯКЕ	9	РОК-Н-РОЛЛ	21
ЭБИ	10	ИСОБИ	22
АМО ЭБИ	11	ЧУКА	23
ТАЙ	12	МАГУРО	24
ХОККИГАЙ	13	ТОБИКО	25
ИКА МАЕ	14	ИКУРА	26
КАЙ ЕСЭ	15	ХАМАТИ	27
СЯКЕ КАНАПЕ	16	ТОМАГО	28
КАНИ	17	ТАКУА	29
МИКС СПАЙСИ	18	ЗЕЛЕНОЕ ТОБИКО	30
СЯКЕ КУНСАЙ	19	СУШИ С АВОКАДО	31

РОЛЛЫ

СЯКИ МАКЕ	34	НОРИТО РОЛЛ	45
УНАГИ РОЛЛ	35	КИОТО РОЛЛ	46
КАЛИФОРНИЯ	36	БОСТОН РОЛЛ	47
КАЛИФОРНИЯ-2	37	НИДЗИ	48
АЛЯСКА	38	ЖЕЛТОЕ МОРЕ	49
КАНАДСКИЙ РОЛЛ	39	СПАЙСИ-РОЛЛ	50
КАНАПЕ СЭТО	40	УНАДЗЮ ТЕКА МАКИ	51
РАДУГА	41	ДРАКОН РОРУ	52
МАКИ ДИСКО	42	ХОККАЙДО РОЛЛ	53
ЦЕЗАРЬ	43	ФУТО МАКИ	54
ЯСАЙ РОРУ	44	КУРАСИКУ	55

ГАВАЙСКИЙ РОЛЛ	56	РОЛЛ С ГРИБАМИ	64
ДОМАШНИЙ РОЛЛ	57	МОЗАИКА	65
ХАЙ-ТЕКУ	58	РОЛЛ	
КАПУ-МАКИ	59	С ТРОПИЧЕСКИМИ	
ТЭКА-МАКИ	60	ФРУКТАМИ	66
ХАМОТИ	61	СЯКЕ АВОКАДО РОЛЛ	67
ИКА-РОРУ	62	ГУНКАНМАКИ	68
ТЕЙШОКУ	63	СПАЙСУ КАППА	69

ЖАРЕННЫЕ РОЛЛЫ

АМЕРИКАНСКИЙ		ИТАЛЬЯНСКИЙ РОЛЛ	75
РОЛЛ	72	ЯКИ УМИНО САТИ	76
МОДНЫЙ РОЛЛ	73	ЖАРЕННЫЙ РОЛЛ	
ХЕНД РОЛЛ	74	С АНАНАСОМ	77

САШИМИ

СЯКЕ	80	САШИМИ	
УНАГИ	81	СО СКУМБРИЕЙ	90
ТАЙ	82	САШИМИ	
МАГУРО	83	С КРЕВЕТКАМИ	91
ИКА	84	САШИМИ С ВОДОРΟΣЛЯМИ	
САШИМИ С КОПЧЕНЫМ		ЧУКА	92
УГРЕМ	85	САШИМИ С ИКРОЙ	
САШИМИ		ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ	93
С КАЛЬМАРАМИ	86	САШИМИ	
САШИМИ С СЕМГОЙ	87	С ИКРОЙ ЛОСОСЯ	94
САШИМИ		САШИМИ С ЛАКЕДРОЙ	
СО СЛАДКИМИ		ЖЕЛТОХВОСТОЙ	95
КРЕВЕТКАМИ	88	САШИМИ	
САШИМИ		С МОРСКИМ ОКУНЕМ	96
С МЯСОМ КРАБА	89	САШИМИ С МЯСОМ	
		БЕЛОЙ РЫБЫ	97

МИСО

СУП МОРСКОЙ		СЯКЕ СУП	104
СЛИВОЧНЫЙ	100	СУП МИСО	105
КУК-СУ	101	ЯПОНСКИЙ ЯИЧНЫЙ СУП	106
СУП РЫБАКА	102	СУП ДЗОСУИ	
ПУК-ТЯЙ	103	С МОРЕПРОДУКТАМИ	107

СУП-МИСО С ЛАМИНАРИЕЙ.....	108	СУП-МИСО С ФОРЕЛЬЮ НОРВЕЖСКИХ ФЬОРДОВ ...	111
СУП С КРЕВЕТКАМИ И ЛАПШОЙ.....	109	СУП ИЗ СПАРЖИ	112
СУП С КЛЕЦКАМИ И КРЕВЕТКАМИ.....	110	СУП ИЗ НОРВЕЖСКИХ КРЕВЕТОК И КАРТОФЕЛЯ	113

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

КУДАМОНО МОРИВАСЕ....	116	АССОРТИ ИЗ ЯПОНСКИХ ГРИБОВ....	125
АЙГА-МАСУ	117	ТАЛЬГИЧА	126
САЛАТ «ГЕЙША».....	118	ЯПОНСКАЯ САЛАТНАЯ ЗАКУСКА.....	127
САЛАТ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ.....	119	ТАКУТОКА.....	128
САЛАТ «ФЬЮЖН»	120	ВИНЕГРЕТ ПО-ТОКИЙСКИ.....	129
ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ МИКС	121	САЛАТ «ЧИКАРА»	130
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	122	КОЛЬРАБИ «ЯСАШИ»	131
САЛАТ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРΟΣЛЕЙ.....	123	ВОСТОЧНЫЙ АВОКАДО.....	132
ЗЕЛЕННЫЕ ВОДОРΟΣЛИ С КУНЖУТОМ	124	САЛАТ «ХАТСУКОЙ»	133

БЛЮДА ИЗ РИСА

ГОМОКУ ГОХАН.....	136	НАГАРЭ-БОШИ.....	139
СИФУДО-ТЯХАН.....	137	СУТЕКИ ГОХАН.....	140
ЯСАЙ-ТЯХАН	138	ЭБИ КАНИ ПИРАФУ	141

ЛАПША

ТОРИ КАДЗУКИРИ ЯКИ.....	144	ДОМАШНЯЯ ЛАПША УДОН... «СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША» С МОРЕПРОДУКТАМИ....	146 147
ЯКИ-СОБА	145		

ТЕМПУРА

КУРИЦА В КЛЯРЕ	150	ТЕМПУРА С ГРУШЕЙ.....	152
ТЕМПУРА С КРЕВЕТКАМИ	151	ТЕМПУРА С ЯБЛОКОМ В МЕДОВОМ СИРОПЕ.....	153

МЯСНЫЕ БЛЮДА

ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ.....	156	КУРИНЫЕ КРЫЛЬШКИ С КУНЖУТОМ.....	165
САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ВОДОРΟΣЛЯМИ.....	157	СПРИНГ - РОЛЛЗ ИЗ УТИНОГО МЯСА.....	166
ЗАПЕЧЕНАЯ СВИНИНА С ПЕРЦЕМ САНСЕ.....	158	УТКА С ОВОЩАМИ И СЫРНЫМИ ШАРИКАМИ.....	167
ТИКА РЕРИ.....	159	КАКОНО - КАРИНЗ.....	168
ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ....	160	ШАШЛЫЧОК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ....	169
ГОВЯДИНА С ПЕРЦЕМ И БАКЛАЖАНАМИ.....	161	ШАШЛЫЧОК ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ... ..	170
КУРИЦА С ОВОЩАМИ.....	162	ШАШЛЫЧОК ИЗ КУРИНЫХ РУЛЕТИКОВ В БЕКОНЕ.....	171
КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ И СЫРОМ....	163		
ЦЫПЛЕНОК ТЕПАН-ЯКИ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ.....	164		

МОРЕПРОДУКТЫ ПО-ЯПОНСКИ

САЛАТ С СОУСОМ ТАР-ТАР.....	174	КАЛЬМАРЫ В КЛЯРЕ.....	186
ХЕ ИЗ ЛОСОСЯ.....	175	КАЛЬМАР-ЧА.....	187
САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ОГУРЦАМИ И МОРКОВЬЮ.....	176	МИДИИ С КОРОЧКОЙ ИЗ ЗЕЛЕНИ И СЫРА.....	188
СЕМГА С МОРЕПРОДУКТАМИ....	177	САЛАТ ИЗ МИДИЙ С ГОРОШКОМ.....	189
ЖАРЕНАЯ СЕМГА С ЛУКОМ - ПОРЕЕМ.....	178	ЛОСОСЬ С САЛЬСОЙ ВЕРДЕ.....	190
СЕМГА В СОУСЕ С ЯПОНСКИМИ ГРИБАМИ.....	179	МИДИИ НА ПАРУ.....	191
ЖРЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ВОДОРΟΣЛЯМИ.....	180	УГОРЬ В МАРИНАДЕ.....	192
УГОРЬ В КЛЯРЕ.....	181	МОРЕПРОДУКТЫ, ОБЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ И СТРУЧКАМИ ГОРОХА....	193
МОРСКОЙ ОКУНЬ «ИМПЕРАТОР».....	182	САЛАТ С МАКРЕЛЬЮ.....	194
МАКРЕЛЬ, ЖАРЕННАЯ С ГАРНИРОМ.....	183	«ФАНТАЗИЯ ПРО АЗИЮ» ...	195
ШАШЛЫЧОК ИЗ ТИГРОВЫХ КРЕВЕТОК.....	184	РУЛЕТ С СЕМГОЙ.....	196
КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ.....	185	РУЛЕТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И СПАРЖЕЙ....	197
		САЛАТ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ».....	198
		САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА.....	199
		ЗАКУСКА ИЗ ТИГРОВЫХ КРЕВЕТОК С СЫРОМ.....	200

КАЛЬМАР В СОУСЕ.....	201	ЗАКУСКА	
ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК		ИЗ МИДИЙ	
В ТОМАТНОМ СОУСЕ	202	С РИСОМ	203

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

БЛИНЧИКИ		БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ	
С МОРЕПРОДУКТАМИ.....	206	«АЙСУ-КУРИМУ-	
РИСОВЫЕ БЛИНЧИКИ		О КУДАСАЙ»	211
С ЛОСОСЕМ	207	ГЛАЗИРОВАННЫЕ	
ВОЗДУШНЫЕ ПИРОЖКИ		ОРЕШКИ	212
С БАРАНИНОЙ	208	ЗАСАХАРЕННЫЙ	
ПИРОЖКИ ФИЛО С КУРИЦЕЙ		СЛАДКИЙ	
И ГРИБАМИ	209	КАРТОФЕЛЬ.....	213
ВОЗДУШНЫЕ ПИРОЖКИ		ХИКАРУ	214
С СУХОФРУКТАМИ.....	210	ФУДЗУКИ	215
Таблица витаминов			216
Сравнительная таблица веса некоторых продуктов.....			218