

А.Н.Мельникова

РЫБА

и морепродукты России



18+

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ И ЛУЧШИЕ ВКУСОВЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Предисловие И.О.Бухарова

Как выбирать, хранить, разделять и готовить рыбу
и морепродукты из наших морей и рек.

РЫБА

и морепродукты России





Александра Мельникова

РЫБА

и морепродукты России

Москва
2019

УДК 641.55
ББК 36.997
М48

Благодарим за содействие
boston-restaurant.ru



Мельникова, Александра.
М48 Рыба и морепродукты России / Александра Мельникова. — Москва :
Эксмо, 2019. — 224 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-699-78813-2

Первая полноформатная кулинарная энциклопедия на полностью отечественном материале. В книгу вошли наиболее доступные покупателям виды рыб и морепродуктов из наших морей, и, помимо способов их приготовления, читатель узнает о том, кто, где и когда добывает эту рыбу, как ее лучше выбирать, хранить, разделять, познакомится с наилучшими вкусовыми сочетаниями и принципами сохранения полезных свойств при различных видах кулинарной обработки.

В дополнение к авторским блюдам шеф-повара московских и региональных ресторанов, специализирующихся на меню из российской рыбы, предоставили свои рецепты для книги.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, стремящихся к разнообразному питанию, и на любителей рыбы и морепродуктов — всех интересующихся российской рыбой и ее кулинарным применением.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78813-2

© А. Мельникова, текст, 2016
© А. Торбиевская, рисунки, 2016
© В. Чемякин, фото, 2018
© ООО «Триби Продакшн», верстка, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

С чем у вас ассоциируется четверг? У меня прежде всего с рыбой и морепродуктами. Вы не найдете на всем земном шаре другой страны, столь же щедро одаренной рыбой. Закономерно, что именно российская рыба в виде гастрономических и кулинарных продуктов неизменно вызывала и вызывает восхищение иностранных гостей.

Ихтиофауна России поражает своим разнообразием. Хотя я «рыбник» с большим стажем, в ходе поездок в разные регионы постоянно открываю для себя как новые виды рыб и морепродуктов, так и новые подходы к достижению гармонии вкуса уже привычных видов рыбы.

Александра Мельникова – знаток российской рыбы и морепродуктов. Она покоряет сочетанием системного и филигранного подхода с безошибочным «чувством продукта». Когда у меня возникает вопрос, связанный с российским рыбохозяйственным комплексом, я всегда обращаюсь к ней, так как знаю, что получу точный и обстоятельный ответ.

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой системное изложение всех этапов обращения с рыбой и морепродуктами и прививает навыки, необходимые на каждом этапе. Уникальность и ценность книги обусловлена «разбором по косточкам» каждого из 25 видов рыб и 10 морепродуктов – героев книги, благодаря которому вы сможете со знанием дела их выбирать и готовить.

В России навыки по обращению с рыбой и морепродуктами являются неотъемлемой частью национального и культурного наследия.

Книга наполнена любовью к российской рыбе и морепродуктам и гордостью за нашу страну, обладающую таким бесценным природным богатством, и призвана стать прекрасным подарком для любого россиянина – как ценителей рыбных блюд в лице профессионалов – рыбопромышленников, коренных народов, гастрономов, рестораторов и профессиональных поваров и кулинаров-любителей, так и всех остальных.

Книга позволяет самосовершенствоваться и повышать личный уровень знаний о рыбе и начинающим, и продвинутым потребителям: первые сначала освоят базовые навыки и постепенно будут их оттачивать и подниматься выше, а вторые получают возможность покорить новые высоты мастерства.

Желаю, чтобы книга стала в вашей семье настольной и служила постоянным источником вдохновения для создания кулинарных шедевров на радость вам и вашим гостям.

*Президент Федерации рестораторов и отельеров России
Игорь Бухаров.*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Посвящается моему Наставнику Владимиру Вячеславовичу Баканову, выдающемуся знатоку и селекционеру региональных продуктов.

Россия – один из мировых лидеров по биоразнообразию и запасам диких холодноводных видов рыб и беспозвоночных и по потенциалу марикультуры. Основные промысловые виды рыб и беспозвоночных РФ являются дикими и обитают в экологически чистых холодных водах и поэтому могут быть отнесены к числу ценнейших в мире. Я с юности лелею мечту о том, чтобы искусно приготовленные блюда из российской рыбы и морепродуктов стали главным и постоянным источником здоровья и долголетия всех жителей России от Мурманска до Петропавловска-Камчатского и Южно-Сахалинска.

Будучи потомственным рыбником и перфекционистом по натуре, я всю свою сознательную жизнь изучаю передовую мировую и ценный отечественный опыт по обращению с рыбой и морепродуктами. Я обожаю путешествовать и среди всех направлений туризма предпочитаю рыбный гастрономический туризм, совмещен-

ный с экологическим туризмом, – практически каждый свой отпуск провожу в рыбных местах России и мира. В фокусе моего внимания технологии добычи, производства продукции, хранения, транспортировки, традиции региональных кухонь.

Мой подход к рыбе и морепродуктам своими корнями уходит в традиции моей семьи, которые, в свою очередь, базируются на японской практике обращения с рыбой и морепродуктами и рыбацкой кухне. Базовые навыки, полученные в семье, были отшлифованы во время обучения у японских наставников в старшие школьные и студенческие годы. Из зарубежного опыта, помимо японского, мне наиболее близки традиции ряда региональных кухонь Испании, так как в них, как и в японской кухне, во главу угла ставится принцип натуральности, сохранение первозданного вкуса того или иного вида рыбы или морепродуктов.

Постепенно у меня сформировалось профессиональное кредо, которым я руководствуюсь в своей профессиональной деятельности и которое можно выразить емкой формулой «Натурально. Вкусно. Полезно. Легко для желудка». Именно в русле этой концепции выстроена вся рецептурная часть книги. При разработке рецептов я исходила из задачи, чтобы большинство рецептов подходило всем членам семьи – от детей до старшего поколения – и чтобы таким образом в приготовлении и вкушении блюд участвовали все члены семьи, а с любовью приготовленные блюда приносили радость, здоровье и долголетие вам, всем Вашим домочадцам и друзьям. В случае непереносимости каких-то ингредиентов вы можете их исключить и адаптировать рецепт под себя.

Часто сталкиваюсь с ситуацией, когда незнакомые и знакомые мне люди рассказывают о неудачном опыте приготовления того или иного вида российской рыбы или морепродуктов, причем эти рассказы, как правило, сопровождаются умозаключением – «просто эта рыба невкусная сама по себе, из нее в принципе ничего стоящего не приготовить». Убеждена в том, что «невкусных рыб и морепродуктов» не бывает, каждый вид требует строго индивидуального подхода, необходимо раскрыть его уникальный кулинарный код, иными словами грамотно оценить первозданные органолептические свойства продукта и на этой основе подобрать способы приготовления и сочетаемость, сохраняющие его природное очарование. На мой взгляд, неудачные кулинарные эксперименты с российской рыбой и морепродуктами могут быть следствием одной причины или комплекса причин: 1) выбор некачественного сырья, 2) нарушение режима транспортировки сырья по пути из торговой точки до дома, 3) несоблюдение режима хранения сырья в холодильнике, 4) неграмотная дефростация и разделка, 5) выбор не подходящего для того или иного вида рыбы или морепродуктов способа приготовления, 6) выбор сочетаемости, диссонирующей с органолептикой того или иного вида рыбы или морепродуктов, 7) выбор технологии приготовления и последующая «передержка» продукта во время приготовления, например переваривание кальмара во время варки на пару.

Таким образом, в обращении с рыбой и морепродуктами нет мелочей, из учета тончайших нюансов и следования алгоритмам складывается конечный вкус блюда и его ценность для здоровья.

Книга написана для того, чтобы ваши кулинарные эксперименты с российской рыбой и морепродуктами

всегда заканчивались успешно, собирали за столом всех членов семьи, друзей и дарили радость, здоровье и долголетие.

Миссия книги – привить читателю «чувство продукта», то есть умение грамотно оценивать первозданные, природные органолептические свойства сырья и на этой основе выбирать такие способы приготовления и сочетаемость, которые бы в полной мере раскрывали природное очарование продукта и позволяли бы приготовить блюда в соответствии с формулой «Натурально. Вкусно. Полезно. Легко для желудка». Благодаря рецептам и таблицам по кулинарному применению и сочетаемости по каждому виду рыбы и морепродуктов вы сможете дома выбрать вид рыбы или морепродуктов, изучить оптимальные способы его приготовления и сочетаемость, выбрать рецепт, составить список продуктов, купить их в магазине и приготовить блюда по рецептам книги.

Важно подчеркнуть, что в таблицах указано больше способов приготовления и вариаций сочетаемости, чем представлено в книге, таким образом Вам предоставляется огромный простор для кулинарных экспериментов. Объем книги не безграничен, и невозможно объять необъятное. На основе сформированного «чувства продукта» Вы сможете реализовать все иные способы приготовления и вариации сочетаемости, которые не вошли в книгу.

Рецептурный раздел книги

Рецепты книги – личный опыт приготовления рыбы и морепродуктов, они вобрали в себя: 1) рецепты моей семьи, 2) рецепты, которые я специально разработала для книги, 3) рецепты шеф-поваров России и Японии, подходы которых к приготовлению того или иного вида рыбы или морепродуктов близки мне.

Книга, которую вы держите в руках, – эногастрономическая: каждое блюдо сопровождается винной парой, подобранной шеф-сомелье сети ресторанов La Marée Геннадием Николаевичем Баланом и шеф-сомелье ресторана Boston Seafood & Bar и Magnum Wine Bar Николаем Дмитриевичем Нафтулиным.

Пусть на вашем столе как можно чаще появляются натуральные, вкусные и полезные блюда из российской рыбы и морепродуктов и дарят здоровье и долголетие вам и всем членам вашей семьи!

Александра Николаевна Мельникова.

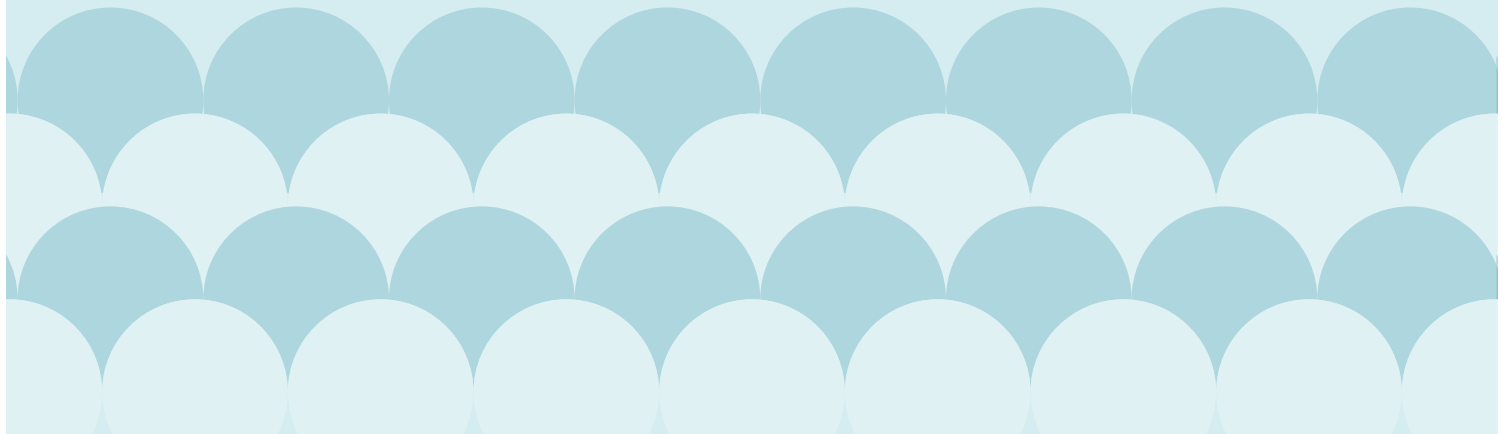
СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13	Пирожки с начинкой «на один укус».....	43
РЫБНЫЕ РЕСУРСЫ РОССИИ	14	Дрожжевое тесто.....	44
ЦЕННОСТЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	16	Начинки	44
ВЫБОР РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	18	Белокочанная капуста – яйцо.....	44
ХРАНЕНИЕ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	20	Зеленый лук – репчатый лук – рис – яйцо.....	44
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИ ОБРАЩЕНИИ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ	22	Макало и соусы	44
БАЗОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ	24	Макало к строганине.....	44
ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	26	Сухой макало.....	44
РЕЦЕПТЫ	33	Жидкое макало брусничное.....	44
ПРЕДИСЛОВИЕ К РЕЦЕПТАМ	34	Жидкое макало голубичное.....	44
БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ	38	Соусы к сасими от знатока японской гастрономии Цудзи Сидзуо	45
Натуральный посол.....	38	Тоса.....	45
Уха, овощной бульон, супы.....	38	Соевый соус с кунжутом.....	45
Юшка.....	38	Соевый соус со сливой.....	45
Одинарная уха.....	38	Соевый соус с васаби.....	45
Двойная уха.....	39	Соевый соус с имбирем.....	45
Тройная уха.....	39	Чесночное масло с петрушкой	45
Овощной бульон.....	39	Домашний майонез	45
Заготовка для супов из спаржи	40	САЗАН	46
Рис	40	Ассорти овощей, фаршированных филе сазана.....	48
Рис для суси – sushi-meshi (суси-мэси).....	40	Котлеты, запеченные в духовке.....	49
Рассыпчатый рис «Басмати».....	40	Тефтели, запеченные с соусом из тыквы, с красным болгарским перцем.....	49
Рис «Жасмин».....	40	СУДАК	50
Булгур	41	Суфле в листьях савойской капусты со сливочным соусом.....	52
Булгур.....	41	Юшка из голов судака.....	52
Овощные гарниры и овощные маффины	41	Судак заливной в растяхку.....	53
Пюре из корня сельдерея.....	41	Судак заливной.....	53
Картофельное пюре со шпинатом.....	41	Паровые котлеты.....	54
Рагу с тыквой.....	42	Запеченные котлеты.....	54
Пюре из запеченной тыквы.....	42	Судак, жаренный на гриле целиком, с ассорти овощей на гриле.....	54
Кабачковая икра.....	42	Судак и брокколи паровые с соусом польским.....	55
Икра из запеченных овощей.....	42	Овощной суп с клнеями.....	55
Шпинат, обжаренный с чесноком.....	42	ТУГУН (ТУГУНОК)	56
Пак-чой, обжаренная с чесноком.....	43	Тугунок с луком.....	57
Маффины из цветной капусты и брокколи.....	43	Тугунок со шнитт-луком и отварным картофелем.....	57
Блины и пирожки	41	Тугунок на винегрете.....	57
Блины дрожжевые (сопровождение к икре и малосольной рыбе).....	43	РЯПУШКА	58
		Ряпушка, обжаренная в ржаной муке.....	59
		Ряпушка натурального посола.....	60

Ряпушка, запеченная на «ложе» из лука-порея «под парусом» из фольги.....	60	ГОРБУША.....	88
Ряпушка, жаренная с луком на гриле.....	61	Суп из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид	90
ОМУЛЬ.....	62	Горбуша, брокколи, стручковая фасоль, припущенные в овощном бульоне.....	90
Строганина.....	63	Трио из красной икры, белого репчатого лука и сметаны.....	91
Ассорти из строганины на ледяной глыбе с брусничным и голубичным макалом.....	64	Запеченный картофель с красной икрой и сметаной.....	91
Омуль натурального посола.....	64	КЕТА.....	92
Омулевая икра с перепелиными яйцами пашот.....	64	Кета натурального посола.....	93
Омуль с семенами фенхеля и овощами, запеченный «под парусом» из фольги.....	65	Блины с малосольным тихоокеанским лососем, шпинатом и творогом.....	94
МУКСУН.....	66	Паровые рыбные зразы из кеты со шпинатом с гарниром из бурого и дикого риса	94
Рубанина из муксуна.....	67	Паровые котлеты из кеты.....	95
Пирог с муксуном и репчатым луком.....	68	Салат из кеты или кижуча, картофеля, огурца с соусом йогурт-васаби.....	95
Муксун, жаренный на гриле, с рисом и овощами, обжаренными на гриле.....	68	КИЖУЧ.....	96
Тельное по-русско-устыински.....	69	Уха из головы кижуча с ламинарией японской.....	97
Дыктээми – рыба с голубикой.....	69	Кижуч натурального посола.....	98
ЧИР.....	70	Севиче из кижуча.....	98
Чир натурального посола.....	72	Кижуч в кунжутной панировке, быстро обжаренный на сковороде, с картофельным пюре с васаби и нори	100
Строганина из чира с макалом из соли и черного молотого перца или брусничным макалом.....	72	Кижуч, жаренный на гриле, с салатом из огурцов и салата Айсберг и соусом дзадзики.....	100
Уха из чира и хариуса.....	73	Суп из головы рыбы семейства лососевых	101
НЕЛЬМА.....	74	Пельмени с кижучем	101
Натуральный посол.....	76	НЕРКА.....	102
Салат «Индирикка» – фирменный салат мастера якутской кухни И. И. Тарбахова.....	76	Нерка, приготовленная по технологии су-вид, с отварной зеленой спаржей.....	103
Курник с нельмой.....	77	Икорное ассорти на льду.....	104
Уха из нельмы, муксуна и арктического гольца.....	77	Сасими из арктического гольца и нерки.....	104
Нельма гриль с жареным картофелем со сморчками под сливочным соусом.....	78	Салат из нерки натурального посола, брокколи, помидоров черри и морских водорослей с кунжутным соусом	106
Нельма с овощами, запеченная в пергаменте.....	78	Суп из зеленой спаржи с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид.....	106
ХАРИУС.....	80	Нерка натурального посола на маффине из тыквы.....	107
Блины бездрожжевые на кефире с икрой хариуса.....	82	КОРЮШКА.....	108
Хариус натурального посола.....	82	Корюшка, жаренная на сковороде.....	110
Уха из хариуса	83	Тэмпура из корюшки.....	111
Хариус, жаренный на сковороде, с картофельным пюре со шпинатом	83	Корюшка, жаренная на гриле целиком, с огуречной соломкой.....	111
АРКТИЧЕСКИЙ ГОЛЕЦ.....	84	ТИХООКЕАНСКАЯ СЕЛЬДЬ	112
Строганина из арктического гольца и нерки с брусничным и голубичным макалом	86	Олюторская сельдь с васаби.....	114
Паровые котлеты из кунджи.....	86	Олюторская сельдь натурального посола.....	114
Строганина из мальмы.....	86		
Голец, целиком запеченный в зеленых листьях лука-порея, с запеченными овощами.....	87		
Уха из голов гольцов.....	87		

Олюторская сельдь или сардина иваси с красным луком, укропом и ароматным подсолнечным маслом в ржаной краюшке.....	115	Звездчатая камбала, жаренная на сковороде целиком, с зеленым чесночным маслом и толченой из картофеля.....	140
Сельдь по-скандинавски с печеным картофелем и сметаной.....	115	Жаренное на сковороде филе морской камбалы с зеленой чечевицей, баклажанами и помидорами.....	141
Салат из олюторской сельди натурального посола, запеченной свеклы сорта «бордо» и красного лука с ароматным маслом и укропом.....	116	ПАЛТУС	142
Салат из олюторской сельди натурального посола, ламинарии японской, белого лука и брусники.....	116	Овощное рагу в тыкве с палтусом.....	144
Олюторская сельдь в горчичном соусе.....	117	Палтус и лук-порей, жаренные на гриле.....	145
Олюторская сельдь натурального посола на луковом «ложе» с яблоком сорта «ренет симиренко».....	117	Палтус с фенхелем и тимьяном, запеченный «под парусом» из фольги.....	145
ИВАСИ	118	Палтус с зелеными овощами на пару.....	146
Иваси под шубой.....	120	Курник с палтусом и белокачанной капустой.....	146
Винегрет с дальневосточной сардиной (иваси) и ламинарией японской.....	120	Суп-пюре из зеленого горошка с палтусом.....	147
Иваси со шнитт-луком и отварным картофелем.....	121	ТЕРПУГ	148
МИНТАЙ	122	Терпуг, запеченный с тимьяном «под парусом» из фольги, с запеченными овощами.....	149
Минтай, запеченный с кабачковой икрой.....	123	Суп мисо с терпугом и водорослями вакамэ.....	150
Минтай, стручковая фасоль и зеленый горошек, припущенные в овощном бульоне.....	124	Салат из морского винограда.....	150
Овощной суп с капустным ассорти и фрикадельками из минтая.....	124	Терпуг, жаренный на гриле целиком, с салатом из морского винограда.....	151
Фрикадельки из минтая под овощным маринадом с белым вином.....	125	Запеченные овощи.....	151
ТРЕСКА	126	МОРСКОЙ ОКУНЬ	152
Тефтели из трески под соусом «Белое вино» с «пастой» из цукини с помидорами и базиликом.....	128	Паровой морской окунь с салатом ассорти из морских водорослей.....	154
Котлеты из трески.....	128	Суп с морским окунем и пшеном.....	154
Паровые кнели из трески с брокколи с соусом Бер Блан.....	129	Морской окунь целиком, зеленый горошек и мини-морковь, припущенные в овощном бульоне.....	155
Треска с овощами, запеченная в пергаменте.....	130	ЛЕДЯНАЯ РЫБА	156
Сакамаки (sakamaki) с печенью трески.....	130	Ледяная рыба, запеченная «под парусом» из фольги, с пюре из корня сельдерея.....	157
Голубцы из савойской капусты с треской.....	131	Ледяная рыба, жаренная на сковороде, со стручковой фасолью.....	158
НАВАГА	132	Ледяная рыба на гриле с пак-чой.....	158
Сахалинская навага-ворошёнка под маринадом.....	134	Ледяная рыба, припущенная целиком в овощном бульоне, с отварной спаржей с кунжутным соусом.....	159
Молочная уха из наваги.....	134	Ледяная рыба, целиком запеченная в соляном панцире, с пюре из запеченной тыквы.....	159
Навага, запеченная в ржаных сухарях, или в кашубе.....	135	РАКИ	160
КАМБАЛА	136	Раки отварные.....	161
Камбала, жаренная на сковороде, с цукини, помидорами, болгарским перцем и луком-шалотом.....	138	Салат «Оливье» с раковыми шейками.....	162
Морская камбала, жаренная на гриле целиком, с запеченными помидорами, чесноком и зеленым базиликом.....	138	Жгонская каша пшенная с раковыми шейками.....	162
Морская камбала, запеченная в капустных листьях и соляном панцире, с соусом Бер Блан.....	139	Биск из раков.....	163
Камбала-ерш и фенхель, сваренные на пару.....	140	МИДИИ	164
		Суп мисо с морепродуктами.....	166

Moules à la marinière (мидии а-ля мариньер).....	166	Nigiri-zushi (нигири-дзуси) с камчатским или колючим крабом.....	192
Итальянский томатный суп с морепродуктами.....	167	Салат с камчатским крабом, киноа, огурцом и авокадо.....	193
МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК	168	Салат с крабом и молодой белокочанной капустой.....	193
Сасими из живого морского гребешка	170	Суп из запеченной тыквы с камчатским крабом.....	194
Салат с морским гребешком и зелеными овощами	170	Гаспачо с камчатским крабом.....	194
Салат из морского гребешка, фенхеля, яблока и шнитт-лука	171	Краб-кейк из мяса камчатского краба.....	195
Суп из белой спаржи с морским гребешком	171	КОЛЮЧИЙ КРАБ	196
Маффины из цветной капусты с икрой морского гребешка.....	171	Суп-пюре из брокколи с колючим крабом и водорослями вакамэ.....	197
КАЛЬМАР	172	Салат с розой колючего краба, огурцом и салатом Фризе.....	198
Салат «Камчатский» с командорским кальмаром и огурцом.....	173	Салат с колючим крабом, огурцом, яблоком, фенхелем и салатом Айсберг.....	198
Салат с командорским кальмаром, свежими огурцами, стеблем сельдерея, яблоком и салатом Айсберг.....	174	Отварной кулак колючего краба с салатом из брокколи, цукини, помидоров черри и водорослей вакамэ.....	199
Тэмпура из командорского кальмара и овощей со сладким чили.....	174	Холодный суп из зеленой спаржи с колючим крабом.....	199
Командорские кальмары, фаршированные овощами.....	175	СЕРЫЙ МОРСКОЙ ЕЖ	200
ТРУБАЧ	176	Икра серого морского ежа в панцире на льду.....	201
Салат из водорослей вакамэ с кунжутным соусом.....	178	Сасими из живого морского ежа.....	202
Трубач с имбирем, варенные в соусе.....	178	Ассорти из живых морепродуктов.....	202
Трубач, жаренный с грибами и миндалем.....	178	Икра морского ежа с авокадо на отварном рисе.....	202
Суп-пюре из брокколи с трубачом, приготовленным по технологии су-вид.....	179	Рис с икрой морского ежа. Nama uni donburi (нама уни домбури).....	203
Трубач, приготовленный по технологии су-вид, с салатом из водорослей вакамэ.....	179	Маффины из брокколи с икрой морского ежа.....	203
Трубач, маринованный с огурцом.....	179	ТРЕПАНГ	204
СЕВЕРНАЯ КРЕВЕТКА	180	Маринованные внутренности трепанга.....	205
Ассорти из сыромороженных северных и гребенчатых креветок на ледяной глыбе с соусами.....	181	Трепанг с устричным соусом.....	205
Канапе с северными креветками	182	ЛАМИНАРИЯ ЯПОНСКАЯ	206
Ассорти из отварных морепродуктов.....	182	Салат с ламинарией, белым луком и брусникой.....	207
Салат Бостон с морепродуктами, овощами и водорослями.....	183	«Спагетти» из ламинарии японской с северными креветками и помидорами черри.....	207
ГРЕБЕНЧАТАЯ КРЕВЕТКА	184	ПРИЛОЖЕНИЯ	209
Пазля с гребенчатыми креветками, мидиями, осьминогом и шафраном на бульоне из голов и панцирей гребенчатых креветок.....	186	КАЛЕНДАРЬ СЕЗОННОСТИ РОССИЙСКИХ РЫБ, ЛЕДЯНОЙ РЫБЫ, ЛАМИНАРИИ И БЕСПОЗВОНОЧНЫХ	210
Сасими из гребенчатой креветки	187	ТАБЛИЦЫ ПО КУЛИНАРНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ И СОЧЕТАЕМОСТИ	212
Овощной суп с гребенчатыми креветками и водорослями вакамэ на бульоне из голов и панцирей гребенчатых креветок	187	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	218
КАМЧАТСКИЙ КРАБ	188	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	219
Камчатский краб отварной с соусами и салатом из морского винограда.....	190	СПИСОК БЛАГОДАРНОСТЕЙ	222



ВВЕДЕНИЕ





РЫБНЫЕ РЕСУРСЫ РОССИИ

Конкурентные преимущества российской рыбы и морепродуктов – экологическая чистота и безопасность, природное происхождение и холодноводность.

Россию омывают 12 морей бассейнов трех океанов и Каспийское море-озеро. В России около 120 тыс. рек и около 2 млн пресных и соленых озер. В российских водах обитают около 900 видов рыб, в том числе более 250 видов промысловых, моллюски, ракообразные, иглокожие, морские водоросли и травы.

Общая площадь территориальных вод и исключительной экономической зоны России – около 7 млн кв. км.

Площадь континентального шельфа России составляет около 1/5 площади шельфа Мирового океана. Баренцево, Берингово и Охотское моря относятся к наиболее продуктивным в мире, причем промысловая продуктивность Западно-Камчатского шельфа одна из самых высоких – около 20 000 кв. км.

В дальневосточных морях сосредоточены крупнейшие запасы промысловых рыб и беспозвоночных мирового значения: минтая, тихоокеанских лососей, трески и

палтуса, камчатского краба, в арктических водах имеются значительные запасы трески и пикши.

В российских морях – самое высокое в мире разнообразие лососевых рыб*.

Рыбу и беспозвоночных добывают в восьми рыбохозяйственных бассейнах РФ. Основной промысловый район – Дальневосточный бассейн, который в последние годы дает 76–80 % от общероссийского вылова с тенденцией к увеличению.

Промышленная добыча охватывает до 30 видов, наиболее полно освоены валютыемкие – минтай и крабы.

МИНТАЙ

Минтай – главная промысловая рыба России, доля которой в структуре уловов в Дальневосточном рыбохозяйственном бассейне составляет около 55 % от

общего бассейнового вылова. Россия – мировой лидер по запасам минтая и объемам его уловов с долей в 40 %.

ТИХООКЕАНСКИЕ ЛОСОСИ

В мире осталось только два региона масштабного природного воспроизводства тихоокеанских лососей – Камчатка и Аляска.

С учетом растущих масштабов лососевой аквакультуры, дающей до 3/4 товарной лососевой продукции, возрастает значение Камчатки в качестве глобального резерва природного воспроизводства и генофонда дикого лосося. В Камчатском крае воспроизводится от 1/5 до 1/3 мировых запасов природного лосося и наблюдается уникальное видовое разнообразие. В камчатских реках воспроизводится по меньшей мере 11 видов лососевых, из которых 5 являются промысловыми.

Доля Камчатского края в уловах тихоокеанских лососей составляет не менее 50 %.

МОРСКИЕ ВОДОРΟΣЛИ

В нашей стране богатейшие запасы морских водорослей и трав, но они почти не осваиваются: из рекомендованного объема в 200 тыс. тонн добывают не более 3 %. Между тем на российском рынке продукты и блюда из водорослей пользуются высоким спросом, который при отсутствии предложения со стороны отечественных рыбопромышленников удовлетворяется за счет импорта. Большинство российских переработчиков использует главным образом сушеную ламинарию японскую из КНР, для которой характерны низкое качество и сомнительная безопасность.

РАКООБРАЗНЫЕ

Дальневосточные моря России отличаются уникальным биоразнообразием ракообразных – настоящих крабов, крабоидов и креветок.

Основные промысловые виды крабоидов и настоящих крабов: шельфовые виды – камчатский, синий, колючий, стригун опилио, стригун бэрди и четырехугольный волосатый; глубоководные виды – равношипый, стригун японикус (красный) и стригун ангулятус. Шельфовые виды и равношипый краб осваиваются полностью, а глубоководные крабы-стригуны японикус и ангулятус недоосваиваются.

В дальневосточных морях России обитают следующие виды креветок: северная, гребенчатая, углохвостая, травяная, средняя, гренландская, равнолапые – японская, полосатая, алеутская, виноградная; а также северный

шримс-медвежонок, шипастый шримс-медвежонок и козырьковые шримсы. Промысловое значение этих видов не равноценно, наиболее важными являются северная, гребенчатая и травяная креветки.

По объему добычи рыбы и беспозвоночных Россия занимает 4-е место в мире, а по уровню потребления не входит в десятку.

НА ПУТИ К УСТОЙЧИВОМУ РЫБОЛОВСТВУ

Потребление рыбы и морепродуктов в мире ежегодно увеличивается, в то же время объемы вылова уменьшаются в результате природных факторов, растущего промыслового пресса и несовершенства рыболовного законодательства. По данным ФАО (Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН), до 2/3 мировых запасов промысловых рыб и беспозвоночных эксплуатируется на уровне риска перелова.

Ведущие рыбные державы откликнулись на призыв ФАО о переходе к «синей экономике», подразумевающей неистощительное и ответственное управление водными биологическими ресурсами. Иными словами, при добыче рыбы и беспозвоночных должен соблюдаться баланс между выловом и сохранением природной среды обитания для нормального воспроизводства ресурсов Мирового океана. На сегодняшний день около 9 млн тонн рыбы и морепродуктов сертифицированы по стандартам Морского Попечительского Совета (MSC), что составляет порядка 10 % мирового улова. Российская доля в мировом MSC-сертифицированном вылове – 14,7 %.

Во всем прогрессивном мире концепция устойчивого рыболовства охватывает не только добычу, но и цепи поставок и потребления, т. е. поставку в торговые сети и потребление только тех видов, популяции которых ничего не угрожает и запасы которых устойчивы, тем самым во главу угла ставится сохранение рыбных ресурсов для будущих поколений.

Переход рыбной отрасли с экспортно-сырьевой модели к инновационной, ведение промысла на принципах устойчивого рыболовства, приоритет интересов граждан РФ в реализации уловов, насыщение внутреннего рынка разнообразной высококачественной продукцией по справедливой для рыбаков и потребителей цене, национальная система экологической сертификации, национальная система прослеживаемости продукции из рыбы и морепродуктов, эффективный контроль качества и безопасности от моря/водоема до тарелки, органичный рост потребления российской рыбы и морепродуктов россиянами – это будущее российской рыбной отрасли.

* Факты о морях России приведены с сайта WWF: Моря России. http://ntt.wwf.ru/about/what_we_do/seas/russia



ЦЕННОСТЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – пищей.

В России, как и в передовых странах мира, концепция здорового питания обретает все большее число сторонников. И в списке продуктов, сочетающих вкус и пользу, рыба и морепродукты занимают первое место.

К сожалению, пока в России рыба и морепродукты недостаточно эффективно используются для сохранения и укрепления здоровья нации, нет прикладных методов оздоровления с помощью рыбы и морепродуктов.

Рыба и морепродукты – возобновляемый природный ресурс и при грамотном управлении на принципах устойчивого рыболовства они могут стать постоянным источником здоровья и долголетия россиян.

ВОЗ бьет тревогу. Основу рациона современных жителей Земли составляют рафинированные продукты, обедненные клетчаткой, витаминами и микроэлементами, а в сельском хозяйстве применяется большее количество антибиотиков, чем в медицине... Человек старается компенсировать дефицит микронутриентов перееданием, что в сочетании с гиподинамией обрывается сначала избыточным весом, а затем ожи-

рением с высокими кровяным давлением, уровнем глюкозы и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).

По прогнозу ВОЗ, к 2030 г. число людей, страдающих от ожирения, возрастет до 60 %.

Из 10 основных причин смертности в мире четыре связаны с нездоровым питанием.

В 2016 г. были обнародованы данные о том, что примерно 50 % мужчин и 60 % женщин старше 30 лет имеют избыточную массу тела, т. е. индекс массы тела (ИМТ) более 25 кг/кв. м, и примерно 26 % страдают от ожирения: ИМТ более 30 кг/кв. м, причем число людей, страдающих от «болезни цивилизации», постоянно увеличивается. Что особенно удручает, болезнь «молодеет»: в России каждый пятый ребенок имеет избыточный вес и 8 % детей страдают ожирением.

Для 80 % россиян характерна витаминная и микро-элементная недостаточность, остро стоит проблема йододефицита. Идеальное решение этой проблемы – регулярное употребление морской рыбы и морепродуктов. Восполнение дефицита йода с помощью регулярного потребления йодированной соли не оправдало себя. Исследования показали, что йодат калия – это токсичное вещество с множеством побочных эффектов.

Употребляйте морскую рыбу и морепродукты. Идеальный источник природного йода в легко усваиваемой форме – бурые водоросли семейств ламинариевых и фукусовых. Кроме того, включение водорослей в рацион позволяет значительно сократить потребление поваренной соли. Рекомендуемая Минздравом норма потребления рыбы – 22 кг в год.

Морепродукты и морская рыба – природный иммуномодулятор, который можно считать натуральным лекарством для профилактики и лечения многих недугов. Наверное, именно рыбу и морепродукты в первую очередь имел в виду Гиппократ в своем знаменитом изречении: «Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – пищей».

Морепродукты и морская рыба – самый ценный, практически идеальный продукт питания:

- кладезь микро- и ультрамикроэлементов: йода, фосфора, кальция, цинка, селена, калия, натрия, магния, железа, фтора и др.;
- кладезь витаминов – А, D, E, K, группы B;
- источник эссенциальных жирных кислот, которые, в отличие от растительных масел, присутствуют в готовом для усвоения виде;
- ценный источник незаменимых аминокислот. Из эссенциальных аминокислот для человека приоритетное значение имеют метионин, триптофан и лизин. По коэффициенту «метионин–триптофан» рыба и морепродукты – лидерсреди других категорий продуктов питания;
- быстро перевариваются и легко усваиваются, что делает их незаменимыми в лечебно-профилактическом и диетическом питании;
- из 25–30 добываемых видов, за исключением случаев пищевой непереносимости, практически для каждого жителя нашей страны можно подобрать рыбу и морепродукты с учетом его особенностей,

вкусовых предпочтений и финансовых возможностей. Нет прямой корреляции между ценой рыбы и пользой для здоровья: доступные всем минтай, навага, терпуг, мойва, сельдь обладают большой питательной ценностью и удовлетворяют потребности в микронутриентах.;

■ подавляющее большинство блюд готовится очень быстро. При условии правильного замораживания, хранения и последующего размораживания некоторые виды пригодны к употреблению в сыром виде, а некоторым требуется краткосрочная термообработка, нередко счет идет на секунды;

■ за исключением индивидуальной непереносимости, не имеют противопоказаний и полезны для потребителей всех возрастов – от малышей до долгожителей.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Готовьте из сезонной рыбы и морепродуктов.
 - Отдавайте предпочтение необработанным продуктам – живым либо замороженным в море в течение нескольких часов после вылова.
 - Йодированную соль замените необработанной природной морской солью и водорослями.
 - Морские водоросли используйте не только как основной ингредиент блюда, но и как приправу.
 - Избегайте готовых соусов, панированных рыбных полуфабрикатов и кулинарных рыбных изделий – готовьте сами.
 - Строго следуйте санитарно-гигиеническим требованиям при транспортировке, хранении, первичной и тепловой обработке.
 - Предпочтительные способы тепловой обработки: Sous Vide (су-вид – приготовление продуктов в вакуумной упаковке на водяной бане при строго контролируемой температуре), варка на пару, припускание, запекание, жарка на гриле и вертеле. Эти способы позволяют максимально сохранить естественный вкус и первозданные полезные свойства рыбы и морепродуктов.
- Способ приготовления обусловлен органолептическими свойствами и другими особенностями того или иного вида, и в описании видов и таблицах по кулинарному применению и сочетаемости даны рекомендации по оптимальным способам приготовления конкретного вида.
- Готовьте пищу в хорошем настроении, думая о близких.



ВЫБОР РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Рыба и морепродукты – продукция скоропортящаяся, и ключевое значение в обеспечении ее качества и безопасности имеет непрерывность холодильной цепи: в каждом звене транспортно-логистической цепочки должны быть обеспечены требуемые для данного вида рыбы или морепродуктов режимные параметры условий хранения и перевозки: температурный и влажностный, световой режим, режимы циркуляции и вентиляции воздуха и многое другое.

Общие критерии выбора для живой, охлажденной и замороженной продукции из рыбы и морепродуктов в торговой точке или в ресторане

■ Рыбный отдел в магазине, на рынке либо рыбная витрина в ресторане должны излучать **чистоту и свежесть**. Живые рыба и морепродукты не должны производить впечатление изможденных, на последнем издыхании, а умерщвленные рыба и морепродукты – замученных под пытками. Рыбный отдел и его сотрудники должны вызывать у вас приятные морские ассоциации, а находящиеся в аквариумах живые морепродукты и рыба и выложенная на специализированной витрине «Рыба на льду» или на леднике охлажденная рыба – пробуждать аппетит.

■ Не забывайте проверять наличие всего необходимого пакета сопроводительных **документов на продукцию**: ветеринарное удостоверение, ветеринарное свидетельство, качественное удостоверение, сертификат соответствия или декларацию о соответ-

ствии. Для легального производителя или продавца легального продукта показать их не составит труда.

■ Отдавайте предпочтение **сезонным отечественным продуктам!** Во-первых, сезонный продукт достигает пика вкуса и максимальной пищевой ценности. Во-вторых, он дешевле.

■ **Минимальная обработка.** Выделенное красным нужно заменить на : Первозданный продукт – такой, в котором максимально сохранены нативные органолептические свойства сырья. Примеры – живая рыба, живые морепродукты, охлажденная рыба, грамотно замороженные рыба и морепродукты.

■ Внимательно изучите графы **«Условия и сроки хранения» и «Срок годности»**. При выборе продукции сопоставляйте дату производства с сезоном добычи данного вида. Возьмите за правило приобретать продукцию нового улова, в начале срока хранения. Сопоставляйте объем приобретаемой продукции с истечением срока хранения и срока годности.

■ **Покупать в одном месте.** Очень важно найти свое «рыбное место», сотрудники которого отличаются высоким профессионализмом: не занимаются сбытом опасной для здоровья браконьерской продукции, наладили поставки таким образом, что в ассортименте только продукция, доставленная с соблюдением непрерывности холодильной цепи, грамотно хранят продукцию из рыбы и морепродуктов, обеспечивают доступные цены и разнообразный ассортимент, умеют подобрать индивидуальный подход к каждому покупателю и больше всего на свете дорожат своей репутацией.

Практический совет для поиска первозданной продукции из рыбы и морепродуктов

1. Изучите дату производства на этикетке: продукт должен быть произведен в сезон добычи рыбы или морепродукта.
2. Место производства находится в регионе добычи рыбы.
3. При выборе замороженной продукции из рыбы и морепродуктов ищите на этикетке маркировку «Изготовлено/Выработано/Сделано в море» с указанием зоны вылова, номера судна, на котором изготовлена продукция, и, конечно, даты изготовления.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА

Как выбрать живую рыбу?

- **Условия содержания живой рыбы.** Если рыбы плавают в грязной воде, теснятся в аквариуме, предпринимают мучительные попытки вынырнуть за глотком кислорода, в таких торговых точках рыбу покупать нельзя. Согласно санитарным правилам Роспотребнадзора, живая рыба в торговых аквариумах хранится не дольше 24 часов в летнее время и не дольше 48 часов в зимнее. Торговый аквариум должен быть оснащен системой аэрации, чтобы рыба получала достаточное количество кислорода, и системой фильтрации. Рядом должен находиться специальный люк для слива грязной воды. В аквариуме следует поддерживать постоянную температуру.
- **Подвижность рыбы.** Выбирайте самую жизнеутверждающую, активную рыбу.

Рыба, погибшая от недостатка кислорода, не должна идти в продажу, она считается снулой, то есть уснувшей. Недобросовестные продавцы задохнувшуюся рыбу чистят, разделяют на филе и продают под видом охлажденной либо отправляют в кулинарный цех.

Как выбрать живых раков?

- Ракам должно быть просторно в аквариуме.
- Подвижность. Отдавайте предпочтение самым активным и агрессивным.
- Выбирайте раков весом по 100–120 г.
- Твердость панциря.

Как выбрать живые морепродукты?

- Двустворчатые моллюски бывают только живыми или мертвыми: живые – с закрытыми створками, мертвые – с открытыми. Если створки устрицы, мидии, другого двустворчатого моллюска приоткрыты, дотроньтесь до моллюска: живой непременно закроет раковину.
- Крабов следует выбирать исходя из веса и подвижности в аквариуме. Оптимальный гастрономический вес камчатского краба – до 3 кг, поскольку молодые самцы вкуснее и обладают более нежным и сочным мясом. Что касается подвижности, самый агрессивный и активный краб в аквариуме – лучший выбор.





ХРАНЕНИЕ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Сохранение безопасности и качества рыбы и морепродуктов возможно лишь при условии непрерывности холодильной цепи. И покупатель является конечным звеном этой холодильной цепи. Ваша задача – обеспечить необходимый режим транспортировки продукта от торговой точки, где вы купили рыбу и морепродукты, до дома, и необходимый режим хранения рыбы и морепродуктов дома.

Идя в магазин или на рынок за рыбой и морепродуктами, возьмите с собой термопакет или сумку-холодильник с аккумуляторами холода.

ЖИВЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ, ЖИВАЯ И ОХЛАЖДЕННАЯ РЫБА

Живые морепродукты, живую и охлажденную рыбу готовьте в день покупки.

Живые морепродукты, живую и охлажденную рыбу нельзя оставлять до приготовления при комнатной температуре.

Практический совет: постоянно держите в морозильной камере несколько аккумуляторов холода, чтобы в нужный момент они всегда были готовы к использованию.

При транспортировке и хранении рыбы и морепродуктов придерживайтесь правил товарного соседства.

Живых двустворчатых моллюсков поместите в контейнеры, переложите влажными бумажными полотенцами, закройте крышкой и уберите в холодильник.

Если собираетесь готовить охлажденную рыбу целиком, то очистите ее от чешуи, удалите жабры и выпотрошите, зачистите, обсушите бумажным полотенцем, поместите в контейнер, закройте крышкой и уберите в холодильник.

Если планируете готовить блюда из филе охлажденной рыбы, то сразу после того, как принесли ее домой, очистите от чешуи, удалите жабры, выпотрошите, зачистите, обсушите бумажным полотенцем и разделайте на филе. Филе заверните в пергаментную бумагу, поместите в контейнер, закройте крышкой и уберите в холодильник.

Если планируете готовить охлажденную рыбу на следующий после покупки день, то необходимо каждые 8 ч менять пергаментную бумагу, в которую завернуто филе.



Хранение рыбы и морепродуктов

- Не мойте рыбу после потрошения! Ножом тщательно и аккуратно зачистите брюшную полость от сгустков крови и пленки и обсушите бумажным полотенцем.
- Следите за температурой внутри холодильного и морозильного оборудования.
- Не забивайте холодильник и морозилку полностью.
- Храните отдельно сырьевые, гастрономические и кулинарные продукты.

ЗАМОРОЖЕННАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Упаковка замороженной рыбы и морепродуктов должна надежно защищать от контакта с кислородом, светом, влагой и др., от перекрестного загрязнения, запахов других продуктов. Лучше всего с этим справляется вакуумная упаковка.

Замороженные рыбу и морепродукты хранят при температуре не выше -18°C . Чем ниже температура хранения, тем медленнее происходят изменения нативных свойств высококачественного продукта и тем дольше он сохраняется. Ключевое слово здесь – высококачественный, так как даже криогенные замораживание и хранение не способны улучшить свойства низкокачественного, несвежего сырья. Некоторые виды рыб и морепродуктов и категории продукции изначально склонны к быстрому окислению, поэтому, например, сайру и икру лососевых без консервантов замораживают и хранят при сверхнизких температурах.

Лучше всего хранить замороженную рыбу и морепродукты в низкотемпературном морозильном ларе при температуре -45°C .

При закладке замороженной продукции в морозилку холодильника или ларь промаркируйте крупным шрифтом сроки хранения продукции и напишите памятку, какие продукты лежат в морозилке и когда истекает срок хранения каждого.

Для хранения в морозилке замороженную рыбу и морепродукты размещайте в самой холодной зоне – на нижних полках основных, а не боковых отсеков. Также руководствуйтесь принципом «Меньший срок хранения – выше, больший срок – ниже», т. е. продукт, срок хранения которого истекает раньше, кладите поверх продуктов, срок хранения которых истекает позже.



САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИ ОБРАЩЕНИИ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Правила санитарии и гигиены наряду с искусным владением ножом – азбука, азы, без успешного освоения которых не стоит даже помышлять о работе с рыбой и морепродуктами. Неуклонное соблюдение правил санитарии и гигиены при транспортировке, хранении, первичной и тепловой обработке – это необходимое условие приготовления безопасных, вкусных и полезных блюд.

Важное значение имеет выбор рыбы и морепродуктов – покупка в проверенном месте, с гарантией соблюдения непрерывности холодильной цепи, с пакетом сопроводительных документов, подтверждающих легальность, экологическую чистоту, безопасность и качество.

■ Нельзя работать с рыбой и морепродуктами, если вы болеете.

■ Нельзя проводить первичную и тепловую обработку рыбы и морепродуктов в декоративной косметике и после использования духов или другой парфюмерии.

ПЕРВИЧНАЯ И ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

■ Снимите часы и украшения.

■ Работайте в специальной одежде и в нескользящей обуви с закрытыми носами и пятками.

■ Уберите волосы под головной убор – хлопчатобумажную шапочку.

■ Тщательно вымойте руки антибактериальным средством.

■ Наденьте перчатки.

■ Для рыбы и морепродуктов используйте отдельный инвентарь – две доски и два ножа: доска и нож для сырых рыбы и морепродуктов, доска и нож для рыбы и морепродуктов после термообработки.

■ За несколько часов до использования доску, нож и другой инвентарь для обработки рыбы и морепродуктов обработайте дезинфицирующим средством, затем промойте чистой проточной водой, досуха вытрите бумажным полотенцем и тщательно просушите.

■ Дезинфицирующим моющим средством протрите поверхность стола, смойте и тщательно просушите.

■ По завершении работы с рыбой и морепродуктами продезинфицируйте, промойте и просушите поверхность стола и рабочий инвентарь.

■ **Деревянные доски** нельзя мыть в посудомоечных машинах, замачивать в водных растворах и хранить еще влажные изделия в закрытых шкафах. После мойки храните доску в специальной подставке либо на кухонной полке с ячейками в вертикальном положении.

■ **Ножи** оптимально хранить в специальной сегментированной подставке.

■ **Доска из гевеи** лучше всего подходит для работы с рыбой и морепродуктами. Гевея наиболее гигиенична за счет водоотталкивающих свойств и высокой плотности структуры древесины; не повреждает режущей кромки ножа; доска не скользит благодаря зернистости древесины, обладает повышенной прочностью и устойчивостью к механическим нагрузкам, жаре, холоду и перепаду температур; не впитывает запахи.

■ **Не рекомендуем** пластиковые доски, поскольку с появлением царапин они становятся негигиеничными и повреждают нож.

■ **Рекомендуем нитриловые перчатки:** они надежно защищают от бактерий и вирусов, устойчивы к порезам и проколам, не разъедаются жирами, стойки к воздействию агрессивных сред, в том числе кислот и щелочей; отличаются антискользящим эффектом, высокой тактильной чувствительностью и гипоаллергенными свойствами.

■ **Дезинфицирующие средства** бывают разные. Средство должно быть безопасно для всех членов семьи и домашних животных и предназначено для обработки ножей, досок, столов. Строго соблюдайте инструкцию по применению.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Блюда из сырой рыбы

■ В разделе «Рецепты» представлены разнообразные блюда из сырой рыбы. Важно подчеркнуть, что в кулинарном применении «В сыром виде», «Блюда из сырой рыбы», имеются в виду блюда не из охлажденной, а исключительно из замороженной рыбы. Низкотемпературная шоковая заморозка убивает гельминтов и делает рыбу и морепродукты безопасными для употребления. Ни в коем случае не употребляйте в сыром виде охлажденную рыбу!

■ Для посола в качестве сырья также используется только замороженная при низких температурах – -45°C и ниже, а затем грамотно размороженная до нужной степени рыба.





БАЗОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ

НОЖИ

Качество и способ нарезки определяют вкус блюда из рыбы и морепродуктов. Невозможно переоценить роль ножа в обращении с рыбой и морепродуктами, подбор «своего» ножа и должный уход за ним – главный ключ к разгадке кулинарного кода рыбы и морепродуктов.

На рынке представлен колоссальный ассортимент ножей как отечественных, так и зарубежных производителей, и каким из них отдать предпочтение – решать вам. Выбор ножа – дело сугубо индивидуальное, очень важно найти именно «свой» нож. В любом случае нож должен быть острым. Рекомендую иметь в своем арсенале 2 вида ножей: 1) массивный топорик для рубки – обезглавливания, рассечения костей, хрящей и др., 2) нож для филетирования с длинным, тонким и гибким лезвием.

Мой личный выбор – японские ножи из углеродистой стали с односторонней заточкой: они позволяют достичь качества реза и в конечном итоге вкуса и текстуры, которые невозможно получить при разделке ножом из нержавеющей стали. Хорошо заточенный нож из углеродистой стали отличается хирургической точностью реза и остротой, позволяющей расщепить волосок. В свою очередь, он требует должного ухода и неуклонного соблюдения техники безопасности.

РЫБОЧИСТКА

Позволяет легко и быстро очистить рыбу: зубья рыбачистки равномерно поддевают и снимают чешуйки, не повреждая кожу и мясо рыбы.

НОЖНИЦЫ ДЛЯ РЫБЫ

Незаменимый помощник по обрезанию плавников и удалению жабр.

ПИНЦЕТ ДЛЯ РЫБЫ

Главная функция пинцета – эффективно захватывать и извлекать тонкие короткие и длинные косточки из рыбы. Отдавайте предпочтение таким пинцетам, концы которых плотно смыкаются и не допускают выскальзывания костей.

КОЛЬЧУЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ

Незаменимы при разделке двустворчатых моллюсков со скользкими и острыми выступами и краями раковин, особенно устриц; морских ежей, некоторых видов крабов с острыми шипами. Также могут применяться при работе с осетровыми.

Достоинства кольчужных перчаток: надежная защита от порезов, крепкий, фиксирующий обхват продукта, исключая выскальзывание, отсутствие скованности движений: надежная защита рук при одновременной свободе и гибкости пальцев и кисти.

УСТРИЧНЫЙ НОЖ

Нож с коротким толстым лезвием, развитой защитной гардой и удобной рукояткой для открывания устриц.

НОЖНИЦЫ ДЛЯ РАКООБРАЗНЫХ И ЩИПЦЫ (КУСАЧКИ) ДЛЯ РАКООБРАЗНЫХ

Позволяют аккуратно, без деформации мяса разделить любых крупных ракообразных – крабов, омаров, лангустов. Ножницы отличаются загнутой формой лезвий.

Щипцы и внешне, и по принципу действия напоминают пассатижи и состоят из двух рабочих частей с ребристой внутренней поверхностью. С помощью первой рабочей части – кусачек – можно без особого напряжения и в то же время деликатно, не расплющив мясо, надрезать хитиновый панцирь и переку-



Базовый инвентарь



сывать места сочленений, предназначение же второй – дробящей – рабочей части, расположенной у основания ручек, состоит в раскалывании клешней путем их зажима между ручками и сильного сдавливания.

Ножницы и щипцы незаменимы при обращении с крабами. Надрезать хитиновый панцирь, отделить конечности от головогруды, разрезать конечности на фаланги, разрезать каждую фалангу по длине с двух сторон для отделения мяса краба от панциря – все это не составит для вас труда.

ВИЛКА ДЛЯ РАКООБРАЗНЫХ

Представляет собой длинную двухзубцовую вилку с небольшим круглым расширением посередине для упора большого и указательного пальцев и тем самым надежной фиксации. Благодаря такой конструкции можно без труда извлечь мясо крабов из клешней целиком, не разрывая его.

РЫБНЫЙ КОТЕЛ

Специальный продолговатый рыбный котел с крышкой и решетчатой вставкой для припускания и для варки на пару рыбы целиком.

Решетчатая вставка гарантирует целостность рыбы: вы вынимаете готовую припущенную или готовую паровую рыбу вместе с решеткой.

КЕРАМИЧЕСКИЕ ОВАЛЬНЫЕ ИЛИ ПРЯМО УГОЛЬНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ РЫБЫ

Блюда, приготовленные в керамической посуде, отличаются божественным вкусом и ароматом. Керамическая посуда – верный помощник в приготовлении вкусных и здоровых натуральных блюд, сохраняющих полезные свойства ингредиентов.

РЕШЕТКА В ФОРМЕ РЫБЫ ДЛЯ ЖАРКИ НА ГРИЛЕ

В продаже можно встретить подобные решетки разных форм, предназначенны для рыб веретенообразной формы и плоских рыб. Благодаря длинной ручке вы можете свободно и уверенно управлять процессом жарки. Достоинство такой решетки в том, что она дает возможность избежать разваливания рыбы и прилипания кожи к решетке гриля в процессе жарки. У меня решетки в форме рыбы для жарки на гриле неизменно ассоциируются с баскскими поварами, которые утром и вечером завораживают прохожих искусством превращения рыбы свежего улова в кулинарный шедевр.



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Все операции по первичной обработке рыбы и морепродуктов следует проводить в нитриловых перчатках.

РАЗМОРАЖИВАНИЕ (ДЕФРОСТАЦИЯ)

Грамотное размораживание позволит максимально сохранить органолептические свойства и питательные вещества замороженных рыбы и морепродуктов.

Плавное размораживание

Накануне дня приготовления вечером достать замороженную рыбу или морепродукты из морозилки. По-

местить рыбу или морепродукты (кроме крабов и креветок) в дуршлаг, установленный в контейнер, закрыть крышкой и поставить в холодную зону холодильника. Варено-мороженых крабов поместить в контейнер с подложкой из гелеобразного льда, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Варено-мороженые креветки поместить в дуршлаг и в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник.

Как правило, самая холодная зона в холодильнике – на нижних полках или непосредственно над отсеком для овощей, а самая теплая – на верхней полке.

Таким образом, размораживание будет плавным и вы получите сырье высокого качества для приготовления блюд.

На скорость размораживания влияют жирность, размер и вид продукции. Существуют два общих правила: чем жирнее, тем быстрее размораживается; чем крупнее, тем больше требуется времени.

Важно своевременно закончить размораживание. При передержке в холодильнике ухудшаются органолептические свойства продукта из-за нахождения в воде и соке, при этом значительная часть сока теряется.

НЕ НАДО размораживать:

в СВЧ-печи;

в горячей воде.

РАЗДЕЛКА МОРЕПРОДУКТОВ

Все операции по первичной обработке морепродуктов следует проводить в перчатках!

Иглокожие

Живой трепанг

1. Трепанга промыть под струей холодной проточной воды, чтобы ушла верхняя слизь.
2. Ножом сделать продольный надрез вдоль брюшка, вывернуть трепанга наизнанку, чайной ложкой извлечь внутренности, удалить ротовой аппарат.
3. Ополоснуть в емкости с холодной водой со льдом, обсушить бумажным полотенцем.

Живой морской еж

Ротовой аппарат морского ежа слегка присолить морской солью из мельницы. Если еж активно реагирует, значит, он живой. Далее применить один из трёх вариантов разделки.

Вариант 1

Кулинарными ножницами вырезать по часовой стрелке крышечку, открыть, вылить сок, извлечь несъедобные части.

Вариант 2

Одним точным движением ножа разделить панцирь ежа на две равные половины, вылить сок, пинцетом извлечь несъедобные части.

Вариант 3

Ножом вырезать ротовое отверстие, одним точным движением ножа разделить панцирь ежа пополам, вылить сок, извлечь несъедобные части.

Ракообразные

Мороженые креветки

Плавное разморозить сыромороженные или варено-мороженые креветки.

1. Положить креветку на спину – таким образом нижняя сторона тела креветки с ногами будет обращена вверх. Ножницами для ракообразных аккуратно, не затрагивая мясо, разрезать панцирь вдоль нижней стороны. Снять панцирь, сохранив целостность креветки.
2. Сделать ножом неглубокий надрез ровно посередине спинной части креветки. Из образовавшегося надреза извлечь целиком темный пищеварительный тракт.

У северной и гребенчатой креветки панцирь достаточно мягкий, поэтому при отсутствии ножниц для ракообразных очищайте креветку от панциря руками, при этом действуйте аккуратно, стараясь сохранить целостность креветки.

Вареный камчатский/колючий краб

1. Роза варится дольше остальных съедобных частей краба, поэтому после того, как конечности сварены, необходимо ножницами для ракообразных надрезать хитиновый панцирь и отделить от головогрудки конечности. Затем разделить верхнюю и нижнюю стороны головогрудки, отделить жабры, желудок, сердце, абдомен. Нижнюю сторону головогрудки без абдомена необходимо доварить в течение 3–4 мин. Пока она варится, разделить конечности.
2. Аккуратно отделить клешни (кулаки) от шейки. Аккуратно расколоть клешни щипцами, извлечь мясо.
3. Отделить целые фаланги. Для блюд из отдельных члеников фаланги разрезать ножницами для ракообразных на членики. Ножницами разрезать каждую фалангу вдоль с двух сторон и отделить мясо от панциря.
4. Когда доварится нижняя часть головогрудки с розой, тщательно извлечь все мясо розы.
5. Из мяса извлечь хитиновые пластинки. Очищенное мясо положить в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник.
6. Панцирь, который является лучшей «посудой» для подачи блюд из краба, необходимо тщательно промыть и обсушить.



Головоногие моллюски

Командорский кальмар

Кальмаров замораживают сразу после вылова в неразделанном виде либо после первичной разделки.

- Плавно разморозить кальмара.
- Положить на разделочную доску.
- левой рукой (правой, если вы левша) крепко обхватить мантию (тушку) кальмара и просунуть указательный палец внутрь тушки. Правой рукой обхватить щупальца и движениями вверх и в сторону с силой вытянуть внутренности из мантийной полости.
- Теперь кальмар разделен на две части. Чайной ложкой аккуратно и тщательно вычистить внутреннюю полость мантии от внутренностей.

Подготовка щупалец

- Отделить щупальца от головы – вести лезвие ножа по линии сразу за глазами таким образом, чтобы не разделить между собой щупальца. Голову и глаза убрать, чтобы они не мешали разделке.
- Раздвинуть щупальца пальцами и вырезать клюв.

Подготовка мантии

- Снять кожу – поддеть кожу пальцем или тупой стороной ножа и стянуть «чулком» полностью, вплоть до плавников. Аккуратно отрезать плавники.
- Внимательно осмотреть мантийную полость и при обнаружении малейших остатков внутренностей извлечь их и выбросить.
- Вдоль всей длины мантийной полости проходит прозрачная хитиновая пластинка – гладиус. Необходимо нащупать ее вершину и вытащить.
- Поддеть и снять «чулком» прозрачную пленку, покрывающую внешнюю и внутреннюю стороны мантии: поместить палец между пленкой и мясом кальмара, поддеть пленку с самого края и стянуть «чулком».
- Промыть мантию, плавники и щупальца в холодной воде со льдом и обсушить бумажным полотенцем.

Кальмар готов к приготовлению.

Двустворчатые моллюски

Морской гребешок

Живого гребешка необходимо разделить, а замороженный мускул – разморозить.

Разделка живого морского гребешка

Вариант 1

- Тщательно промыть раковину под струей чистой проточной воды до полного удаления загрязнений.
- Надеть кольчужные перчатки. Уложить раковину на большую разделочную доску.
- Одной рукой зафиксировать раковину на доске, другой – ввести нож между створками. Ведя нож по внутренней стороне верхней, плоской створки, подрезать прикрепленную к ней часть мускула-замыкателя.
- Открыть раковину, осторожно раздвигая створки. Все тело моллюска останется в нижней створке, верхняя будет пустой. Отделить и отложить верхнюю створку.
- Одной рукой зафиксировать нижнюю створку, второй – ножом отделить мантию и все несъедобные части от мускула и икры/молоки, чтобы в результате на нижней створке остался только мускул с икрой/молокой.

Вариант 2

Алгоритм, аналогичный до предпоследнего шага

- Одной рукой зафиксировать нижнюю створку, второй – ножом отделить все тело моллюска вместе с мантией и несъедобными частями от нижней створки.
- Отделить мускул, икру/молоки от мантии и несъедобных частей.
- Гребешок готов к приготовлению.

Подготовка мидий

- Оторвать биссусные нити около ости раковины.
- Очистить раковину от водорослей и наростов щеткой для овощей.
- Промыть мидии, отсортировать и выбросить треснувшие и открывшиеся раковины.
- При приготовлении мидий всегда следует соблюдать правило: мидии, не раскрывшиеся в ходе тепловой обработки, необходимо выбросить во избежание отравления.

Тепловая обработка раков

Подготовка раков к варке

- Промыть в проточной воде.
- Среднюю лопасть хвостового плавника повернуть на 180 ° и вместе с ней извлечь прямую кишку.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗДЕЛЫВАТЬ И ЕСТЬ ОТВАРНЫХ РАКОВ

- На природе раков принято разделять и есть руками.
- Отделить ходильные ноги и клешни от головогруды.
- Разделить клешни: извлечь мясо; высосать сок и съесть мясо.
- Отделить от брюшка головогрудь: выпить бульон, находящийся в панцире, съесть оранжевую мякоть с внутренней части головы и белую мякоть с внутренней части панциря.
- В брюшке находится самая лакомая часть рака – шейка. Очистить панцирь и съесть шейку.
- Из ходильных ног крупного рака высосать мясо и сок.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА МОРЕПРОДУКТОВ

Ламинария японская

В продаже представлены сыромороженная и варено-мороженная ламинария японская. Сыромороженная ламинария нуждается в тепловой обработке, а ламинария варено-мороженная представляет собой готовый к употреблению продукт, не требующий тепловой обработки.

- Ламинарию плавно разморозить.
- В кастрюлю налить воду, довести до кипения, заложить ламинарию, варить в течение 15–20 мин с момента закипания воды, затем поместить в холодную воду со льдом, откинуть на дуршлаг и обсушить.
- Использовать для приготовления салатов, блюд с рисом, пастой и др.

Трепанг

Бланширование

- Довести воду до кипения, опустить трепанга и бланшировать в течение 25–30 сек, затем сразу переложить в емкость с холодной водой и льдом.
- Обсушить бумажным полотенцем.
- Приготовленный таким образом трепанг получится с «сырцой», т. е. с упругой, с приятной хрусткостью текстурой.
- Трепанг готов для приготовления холодных и горячих блюд.

Длительная варка в несоленой воде

- Живого трепанга промыть от слизи и опустить в кастрюлю с водой, нагретой до температуры 60 °С. Варить на медленном огне в течение 2,5–3 ч. Остудить в той же воде, в которой он варился.
- Грамотно сваренный трепанг отличается мягкой, желеобразной текстурой.
- Трепанг сильно уваривается: из 100 г сырого трепанга получается около 25–30 г вареного.

Кукумария

Кукумария поступает в продажу в варено-мороженом виде, очищенная от внутренностей, бланшированная и замороженная.

- Кукумарию плавно разморозить. Промыть. Опустить в кастрюлю с водой, нагретой до температуры 60 °С. Варить на медленном огне в течение 2,5–3 ч. Через 2 ч варки нужно попробовать кукумарию, чтобы не допустить переваривания. Остудить в той же воде.
- Текстура правильно сваренной кукумарии мягкая, слегка упругая и слегка желеобразная, а переваренная кукумария полностью трансформируется в желе.

Кальмар

Оптимальные способы тепловой обработки кальмара – бланширование и варка на пару: достигаются максимальный выход, мягкость текстуры, максимальное сохранение первозданных органолептических и питательных свойств.

Время бланширования зависит от размера кальмара – от 20 до 40 сек.

Варка на пару возможна в мультиварке в режиме «Варка на пару» – в зависимости от размера кальмара и особенностей мультиварки – в течение 1–2 мин.

Как бы вы ни готовили кальмара, главное – его не пере-держивать.

Осьминог

Варка целого осьминога на пару

- Осьминога плавно разморозить.
 - В пароварке воду довести до кипения. Осьминога поместить в сетчатую емкость пароварки, закрыть и варить около 35–40 мин. Из 4 кг сырого осьминога получается около 1,2–1,3 кг вареного.
- Грамотно сваренный осьминог отличается мягкой и упругой текстурой.

Варка целого осьминога в воде

■ Осьминога плавно разморозить. Размороженного осьминога 2 раза погружать в кипящую воду и вынимать.

■ Варить в несоленой воде в течение 35–50 мин. Через 35 мин варки попробовать.

Осьминога можно подать сразу либо переложить в контейнер, остудить, отделить клюв, залить осьминога бульоном, в котором он варился, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Наутро бульон превратится в желе.

Рапана

Варка живой рапаны

1 кг живых рапан

1,5 л воды

50 г крупной морской соли

■ Живых рапан опустить в кипящую воду, плотно закрыть крышкой и варить в течение 45 мин.

■ Через 30 мин варки добавить соль, помешать, закрыть крышкой, убавить огонь и варить на слабом огне еще в течение 15 мин.

Варка сыромороженого мяса рапаны

1 кг сыромороженого мяса рапаны

1 л воды

30 г крупной морской соли

■ Рапан плавно разморозить, промыть холодной водой.

■ Рапан опустить в кипящую подсоленную воду, плотно закрыть крышкой и варить в течение 1 ч.

У рапаны бурое, необыкновенно плотное мясо с насыщенным печеночным вкусом. Текстура отварной рапаны, приготовленной из живого моллюска, мягкая, приятно обволакивающая небо, а приготовленной из сыромороженого мяса – мягкая и упругая. Вкус рапаны, сваренной из живого моллюска, гораздо ярче, приближается к ливеру. Между тем во вкусе моллюска, сваренного из сыромороженого мяса, чувствуются печеночные нотки, но не преобладающий вкус ливера.

Трубач

Приготовление в термостате по технологии су-вид

■ Сыромороженое очищенное мясо трубача плавно разморозить. Ноги трубача поместить в вакуумный пакет, откачать воздух и запаять пакет. Поместить вакуумный пакет в термостат и готовить при 55 °С в течение 5 мин. Достать пакет с трубачом, не открывать, охладить и убрать в холодильник до подачи.

■ Приготовленный по технологии су-вид трубач сохраняет цвет, присущий ему в сыром состоянии, и получается необыкновенно мягким, нежным, сочным. Упругость и трубчатая текстура совершенно не ощущаются.

Варка в воде

■ Сыромороженное очищенное мясо трубача плавно разморозить. Уложить в кастрюлю, засыпать льдом и добавить немного воды – так, чтобы покрыть моллюсков. Поставить кастрюлю на огонь и довести воду до температуры 65 °С, снять с огня. Остудить в той же воде. Текстура грамотно сваренного трубача упругая и мягкая.

Варка с предварительным замачиванием

■ Замочить плавно размороженные ноги трубачей в соде из расчета 10 г соды на 2 кг трубачей.

■ Довести воду до кипения, опустить трубачей, убавить огонь и варить в течение 35–50 мин. Через 35 мин попробовать. Правильно сваренный трубач отличается упругой и мягкой текстурой.

Краб камчатский и колючий

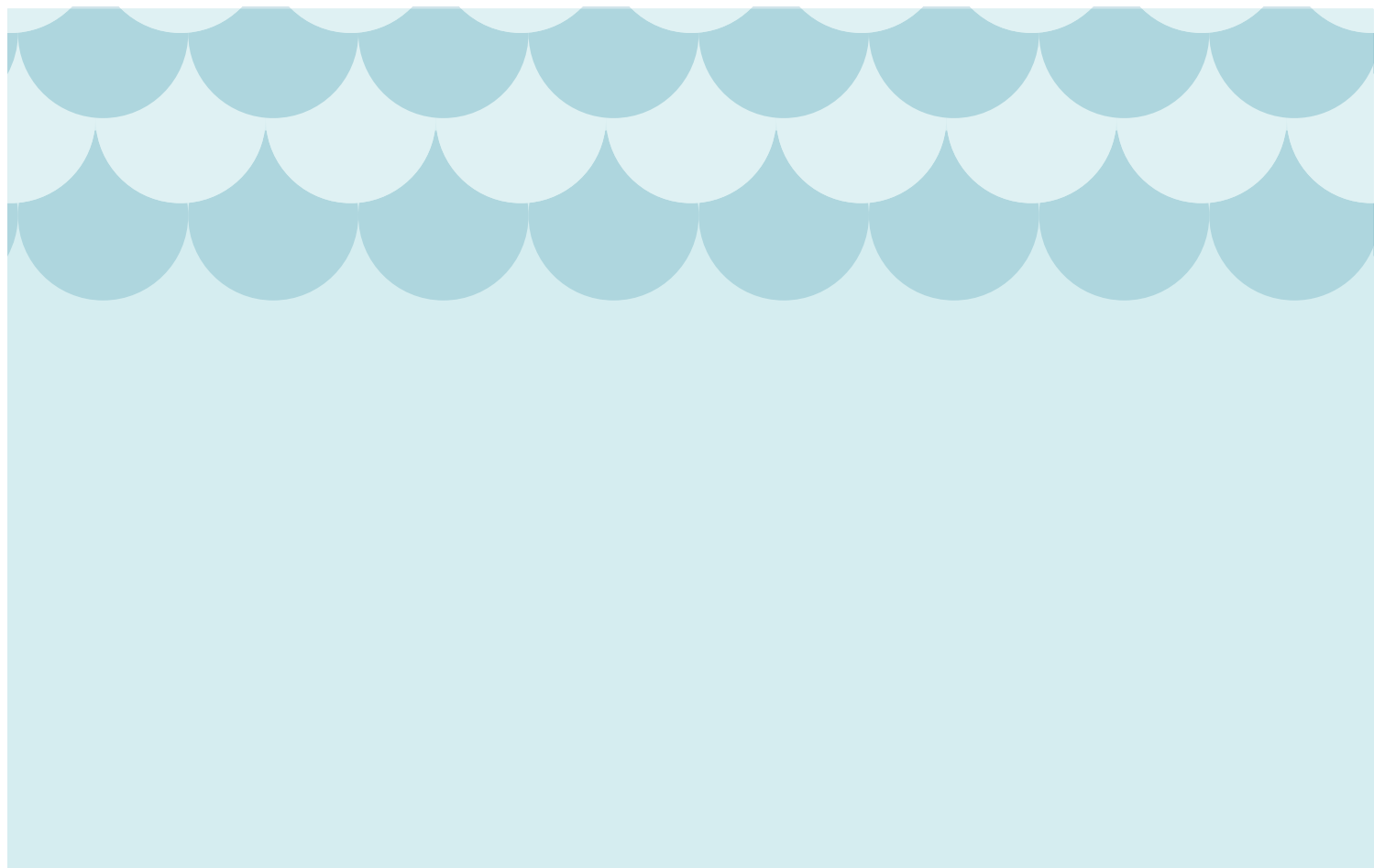
Тепловая обработка необходима для приготовления блюд из живого и сыромороженого крабов.

Варка живого камчатского краба в воде

■ Живого краба массой 2,5 кг опустить в кипящую воду на 3–4 мин, после чего достать и сразу поместить в холодную воду со льдом.

Конечности уже готовы, а розу необходимо доварить (см. выше алгоритм разделки целого вареного камчатского/колючего краба).





РЕЦЕПТЫ





ПРЕДИСЛОВИЕ К РЕЦЕПТАМ

Основа здорового питания – натуральные сезонные продукты, домашние заготовки, самостоятельно приготовленная пища.

При подборе сочетаний продуктов рекомендуем учитывать принцип однородности среды обитания, т. е. не соединять в одном блюде пресноводных и морских обитателей. Равным образом оптимально подбирать продукты из одной микроклиматической зоны, так как они образуют органичные гастрономические ансамбли. Например: строганина из якутского озёрного чира с макалом из якутской брусники; винегрет с иваси и ламинарией японской; курильский терпуг, обжаренный на гриле, с салатом из морского винограда.

ВАЖНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Водоросли

Богатейший природный источник глутаминовой кислоты, прекрасный инструмент, помогающий достичь гармонии вкуса блюд из морских и проходных рыб и морепродуктов. Характерный вкус, воспринимаемый нашими рецепторами как вкус умами, образуют продукты-источники трех соединений – поодинокое и в комбинации: глутаминовой, инозиновой и гуаниловой кислот.

Соль

Выбор автора – натуральная, ничем не обработанная морская соль.

Соевый соус

Рекомендуем натуральный японский соевый соус, произведенный по традиционной технологии натурального брожения из пяти ингредиентов: вода, соевые бобы, пшеница, соль и закваска из грибов аспергиллов (*Aspergillus*). В продаже представлены соусы с пониженным содержанием соли.

Назначение соевого соуса – служить ноткой, способствующей более полному раскрытию органолептических свойств каждого ингредиента и балансирующей вкус блюда в целом.

Белое вино

Для приготовления блюд по рецептам книги оптимально использовать белое вино с низкой кислотностью.

Рыбный бульон

Рекомендуем варить рыбные бульоны из следующих российских рыб – морских окуней семейства скорпеновых: морской окунь золотистый, морской окунь клюворылый; пресноводных окуней семейства окуневых: ерш, окунь, судак.

Приготовление пищи – это искусство и творчество. Воспринимайте рецепты книги не как догму и аксиому, а как инструмент, идею для собственных кулинарных экспериментов. Адаптируйте рецепты книги под потребности и индивидуальные особенности своих домочадцев.

СВЕЖИЕ ПРЯНЫЕ ТРАВЫ КАК СОПРОВОЖДЕНИЕ К РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАМ

Петрушка

Универсальная зеленная культура, сочетающаяся с большинством рыб и морепродуктов.

Кервель

Отличается анисовым ароматом и вкусом. Сочетается со многими видами рыб и морепродуктов.

Листья фенхеля

Оттеняют природный вкус морской, проходной и пресноводной белой рыбы: камбалы, палтуса, омуля, муксуна, чира, нельмы, судака и др.

Укроп

Сочетается с тихоокеанскими лососями, сельдью, дальневосточной сардиной (иваси), раками, креветками. Непременный спутник ухи.

Зеленый базилик

Сочетается с тихоокеанскими лососями, морской камбалой, треской, кальмарами, мидиями, креветками.

Зеленая перилла (японское название shiso – сисо)

Сочные побеги и листья периллы обладают освежающим вкусом с перечными нотками, а в аромате слышатся лимонные и мятные нотки. Незаменимая спутница сасими. Прекрасна в блюдах из сырой рыбы и морепродуктов, разнообразных салатах с рыбой и морепродуктами.

Тимьян

Хорошо проявляет себя при запекании рыбы «под парусом» из фольги, при приготовлении рыбы по технологии су-вид и в качестве ароматизатора при приготовлении ароматного оливкового масла с тимьяном.

Листья сельдерея

В силу насыщенного вкуса и аромата использовать сельдерей с рыбой и морепродуктами следует умеренно и только с теми видами, которые выдерживают такое партнерство: командорский кальмар, все тихоокеанские лососи (кроме нерки), терпуг, морская камбала.

Кинза

Интенсивные аромат и вкус диссонируют с ароматом и вкусом деликатных видов рыб. Рекомендуем очень умеренно использовать кинзу только с теми видами рыб и морепродуктов, которые от этого союза выиграют: терпуг, сазан, кукумария, трепанг.

Шалфей

Насыщенный аромат и вяжущий вкус с горчинкой несовместимы с деликатными видами рыб и морепродуктов. Шалфей – очень сильный партнер, и потому его присутствие в блюде следует ограничить минимальным количеством. Из героев книги он гармонирует только с горбушей, кетой и кижучем.

Шнитт-лук

Сочетается со многими видами рыб, особенно с тихоокеанскими лососями, гольцами, хариусом, тугунком, сельдью, дальневосточной сардиной (иваси). Рекомендуем подавать к сасими, рыбе натурального посола, икре тихоокеанских лососей, хариуса и сиговых, сдабривать уху из лососевых рыб и суп мисо. Из морепродуктов хорош с гребешком и икрой морского ежа.

Несовместим с рыбой и морепродуктами розмарин. Его интенсивный аромат с камфарными и хвойными нотками и освежающий, насыщенный, пряный с горчинкой вкус заглушают природный вкус и аромат рыбы и морепродуктов.

ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ

Прекрасно оттеняют естественный, природный вкус рыбы и морепродуктов салаты латук, Айсберг, Фризе, Фриллис, некоторые виды ассорти из молодых салатов Месклан (Mesclun).

Салат Айсберг

Сочные и хрустящие листья образуют гармоничные ансамбли со многими видами рыб и морепродуктов, особенно удачно дополняют блюда из рыб с несколько суховатым мясом (горбуши, кеты, нерки, морского окуня).

Салат Романо

Отличается насыщенным вкусом, поэтому совместим лишь с рыбой и морепродуктами с ярко выраженным вкусом: с кижучем, кетой, креветками, кальмарами и осьминогами.

БЛЮДА ИЗ СЫРОЙ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Употребление в пищу сырой рыбы – давно укоренившаяся традиция у народов Поморья, Сибири, Дальнего Востока и Крайнего Севера (например, строганина и тала).

НАТУРАЛЬНЫЙ ПОСОЛ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Существует множество технологий посола. Рекомендуем быстрый посол с использованием натуральной морской соли и сахара. Так как данная технология гарантирует сохранение природного, собственного вкуса продукта, она называется «Натуральный посол» (см. «Базовые рецепты», с. 38).

При сухом посоле используются только рыба, натуральная морская соль и сахар, при тузлучном посоле к ним добавляется чистая питьевая вода.

СОПРОВОЖДЕНИЕ К РЫБЕ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

В России к малосольной рыбе принято подавать лук и хлеб, картофель, блины, в Японии рыбу натурального посола сопровождают пресным рисом.

Лук – великолепный партнер рыбы натурального посола. Олюторскую сельдь прекрасно оттеняют репчатый лук и яблоки кисло-сладких сортов. Сиговые, хариус, арктический голец и нерка натурального посола отличаются деликатным тонким вкусом, для них подходят такие виды салатного лука, как белый и шнитт-лук. Из всех видов лука лучшее сопровождение к олюторской сельди, горбуше, кете и кижучу – красный салатный и шнитт-лук.

Свежие огурцы, салат Айсберг, овощные маффины (из брокколи, цветной капусты, кабачка, тыквы) – гармонируют с тихоокеанскими лососями и сиговыми натурального посола.

ТЕХНОЛОГИЯ СУ-ВИД (SOUS VIDE)

Блюда, приготовленные по технологии су-вид, – натуральные, вкусные, полезные, легкие для желудка.

Особенности и преимущества

Приготовление продуктов в вакуумной упаковке на водяной бане при строго контролируемой температуре, при которой тот или иной вид рыбы или морепродуктов достигает своей, строго индивидуальной степени «идеальной готовности».

В отличие от других технологий, при приготовлении по технологии су-вид продукт достигает температуры «идеальной готовности» в каждой точке – и в толще, и по краям.

В силу отсутствия контакта с водой и воздухом в готовом блюде максимально сохраняются нативные органолептические свойства и пищевая ценность продукта:

- все соки остаются внутри, текстура и цвет максимально приближены к сырому продукту;
- аромат и вкус сохраняются и потому намного насыщеннее, чем у тех же продуктов, но приготовленных по другой технологии;
- полезные свойства сырья не переходят в воду и не разрушаются в результате окисления, а сохраняются в готовом продукте.

По технологии су-вид можно готовить самые разнообразные виды рыб и морепродуктов. По мнению автора, особенно преобразует су-вид тихоокеанских лососей и трубача.

Как уже отмечалось, всем тихоокеанским лососям, особенно горбуше, присуща некоторая суховатость, от которой не остается и следа при приготовлении по технологии су-вид в режиме 43–45 °С. Характерно, что готовый продукт сохраняет цвет и текстуру сырого продукта.

Трубач, приготовленный по технологии су-вид, сохраняет цвет, присущий ему в сыром состоянии, получается необыкновенно мягким, нежным, сочным и кардинально отличается от трубача, приготовленного любым иным способом.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Рекомендуем готовить по технологии су-вид только единожды замороженные и затем плавно размороженные рыбу и морепродукты и ни в коем случае не готовить при низких температурах охлажденные рыбу и морепродукты!

В домашних условиях блюда по технологии су-вид можно приготовить в вакуумных пакетах в мультиварке, которая позволяет задавать низкотемпературные режимы приготовления.

Овощи также можно готовить по технологии су-вид. Больше всего выигрывают корнеплоды: они достигают идеальной текстуры и вкуса, которые невозможно получить при иных технологиях приготовления.

Зеленые овощи (спаржу, брокколи, брюссельскую и савойскую капусту, стручковую фасоль и др.) лучше готовить традиционными способами – на пару, в воде. При приготовлении по технологии су-вид они утрачивают изумрудный цвет.

ПРИПУСКАНИЕ РЫБЫ

Припускание – способ тепловой обработки, при котором максимально сохраняется природный вкус рыбы. Для припускания подходят горбуша, кета, голец, хариус, треска, минтай, морской окунь золотистый и клювач, ледяная рыба.

Для припускания рекомендуем овощной бульон (См. «Базовые рецепты», с. 39).

ВАРКА НА ПАРУ

Варка на пару – технология тепловой обработки, позволяющая готовить натуральные блюда с максимальным сохранением первозданных свойств и полезных веществ продуктов. Для варки на пару подходят морской окунь, треска, минтай, навага, камбала-ерш, палтус, горбуша, кета, кижуч, голец, хариус, муксун, чир, нельма, судак.

Рекомендуем при варке на пару рыбы целиком или филе (сюда не включаются блюда из кнельной и котлетной массы, которые советуем солить), а также овощей не использовать масло, приправы и специи. Единственное, что допустимо, это травы. При желании можно сбрызнуть сваренные на пару рыбу и овощи маслом и приправами непосредственно перед едой.

Паровую рыбу можно подать с гарнирами из овощей, морских водорослей, риса. Можно готовить с ней салаты.

Для варки на пару и в качестве сопровождения к паровой рыбе подходят кабачок, цукини, брокколи, цветная капуста, спаржа, фенхель, болгарский перец, стручковая фасоль и зеленый горошек.

Заправить паровую рыбу и паровые овощи можно нейтральным оливковым маслом. Оливковое масло с ярким вкусом и насыщенным ароматом будет диссонировать с органолептическими свойствами паровой рыбы.

КОТЛЕТЫ

Рыбные котлеты вкусны и питательны как в теплом, так и в холодном виде, их можно брать на работу и в поездки, но при обязательном наличии источника холода – термопакета, холодильника в офисе и т.п.

Из рыб – героев книги дивные котлеты получаются из судака, сазана, трески, минтая, муксуна, кеты, кунджи.

ФРИКАДЕЛЬКИ, ТЕФТЕЛИ, КНЕЛИ, ЗРАЗЫ

Для приготовления этих блюд подходят треска, минтай, сазан, судак. Великолепные зразы получаются из кеты и кунджи.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ

Для жарки на гриле подходят морская камбала, палтус, терпуг, сельдь, муксун, нельма, хариус, кижуч, судак, корюшка.

Жарке на гриле предшествует первичная обработка рыбы: удаление плавников и жабр, чистка, потрошение, а для рыб, которых жарят не целиком, также разделка. Некоторых рыб, например ледяную, перед жаркой на гриле не чистят. Если речь идет не о свежей, а о замороженной рыбе, то прежде всего ее необходимо плавно разморозить.

Для жарки целиком используют специальные решетки двух видов – для рыб веретенообразной формы и плоских.

Рыбу свежего улова можно жарить целиком или разделав на филе, перед жаркой обязательно сбрызнув оливковым маслом и по желанию сбрызнув солью и перцем. Автор предпочитает рыбу, жаренную на гриле, без соли и перца.

Когда переворачивать рыбу, жарящуюся на гриле? Нужно потрогать часть хвостового стебля, примыкающую к хвостовому плавнику: если мягкая, то пора переворачивать.

Как определить готовность рыбы при жарке на гриле? Нужно потянуть за косточки спинного плавника: если они сильно теплые или горячие и легко выходят, то рыба готова; если косточки холодные, рыбу нужно еще подержать на гриле. Не отходите от гриля, контролируйте, иначе рыба подгорит!

Мы рекомендуем жарить на гриле горбушу, нерку и кету, а также треску, минтай и навагу.

СОПРОВОЖДЕНИЕ К РЫБЕ, ЖАРЕННОЙ НА ГРИЛЕ

Лучшее сопровождение – овощи свежие и жаренные на гриле.

Овощи для гриля: белая часть лука-порея, репчатый лук, кабачки, цукини, помидоры, болгарский перец, баклажаны, фенхель, спаржа.

Баклажаны следует использовать крайне осторожно. Из героев книги с ними гармонируют терпуг, кальмар, ламинария японская.

Фенхель и спаржу перед жаркой на гриле нужно отварить до полной готовности и затем очень быстро обжарить – только чтобы придать рисунок.

БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



НАТУРАЛЬНЫЙ ПОСОЛ

■ Рыбу для посола следует размораживать до степени «нож берет», когда рыба разморожена не до конца, но мясо уже можно резать ножом.

■ Отрезать плавники, очистить рыбу от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, разделить рыбу на филе.

■ По дну контейнера равномерно распределить слой соли, поверх него – тоже равномерно – слой сахара, уложить филе, равномерно покрыть филе сначала слоем соли, затем слоем сахара. Закрывать контейнер крышкой, поставить в холодильник на 8 ч. Затем слить выделившуюся жидкость, закрыть крышкой и поставить в холодильник на количество часов, указанное в рецепте (см. ниже).

УХА, ОВОЩНОЙ БУЛЬОН, СУПЫ

Юшка

Первичный рыбный бульон, наварная основа для ухи. Варят из мелкой рыбы клейких сортов и/или головы, плавников, хвоста крупной рыбы. Юшку процеживают и осветляют.

Особенности юшки енисейских рыбаков

■ Рыбную мелочь варят с чешуей, которая дает навар.

■ Минимальный набор пряностей: лавровый лист и черный перец.

На рыбалке используют один из двух способов процеживания и осветления юшки:

- 1) процеживают через марлю;
- 2) котелок снимают с огня и дают отстояться (пока муть не осядет на дно), затем бульон аккуратно сливают в другую посуду, а осадок выплескивают.

Правильно приготовленная настоявшаяся юшка желируется.

Одинарная уха

■ Варят из одного вида рыбы.

■ В котелок или кастрюлю закладывают голову, плавники и хвост. Когда они разварятся, бульон процеживают через марлю, вынимают несъедобные части. Незадолго до готовности закладывают крупные порционные куски рыбы, доводят до кипения и сразу снимают с огня.

Двойная уха

■ Варят как минимум из двух видов рыб: первая закладка – мелкая рыба клейких сортов (ерши, пескарки и др.), вторая закладка (после процеживания и осветления юшки) – крупные порционные куски благородной рыбы.

■ Костлявую и клейкую мелочь варят с чешуей. Когда образуется навар, юшку процеживают и осветляют белковой оттяжкой, т. е. вводят яичный белок. Почти перед готовностью в кастрюлю/котелок закладывают крупные порционные куски благородных рыб (нельма, муксун и др.), доводят до кипения и сразу снимают с огня.

Тройная уха

■ Варят из трех видов рыб. Как правило, самую ценную рыбу вводят последней. Первый этап приготовления совпадает с двойной ухой.

■ На втором этапе вводят крупные куски второй рыбы.

■ На третьем этапе, почти перед готовностью, закладывают крупные порционные куски нельмы или муксуна, доводят до кипения и сразу снимают с огня.

Уха от искусного повара при охлаждении неизбежно превращается в желе. Если этого не происходит, значит, рыбы было использовано мало.

■ Превосходная уха получается из следующих видов рыб – героев книги: судак, муксун, чир, нельма, хариус, голец, кижуч. Что касается омуля, горбуши, кеты и нерки, то целесообразно использовать для ухи не филе, а только головы без жабр, плавники, кости и концы хвостовых стеблей.

■ Уху из трески варят с добавлением печени и языков трески.

■ Из наваги варят молочную уху.

■ Морской окунь и терпуг – идеальное сырье для рыбных супов, но не для ухи!

■ Костлявая и клейкая рыбная мелочь дает превосходный навар (юшку) при соблюдении обязательного условия: у рыбы удаляют жабры, потрошат, но чешую сохраняют.

■ Иногда поступают так: рыбу очищают от чешуи, последнюю помещают в марлевый мешочек, в котором варят до образования юшки, после чего мешочек вынимают.

■ Добрая уха требует минимального набора приправ и пряностей: соль, черный перец горошком и лавровый лист.

■ Черный перец и лавровый лист закладывают одновременно с первой рыбой. Соль добавляют в конце, иначе текстура рыбы будет жесткой.

■ Крупы в уху не добавляют, а присутствие картофеля и укропа возможно.

■ В пересоленную уху опускают березовый уголек из коры, который выполняет функцию адсорбента, оттягивая лишнюю соль.

■ Некоторые рыбаки и профессиональные повара на финальной стадии приготовления вливают в уху стопку водки.

Овощной бульон

База для припускания рыбы и овощей

На 1,5 л овощного бульона:

2,2 л воды

1 головка репчатого лука

1/2 белой части лука-порей

1 стебель сельдерея

1 морковь

по 3 кусочка сушеных корней петрушки, сельдерея и пастернака

6 стеблей свежей петрушки

стебли свежего фенхеля или 1/2 ч. л. семян фенхеля

■ Все ингредиенты ввести в кастрюлю, влить холодную воду, довести до кипения, убавить огонь до тихого, томить до мягкости моркови. Дать настояться и процедить.

В конце сентября – октябре белые корни (петрушку, сельдерей и пастернак) нарезать, высушить в духовке, разложить по контейнерам и использовать для приготовления блюд вплоть до нового урожая

Заготовка для супов из спаржи

850 мл овощного бульона
500 г зеленой (белой) спаржи
130 г белой части лука-порея
90 г белого лука
25 г круглозерного риса
сливочное масло
соль, белый молотый перец

■ Белую часть лука-порея разрезать вдоль, раскрыть, тщательно промыть от земли. Лук-порей и белый лук нарезать произвольно, пассеровать на сливочном масле, ввести рис и овощной бульон, варить до готовности риса, приправить солью и перцем.

■ Спаржу нарезать кусочками одинакового размера.

■ К готовому рису добавить спаржу: сначала нижние части побегов, через некоторое время – верхушки, варить до готовности спаржи. Пробить в блендере и пропустить через мелкое сито.

ввести соль и сразу добавить водоросли. Когда температура воды достигнет 60 °С, вынуть водоросли. Не доводя до кипения, размешивать до полного растворения сахара и соли, затем снять с плиты и дать остыть.

■ Деревянную кадку смочить водой. Готовый рис выложить в кадку.

■ Тщательно перемешать рис с уксусной заправкой так, чтобы уксус распределился равномерно. Дать настояться в течение 15 мин. Заправленный рис переложить в контейнер, накрыть влажным полотенцем и закрыть крышкой.

■ Очень важно быстро остудить отварной рис до комнатной температуры, чтобы он приобрел два главных качества – вязкость и блеск.

■ Рис для суши нужно съесть в день приготовления. Его нельзя убирать в холодильник и разогревать на следующий день.

РИС

Рис для суши – sushi-meshi (суши-мэси)

Для риса:

1 кг риса сорта «Акитакомати»
1,3 л холодной воды
5 г разрыхлителя для риса

Для уксусной заправки:

1 л рисового уксуса
600 г сахара
200 г соли
10 г сушеных водорослей комбу
На 1 кг риса требуется 200 мл готовой уксусной заправки.

■ Рис промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Переложить рис в чашу рисоварки, залить водой, ввести разрыхлитель, настроить программу и варить до готовности.

■ Пока варится рис, приготовить уксусную заправку. Рисовый уксус налить в кастрюлю и поставить на медленный огонь; добавить сахар и венчиком интенсивно размешивать; постепенно при помешивании

Рассыпчатый рис «Басмати»

1 чашка риса «Басмати»
2,5 чашки воды
соль

■ Рис замочить на 2 ч, затем промыть.

■ Варить рис в подсоленной воде без крышки до закипания воды, затем убавить огонь, накрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда испарится практически вся жидкость, снять с огня и дать настояться, пока рис не впитает оставшуюся воду.

Рис «Жасмин»

1 чашка риса «Жасмин»
2 чашки воды

■ В кастрюлю насыпать рис, залить холодной водой, размешать и поставить на огонь. Как только вода закипит, уменьшить нагрев, плотно закрыть крышкой и варить на медленном огне около 15 мин, пока рис не впитает всю воду. Дать постоять под крышкой 10 мин.

БУЛГУР

Крупа булгур – базовый продукт рациона жителей Ближнего Востока и Магриба, сочетание отменного вкуса и пользы.

Булгур обладает высокой влагопоглощающей способностью, поэтому блюда из него не стоит есть сразу после приготовления – им нужно дать настояться.

Булгур – прекрасное сопровождение к различным видам рыб, особенно жирным. Булгур добавляют в салаты, в фарш для котлет и пирожков, используют для загущения супов, им начиняют овощи и кальмаров... Нередко булгур выступает в качестве альтернативы рису.

Блюда с булгуром особенно хороши в пост.

Булгур

1 чашка булгура
2 чашки воды или овощного бульона
репчатый лук
оливковое масло

■ Булгур промыть.

■ На оливковом масле пассеровать лук до прозрачности, добавить булгур, слегка пассеровать при постоянном помешивании, затем добавить воду или овощной бульон.

■ Как только вода закипит, помешать, уменьшить огонь и варить до готовности. Когда вода почти полностью выпарится, снять с огня и дать настояться.

■ Булгур можно заправить оливковым или сливочным маслом, зеленью, овощами.

■ Для получения рассыпчатого булгура следует накрыть посуду крышкой на стадии полуготовности.

■ Лучше использовать не воду, а овощной бульон.

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ И ОВОЩНЫЕ МАФФИНЫ

Пюре из корня сельдерея

На 4 порции:

760 г корня сельдерея
250 г картофеля
60 г репчатого лука
вода
оливковое масло
соль
листья сельдерея

■ Корень сельдерея и картофель нарезать произвольно, лук – мелким кубиком. На оливковом масле слегка пассеровать лук до прозрачности, добавить корень сельдерея и картофель и сразу налить воду до половины овощной массы. Готовить на медленном огне под закрытой крышкой до мягкости сельдерея. Отвар слить в отдельную емкость.

■ Овощи и картофель пробить в блендере с добавлением небольшого количества отвара. Полученную массу пропустить через мелкое сито до образования воздушного пюре без комочков. Добавить соль по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом.

■ Перед подачей украсить листьями сельдерея.

■ В данном рецепте картофель используется исключительно для того, чтобы получить воздушное пюре. Во вкусе готового блюда картофель почти не ощущается.

Картофельное пюре со шпинатом

1 кг картофеля
250 г шпината
сливочное масло
молоко
соль, перец

1-й способ

■ Картофель отварить. За 5 мин до готовности добавить перебранный и промытый шпинат. Отвар слить. Картофель растолочь со шпинатом, добавить сливочное масло, соль и перец.

2-й способ

■ Картофель отварить до готовности. Отвар слить. Картофель подсушить, протереть, взбить с кипящим молоком и сливочным маслом. Шпинат припустить в подсоленной воде, воду слить. Шпинат измельчить и смешать с картофельным пюре.

Рагу с тыквой

300 г мякоти тыквы

60 г репчатого лука

120 г болгарского перца

150 г помидоров

200 г цукини

80 г фенхеля

чеснок

оливковое масло

свежая петрушка

сушеная смесь из орегано, зеленого базилика и тимьяна

соль

■ Все овощи, кроме чеснока, нарезать кубиком. Чеснок мелко порубить.

■ На оливковом масле пассеровать лук и чеснок, добавить тыкву и фенхель, слегка пассеровать. Добавить перец, помидоры и немного воды, закрыть крышкой и тушить на умеренном огне до мягкости тыквы и фенхеля. За несколько минут до готовности добавить цукини, приправить солью и смесью трав. Снять с огня и дать настояться 15 мин. Перед подачей посыпать рубленой петрушкой.

Пюре из запеченной тыквы

600 г мякоти тыквы (не медовой)

1 веточка тимьяна

оливковое масло

■ Тыкву нарезать одинаковыми дольками. Жаропрочную форму для запекания смазать оливковым маслом, уложить дольки тыквы и веточку тимьяна. Накрыть фольгой и поставить в разогретую до температуры 180 °С духовку. Запекать до мягкости тыквы. Запеченную тыкву размять в пюре и сбрызнуть оливковым маслом.

Кабачковая икра

3 средних кабачка

2 моркови

1 головка репчатого лука

100 мл рафинированного растительного масла

3 помидора

2 зубчика чеснока

1 пучок петрушки

соль, сахар, перец – по вкусу

■ Кабачки очистить от кожуры и удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать некрупными полукольцами.

■ Кабачки обжарить в глубоком сотейнике с толстым дном. Отдельно пассеровать лук и морковь, добавить к кабачкам.

■ Влить 100 мл воды, накрыть крышкой и томить на среднем огне около 40 мин. Добавить порезанные помидоры, измельченный чеснок и рубленую петрушку. Приправить солью, сахаром и перцем. Перемешать и тушить около 10 мин.

Икра из запеченных овощей

2,5 кг цукини

720 г (4 шт.) помидоров

240 г (2 шт.) красного болгарского перца

240 г (2 шт.) зеленого болгарского перца

340 г (2 головки) репчатого лука

соль

зелень петрушки

оливковое масло

■ Все овощи, кроме цукини, запечь неочищенными в духовке целиком до готовности. Цукини запечь в фольге. Запеченный перец положить в емкость, закрыть пищевой пленкой, дать постоять.

■ Все овощи очистить, порубить небольшими кусочками, посолить, добавить рубленую петрушку и оливковое масло. Дать настояться не менее 30 мин.

Шпинат, обжаренный с чесноком

80 г шпината

12–15 г чеснока

оливковое масло
соль, перец

■ Шпинат перебрать и промыть, чеснок мелко порубить.

■ В предварительно разогретой сковороде обжарить на масле чеснок в течение 20 сек, добавить шпинат. Через 30–40 сек снять с огня и подавать.

Пак-чой, обжаренная с чесноком

70 г капусты пак-чой
10 г чеснока
оливковое масло
соль, перец

■ Пак-чой перебрать и промыть, чеснок мелко порубить.

■ На предварительно разогретой сковороде обжарить чеснок в течение 20 с, добавить пак-чой. Через 3–4 мин блюдо готово.

Маффины из цветной капусты и брокколи

На 9 маффинов
(по 80 г в горячем виде, по 65 г – в остывшем):

210 г цветной капусты
210 г брокколи
120 г репчатого лука
16 г вяленых помидоров (вес без масла)
по 80 г картофельного и кукурузного крахмала
4 яйца
оливковое масло
50 г сливочного масла

■ Капусту по отдельности припустить в кипящей воде, по 2 мин каждую, откинуть на дуршлаг, выложить на бумажную салфетку. Лук нашинковать, пассеровать на оливковом масле, разделить пополам. Вяленые помидоры нарезать кубиком, разделить на две части. Капусту порезать небольшими кусочками, не смешивая цветную капусту с брокколи.

■ Цветную капусту соединить с половиной лука и помидоров, брокколи – со второй половиной лука и помидоров.

■ Яйца взбить миксером в густую пену, во время взбивания тоненькой струйкой вводить растопленное сливочное масло. Добавить крахмал, взбить венчиком в течение 30 сек. Половину получившейся массы соединить с цветной капустой, другую половину – с брокколи.

■ Разложить полученные массы в силиконовые формочки для маффинов. Выпекать в духовке при температуре 160 °С в течение 20 мин.

БЛИНЫ И ПИРОЖКИ

Блины дрожжевые (сопровождение к икре и малосольной рыбе)

500 г пшеничной муки в/с
200 мл молока 3,2 % жирности
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
2 ст. л. сахара
200 мл кефира 3,2 % жирности
4 яичных желтка
1 яйцо
1/2 ч. л. пищевой соды
рафинированное растительное масло

■ В теплом молоке растворить соль, сахар и дрожжи, влить кефир, вбить яйца, все хорошо взбить. Всыпать муку и размешать венчиком или миксером. Поставить тесто на 30 мин в теплое место на расстойку. Перед выпеканием ввести в тесто соду, слегка перемешать. Выпекать на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

Пирожки с начинкой «на один укус»

На 30 пирожков по 35 г:

600 г дрожжевого теста
600 г начинки
1 яйцо
30 мл рафинированного подсолнечного масла
50 г сливочного масла

■ Готовое тесто разделить на порции по 20 г, сформовать шарики, дать расстояться в течение 10 мин.

■ Начинку разделить на порции по 20 г.

■ Тесто раскатать, положить на середину начинку, сформовать пирожки, поставить на расстойку еще на 20 мин. Пирожки смазать взбитым яйцом, уложить на смазанный маслом противень. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

■ Румяные горячие пирожки смазать растопленным сливочным маслом.

Дрожжевое тесто

510 г муки в/с
11 г сухих дрожжей
145 г сахара
5 г соли
4 яичных желтка
250 мл молока
63 г сливочного масла

■ Дрожжи, сахар, соль и сырые желтки тщательно перемешать и растереть с небольшим количеством молока. Оставшееся молоко подогреть и добавить в смесь. Затем добавить муку и замесить тесто. В конце ввести сливочное масло. Вымесить тесто так, чтобы оно отходило от стенок посуды. Замешенное тесто присыпать мукой, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения на 3–4 ч. Температура теста при брожении должна быть 27–29 °С. Сделать 2–3 обминки.

НАЧИНКИ

Белокочанная капуста – яйцо

На 1 кг:

1,5 кг молодой белокочанной капусты
100 г сливочного масла
3 яйца
10 г соли
1 г белого молотого перца

■ Отварить яйца «в мешочек», очистить от скорлупы.

■ Капусту нашинковать мелким кубиком, ошпарить крутым кипятком в дуршлаге, отжать воду. Обжарить капусту на сливочном масле при слабом нагреве до готовности. Остудить. Яйца мелко порубить. Соединить капусту и яйца, перемешать, посолить и поперчить.

■ Солить надо уже готовую начинку, т. е. остуженную капусту, смешанную с яйцом. Если посолить капусту в начале или еще горячую, она выделит сок.

Зеленый лук – репчатый лук – рис – яйцо

На 1 кг:

600 г зеленого лука
600 г репчатого лука очищенного
300 г вареного круглозерного риса
100 г сливочного масла
2 яйца
14 г соли
20 г сахара
1 г белого молотого перца

■ Рис отварить до готовности.

■ Яйца отварить «в мешочек» и очистить от скорлупы.

■ Зеленый лук нашинковать. Репчатый лук нашинковать мелким кубиком, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить зеленый лук, прогреть и упарить. Добавить вареный рис, рубленые яйца, приправить солью, сахаром и перцем.

МАКАЛО И СОУСЫ

Макало к строганине

СУХОЕ МАКАЛО

■ Соединить мелкую морскую соль и свежемолотый черный перец в соотношении 6 : 1, перемешать.

ЖИДКОЕ МАКАЛО БРУСНИЧНОЕ

Моченая брусника

■ Положить в чашу блендера моченую бруснику с соком, пробить до однородности.

ЖИДКОЕ МАКАЛО ГОЛУБИЧНОЕ

Лесная голубика, томленная в русской печи

■ Положить в чашу блендера томленную лесную голубику с соком, пробить до однородности.

■ Дикорастущая (лесная) голубика намного мельче садовой голубики и по размеру сопоставима с черникой. Органолептические свойства дикорастущей и садовой голубики кардинально различаются.

Соусы к сасими от знатока японской гастрономии Цудзи Сидзуо

К сасими подают отдельное маленькое блюдо с небольшой порцией соуса для обмакивания ломтиков сырой рыбы или морепродуктов.

Основу базовых соусов для сасими составляет натуральный японский соевый соус.

Все соусы, кроме соевого Тоса, готовят непосредственно перед подачей на стол.

ТОСА

На 200 мл:

5 ч. л. саке
3 ст. л. мирина
5 см сушеных водорослей комбу
200 мл темного соевого соуса
3 ст. л. соуса тамари
10 г хлопьев кацуобуси

■ Смешать саке и мирин, дать испариться алкоголю. Протереть кусочек комбу влажной салфеткой. Перемешать все ингредиенты в миске и оставить на сутки. Процедить через марлю, дать настояться в сухом темном месте в течение 30 дней.

■ Соус можно хранить в течение 2–3 лет, но наилучшими органолептическими свойствами он обладает в возрасте от 6 месяцев до 1 года.

СОЕВЫЙ СОУС С КУНЖУТОМ

100 мл соевого соуса Тоса
2 ст. л. семян белого кунжута

■ Семена белого кунжута прогреть на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, растереть в ступке до пастообразной текстуры. Полученную массу перемешать с соевым соусом Тоса.

СОЕВЫЙ СОУС СО СЛИВОЙ

100 мл соевого соуса Тоса
2 ст. л. мякоти слив

■ Сливы протереть через сито, добавить к соевому соусу Тоса и тщательно перемешать.

СОЕВЫЙ СОУС С ВАСАБИ

100 мл соевого соуса Тоса
1 ст. л. натертого корня васаби

■ Тщательно смешать васаби с соевым соусом Тоса.

СОЕВЫЙ СОУС С ИМБИРЕМ

100 мл соевого соуса Тоса
1 ст. л. натертого корня имбиря

■ Смешать корень имбиря с соевым соусом Тоса.

Чесночное масло с петрушкой

1 ст. л. измельченного чеснока
1 ст. л. рубленой петрушки
1 долька лимона
4 ст. л. оливкового масла
1/3 ч. л. соли

■ Чеснок смешать с петрушкой, выжать сок лимона. Все соединить с оливковым маслом, посолить, хорошо перемешать и дать настояться 15 мин.

Этот соус сочетается с рыбой, жаренной на гриле, и может служить заправкой к блюдам из некоторых морепродуктов, в особенности головоногих моллюсков – осьминогов и кальмаров.

Домашний майонез

1 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. соли
1 яйцо
250 мл оливкового масла

■ В стакан блендера ввести все ингредиенты, и последним – оливковое масло. Взбивающую головку блендера погрузить до дна стакана, включить и медленно поднимать. Майонез готов.

САЗАН

Биологическое название – обыкновенный сазан
(*Cyprinus carpio* Linnaeus, 1758).
Торговое название – сазан.



Дикий вид и продукция аквакультуры.

Сазан – рыба семейства карповых, родоначальник многих пород культурного карпа. Точное и вместе с тем поэтичное описание сазана дал Л. П. Сабанеев: «...сазан очень красив. Он покрыт необыкновенно крупною темно-желто-золотистою чешуею, которая на спине темнее, с синеватым оттенком, а на брюхе светлее; кажется, будто по золотому полю он весь усыпан гвоздиками с темными шляпками»*.

Изначально сазан встречался только в дикой природе, однако со временем стал объектом разведения в прудовых хозяйствах и небольших озерах. На российских прилавках можно найти как дикого, так и искусственно выращенного сазана.

Известны три формы сазана: жилая – обитает в пресной воде; полупроходная – живет в море и размножается в низовьях рек; морская – постоянно живет и нерестится в солоноватой воде.

Ареал обитания: Черное, Азовское и Каспийское моря, реки бассейна Тихого океана.

Пик вкуса дикого сазана – осень. Сазан из прудовых хозяйств и небольших озер поступает в продажу круглый год, к нему понятие «сезонность» не применяется.

Сазан – великолепная рыба, недооцениваемая многими россиянами. Цвет мяса розовато-красноватый. Вкус – насыщенный со сладковатыми нотками. Мясо нежирное, очень плотное и сочное. Благодаря особенностям текстуры из сазана получается прекрасный фарш.

В каком виде поступает в продажу

В охлажденном, замороженном, консервированном виде. Также продается икра сазана.

Как выбирать

Рекомендую дикого нагульного сазана среднего размера из Волжско-Каспийского бассейна.

Кулинарное применение

Тушение, запекание.

Сочетаемость

Репчатый лук, лук-порей, тыква (не медовая), помидор, болгарский перец, кабачок, цукини, белокочанная капуста, чеснок, кинза, рис.

*Сабанеев Л. П. Жизнь и ловля (уженье) наших пресноводных рыб / – Москва, 2008. С. 238.

Сазан

ВЕС

От 1,5 до 5 кг

ЖИРНОСТЬ

Среднежирная рыба: содержание жира в мясе наугульного сазана достигает 4 %

РАЗМЕР

до 1 м

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Много мелких межмышечных костей

Ассорти овощей, фаршированных филе сазана



АССОРТИ ОВОЩЕЙ, ФАРШИРОВАННЫХ ФИЛЕ САЗАНА

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

600 г филе сазана
300 мл овощного бульона
1 кг помидоров
2 перца «долма»
1 цукини
1 баклажан

100 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
оливковое масло
соль, перец
петрушка

■ Помидоры бланшировать, снять кожицу. У перцев срезать «крышки» и извлечь семенную камеру. Цукини и баклажан разрезать вдоль пополам и извлечь мякоть, сохранив целостность «лодочек».

■ Рыбу, лук, помидоры, мякоть цукини и баклажана нарезать кубиком.

■ Чеснок пропустить через пресс. Лук и чеснок пассеровать на оливковом масле до прозрачности и мягкости лука. Добавить помидоры, потушить. Ввести мякоть баклажана и овощной бульон, потушить. Добавить цукини, сверху выложить «лодочки» из цукини и баклажана и перец, слегка потушить все вместе. Затем «лодочки» из цукини и баклажана и перец отложить.

■ В овощи с соусом добавить рыбу, приправить солью, перцем и перемешать.

■ «Лодочки» из цукини и баклажана и перец начинить рыбно-овощной смесью, перец закрыть «крышками». Уложить в жаропрочную форму, добавить оставшиеся овощи, залить соусом и запекать в разогретой до температуры 180 °C духовке в течение 15 мин.

■ Подавать в форме, посыпав рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **полугар.**



КОТЛЕТЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

2 шт. (по 350 г) филе сазана
1/2 кабачка
40 г репчатого лука
 листья петрушки
1 зубчик чеснока
1 яйцо
 соль
 черный молотый перец

■ Филе нарезать произвольно, кабачок натереть на крупной терке, лук, чеснок и зелень мелко порубить, разбить яйцо. Все соединить, приправить солью и перцем и пробить в блендере до получения однородной массы.

■ Противень выстелить пергаментом. Столовой ложкой сформовать котлеты, выложить на противень, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать до готовности.



Рекомендация сомелье: **невывержанное белое из Кот-Шалонез.**

■ Котлеты также можно запекать на силиконовой коврик или в стеклянной жаропрочной форме.

■ Котлеты из сазана вкуснее в холодном виде.

ТЕФТЕЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ИЗ ТЫКВЫ, С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

На 1 порцию – 3 тефтели по 65–70 г:

Для тефтелей:

300 г филе сазана
140 г репчатого лука (60 г пассерованного)
1 яйцо
12 г панировочных сухарей
 оливковое масло
3 г листьев петрушки
 соль

Для соуса из тыквы:

150 мл овощного бульона
170 г мякоти тыквы
15 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
 оливковое масло
50 г красного болгарского перца
 листья петрушки

■ Приготовить фарш и сформовать тефтели, как описано в рецепте «Тефтели из трески под соусом «белое вино» с «пастой» из цуккини с помидорами и базиликом» (с. 128), остудить, убрать в холодильник.

■ Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиком. Лук и чеснок пассеровать на оливковом масле, затем добавить тыкву и через 2 мин ввести овощной бульон. Тушить до готовности тыквы.

■ Параллельно запечь болгарский перец целиком: перец смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до температуры 180 °С духовке до готовности. Затем снять кожицу, удалить плодоножку и семенную камеру, нарезать длинными полосками.

■ Подготовленные тефтели выложить на противень, залить тыквенным соусом и запекать в разогретой до температуры 165–170 °С духовке в течение 10 мин.

■ Поддача. Блюдо украсить полосками красного перца и сбрызнуть рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское.**



СУДАК

Биологическое название –
Stizostedion lucioperca (Linnaeus, 1758).
Торговое название – судак.



Дикий вид и продукция аквакультуры.

Судак – рыба семейства окуневых. Активный хищник. Нежирное белое, сочное, нежное мясо с характерным, узнаваемым вкусом со сладковатыми нотками словно создано для кулинарных шедевров.

Судак предпочитает водоемы с чистой водой и высоким содержанием кислорода и свободные от растительности места нагула на глубине 3–4 м. В продажу поступает судак дикий и из рыбоводных хозяйств.

Ареал обитания дикого судака: бассейны Балтийского, Азовского, Черного и Каспийского морей.

Сезон добычи: в реках – с июня по март, в водоемах со стоячей водой – круглый год.

Судак – рыба универсальная по способам тепловой обработки. Что касается сочетаемости, следует избегать агрессивных партнеров, забивающих деликатный вкус судака. Мясо судака богато соединительной тканью, поэтому из него получаются идеальное заливное и превосходные котлеты, а фаршированный судак по

мере остывания приобретает консистенцию колбасы и хорошо режется.

Фарш из судака легко склеивается. Однако при его приготовлении нужно учитывать особенность аминокислотного состава судака: белок очень быстро взаимодействует с солью, поэтому солить фарш нужно в последний момент.

Как не согласиться с С. Т. Аксаковым: «Живые, не истомленные долгим сиденьем в прорезях судаки составляют лакомое и здоровое блюдо; это необходимая принадлежность хорошего стола... Для постников это драгоценная рыба: вкусна даже перемерзлая, здорова, не костлива, на все пригодна, не приедается и дешева. Одним словом – это постная говядина»*.

В каком виде поступает в продажу

В охлажденном и замороженном виде. Замороженная продукция: неразделанный, потрошенный с головой (ПСП), филе на коже, фарш, щечки. Также можно купить вяленого судака и икру.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение рыбе весом 1,5–2,5 кг.

Кулинарное применение

Уха, заливное, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на гриле.

Сочетаемость

Шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок, цукини, фенхель, тыква (не медовая), болгарский перец, лук-порей, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, соус Бер Блан (Beurre Blanc), соус польский.

*Аксаков С. Т. Записки об ужении рыбы. / – Уфа, 1984. С. 354.

ВЕС

От 1 до 4 кг

ЖИРНОСТЬ

Нежирная рыба: содержание жира в мясе судака весеннего – 1 %, осеннего – 2 %

РАЗМЕР

до 70 см

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

Суфле в листьях савойской капусты со сливочным соусом



СУФЛЕ В ЛИСТЬЯХ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

350 г (2 шт. 170 г) филе судака
150 г савойской капусты
25 г нижней части спаржи – для суфле
25 г верхней части спаржи – для украшения
45 г брокколи
8 г пассерованного репчатого лука
2 г рубленого чеснока
32 г яичного белка

15 г замоченного в молоке хлебного мякиша
соль, молотый белый перец
1 г мускатного ореха

Для сливочного соуса:

50 мл белого вина
45 мл сливок 38% жирности
соль

■ Листья савойской капусты, спаржу и брокколи припустить в подсоленной воде. Спаржу нарезать кубиком. Филе судака нарезать ломтиком, соединить с пассерованным луком, чесноком, ввести яичный белок и хлебный мякиш, пробить в блендере до однородности, добавить спаржу, соль, перец и мускатный орех и тщательно перемешать.

■ В форму на пищевую пленку выложить лист савойской капусты, на лист – суфле. Завернуть листья, придав форму кочана. Варить до готовности на пару или в воде.

■ Для приготовления соуса вино уварить примерно на 2/3, ввести сливки, прогреть до загустения сливок – около 2 мин, слегка подсолить.

■ Подача. На блюдо выложить суфле в савойской капусте, полить соусом и украсить спаржей и брокколи.



Рекомендация сомелье: **сухой Мускат** или **легкий Пино Гри (Новая Зеландия)**.

ЮШКА ИЗ ГОЛОВ СУДАКА

ПОСТНОЕ БЛЮДО

600–800 г (3–4 шт.) голов судака без жабр
3 л воды
150 г (2 головки) репчатого лука

400 г (2 шт.) корня петрушки
10 г соли
10 горошин черного перца
пучок укропа

■ Головы залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить лук, корни петрушки, перец и укроп. Довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой на медленном огне в течение 40 мин. В конце варки посолить.

■ Готовую юшку процедить через салфетку.

■ Подавать с пирожками с зеленым луком, репчатым луком, рисом и яйцом (см. «Базовые рецепты», с. 44).



Рекомендация сомелье: **Херес Фино**.

СУДАК ЗАЛИВНОЙ ВРАСТЯЖКУ

ПРАЗДНИЧНОЕ БЛЮДО

1 судак массой **1,5–2 кг**
1,5 л рыбного бульона
40 г гранулированного желатина,
 предварительно замоченного в
 холодной кипяченой воде

■ Разделить рыбу на филе на коже, завернуть в пергаментную бумагу, положить в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник.

■ Из головы, костей, плавников, конца хвостового стебля, репчатого лука, корня и стеблей петрушки сварить бульон. Приготовить оттяжку (3 яичных белка взбить с кубиками льда), ввести в бульон и осветлить. Бульон процедить.

■ Для приготовления ланспика подготовленный бульон довести до кипения, ввести набухший желатин, тщательно перемешать и процедить через сито.

■ Филе судака кожей вниз припустить на решетке в рыбном котле и остудить. Нарезать поперек волокон на кусочки шириной 3–4 см.

■ Блюдо для подачи охладить.

■ На подготовленное блюдо налить ланспик тонким слоем, дать застыть. Выложить нарезанные кусочки филе судака с интервалом 5–7 мм. Подливать ланспик, фиксируя кусочки, и дать застыть. Сделать украшения: с помощью карбовочных ножей вырезать маленькие ромашки или звездочки из моркови. Каждый кусочек рыбы оформить ромашкой или звездочкой и листьями петрушки. Зафиксировать рисунок тонким слоем ланспика. Когда все схватилось, залить рыбу оставшимся желе так, чтобы кусочки рыбы с рисунком были едва покрыты тонким слоем ланспика.

■ Подача. Блюдо украсить рубленным желе.



Рекомендация сомелье: **Рислинг Гросе Гевахс Мозель.**

СУДАК ЗАЛИВНОЙ

Ингредиенты и технология приготовления ланспика такая же, как и в рецепте «Судак заливной в ростяжку» (см. выше).

■ Филе судака на коже сварить на пару или припустить, остудить. Нарезать на кусочки.

■ В охлажденный керамический лоток налить ланспик тонким слоем и дать застыть. Выложить подготовленные кусочки рыбы равномерно по всему лотку, залить ланспиком на 1/3 высоты рыбы, дать застыть. Украсить звездочками из моркови и листьями петрушки и залить ланспиком так, чтобы он покрыл морковь тонким слоем.



Рекомендация сомелье: **Рислинг Гросе Гевахс Мозель.**



ОВОЩНЫЕ МАФФИНЫ

Овощные маффины можно готовить из разных видов овощей в качестве сопровождения к рыбе и морепродуктам (см. «Базовые рецепты», с. 43).

Если вы принадлежите к большим любителям овощей, то, вероятно, найдете эти маффины прекрасными и как самостоятельное блюдо. Однако в рамках книги предназначение их иное – они великолепно сочетаются с рыбой и морепродуктами. Рекомендуем подавать маффины: к первым блюдам, особенно прозрачным супам; рыбе натурального посола, кроме сельди, иваси и других видов семейства сельдевых; икре; запеченной рыбе.

Маффины из кабачков, цветной капусты и брокколи обладают деликатным вкусом и прекрасно сочетаются с тресковыми, палтусом, судаком, хариусом, омулем, муксуном, чиром, нельмой, гольцом, горбушей, кетой, кижучем, неркой и с такими морепродуктами, как морской гребешок, морской еж, трубач, северная и гребенчатая креветка, камчатский и колючий краб, а также с пресноводными ракообразными – раками.

Маффины из тыквы гармонируют со всеми указанными видами ракообразных, тихоокеанских лососей, сазаном.

При приготовлении маффинов цветную капусту и брокколи оптимально припустить и нарезать кусочками, а кабачки и тыкву – натереть на крупной терке.

Если маффины предназначены для сопровождения деликатных видов рыб и морепродуктов, то из состава ингредиентов исключаются вяленые помидоры.



ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

500 г филе судака
200 г кабачка
50 г репчатого лука

листья петрушки
5 перепелиных яиц
соль

■ Филе нарезать произвольно. Кабачок натереть на крупной терке, лук нарезать кубиком, петрушку мелко порубить. Рыбу, кабачок, лук, петрушку поместить в чашу блендера, туда же разбить яйца, посолить и пробить до однородной массы.

■ Сформовать котлеты. Готовить на пару до готовности.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское среднетелое.**

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Ингредиенты те же, что и в предыдущем рецепте – «Паровые котлеты из судака».

■ Филе нарезать произвольно. Кабачок натереть на крупной терке, лук нарезать кубиком, петрушку мелко порубить. Рыбу, кабачок, лук, петрушку поместить в чашу блендера, туда же разбить яйца, посолить, пробить в блендере до однородной массы.

■ Противень выстелить пергаментной бумагой. Столовой ложкой без горки сформовать котлеты и выложить на противень. Запекать в разогретой до температуры 180 °С духовке до готовности.



Рекомендация сомелье: **швейцарское Шасла или Пти-Арвин.**

СУДАК, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ ЦЕЛИКОМ, С АССОРТИ ОВОЩЕЙ НА ГРИЛЕ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

1 кг судака замороженного ПСГ
оливковое масло
соль, перец – по желанию
кабачок

желтый болгарский перец
зеленый болгарский перец

■ Подготовленного судака сбрызнуть оливковым маслом и жарить на гриле до готовности. Одновременно обжарить на гриле овощи.



Рекомендация сомелье: **эльзасский Рислинг, выдержанный в бочке.**

По мнению автора паровые котлеты – это идеальный рецепт: чистый вкус рыбы без мучных компонентов и масла. На наш взгляд, из всех видов российских пресноводных рыб с белым мясом именно из клейкого и нежирного мяса судака получаются самые вкусные, самые нежные котлеты.

СУДАК И БРОККОЛИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ

200 г филе судака на коже
120 г брокколи

Для соуса польского:

1 яйцо

30 г сливочного масла

25 г лимона

листья петрушки

соль, черный молотый перец

■ Филе судака выложить на решетку пароварки и варить 3 мин, затем добавить брокколи и варить еще 7 мин. Общее время варки на пару – 10 мин с момента закипания воды.

■ Для соуса яйцо варить до состояния «в мешочек», т. е. в течение примерно 6 мин, очистить от скорлупы, размять в миске вилкой. Добавить размягченное сливочное масло, свежесжатый сок лимона и рубленую петрушку, посолить, поперчить и перемешать.

■ Поддача. Выложить на тарелку филе и брокколи, полить соусом



Рекомендация сомелье: белое Бургундское минеральное.

ОВОЩНОЙ СУП С КНЕЛЯМИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

1 порция – 450 г супа и 3 кнели по 15 г

На 4 порции:

12 кнелей из судака (см. ниже)

Для супа:

1,5 л овощного бульона

200 г белокочанной капусты

100 г брокколи

100 г цветной капусты

60–80 г белой части лука-порея

80 г моркови

60 г помидоров конкассе

60 г замороженного зеленого горошка

30 мл оливкового масла
петрушка

■ Кнели из судака приготовить, как описано в рецепте «Паровые кнели из трески с брокколи с соусом Бер Блан» (см. с. 129), с учетом того, что размер кнели для супа в два раза меньше, чем для основного блюда. Отварить кнели на пару в течение 7 мин с момента закипания воды.

■ Белокочанную капусту нарезать квадратами 1,5 x 1,5 см, брокколи и цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, лук-порей нарезать полукольцами, морковь и помидоры – мелким кубиком. Лук-порей и морковь пассеровать на оливковом масле, залить овощным бульоном, довести до кипения, добавить цветную капусту, через 1 мин – белокочанную капусту и брокколи, через 2 мин – зеленый горошек, еще через 2 мин – помидоры конкассе. Довести до кипения и через 1 мин снять с огня.

■ Поддача. Суп налить в тарелки, ввести кнели, сбобрить рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: Херес Фино.



ТУГУН (ТУГУНОК)

Биологическое название – тугун, *Coregonus tugun* (Pallas, 1814).
Торговое название – сосвинская сельдь.



Дикий пресноводный вид.

Тугун, сосвинская сельдь, манерка – все это названия самого маленького представителя семейства сиговых, с вальковатым телом, легко спадающей чешуей, запахом свежего огурца, плотным и нежным мясом с тонким, деликатным вкусом.

Ареал обитания: реки бассейна Северного Ледовитого океана от Оби до Яны, озеро Лама бассейна Пясины и озеро Ессей бассейна Хатанги. В Енисее встречается от Минусинска до дельты включительно, в бассейне Лены – в среднем и нижнем течении, в притоках – Вилюе, Витиме, Алдане и Оленеке.

В Западной и Восточной Сибири эту рыбку чаще всего именуют ласково тугунком и отдают ей одно из ведущих мест в гастрономической рыбной иерархии. В до-революционной России тугунок поставляли на монарший стол, а в советский период – на стол советского руководства.

В наши дни гастрономические продукты из тугунка получают по технологии пряного посола, между тем в

Российской империи использовался посол семужный. Рыбу семужной разделки замораживают до температуры от -2 до -6 °С, натирают солью внутри и снаружи, набивают солью тешу и жаберные полости, после чего рыбу укладывают в чаны, пересыпая каждый ряд солью и мелкодробленым льдом. Семужный посол позволяет максимально сохранить в созревшем продукте природный вкус и аромат – получается настоящий деликатес с изысканным букетом и нежной плотью. В настоящее время семужный посол к тугунку не применяют из-за большей трудоемкости и длительности по сравнению с килечным пряным посолом.

В каком виде поступает в продажу

Пряного посола.

На московский рынок тугунок пряного посола поступает из Тюменской области (Березовский район, ХМАО-Югра) и из Красноярского края.

Как выбирать

Убедиться в наличии жирового плавника в области хвостового стебля между спинным и хвостовым плавником.

Кулинарное применение

Тугунок пряного посола – гастрономический продукт, готовый к употреблению без тепловой обработки. Холодные закуски, салаты.

Сочетаемость

Белый салатный лук, шнитт-лук, укроп, картофель, свекла, ароматное подсолнечное масло, яблоки кисло-сладких сортов, изделия из пшеничной муки с нейтральным вкусом.

ВЕС	Половозрелый тугунок из Сосьвы – 25 г, из Соби – 36 г, из Томи – 30–40 г, из Енисея – 13–16 г, из Лены – 20 г
ЖИРНОСТЬ	Жирная рыба: содержание жира в нагульном тугунке в августе – 12 %
РАЗМЕР	до 10 см
КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ	Небольшое количество мелких межмышечных костей



У тугунка необыкновенно нежная текстура, которую легко деформировать, поэтому при обращении с ним следует ограничиться как можно меньшим числом хирургически точных движений.

ТУГУНОК С ЛУКОМ

100 г тугунка пряного посола
10 г белого салатного лука
укроп

- Тугунков обезглавить, выпотрошить и очень аккуратно извлечь хребтовую кость, не разделяя рыбу, – тушка должна держаться на хвостовой части.
- Лук нашинковать полукольцами.
- Подача. Выложить рыбу на тарелку, сверху лук. Украсить укропом.

ТУГУНОК СО ШНИТТ-ЛУКОМ И ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

100 г тугунка пряного посола
10 г шнитт-лука
100 г картофеля
15 г сливочного масла
укроп

- Тугунков обезглавить, выпотрошить, очень аккуратно извлечь хребтовую кость, не разделяя рыбу.
- Картофель отварить в мундире до готовности и почистить.
- Шнитт-лук нарезать тонкими кольцами. Укроп мелко порубить.
- Подача. На тарелку выложить картофель, сбобрить размягченным сливочным маслом и рубленым укропом. Рядом выложить тугунки и посыпать шнитт-луком.

ТУГУНОК НА ВИНЕГРЕТЕ

На 2 порции:

6 тугунков
165 г свеклы запеченной очищенной
100 г картофеля отварного очищенного
60 г моркови отварной очищенной
30 г отварного зеленого горошка
60 г соленого огурца
120 г квашеной капусты
10 г репчатого лука
соль, свежемолотый черный перец
подсолнечное масло холодного отжима
5 г зелени укропа
5 г шнитт-лука

- Свеклу запечь в кожуре в фольге в разогретой до температуры 160–165 °С духовке до готовности. Картофель и морковь отварить в кожуре в подсоленной воде, охладить. Горошек отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.
- Свеклу, морковь, картофель, лук и соленые огурцы нарезать кубиком. Смешать все ингредиенты, кроме тугунка, довести до вкуса солью и перцем, заправить маслом, сбобрить рубленым укропом и нарезанным тонкими кольцами шнитт-луком, перемешать.
- Подача. Винегрет разложить по порциям, на винегрет выложить тугунки.



Рекомендация сомелье: **Гевюрцтраминер, Пино Гри.**

РЯПУШКА

Биологическое название – ряпушка европейская (*Coregonus albula* (Linnaeus, 1758) и сибирская (*Coregonus sardinella* Valenciennes, 1848).



Дикий вид. Пресноводный и полупроходной вид.

Пожалуй, ни одна другая рыба из героев книги не имеет столько названий, как ряпушка. На это существуют две причины: во-первых, широкое внутривидовое разнообразие и наличие множества местных, укоренившихся наименований; во-вторых, несовпадение биологических и торговых названий.

В продажу поступают два вида ряпушки – европейская и сибирская. Европейская ряпушка подразделяется на 2 группы – обыкновенных ряпушек и рипусов. От обыкновенной ряпушки рипус отличается большими размерами, большей относительной высотой тела и большим числом жаберных тычинок. Выделяют 2 подвида рипусов – рипуса из Ладожского озера и кильца из Онежского озера. Что касается сибирской ряпушки, то за ее печорской формой закрепилось местное название «печорская зельдь».

Ареал обитания европейской ряпушки: озера бассейнов Балтийского и Белого морей, Ботнический и Финский заливы и впадающие в них реки, озера бассейна верхней Волги. Ареал обитания сибирской ряпушки: сибирские реки от Кары до Колымы, Чукотки и Берингова моря.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом, вяленом и консервированном виде. Также продается икра ряпушки.

Как выбирать

Убедиться в наличии жирового плавника в области хвостового стебля между спинным и хвостовым плавником.

Ряпушка популярна у карел: ее припускают и тушат с большим количеством репчатого лука, готовят рыбники: запекают с репчатым луком в ржаном тесте, а также жарят и запекают в ржаной муке или сухарях.

Ряпушку любят на Печоре – рыбаки Усть-Цилемского района Республики Коми называют ее «зельдюшкой» и считают истинной царицей Печоры. Коми-зыряне и русские староверы готовят в русской печи кулебяки с зельдью, также в почете у них зельдь малосольная и припущенная или тушенная с большим количеством репчатого лука и моркови.

Ряпушка – очень вкусная рыба и при этом самая доступная по цене из сиговых.

Кулинарное применение

Натуральный посол, припускание, запекание, жарка на гриле, на сковороде и во фритюре.

Сочетаемость

Репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, латук, салат Айсберг, огурец, картофель, ржаная мука.

РЯПУШКА, ОБЖАРЕННАЯ В РЖАНОЙ МУКЕ

ВЕС

Зависит от водоема. Средняя масса якутской ряпушки – 150–200 г

ЖИРНОСТЬ

Среднежирная рыба: содержание жира в мясе нагульной европейской и сибирской ряпушки – в среднем 6,5 %

РАЗМЕР

до 15 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

4 шт. крупной ряпушки
100 г ржаной муки
100 мл рафинированного подсол-
нечного масла

долька лимона
соль

- Ряпушку очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, обсушить бумажным полотенцем.
- Подготовленную ряпушку посолить и обвалить в ржаной муке.
- Обжарить на разогретой сковороде в растительном масле с обеих сторон до образования колера около 5–7 мин.
- Жареную ряпушку выложить на салфетку для удаления излишков масла.
- Подавать с долькой лимона.

 Рекомендация сомелье: **белое Бургундское среднетелое.**



Технология натурального посола не предполагает созревание сырья. Для получения гастрономического продукта рыбу следует выдерживать в тузлуке в течение 3 суток.

РЯПУШКА НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

1 кг ряпушки неразделанной, граммотно размороженной для посола и очищенной
10 г сахара
1 л воды
90 г натуральной морской соли

- Воду в кастрюле довести до кипения, растворить соль и сахар, остудить.
- Подготовленную ряпушку уложить в контейнер, залить тузлуком, закрыть крышкой, поставить в холодильник на сутки.
- По истечении суток вынуть контейнер с рыбой, слить тузлук.
- Рыбу обсушить бумажным полотенцем, обезглавить и выпотрошить. Икру и молоки уложить в контейнер. Рыбу разделить на филе.



Рекомендация сомелье: **полугар, саке.**

Название блюда точно отражает технологию приготовления и внешний вид готового блюда: верхние листы фольги поднимутся, образовав «парус».

РЯПУШКА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА «ЛОЖЕ» ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ «ПОД ПАРУСОМ» ИЗ ФОЛЬГИ

300 г ряпушки (нетто после размораживания, чистки, потрошения и удаления жабр)
30 г сливочного масла
соль, черный молотый перец
300 г белой части лука-порея

- Плавное разморозить ряпушку.
- Ряпушку почистить, выпотрошить, удалить жабры.
- Отделить белую часть лука-порея от зеленой. Белую часть нарезать вдоль по всей длине, тщательно промыть от земли, нарезать тонкими полукольцами.
- Отрезать 1 лист пергамента такого размера, чтобы на нем свободно уместилась рыба. Отрезать 4 одинаковых листа фольги большего размера. Листы фольги сложить друг на друга, края фольги загнуть вверх. Между 2-м и 3-м листом положить пергамент.
- На пергамент выложить лук, 10 г сливочного масла, посолить, поперчить. На луковое «ложе» уложить, слегка распластав, ряпушку брюшком вниз, на ряпушку – оставшееся сливочное масло. Сверток с рыбой плотно запечатать и запечь в разогретой до температуры 190 °С духовке до готовности.
- Подача. Жаропрочную форму для запекания со свертком выложить в центр стола, торжественно открыть сверток.



Рекомендация сомелье: **плотное вино из Северной Италии – Шардоне, Совиньон бочковой.**

РЯПУШКА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ НА ГРИЛЕ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

3 ряпушки
оливковое масло

соль, перец – по желанию
репчатый лук

■ Подготовленную ряпушку сбрызнуть оливковым маслом, обжарить на гриле до готовности. Параллельно обжарить на гриле лук.



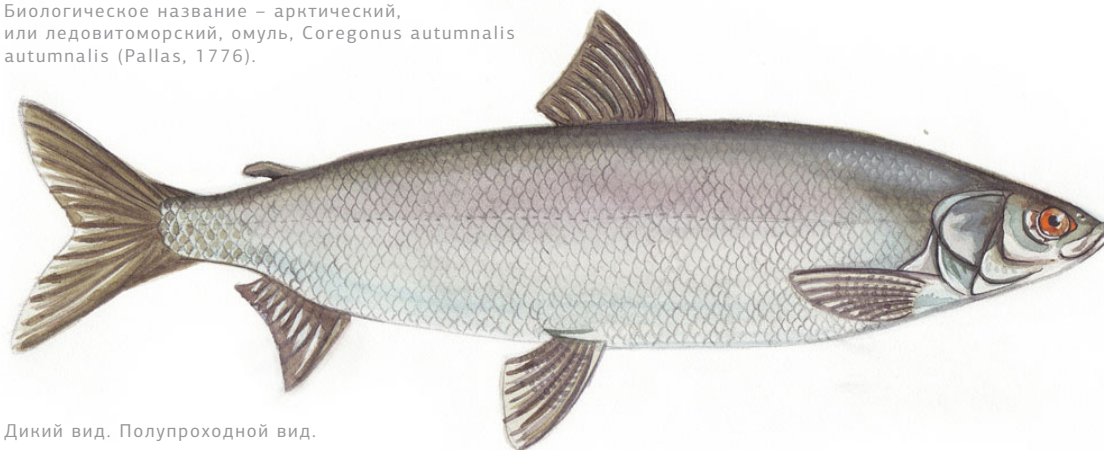
Рекомендация сомелье: **среднетелое вино с хорошей кислотностью, например греческое из Ассиртико или бочковое португальское.**

Лучшее сопровождение к ряпушке – щедрая порция лука, томленного или обжаренного на гриле.



ОМУЛЬ

Биологическое название – арктический, или ледовитоморский, омуль, *Coregonus autumnalis autumnalis* (Pallas, 1776).



Дикий вид. Полупроходной вид.

Омуль – холодо- и кислородолюбивая рыба с удлинённым, вальковатым телом с прочно сидящей циклоидной чешуей. Рот небольшой, конечный, челюсти равной длины. Общий фон окраски серебристый, спинка буро-зеленая, бока серебристые, брюшко светлое, плавники серые. Обитает в водоемах с температурой до 15–16 °С, расположенных севернее Полярного круга.

Ареал обитания: бассейн Северного Ледовитого океана – от Мезени на западе до Чаунской губы на востоке. Заходит во все реки, за исключением Оби и Алазеи, попадает у острова Колгуев, нижней части Новой Земли и на Югорском Шаре. В Обскую губу заходит до мыса Каменный.

Арктический омуль – рыба со всегда узнаваемым превосходным вкусом и необыкновенно нежным и жирным мясом. Подходит для торжественных случаев. Ее можно описать выражениями «сама нежность» и «таящая во рту консистенция».

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом, вяленом и консервированном виде. Представлена на рынке и омулевая икра.

Как выбирать

Убедитесь в наличии жирового плавника в области хвостового стебля между спинным и хвостовым плавником.

Кулинарное применение

Натуральный посол, строганина, рубанина, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля, запекание.

Сочетаемость

Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.

СТРОГАНИНА

Для строганины подходит только выловленная живой, а не умершая в сетях подледная рыба, замороженная сразу или в кратчайшие сроки после вылова естественным холодом при температуре -40°C и ниже либо искусственным холодом в установках шоковой заморозки. Такая единожды замороженная рыба исключительного качества заморозки, транспортировавшаяся и хранившаяся без нарушения непрерывности холодильной цепи, растает только у вас во рту, нежно обволакивая небо. В сезон подледного лова в районах Крайнего Севера, расположенных в Якутии и на Таймыре (Красноярский край), создаются условия для получения идеального сырья для строганины.

Строганина, или струганина, – блюдо из сиговых, общее для коренных народов Поморья, Сибири и Дальнего Востока.

Строганина требует филигранности во всем – начиная от выбора рыбы и ножа до этикета подачи и вкушения.

Техники строгания, вариации макала, этикет, связанный со строганиной, значительно варьируются.

Рыба для строганины режется вдоль волокон – от хвоста к голове.

ВЕС	Восточносибирский 1,2 кг (до 2,7 кг), западносибирский 0,5 кг (до 1,8 кг)
ЖИРНОСТЬ	Жирная рыба: содержание жира в нагульном омуле – до 15 %
РАЗМЕР	до 50–64 см
КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ	Небольшое количество мелких межмышечных костей





Этикет

- Стrogанину принято есть руками.
- Стrogанина не допускает медлительности: дивное блюдо трансформируется в банальную растаявшую рыбную стружку.
- Стrogанину оптимально подавать на льду или замороженной тарелке.

АССОРТИ ИЗ СТРОГАНИНЫ НА ЛЕДЯНОЙ ГЛЫБЕ С БРУСНИЧНЫМ И ГОЛУБИЧНЫМ МАКАЛОМ

50 г замороженного омуля подледного лова брусничное макало
50 г замороженного муксуна подледного лова голубичное макало

- Надеть тканевые перчатки, ножницами отрезать все плавники.
- Далее работать якутским ножом.
- Очистить рыбу от чешуи и кожи: положить рыбу, сделать надрез у хвоста. Погрузив лезвие ножа в тело рыбы на глубину в 1 см, аккуратно вести ножом сначала по хребту, а потом по брюшку рыбы, аккуратно стянуть кожу с рыбы вместе с чешуей так, чтобы подкожный жир остался на теле рыбы.
- Для строгания важно создать фиксированное положение и для рыбы, и для строгальщика.
- На твердую поверхность (стол) положить влажное полотенце, упереть в него голову рыбы, хвост держать на уровне грудной клетки и в таком положении плавными движениями острого ножа сверху вниз строгать длинной тонкой стружкой.
- Поддача. Стружку выложить на ледяную глыбу и немедленно подать с макалом.



Рекомендация сомелье: **зерновые аквавиты, sake, полугар.**

ОМУЛЬ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

1,5 кг неразделанного булунского омуля (выход филе – около 750 г) 200 г натуральной морской соли
40 г сахара

- Применить к подготовленному для посола омулю алгоритм, описанный в рецепте «Кета натурального посола» (см. с. 93).
- Из головы удалить жабры, глаза, обсушить бумажным полотенцем. Голову, плавники, кости, конец хвостового стебля сложить в контейнер, закрыть крышкой и поставить в холодильник. В тот же день сварить из них уху.



Рекомендация сомелье: **полугар, sake**

ОМУЛЬ С СЕМЕНАМИ ФЕНХЕЛЯ И ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЙ «ПОД ПАРУСОМ» ИЗ ФОЛЬГИ

На 4 порции:

800 г филе омуля	50 г белого лука
320 г цуккини	оливковое масло
100 г желтого болгарского перца	5 г семян фенхеля
100 г зеленого болгарского перца	соль, перец

■ Болгарский перец, цуккини и лук нарезать соломкой, слегка пассеровать на оливковом масле, посолить, поперчить и перемешать.

■ Семена фенхеля растереть в ступке пестиком.

■ Отрезать лист пергамента такого размера, чтобы на нем свободно уместилась запекаемая рыба – целиком или филе.

■ Отрезать 4 одинаковых листа фольги большего размера. Листы фольги сложить друг на друга, края фольги загнуть вверх. Между 2-м и 3-м листом фольги положить лист пергамента.

■ В центр пергамента выложить овощи, на овощное ложе – рыбу, посыпать фенхелем. Плотно запечатать сверток-конверт.

■ Запекать в жаропрочной посуде или на противне в разогретой до температуры 190 °С духовке в течение 15 мин.

■ Подавать в свертке.



Рекомендация сомелье: **зрелое Шабли.**

ОМУЛЕВАЯ ИКРА С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ ПАШОТ

540 г омулевой икры	6 г шнитт-лука
5 перепелиных яиц	12 мл оливкового масла
7 г зелени укропа, петрушки	10 г сливочного масла
13 г салата латук	25 г пшеничного хлеба

■ Укроп и петрушку нарубить, латук мелко нарвать, шнитт-лук нарезать колечками. Все соединить, добавить оливковое масло, перемешать и равномерно выложить на закусочную тарелку.

■ Из хлеба для тостов нарезать кругляшки и поджарить их на гриле, остудить. Из перепелиных яиц приготовить пашот.

■ Поддача. Остывшие гренки смазать тонким слоем сливочного масла, на масло выложить икру, на икру теплые яйца пашот. Гренки уложить на «ложе» из зелени.



Рекомендация сомелье: **эльзасский Пино Гри, Гевюрцтраминер.**

Для омуля «под парусом» оптимально использовать рыбу летне-осеннего улова. Блюдо получается натуральным, вкусным, полезным – необыкновенно сочная и нежная рыба с овощами.

ОМУЛЬ, ЧИР И НЕЛЬМА НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

У сиговых очень нежная текстура, их разделка требует сноровки. Применение алгоритма мэтра якутской кухни И. И. Тарбахова гарантирует превосходный результат.

Очистить рыбу от чешуи по направлению от хвоста к голове – сначала с боков, затем с брюшка.

Положить рыбу на доску головой к себе и, придерживая левой рукой, разрезать вдоль живота, вынуть все внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь, иначе рыба будет иметь горький вкус. Брюшную полость тщательно зачистить от сгустков крови и пленки.

Отрезать голову и хвостовой плавник прямым срезом на 1–2 см выше основания средних лучей, остальные плавники удалить на уровне кожного покрова. Для удаления спинного плавника прорезать мякоть вдоль плавника сначала с одной, затем с другой стороны. Пятой ножа прижимать подрезанный плавник, держа рыбу за хвост отвести его в сторону: плавник легко удаляется. Таким способом отрезать грудной, брюшной и другие плавники.

Для разделки рыбы на филе ее следует пластовать.

Отрезать половину рыбы от головы до хвоста, ведя нож параллельно позвоночнику. Получится два филе: верхнее – с кожей и реберными костями, нижнее – с кожей, позвоночной и реберными костями.

Удалить с нижнего филе позвоночную и реберные кости.

Верхнее филе положить на доску кожей вниз и со стороны спинки срезать реберные кости.

Разделочным ножом аккуратно срезать мякоть с кожи.

МУКСУН

Биологическое название –
Coregonus muksun (Pallas, 1814).
Торговое название – муксун.



Дикий вид. Полупроходной, озерный
и озерно-речной вид. Торговое название – муксун.

У муксуна удлиненное, сжатое с боков тело, покрытое плотно сидящей циклоидной чешуей. Рот полунижний, рыло вытянутое, широкое. Тело за головой круто поднимается вверх. Общий фон тела серебристый, в Норильских озерах – золотисто-желтый. Спина темная, бока серебристые, брюшко светлое.

Ареал обитания: опресненные районы морей Северного Ледовитого океана, откуда муксун входит в реки от Печоры до Колымы. В озерах бассейна реки Пясины наряду с типичным муксуном встречается особая озерная форма, а в озерах бассейна реки Лены обитает озерно-речная форма.

Сезон добычи: летний лов – с августа по сентябрь, подледный лов – зависит от года и региона добычи.

Муксун подледного лова прекраснее всего в сыром, маринованном и малосоленном виде – строганина, рубанина, натурального посола. Из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля оптимально сварить уху. Муксуна летнего лова рекомендую солить, варить на пару, запекать – в тесте, целиком в печи или в пергаменте в духовке, жарить на гриле, а из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля варить уху.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленном, копченом, вяленом и консервированном виде.

Как выбирать

Убедитесь в наличии жирового плавника в области хвостового стебля между спинным и хвостовым плавником.

Кулинарное применение

Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, запекание, жарка на гриле.

Сочетаемость

Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.

Муксун

РУБАНИНА ИЗ МУКСУНА

150 г замороженного филе муксуна подледного лова
30 г репчатого лука
соль, черный молотый перец

1 лавровый лист
30 мл оливкового масла

■ Филе слегка разморозить до состояния «нож берет» и нарезать крупными кубиками. Лук нашинковать полукольцами. Рыбу соединить с луком, сбрызнуть солью, черным молотым перцем, оливковым маслом, добавить лавровый лист, перемешать, поставить в холодильник – дать настояться в течение 15 мин.

■ За это время рыба «напитывается» маслом, солью, перцем, луковым соком – становится подмаринованной. Одновременно рыба медленно оттаивает таким образом, что снаружи мясо становится мягким, а внутри остается мороженым. Именно в таком виде блюдо готово к употреблению.

■ Рубанину достать из холодильника и сразу подавать.



Рекомендация сомелье: **зерновые аккавиты, sake, полугар.**

ВЕС	От 0,7 до 3,5 кг, в среднем – 1,6–1,8 кг
ЖИРНОСТЬ	Среднежирная рыба: максимальная жирность – 9 %
РАЗМЕР	до 65 см
КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ	Небольшое количество мелких межмышечных костей



Такое тесто можно использовать для любых пирогов с несладкой начинкой.

Рубанина – блюдо из маринованной рыбы, а строганина – из сырой.

РУБАНИНА

Рубанина, как и строганина, – это блюдо из замороженной рыбы. Требования к рыбе для рубанины такие же, как для строганины. Из рыб – героев книги подходят омуль, муксун, чир, нельма, арктический голец, мальма.

Рубанину сам гость ничем не приправляет – ее подают уже созревшей, напитавшейся ароматами, соками и вкусом всех ингредиентов.

ПИРОГ С МУКСУНОМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Для теста:

500 г пшеничной муки
250 мл кефира
2 яйца
100 г сливочного масла
5 г соды
соль, сахар

Для начинки:

800 г филе муксуна на коже
250 г репчатого лука
сливочное масло
100 г листьев петрушки
соль, черный молотый перец
яйцо для смазки

■ Муку просеять. В миску насыпать муку горкой, сделать углубление. Кефир комнатной температуры, 2 сырых яйца, растопленное сливочное масло, соду, соль, сахар соединить, тщательно взбить до однородности.

■ Полученную массу ввести в муку и замесить тесто. Убрать в холодильник на 2 ч.

■ Лук нарезать полукольцами и слегка обжарить на сливочном масле.

■ Филе муксуна без костей нарезать небольшими кусочками. Соединить рыбу с пассерованным луком и рубленой петрушкой, сдобрить солью, перцем, перемешать.

■ Тесто разделить на две части и раскатать прямоугольные пласты размером с противень и толщиной 0,5 см. Противень с невысокими бортиками выстелить пергаментом, на пергамент уложить один пласт теста, равномерно выложить начинку и закрыть вторым пластом теста. Защипить края, поверхность смазать взбитым яйцом и сделать вилкой 5–7 проколов.

■ Выпекать в разогретой до температуры 180 °С духовке около 35 мин до готовности.

МУКСУН, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ, С РИСОМ И ОВОЩАМИ, ОБЖАРЕННЫМИ НА ГРИЛЕ

1,5 кг муксуна неразделанного
оливковое масло для жарки
соль, перец
цукини
зеленый болгарский перец

желтый болгарский перец
смесь бурого и дикого риса
оливковое масло Extra Virgin
зелень петрушки

■ Отварить рис.

■ Подготовленную рыбу с кожей и костями нарезать поперек на порционные куски, сбрызнуть оливковым маслом, обжарить на гриле до готовности.

■ Параллельно обжарить на гриле цукини и перец.

■ Подача. На блюдо выложить рыбу, рис и овощи. Рис сбрызнуть оливковым маслом. Сдобрить блюдо рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **зрелый Рислинг из Рейнгау.**

ТЕЛЬНОЕ ПО-РУССКО-УСТЫНСКИ

850 г филе муксуна
рыбы внутренности
(печень, желудок, икра)
120 г репчатого лука
75 г хлебного мякиша

100 мл молока
2 яйца
соль, черный молотый перец
растительное масло
яйцо и молоко для смазки

■ Рыбу очистить, выпотрошить. Вынуть внутренности, отделить внутренний жир, аккуратно убрать желчь, остальные части тщательно промыть, освободить желудок от слизи. Разрезать на мелкие кусочки. На внутреннем жире пассеровать лук и отложить. Затем на этом же жире обжарить внутренности, заправить спинной кровью и остудить.

■ Мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку с добавлением пассерованного лука. Приготовить котлетный фарш с использованием замоченного в молоке и хорошо отжатого хлебного мякиша, довести до вкуса солью и черным молотым перцем.

■ Фарш разделить на две равные части. Противень смазать растительным маслом, выложить ровным слоем половину фарша, уложить на него начинку из внутренностей, сверху уложить ровным слоем вторую половину фарша. Верх смазать смесью из яиц и молока.

■ Выпекать в разогретой до температуры 180 °С духовке до готовности.

■ Тельное подать с рыбным бульоном.

Об особенностях тельного по-русско-устыински автору рассказал выдающийся якутский шеф-повар Иннокентий Иннокентьевич Тарбахов. Русско-устыинцы называют тельное «рыбным хлебом», готовят его только из муксуна. Тельное можно хранить неделю, ни в коем случае не замораживать.

ДЫИКТЭЭМИ – РЫБА С ГОЛУБИКОЙ

Рецепт от Мастера якутской кухни Иннокентия Иннокентьевича Тарбахова.

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

200г филе муксуна
15 г сливочного масла

50 г голубики
30 мл. рыбного бульона

■ Филе муксуна без кожи и костей отварить на медленном огне.

■ Процедить горячий рыбный бульон.

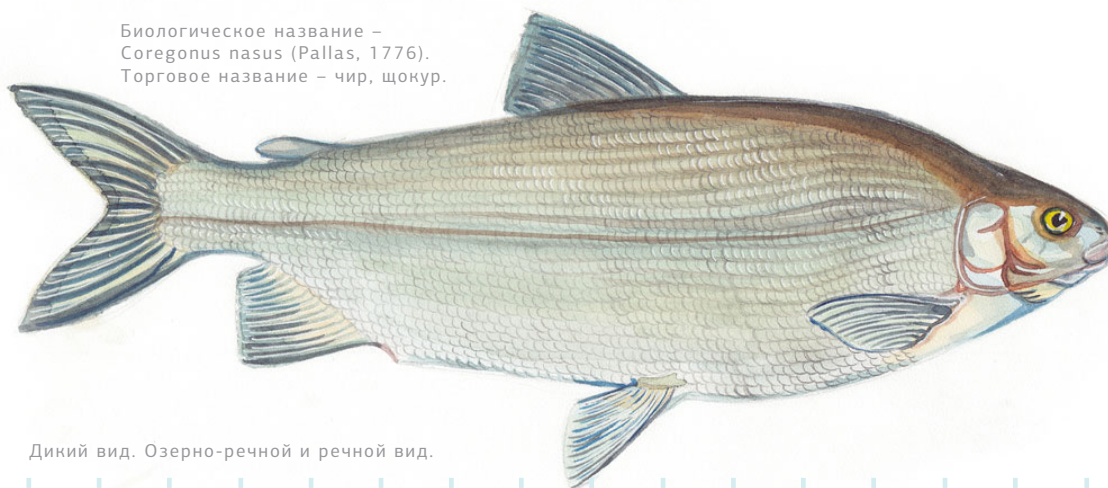
■ Голубику перебрать, ошпарить на сито.

■ В блендер положить филе вареной рыбы, сливочное масло, голубику, налить рыбный бульон и взбить.

■ Выложить на блюдо, украсить зеленью и голубикой.

ЧИР

Биологическое название –
Coregonus nasus (Pallas, 1776).
Торговое название – чир, щокур.



Дикий вид. Озерно-речной и речной вид.

Чир – аристократ семейства сиговых, по размерам уступающий только нельме. Холодололюбивая рыба, обитающая в реках и озерах севернее Полярного круга. Голова маленькая. Тело прогонистое, сжатое с боков, покрытое крупной, плотно сидящей чешуей. Окраска спины темная, бока серебристые с золотистым оттенком.

Ареал обитания: бассейн Северного Ледовитого океана – от Печоры на западе до Шелагского мыса на востоке, а также бассейн Анадыря, Пенжины.

Чира подледного лова не стоит подвергать термической обработке, он достоин только малосола, строганины и рубанины; из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля получится восхитительная уха.

Чир летнего лова хорош в малосольном и запеченном

виде – пирог с чиром или запеченный в пергаменте в духовке; а из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля можно сварить наварную уху.

Настоящий культ чира царит в Республике Саха-Якутия, где гордятся органолептическими свойствами местного чира. В Якутии ежегодно в декабре проходит Фестиваль строганины.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом и консервированном виде. Также представлена икра чира.

Как выбирать

Нужно знать место добычи, тогда можно сделать вывод об оптимальной массе. Главное – купить половозрелую особь. Время полового созревания у чира растягивается на 3–4 года и зависит от условий обитания.

В Енисее чир становится половозрелым на 7–8-м году жизни при длине 43–48 см и массе 1,3–2,1 кг, в реке Турухане – в 7–8 лет при длине 51–55 см и массе 2,1–2,5 кг, в реке Танама – в 8–9 лет при дли-

не 44–48 см и массе 1,2–1,5 кг, в озере Мадуйском чир становится половозрелым в 5 лет при длине тела 33 см и массе 0,7–0,9 кг.

Кулинарное применение

Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, запекание.

Сочетаемость

Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.



ВЕС

До 12 кг. Средняя масса чира, поступающего на московский рынок, – 2–4 кг

ЖИРНОСТЬ

Жирная рыба: содержание жира в мясе нагульного чира до 13 %

РАЗМЕР

50–72 см

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

Уха из чира и хариуса

В Республике Саха – Якутия существует настоящий культ строганины – это блюдо является главным героем ежегодного декабрьского Фестиваля строганины.

ЧИР НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

2,5 кг неразделанного чира (выход филе — 1,3–1,4 кг)
300 г натуральной морской соли (200 г - на две спинки,
100 г - на две теши)
75 г сахара (50 г — на две спинки,
25 г - на две теши)

■ Отрезать плавники, почистить, разделить на филе. Из головы удалить жабры, глаза, обсушить бумажным полотенцем. Голову, плавники, кости, конец хвостового стебля сложить в контейнер, накрыть крышкой и убрать в холодильник, чтобы в тот же день сварить уху.

■ Каждое из двух филе разделить пополам надрезом от головы до хвоста на брюшную и спинную части. В результате получится 4 филе: 2 брюшных общей массой около 500 г и 2 спинных общей массой около 900 г. Мы будем солить их в двух стерильных контейнерах с крышками: в первом контейнере – брюшки, во втором контейнере – спинки.

■ Взять первый контейнер с крышкой, по дну контейнера равномерно распределить слой соли, поверх него – также равномерно слой сахара. Уложить 2 теши, равномерно покрыть теши сначала слоем соли, затем поверх соли – слоем сахара, закрыть крышкой, убрать контейнер в холодильник на 6–8 ч.

■ Через 8 ч теши готовы к употреблению в пищу.

■ Открыть второй контейнер, по дну его равномерно распределить слой соли, затем слой сахара, уложить спинки, равномерно покрыть слоем соли и поверх него слоем сахара, закрыть крышкой, убрать контейнер в холодильник на 10–12 ч. По истечении 8 ч достать контейнер из холодильника, открыть крышку, аккуратно слить выделившуюся жидкость, закрыть крышкой и поставить обратно в холодильник на 4 ч.

■ Через 4 ч спинки готовы к употреблению в пищу.



Рекомендация сомелье: **полугар, саке.**

Технология натурального посола не предполагает созревания сырья. Для получения гастрономического продукта необходимо выдерживать рыбу согласно описанной технологии в течение 3 суток.

СТРОГАНИНА ИЗ ЧИРА С МАКАЛОМ ИЗ СОЛИ И ЧЕРНОГО МОЛОТОГО ПЕРЦА ИЛИ БРУСНИЧНЫМ МАКАЛОМ

Чир замороженный подледного лова

макало из соли и перца или брусничное макало

■ Приготовить строганину, как описано в рецепте «Ассорти из строганины» (см. с. 64).

■ Подавать на ледяной глыбе с макалом, выбранным гостем.



Рекомендация сомелье: **зерновые аквавиты, саке, полугар**

УХА ИЗ ЧИРА И ХАРИУСА

На 4 порции:

1,2 литра воды	30 г сушеных белых кореньев
300 г филе чира	(петрушки, сельдерея и пастернака)
300 г филе хариуса	черный перец горошком
200 г картофеля	лавровый лист
800 г – кости и плавники чира и хариуса, голова чира без жабр	соль
2 луковицы	20 мл водки
1 морковь	зелень укропа

■ Кости, плавники и голову, одну целую луковицу, морковь и белые корни залить холодной водой и нагреть до температуры 80 °С. Затем ввести перец горошком и лавровый лист, убавить огонь и томить в течение 1,5–2 ч. Готовую юшку процедить через мелкое сито.

■ Филе рыбы нарезать крупными кусками – примерно по 50 г, картофель – крупными брусками, вторую луковицу – четвертинками.

■ В готовую юшку добавить лук и картофель, варить. За 5 мин до готовности картофеля ввести филе рыбы, соль, довести до кипения и снять с огня, влить водку.

■ Поддача. Уху разлить по тарелкам и сбрызнуть рубленым укропом.



Рекомендация сомелье: *Херес Амонтильядо, полугар, саке.*



РЫБНЫЕ ПИРОГИ РАЗМЕРОМ С ПРОТИВЕНЬ

Автор считает сибирские рыбные пироги кулинарным шедевром, пробовал это блюдо в разном исполнении и находит самым вкусным сибирский рыбный пирог размером с противень на основе бездрожжевого, тонко раскатанного теста с обильной начинкой из филе муксуна или чира и лука. Рыба получается очень сочной, пропитывается ароматом и соком лука, тесто напоено жиром рыбы, рыбно-луковыми соками и ароматами. Готовые пироги прекрасны как в теплом, так и в холодном виде. Гармоничное сопровождение – ароматный сибирский чай.

Самые удачные вариации начинки:

- филе муксуна/чира с мелко нашинкованным репчатым луком;
- филе муксуна/чира с зеленым луком и яйцом;
- филе муксуна/чира с репчатым и зеленым луком, рисом и яйцом.

НЕЛЬМА

Биологическое название – *Stenodus leucichthys nelma* (Pallas, 1773).
Торговое название – нельма.



Дикий вид. Речной вид

Нельма – истинная царица сибирских рек. Это хищник и самый крупный представитель семейства сиговых. У нельмы большой рот с многочисленными мелкими зубами, удлинённая нижняя челюсть. Тело с крупной серебристой чешуей без пятен: спина фиолетовая с зеленоватым отливом, брюхо белое. У молодых рыб спина голубая, почти синяя, поэтому рыбаки прозвали ее «синявкой».

Ареал обитания: все реки бассейна Северного Ледовитого океана – от Белого моря до Чукотки.

Из-за браконьерства и гидростроительства запасы нельмы значительно уменьшились, произошло сокращение и омоложение ее популяции.

Нельму подледного лова не стоит подвергать термической обработке – она прекраснее всего в малосольном виде. Из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля варите уху. Нельму летнего лова оптимально солить и запекать, а из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля – готовить уху.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом и копченом виде. Также можно купить икру нельмы.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение половозрелой рыбе массой 10+.

В зависимости от водоема половая зрелость нельмы наступает в различные сроки. Так, на Енисее – в 8–14 лет при длине 65–75 см и массе 4–5 кг. Самцы созревают на 2–3 года раньше самок при массе 2 кг.

Лучший способ термической обработки для летней нельмы – запекание в печи в фольге или в тесте: нельма готовится в собственном соку. В результате максимально сохранится ее природный вкус, мясо получится сочным и нежным. При приготовлении пирога тесто – своего рода «панцирь» – сохранит первозданную органолептику рыбы, вместе с тем в процессе приготовления оно пропитается жиром рыбы, соками и ароматами рыбы и репчатого лука и будет восхитительным.

К сожалению, на московском рынке распространена фальсификация – подмена половозрелой нельмы синявкой – неполовозрелой рыбой.

Кулинарное применение

Натуральный посол, рубанина, уха, варка на пару, запекание, жарка на гриле.

Сочетаемость

Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, сморчки, сливки.



Нельма

ВЕС

Нельма достигает массы 30–50 кг

ЖИРНОСТЬ

Жирная рыба: содержание жира в нагульной нельме до 11 %

РАЗМЕР

130 см

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

Курник с нельмой

Технология натурального посола не предполагает созревания сырья. Для получения гастрономического продукта следует выдерживать рыбу согласно описанной технологии в течение 3 суток.

НАТУРАЛЬНЫЙ ПОСОЛ

1 нельма массой 9 кг неразделанная (филе – около 4,5 кг)
700 г натуральной морской соли
(400 г – на две спинки,

300 г – на две теши)
100 г сахара (60 г – на две спинки,
40 г – на две теши)

■ Применить к нельме алгоритм, описанный в рецепте «Чир натурального посола» (см. с. 72). Из головы удалить жабры, глаза, обсушить бумажным полотенцем. Голову, плавники, кости, конец хвостового стебля сложить в контейнер, накрыть крышкой и убрать в холодильник, чтобы в тот же день сварить уху.

■ Полученные филе разрезать от головы до хвоста на брюшную и спинную части. В результате получится четыре филе – два брюшных по 750 г и два спинных по 1,2–1,3 кг. Солить следует в двух контейнерах с крышками: в одном – теши, в другом – спинки.

■ Взять первый контейнер с крышкой: по дну равномерно распределить соль, поверх нее – сахар, уложить теши и покрыть ровным слоем соли, а затем слоем сахара, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через 8 ч достать контейнер из холодильника, слить выделившуюся жидкость, снова закрыть крышкой и поставить в холодильник еще на 4 ч.

■ Через 4 ч теши можно подавать на стол.

■ На дно второго контейнера положить спинки, в бока каждой спинки тщательно втереть сначала сахар, а затем соль. Поверх каждой спинки равномерно распределить сначала слой соли, затем слой сахара, закрыть крышкой, поставить в холодильник. Через 10 ч достать контейнер из холодильника, слить выделившуюся жидкость, закрыть крышкой и поставить обратно в холодильник еще на 6 ч. После этого спинки готовы.



Рекомендация сомелье: **полугар, сакэ.**

ПОМОРСКИЙ КУРНИК

Поморский курник – закрытый рыбный пирог в форме рыбы, технология приготовления которого подразумевает запекание рыбы целиком с головой и костями либо филе в ржаном пресном тесте в русской печи.

Ингредиенты традиционного поморского курника – ржаная мука, вода, рыба, репчатый лук и соль. Виды рыб для курника: треска, навага, щука, зубатка, палтус, нельма.

В Поморье рыбник называют «курной пирог», т. е. «пирог с отверстием-куркой», которое хозяйки делают для выхода пара. Готовый курник выглядит как курящийся вулкан, из которого через отверстие выходит клубами горячий рыбный пар. После выпекания верх курника сразу смазывают маслом и подают пирог горячим, верх пирога срезают непосредственно перед подачей на стол.

САЛАТ «ИНДИГИРКА» – ФИРМЕННЫЙ САЛАТ МАСТЕРА ЯКУТСКОЙ КУХНИ И. И. ТАРБАХОВА

На 1 кг салата:

850 г замороженного филе нельмы
подледного лова
150 г репчатого лука

50 мл подсолнечного масла
соль, черный молотый перец

■ Свежемороженую рыбу очистить как для строганины и оттаять при комнатной температуре до состояния свободной резки. Разделить на филе, нарезать средним кубиком. Лук нарезать мелким кубиком. В салатник выложить рыбные кубики, сверху – лук, заправить солью, перцем и подсолнечным маслом, перемешать и поставить для созревания в прохладное место на 20–30 мин.



Рекомендация сомелье: **зерновые аквавиты, сакэ, полугар.**

КУРНИК С НЕЛЬМОЙ

Этот рецепт посвящается моему другу *Николасу Рудольфовичу Коро*, выдающемуся маркетологу и энциклопедисту.

вода	250 г репчатого лука
350 мл кефира	оливковое масло
500 г ржаной муки	20 г сливочного масла
соль	
900 г филе нельмы	

■ Замесить тесто из ржаной муки, соли, кефира и воды, чтобы не приставало к рукам.

■ Репчатый лук нарезать полукольцами и немного обжарить на сковороде на оливковом масле.

■ Половину теста тонко раскатать, на него выложить нарезанные кусками филе нельмы, посолить, сверху выложить лук, закрыть другой половиной теста, придать пирогу форму рыбы и сделать вилкой 5–7 проколов. Запекать в разогретой до температуры 170 °С духовке в течение 35–40 мин. Горячую корку смазать растопленным сливочным маслом.

■ К рыбному пирогу можно подать сибирский чай.

Нельма получается божественной, очень нежной и сочной, напоенной соком репчатого лука. Тесто на кефире пропитывается жиром рыбы, соками и ароматами лука и рыбы.

Варианты технологии приготовления курника

■ Запекание рыбы в ржаном тесте целиком. Рыбу чистят, удаляют жабры и желчный пузырь и целиком, не удаляя костей и плавников, запекают в ржаном пресном тесте. Кости извлекают во время еды.

■ «Гостевой» курник: из рыбы предварительно удаляют все кости и запекают не целиком, а нарезанную крупными кусками.

УХА ИЗ НЕЛЬМЫ, МУКСУНА И АРКТИЧЕСКОГО ГОЛЬЦА

На 4 порции:

вода	перец черный горошком
700 г костей и плавников нельмы, муксуна и гольца	лавровый лист
600 г филе гольца	соль
1 луковица	шнитт-лук

■ Кости и плавники муксуна, нельмы и гольца, луковицу целиком залить холодной водой, нагреть до температуры 80 °С, добавить перец горошком и лавровый лист, убавить огонь и томить 1,5–2 ч на медленном огне, не давая закипеть. Бульон процедить, осветлить.

■ В процеженную и осветленную юшку ввести филе гольца, посолить, довести до кипения, снять с огня.

■ Подача. Филе гольца выложить на отдельное блюдо, уху разлить по чашкам или пиалам. Отдельно в креманке подать нарезанный тонкими колечками шнитт-лук.



Рекомендация сомелье: *Херес Амонтильядо, полугар, саке.*





Варианты заварки сибирского чая

■ Листья лесной малины, брусники и черной смородины, ягоды шиповника и боярышника залить крутым кипятком и дать настояться 15 мин.

■ Листья лесной малины, брусники и черной смородины, ягоды боярышника и кедровые орехи залить крутым кипятком и дать настояться в течение 15 мин.

Для насыщенного цвета заварки можно добавить байховый черный чай.

НЕЛЬМА ГРИЛЬ С ЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ СО СМОРЧКАМИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

180 г филе нельмы

соль, перец

15 мл подсолнечного масла

6 г сушеных сморчков

150 г отварного картофеля

15 г репчатого лука

15 г сливочного масла

40 мл сливок

соль, перец

листья петрушки

■ Сморчки замочить. Картофель отварить до готовности, нарезать брусочками.

■ Филе нельмы сдобрить солью, перцем, смазать подсолнечным маслом и обжарить на гриле.

■ Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле. Добавить картофель, обжарить. Добавить сморчки, обжарить, добавить воду, в которой были замочены сморчки, и сливки, выпарить, посолить, поперчить.

■ Подача. На тарелку выложить картофель со сморчками, рядом поместить рыбу. Украсить петрушкой.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крю.**

НЕЛЬМА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

150 г филе нельмы на коже

120 г отварного картофеля

60 г фенхеля

55 г помидоров

20 г оливок

6 г каперсов

2 г чеснока

соль, белый молотый перец

оливковое масло

долька лимона

листья зеленого базилика

■ Картофель отварить до готовности.

■ Фенхель отварить на пару до полуготовности, нарезать соломкой.

■ Кожицу помидора надрезать крест-накрест, бланшировать, снять кожу, нарезать дольками. Чеснок измельчить.

■ Из пергамента вырезать квадрат. В центр выложить фенхель, помидор, картофель и чеснок, слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом. Сверху выложить филе нельмы кожей вверх, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, выложить оливки и каперсы. Плотнo запечатать сверток.

■ Запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке в течение 14 мин.

■ Подача. Сверток выложить на тарелку, надрезать, украсить базиликом и долькой лимона.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крю.**



Нельма

Нельма с овощами, запеченная в пергаменте

ХАРИУС

Биологическое название – сибирский хариус,
Thymallus arcticus (Pallas, 1776).
Торговое название – хариус.



Дикий вид. Пресноводный вид.

Хариус – дивная рыба с приятным ароматом с нотками чабреца и достаточно плотным, упругим и вместе с тем нежным мясом бело-розового цвета с тонким, изысканным вкусом. По органолептическим свойствам отчасти напоминает горно-ручьевую форель.

Хариус – красивая рыба семейства хариусовых с продолговатым, несколько сжатым с боков телом, предпочитающая быстротекущие реки и озера с чистой холодной водой, насыщенной кислородом. Внешний вид значительно варьируется в зависимости от подвида, места обитания, возраста и др. Но все хариусы имеют отличительную особенность – крупный, похожий на парус спинной плавник с яркими глазчатыми четырехугольными пятнами.

В Сибири хариус считается народной рыбой и является популярным объектом любительского и спортивного рыболовства.

Хариус имеет несколько подвигов, к основным из которых относятся восточносибирский, черный байкальский и белый байкальский хариус.

Ареал обитания: реки Сибири – от Кары на западе до Камчатки и Чукотки на востоке. На юге встречается до северо-западных районов Монголии, в Байкале и Амуре.

Сезон добычи – с июля по сентябрь.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном и соленом виде. Также представлена икра хариуса, внешне напоминающая бисер оранжевого оттенка.

Как выбирать

Рекомендую нагульного хариуса, пойманного со второй половины августа до начала сентября.

Кулинарное применение

Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, жарка на гриле, жарка на сковороде.

Сочетаемость

Голубика, брусника, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.

ВЕС

В зависимости от подвида масса хариусов значительно варьируется: половозрелый черный байкальский хариус – 1,2 кг, енисейский – до 1 кг; средняя масса енисейского хариуса – 300–400 г

ЖИРНОСТЬ

Среднежирная рыба

РАЗМЕР

до 54 см

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

Икра хариуса

Восхитительна икра хариуса, по внешнему виду напоминающая бисер оранжевого оттенка. На мой взгляд, из всех видов лососеобразных именно у хариуса самая вкусная икра.

Другие варианты подачи:

■ Блин сложить вчетверо и наполнить образовавшийся «кармашек» икрой.

■ Каждый блин покрыть небольшим слоем сливочного масла, поверх выложить икру. Затем блин свернуть рулетом и разрезать под углом 45°.

Блины от искусного шеф-повара отличаются хрустящим наружным слоем.

БЛИНЫ БЕЗДРОЖЖЕВЫЕ НА КЕФИРЕ С ИКРОЙ ХАРИУСА

Для блинов:

125 мл молока
125 мл воды
3 яйца
соль
сахар
160 г пшеничной муки

250 мл кефира
5 г соды
рафинированное подсолнечное масло
икра хариуса
сливочное масло

■ Просеять муку. Смесь из молока и воды довести до кипения. 3 яйца взбить с солью, добавить сахар, просеянную муку, влить кефир и все взбить в однородную массу без комочков. Ввести кипящую смесь воды и молока, соду. Дать настояться от 15 до 30 мин, влить 60–70 мл подсолнечного масла, перемешать.

■ Выпекать блины на разогретой и смазанной растительным маслом сковороде, желательно чугунной.

■ Блины остудить до теплого состояния. На каждый блинчик выложить икру, завернуть трубочкой и разрезать под углом 45° пополам.

■ Подача. Выложить на тарелку веером, отдельно подать сливочное масло.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

ХАРИУС НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

хариус ПСГ массой 700 г (филе – около 350–400 г)

100 г натуральной морской соли
20 г сахара

■ Отрезать плавники, почистить, обезглавить, разделить на филе. Из головы удалить жабры, глаза, обсушить бумажным полотенцем. Голову, плавники, кости, конец хвостового стебля сложить в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник, чтобы в тот же день сварить уху.

■ На дно контейнера с крышкой насыпать ровный слой соли, поверх него – слой сахара, уложить филе. Равномерно покрыть филе сначала слоем соли, затем – слоем сахара. Закрыть крышкой, поставить контейнер в холодильник. Через 6 ч достать контейнер, слить выделившуюся жидкость, закрыть крышкой и поставить в холодильник еще на 4 ч.

■ Через 4 ч рыбу можно подать на стол.

Хариус обладает необыкновенно тонким, деликатным вкусом, и натуральный посол превосходно сохраняет его природное очарование.

■ Подача. Биологическое название хариуса связано с чабрецом, тимьяном ползучим, поэтому блюдо с хариусом натурального посола можно украсить чабрецом или веточкой свежего тимьяна.



Рекомендация сомелье: **полугар, саке.**

УХА ИЗ ХАРИУСА

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

вода

кости, плавники и головы 3 хариусов без жабр

600 г филе хариуса

1 луковица

1 морковь

30 г сушеных белых кореньев (петрушки, сельдерея и пастернака)
стебли петрушки

черный перец горошком

лавровый лист

соль

шнитт-лук

■ Сварить юшку: кости, плавники и головы, целые луковицу и морковь, белые коренья, стебли петрушки залить холодной водой, нагреть до температуры 80 °С, ввести перец и лавровый лист, убавить огонь и томить на медленном огне в течение 1 ч. Готовую юшку процедить.

■ В юшку ввести филе хариуса, посолить, довести до кипения и снять с огня.

■ Поддача. Филе хариуса выложить на отдельное блюдо. Уху налить в чашки или пиалы. Нарезанный тонкими колечками шнитт-лук подать в креманке.



Рекомендация сомелье: *Херес Амонтильядо, полугар, сакэ.*

На мой взгляд, прекраснее всего хариус в блюдах из сырой рыбы и в малосольном виде. Что касается блюд, предполагающих тепловую обработку, особо отмечу уху и жарку на гриле.

ХАРИУС, ЖАРЕННЫЙ НА СКОВОРОДЕ, С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ СО ШПИНАТОМ

700 г хариуса, плавно размороженного

пшеничная мука

рафинированное растительное масло

150 г картофельного пюре со шпинатом

соль

листья петрушки

■ Разделить хариуса на филе с кожей, обсушить бумажным полотенцем.

Приготовить картофельное пюре со шпинатом (см. «Базовые рецепты» с. 00).

■ Хариуса слегка посолить, обвалять в муке и обжарить на разогретой сковороде с маслом до румяной корочки.

■ Поддача. На тарелку выложить хариуса, рядом – картофельное пюре со шпинатом. Украсить петрушкой.



Рекомендация сомелье: *Арнеис из Северной Италии.*

■ Хариус, жаренный на сковороде, хорошо сочетается с картофельным пюре со шпинатом.

■ Для жарки на сковороде хариуса разделить на филе с кожей. Филе хариуса слегка посолить, обвалять в муке и обжарить на разогретой сковороде на растительном масле до румяной корочки. На тарелку выложить хариуса, рядом выложить картофельное пюре со шпинатом (см. «Базовые рецепты», с. 41), украсить листьями петрушки.

АРКТИЧЕСКИЙ ГОЛЕЦ

Биологическое название – *Salvelinus alpinus* (Linnaeus, 1758).

Торговое название – голец. Под торговым названием

«Гонец» скрываются 3 вида – арктический голец, кунджа и мальма.



Дикий вид: проходная, полупроходная, озерная, озерно-речная и ручьевая форма.

Арктический голец пленителен в двух ипостасях – в виде сасими и строганины. Внешний вид рыб существенно различается в зависимости от места обитания. Общие признаки – верхняя челюсть у взрослых рыб заходит за задний край глаза, чешуя мелкая, на теле многочисленные белые или красноватые пятна размером со зрачок.

Ареал обитания: распространение циркумполярное в разных приполярных зонах: острова Шпицберген, Гренландия, Новая Земля, озера Забайкалья и др.

Сезон добычи нагульного гольца – с августа по начало сентября.

Цвет мяса варьируется от места обитания и возраста – от апельсинового до алого.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом и копченом виде.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение нагульному гольцу среднего размера.

Кулинарное применение

Натуральный посол, сасими, строганина, рубанина, су-вид, уха, припускание, варка на пару, запекание.

Сочетаемость

Огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, голубика, брусника.

Арктический голец

ВЕС

До 15 кг. Средний вес – 1,5–3 кг

ЖИРНОСТЬ

Давно не было исследований

РАЗМЕР

до 110 см

**КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ**

С небольшим числом мелких
межмышечных костей

Голец, целиком запеченный
в зеленых листьях лука-порей,
с запеченными овощами.

Лососеобразные

Лососеобразные традиционно высоко ценятся в нашей стране, в разных региональных кухнях России можно найти мириады рецептов на основе рыб этого отряда.

Героями книги стали 7 видов семейств лососевых: горбуша, кета, кижуч, нерка, относящиеся к роду тихоокеанских лососей; арктический голец, мальма и кунджа, принадлежащие к роду голецов; 6 видов семейства сиговых – тугунок, ряпушка, муксун, чир, омуль, нельма; 1 вид семейства хариусовых – сибирский хариус; 2 вида семейства корюшковых – европейская и тихоокеанская корюшка.

Практический совет:

При покупке рыб указанных четырех семейств ищите жировой плавник, именно он поможет вам безошибочно идентифицировать этих рыб, постоянно служащих объектами фальсификации недобросовестных продавцов. Жировой плавник расположен в области хвостового стебля между спинным и хвостовым плавником и представляет собой небольшую кожистую складку, не имеющую плавниковых лучей. Если продавец предлагает вам рыбу без жирового плавника и утверждает, что это тот или иной вид семейства лососевых, сиговых, хариусовых, корюшковых, – это обман.

СТРОГАНИНА ИЗ АРКТИЧЕСКОГО ГОЛЬЦА И НЕРКИ С БРУСНИЧНЫМ И ГОЛУБИЧНЫМ МАКАЛОМ

Этот рецепт посвящается моему другу Дмитрию Владимировичу Степанову, ресторатору по призванию, носителю высокой гастрономической культуры, приверженцу традиций енисейской кухни.

замороженный арктический голец брусничное макало
замороженная нерка голубичное макало

■ Приготовить строганину, как описано в рецепте «Ассорти из строганины на ледяной глыбе с брусничным и голубичным макалом» (см. с. 64). Подавать на ледяной глыбе с брусничным и голубичным макалом.



Рекомендация сомелье: **зерновые аквавиты, sake, полугар.**

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КУНДЖИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

250 г филе кунджи листья петрушки
50 г мякоти тыквы соль
25 г репчатого лука

■ Филе кунджи нарезать произвольно, тыкву натереть на крупной терке, лук нарезать кубиком, петрушку мелко порубить.

■ Все поместить в чашу блендера, добавить соль, пробить до однородной массы.

■ Полученную массу разложить в силиконовые формочки и варить на пару в течение 10 мин с момента закипания воды.

■ Подавать котлеты с овощным гарниром.

СТРОГАНИНА ИЗ МАЛЬМЫ

замороженная мальма брусничное макало
голубичное макало

■ Приготовить строганину из мальмы по технологии, описанной в рецепте «Ассорти из строганины на ледяной глыбе с брусничным и голубичным макалом» (см. с. 64).

■ Подавать с голубичным и брусничным макалом.



Рекомендация сомелье: **зерновые аквавиты, sake, полугар.**

ГОЛЕЦ, ЦЕЛИКОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ В ЗЕЛЕННЫХ ЛИСТЬЯХ ЛУКА-ПОРЕЯ, С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

1 голец неразделанный, плавно
размороженный
2 веточки петрушки
зеленая часть лука-порея

Для гарнира:

4 молодых кабачка
1 головка репчатого лука
1 болгарский зеленый перец

1 болгарский желтый перец
200 г помидоров
оливковое масло
смесь сушеных тимьяна и зеленого
базилика
200 мл овощного бульона
листья петрушки

■ У подготовленного гольца отрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры.

■ Лук-порея разобрать на листья, тщательно промыть от земли, бланшировать и сразу поместить в холодную воду со льдом, затем обсушить.

■ В брюшко гольца положить веточки петрушки. Зеленые листья лука-порея выложить на большую доску внахлест. На листья поместить гольца, свернуть рулетом и обвязать «бечевками» из лука-порея в 5–6 местах – получится сверток-конфета. Поместить на смазанный маслом противень.

■ У перцев удалить плодоножку и семенную камеру. Помидоры надрезать крест-накрест, бланшировать и снять кожицу. Все овощи нарезать средним кубиком, слегка пассеровать на оливковом масле, переложить в форму для запекания, сдобрить смесью сушеных трав, влить овощной бульон.

■ Противень со свертком и форму для запекания с овощами поместить в разогретую до температуры 180 °С духовку и запекать в течение 15 мин.

■ Подача. Противень со свертком и форму с овощами поставить на стол. Сверток открыть и подавать рыбу с запеченными овощами, посыпав рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **молодой новосветский Рислинг.**

УХА ИЗ ГОЛОВ ГОЛЬЦОВ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

6–7 голов небольших гольцов

■ Приготовить уху по алгоритму, описанному в рецепте «Уха из головы кижуча» (см. с. 97).



Рекомендация сомелье: **полугар.**



■ У рачительных хозяев безотходное производство: всегда найдут применение всем частям рыбы и овощей.

■ Жесткие, остро-пряные зеленые листья лука-порея после бланширования становятся мягкими. Рыба, запеченная в листьях лука-порея, получается сочной и нежной, сохраняет свой природный вкус и вместе с тем пропитывается ароматом и соком зеленых листьев порея.

■ Блюдо подается в луковом свертке, однако едят только рыбу, а листья выбрасывают.

ГОРБУША

Биологическое название – *Oncorhynchus gorbuscha* (Walbaum, 1792).
Торговое название – горбуша.



Дикий вид. Проходной вид.

Горбуша – самый многочисленный и при этом самый мелкий вид тихоокеанских лососей. Горбуша морской стадии жизненного цикла называется «горбуша-серебрянка». Тело стройное, покрыто мелкой чешуей. Бока и брюшко в море серебристого цвета, спина темная с мелкими пятнами, боковая линия хорошо различима, на хвостовом плавнике крупные и мелкие темные пятна. После захода в реки и пребывания в пресной воде горбуша приобретает брачный наряд: тело уплощается и приобретает бело-коричнево-зеленую окраску, голова и плавники чернеют. У самцов сильно удлиняются и загibaются челюсти, особенно верхняя, на них вырастают большие зубы, а на спине – высокий плоский горб – отсюда и название рыбы.

Ареал обитания: северная часть Тихого океана и реки, впадающие в его моря.

Сезон добычи. На северо-восточном побережье Камчатки – с 1 по 20 июня, на западном побережье

Камчатки – с 20 июня по 10 августа, на Сахалине – в августе, у южных Курильских островов – в сентябре.

Ход в реки происходит с конца июня, массовый нерест – с августа по сентябрь.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом и консервированном виде. Также представлены икра и замороженные молоки.

Как выбирать

Рекомендую горбушу-серебрянку, переработанную в кратчайшие сроки после вылова. У горбуши-серебрянки серебристая чешуя, цвет мяса – оттенки розового, у горбуши-зубатки – нерестовой формы горбуши – мясо бледное и дряблое.

От других лососей горбушу-серебрянку можно отличить по тонкому хвостовому стеблю, круглым черным пятнам на хвостовом плавнике и небольшому размеру: средний вес 1,5–2 кг, максимальный размер – длина 76 см при массе 5,5 кг.

Кулинарное применение

Натуральный посол, су-вид, припускание, варка на пару, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей (корневой, черешковый, листовой), дайкон, редис, васаби, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даси, паста мисо, соус дзадзики.

Горбуша

	
ВЕС	до 5,5 кг
ЖИРНОСТЬ	Среднежирная рыба: содержание жира в среднем 4 %
РАЗМЕР	до 76 см
КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ	Небольшое количество мелких межмышечных костей



Суп из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид

■ Это блюдо можно приготовить из любого вида тихоокеанского лосося, а также из арктического гольца и мальмы.

■ Филе лосося можно пробить в блендере вместе с тыквой, регулируя густоту постепенным добавлением бульона.

■ Те, кому не нравится чистый вкус тыквы, могут разбавить его – приготовить суп-пюре из тыквы, картофеля и лука-порей.

■ Сочность тыквы варьируется в зависимости от сорта и возраста (в частности, к исходу зимы тыква подсыхает), соответственно требуется и разное количество овощного бульона.



СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ С ТИХООКЕАНСКИМ ЛОСОСЕМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД

ПОСТНОЕ БЛЮДО

Этот рецепт посвящается шеф-повару филигранного мастерства Кириллу Алексеевичу Мартыненко.

На 4 порции:

400 г филе горбуши
1,2–1,3 кг мякоти тыквы
оливковое масло
1 веточка тимьяна

Для овощного бульона:

вода
сушеные белые коренья

стебель сельдерея
белая часть лука-порей
стебли петрушки
морковь
репчатый лук
соль
листья петрушки

■ Филе горбуши поместить в вакуумный пакет, с помощью вакууматора откачать воздух и запаять пакет. Поместить пакет в термостат и готовить при температуре 44 °С в течение 7 мин. Достать пакет, не открывать, охладить и убрать в холодильник до подачи супа.

■ Тыкву нарезать одинаковыми дольками. Форму для запекания смазать оливковым маслом, уложить дольки тыквы и тимьян. Закрыть фольгой и поставить в разогретую до температуры 180 °С духовку, запекать до готовности тыквы.

■ Одновременно приготовить овощной бульон (см. «Базовые рецепты» с. 39).

■ Запеченную тыкву вместе с овощным бульоном пробить в блендере: сначала выложить в чашу блендера тыкву и пробить, постепенно вливая бульон, до получения нужной густоты. Довести до вкуса солью.

■ Достать горбушу и разделить на 4 порции.

■ Подача. Суп налить в суповые тарелки, в каждую выложить филе горбуши и украсить петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо.**

ГОРБУША, БРОККОЛИ, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ, ПРИПУЩЕННЫЕ В ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 3 порции:

овощной бульон
600 г филе горбуши на коже
150 г брокколи

150 г стручковой фасоли
сушеные водоросли вакамэ

■ Филе горбуши поместить на решетку рыбного котла кожей вниз, залить овощным бульоном до 1/3 высоты рыбы, плотно закрыть рыбный котел крышкой, довести до кипения. Затем добавить разделенную на соцветия брокколи и стручковую фасоль и готовить в течение 7 мин.

■ Из котла извлечь решетку вместе с рыбой и овощами, аккуратно выложить филе на блюдо, разделить на 3 порции.

■ Подача. Разлить бульон с овощами по суповым пиалам, ввести филе и водоросли вакамэ.



Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо.**

ТРИО ИЗ КРАСНОЙ ИКРЫ, БЕЛОГО РЕПЧАТОГО ЛУКА И СМЕТАНЫ

100 г икры тихоокеанского лосося (горбуша, кета, нерка или кижуч) **зелень укропа**
6 ломтиков пшеничного хлеба
30 г белого репчатого лука
70 г сметаны 30% жирности

■ Лук порубить в мелкую крошку.

■ В стеклянную миску выложить равными слоями: сначала сметану, затем луковую крошку и сверху – красную икру. Слои не должны перемешаться. Украсить укропом.

■ Подавать с подсушенным на сухой сковороде хлебом.



Рекомендация сомелье: **аквавит, полугар.**

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КРАСНОЙ ИКРОЙ И СМЕТАНОЙ

3 крупных картофелины по **300 г** **300 г** икры тихоокеанского лосося (горбуша, кета, нерка или кижуч)
20 г растительного масла **300 г** сметаны 30% жирности
150 г сливочного масла
соль

■ Картофель тщательно помыть и обсушить. Сбрызнуть растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь в разогретой до температуры 180 °C духовке в течение 1 ч. Картофель должен быть мягким.

■ Снять фольгу, не остужая, разрезать картофель вдоль на две половинки и ложкой извлечь мякоть, не повредив кожицу. Мякоть картофеля растереть со сливочным маслом. Полученное пюре посолить и протереть через сито. Начинить половинки картофеля пюре и запечь в разогретой до температуры 220 °C духовке в течение 10 мин до образования золотистой корочки.

■ Икру подать в «родной» стеклянной баночке или выложить в икорницу. Сметану выложить в соусник.

■ Подача. На большое блюдо выложить начиненные половинки картофеля, рядом поставить баночку с икрой и соусник со сметаной.



Рекомендация сомелье: **аквавит, полугар.**

При нарезке лука важно использовать острый нож, чтобы лук не дал сок, иначе блюдо получится жидким.

Такое сочетание – икра, лук и сметана – характерно для поморской, байкальской, якутской, ительменской кухни.

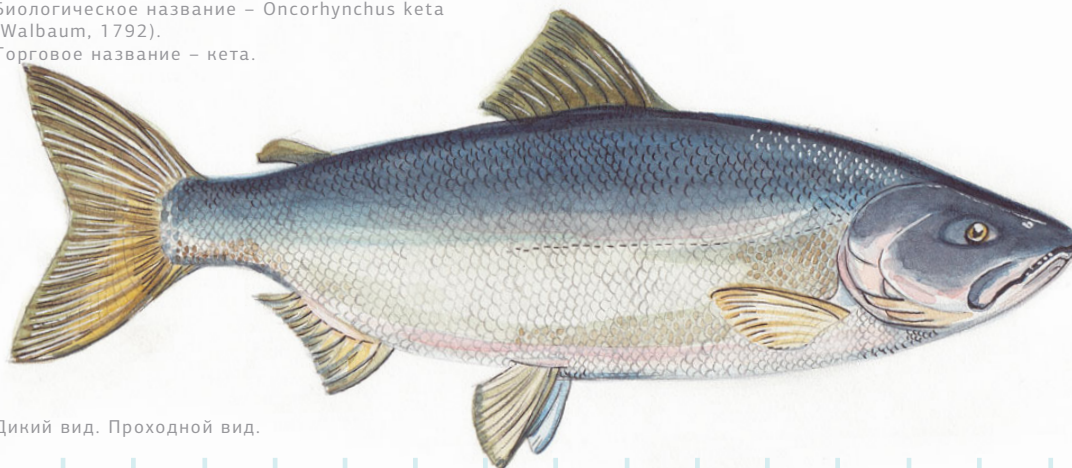
Для этого блюда необходим крупный, ровный картофель рассыпчатых сортов с высоким содержанием крахмала.

Запеченный картофель имеет ряд преимуществ по сравнению с картофелем, сваренным в воде, – более насыщенный вкус и аромат. Вкус запеченного картофеля землистый с ореховыми нотками. За счет запекания картофель сохраняет все полезные свойства и получается менее водянистым.

Пюре из картофеля со сливочным маслом необходимо готовить из горячего картофеля, только что вынутого из духовки. Если картофель остынет, то при растирании со сливочным маслом пюре не получится достаточно пышным и будет иметь тягучую, клейкую консистенцию.

КЕТА

Биологическое название – *Oncorhynchus keta* (Walbaum, 1792).
Торговое название – кета.



Дикий вид. Проходной вид.

Кета — второй по численности и экономическому значению после горбуши вид тихоокеанских лососей, крупнее горбуши. У кеты-серебрянки нет пятнышек на спине и хвостовом плавнике.

В море кета окрашена в серебристый тон, в реке — буровато-желтая с темно-лиловыми или темно-малиновыми полосами. К нересту тело, нёбо, язык, основания жаберных дуг становятся черными, увеличиваются зубы.

Ареал обитания: северная часть Тихого океана и реки, впадающие в его моря.

Кета образует две формы: летнюю с длиной тела 58–80 см и осеннюю с длиной тела 72–100 см. Масса кеты — до 14–15 кг. В реки Западной Камчатки обычно заходят особи длиной 52–78 см и массой 1,7–5,4 кг.

Сезон добычи — с июля по август.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом и консервированном виде. Также представлены икра и замороженные молоки.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение кете-серебрянке, переработанной в кратчайшие сроки после вылова. У кеты-серебрянки серебристая чешуя и розовое мясо, у нерестовой формы кеты — мясо бледное и дряблое.

Кулинарное применение

Натуральный посол, сасими, тартар, севиچه, су-вид, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля, припускание, варка на пару.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей (корневой, черешковый, листовой), дайкон, редис, васаби, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даши, паста мисо, соус дзадзики.

Кета

КЕТА НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

1,5 кг кеты ПСГ (выход – около 750 г филе)

200 г натуральной морской соли
40 г сахара

ВЕС

1,5–5 кг

ЖИРНОСТЬ

Среднежирная рыба:
содержание жира около 5 %

РАЗМЕР

52–80 см

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких
межмышечных костей

■ Отрезать плавники, почистить, обезглавить, разделить на филе. Из головы удалить жабры, глаза, обсушить бумажным полотенцем. Голову, плавники, кости, конец хвостового стебля сложить в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник, чтобы в тот же день сварить уху.

■ По дну контейнера равномерно распределить слой соли, поверх него – слой сахара, уложить филе. Равномерно покрыть филе сначала слоем соли, затем – слоем сахара. Закрыть крышкой, поставить контейнер в холодильник. Через 8 ч достать контейнер, слить выделившуюся жидкость, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

■ Через 4 ч достать контейнер – рыба собственного натурального посола готова.



Рекомендация сомелье: **полугар, sake.**

Малосольного лосося в этом блюде можно поменять на икру лосося, а шпинат – на укроп без обжарки.



Рыбные зразы можно также приготовить из судака, трески, кеты, кунджи.

БЛИНЫ С МАЛОСОЛЬНЫМ ТИХООКЕАНСКИМ ЛОСОСЕМ, ШПИНАТОМ И ТВОРОГОМ

блины

филе малосольного тихоокеанского лосося (горбуша, кета, нерка, кижуч)

шпинат

творог пастообразный 5% жирности

■ Приготовить блины по алгоритму, описанному в рецепте «Блины дрожжевые. Сопровождение к икре и малосольной рыбе» (см. с. 43). Филе малосольной рыбы нарезать кусочками на «один укус».

■ Шпинат обжарить и смешать с творогом.

■ Начинить блины, каждый блин свернуть рулетом и подавать.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

ПАРОВЫЕ РЫБНЫЕ ЗРАЗЫ ИЗ КЕТЫ СО ШПИНАТОМ С ГАРНИРОМ ИЗ БУРОГО И ДИКОГО РИСА

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

На 4 порции:

Для рыбных зраз:

750 г филе кеты
100 г репчатого лука
150 г хлебного мякиша
молоко
2 яйца
200 г бланшированного шпината
чеснок
соль

черный молотый перец
оливковое масло

Для гарнира:

смесь риса: 160 г бурого и 80 г дикого
4 листа салата Фриллис
4 огурца

■ Приготовить гарнир. Отварить рис.

■ Приготовить зразы. Хлебный мякиш замочить в молоке, хорошо отжать.

■ Лук нарезать мелким кубиком, пассеровать до прозрачности и мягкости.

■ Филе рыбы прокрутить в мясорубке с луком, хлебным мякишем и яйцами, посолить. Фарш тщательно вымешать и отбить.

■ Шпинат бланшировать, отжать от воды, пробить блендером до однородной массы. Затем пассеровать с чесноком на оливковом масле в течение 30 сек. Довести до вкуса солью и перцем.

■ Рыбную и шпинатную массу разделить на 8 частей каждую. Из рыбной массы сформовать лепешки, в центр каждой уложить шпинатную массу и сформовать зразы. Варить на пару до готовности.

■ Подача. Каждую тарелку выстелить листом салата Фриллис. Огурцы нарезать диагонально овалами. На салатное «ложе» уложить зразы, обрамить огурцом. Рядом выложить рис.



Рекомендация сомелье: **Не выдержанное в дубе новосветское Шардоне.**

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КЕТЫ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | ПОСТНОЕ БЛЮДО

250 г филе кеты
25 г репчатого лука
50 г мякоть тыквы

листья петрушки
соль

■ Филе порезать произвольно. Лук нарезать кубиком. Тыкву натереть на крупной терке. Петрушку мелко порубить.

■ Подготовленные продукты сложить в чашу блендера, посолить, пробить.

■ Полученную массу разложить в силиконовые формочки и варить на пару в течение 10 мин с момента закипания воды.

■ Подавать с овощными гарнирами.



Рекомендация сомелье: **выдержанное Шабли или плотное белое Бургундское из Кот-Де-Бон.**

САЛАТ ИЗ КЕТЫ ИЛИ КИЖУЧА, КАРТОФЕЛЯ, ОГУРЦА С СОУСОМ ЙОГУРТ-ВАСАБИ

50 г филе кеты или кижуча натурального посола
50 г отварного картофеля
50 г свежего огурца
30 г натурального йогурта

натуральная паста васаби замороженная
укроп
шнитт-лук

■ Разморозить васаби.

■ Отварить картофель в мундире, дать остыть.

■ Филе, картофель и огурец нарезать кубиком. Перемешать, заправить йогуртом и васаби, сбрызнуть рубленым укропом и колечками шнитт-лука.



Рекомендация сомелье: **аквавит или холодное саке, полугар.**

Котлеты

Рыбные котлеты вкусны и питательны как в теплом, так и в холодном виде, их можно брать на работу и в поездки, но при обязательном наличии источника холода – термопакета, холодильника в офисе и т.п.

Из рыб – героев книги дивные котлеты получаются из судака, сазана, трески, минтая, муксуна, кеты, кунджи.

Фрикадельки, тефтели, кнели

Для приготовления этих блюд подходят треска, минтай, сазан, судак.

■ Из всех видов тихоокеанских лососей для котлет лучше всего подходит кета.

■ В процессе приготовления котлеты увеличиваются в объеме, поэтому нужно заполнять формочки фаршем не более чем на 2/3.

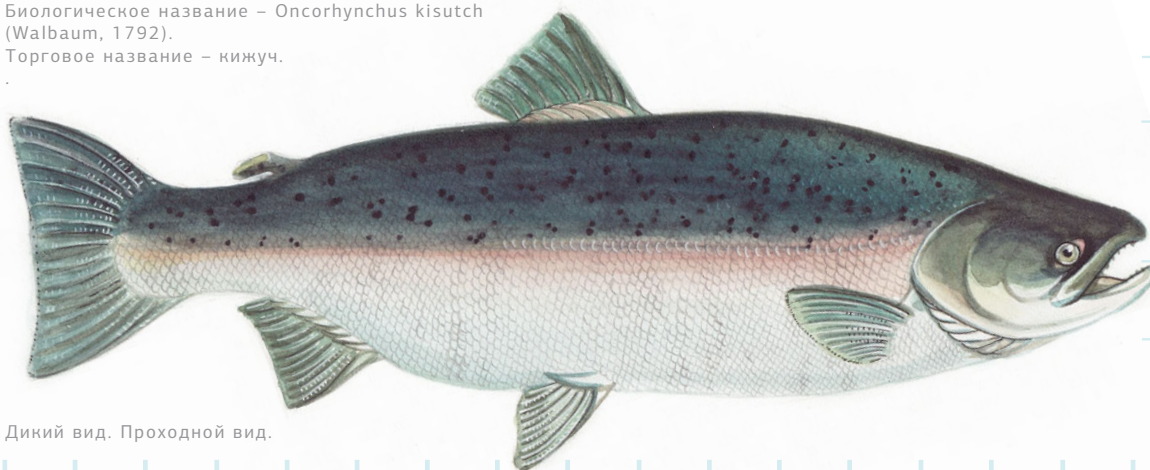
■ Такие котлеты можно приготовить из мальмы и кунджи.

■ Из-за бледного мяса кунджу многие недолюбливают. Приготовьте из кунджи котлеты по данному рецепту, и ваше отношение к этой рыбе изменится к лучшему!

КИЖУЧ

Биологическое название – *Oncorhynchus kisutch* (Walbaum, 1792).

Торговое название – кижуч.



Дикий вид. Проходной вид.

Кижуч – самый теплолюбивый из тихоокеанских лососей, с толстой головой и широким лбом. Тело с коротким и толстым хвостовым стеблем, покрытое чешуей ярко-серебристого цвета, спина и верхняя часть головы зеленоватые. На спине, верхней части головы и хвостового плавника имеются черные, неправильной формы пятна.

Ареал обитания: северная часть Тихого океана и реки, впадающие в его моря.

Сезон добычи – с августа по сентябрь. Пик вкуса кижуча – с третьей декады августа по 10 сентября.

На Камчатке различают летнего, осеннего и зимнего кижуча. Летний нерестится в сентябре – октябре, осенний – в ноябре – декабре, зимний – в декабре – феврале.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом и консервированном виде. Также представлена икра кижуча.

Как выбирать

Рекомендую кижуча-серебрянку, переработанного в кратчайшие сроки после вылова. Чешуя серебристая, блестящая, цвет мяса – оттенки красного. У нерестовой формы кижуча мясо бледное и дряблое.

Кижуч достигает до 88 см в длину при массе 6,8 кг. В реки заходят рыбы длиной 40–80 см (в среднем 56–74 см) массой 1,2–6,8 кг (в среднем 3,0–3,5 кг).

От кеты и нерки кижуча-серебрянку можно отличить по небольшим темным пятнышкам на спине и боках, а также по более высокому хвостовому стеблю. Брачный наряд однотонный, без полос и пятен – рыбы приобретают красно-бурю или темно-малиновую окраску. У самцов к моменту нереста вырастает большой, нависающий над концом нижней челюсти «нос».

Кулинарное применение

Натуральный посол, сасими, тартар, севиче, су-вид, уха, припускание, варка на пару, жарка на гриле.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей (корневой, черешковый, листовой), дайкон, редис, васаби, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даси, паста мисо, соус дзадзики.

УХА ИЗ ГОЛОВЫ КИЖУЧА С ЛАМИНАРИЕЙ ЯПОНСКОЙ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ВЕС

3–3,5 кг

ЖИРНОСТЬ

Жирная рыба: содержание жира около 9 %

РАЗМЕР

до 74 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

родниковая вода
голова кижуча без жабр
2 луковицы
корень петрушки
стебли петрушки
черный перец горошком

2 лавровых листа
100 г ламинарии японской варено-мороженой
шнитт-лук

■ Плавню разморозить ламинарию.

■ Голову кижуча разрубить на 6–8 частей.

■ Рыбу, целые луковицы, корень и стебли петрушки залить холодной водой, нагреть до температуры 80 °С, добавить перец и лавровый лист, убавить огонь и в зависимости от размера головы томить около 1–1,5 ч на медленном огне, не давая закипеть бульону.

■ Кастрюлю снять с огня, дать настояться под крышкой. Бульон процедить. Разобрать уху, отделив мясо от костей.

■ Поддача. Разложить рыбу и ламинарию по тарелкам, залить ухой и сдобрить нарезанным тонкими колечками шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **полугар.**



СЕВИЧЕ

Севиче – блюдо родом из Латинской Америки. Настоящий культ севиче существует в Перу, где с 2008 г. 28 июня отмечается ежегодный государственный праздник – Национальный день севиче, а в 2013 г. в Лиме был даже открыт памятник Севиче.

По одной из версий, авторство блюда принадлежит рыбакам, ухажившим в море на длительный срок в жаркую погоду. Рыбаки поняли, что, взяв с собой запас лаймов, они смогут очень быстро приготовить рыбу свежего улова. Сок лайма выполнял антибактериальную функцию и освежал в жару.

■ Из российских рыб для севиче подходят монако (весенняя кета) и кижуч.

■ Не рекомендуем использовать для севиче такую нежную и деликатную по вкусу и текстуре рыбу, как арктический голец и нерка.

■ Великолепное севиче получается как с сочными и хрустящими листьями салата Айсберг, так и с салатом Романо.

КИЖУЧ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

1 шт. (2,5 кг) кижуча ПБГ (выход – около 1,3–1,4 кг филе)

75 г сахара (50 г – на 2 спинки, 25 г – на 2 теши)

300 г натуральной морской соли (200 г – на 2 спинки, 100 г – на 2 теши)

■ Применить к кижучу алгоритм, описанный в рецепте «Чир натурального посола» (см. с. 72).



Рекомендация сомелье: **полугар, саке.**

СЕВИЧЕ ИЗ КИЖУЧА

130 г филе кижуча

20 г листьев петрушки

200 г помидоров

20 г салата Романо

130 г красного репчатого лука

соль

130 г авокадо

смесь «4 перца»

30 г лайма

10 мл оливкового масла

30 г свежего перца чили

■ Помидоры бланшировать, снять кожу. Помидоры, лук, авокадо нарезать кубиком 1,5 x 2 см. Кубики авокадо сбрызнуть соком лайма. Филе кижуча нарезать таким же кубиком, т. е. 1,5 x 2 см.

■ Перец чили и петрушку мелко порубить, салат Романо порвать.

■ Приготовить заправку: соль и смесь «4 перца» растворить в соке лайма, взбить с оливковым маслом и перцем чили.

■ В стеклянной миске смешать авокадо, красный лук, половину помидоров, петрушку, салат Романо.

■ На дно суповой тарелки выложить оставшиеся помидоры, затем рыбу, затем массу из авокадо, лука, помидоров, петрушки и салата Романо, ввести заправку.

■ Дать промариноваться 15 минут и подавать.

■ *Варианты подачи:* севиче можно подавать по-разному – в коктейльных бокалах (так называемых «мартинках»), в глубоких суповых тарелках. Едят севиче тоже по-разному – как вилкой, так и палочками.



Рекомендация сомелье: **новозеландский Совиньон Блан.**



Кижуч

Кижуч натурального посола

■ Из рыб – героев книги для этого рецепта также подходит терпуг.

■ Васаби требуется совсем чуть-чуть.

■ Можно подать другие гарниры: пюре из корня сельдерея или пак-чой, обжаренную с чесноком.



Дзадзики

Дзадзики, также цацики, – легкий соус из йогурта, свежего огурца и чеснока. Для приготовления дзадзики йогурт без вкусовых добавок смешивают с измельченным зубчиком чеснока, а также натертым на терке и отжатым огурцом, лимонным соком, измельченной зеленью по вкусу (укропом, петрушкой, мятой) заправляют солью и перцем и добавляют немного оливкового масла.

Тихоокеанские лососи – герои книги – горбуша, кета, нерка, кижуч – отличаются суховатым мясом, поэтому оптимально сопровождать их сочными ингредиентами, лучшее сочетание – со свежим огурцом. Сочные, хрустящие, освежающие салат Айсберг и грунтовые огурцы, кислинка йогурта превосходно оттеняют природный вкус кижуча.

КИЖУЧ В КУНЖУТНОЙ ПАНИРОВКЕ, БЫСТРО ОБЖАРЕННЫЙ НА СКОВРОДЕ, С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ С ВАСАБИ И НОРИ

230 г филе кижуча на коже
картофельный крахмал
соль, перец
10 г семян белого кунжута
растительное масло

Для картофельного пюре:

350 г картофеля
молоко
сливочное масло
натуральная паста васаби замороженная
пластинка сушеных водорослей нори
лист салата латук

■ Крахмал растворить в воде, тщательно размешать до получения консистенции густой сметаны.

■ Филе посолить, поперчить, обмазать тонким слоем пасты из крахмала, покрыть кунжутной панировкой и обжарить на масле до степени medium rare.

■ Для пюре картофель отварить до готовности, слить воду, подсушить. Протереть до пюреобразного состояния, добавить отвар, кипяченое молоко и сливочное масло. В пюре ввести размороженную пасту васаби, перемешать.

■ Водоросли нори нарезать соломкой.

■ Поддача. Блюдо выстелить листом салата латук, выложить филе кижуча, рядом – картофельное пюре с васаби, сбобрить пюре нори.



Рекомендация сомелье: Гевюрцтраминер из Северной Италии.

КИЖУЧ, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ, С САЛАТОМ ИЗ ОГУРЦОВ И САЛАТА АЙСБЕРГ И СОУСОМ ДЗАДЗИКИ

2,5 кг кижуча ПСГ
оливковое масло
соль, перец – по желанию

салат из огурцов и салата Айсберг
соус дзадзики

■ Подготовленный кижуч нарезать поперек на порционные куски с кожей и костями, сбрызнуть оливковым маслом, жарить на гриле до готовности.

■ Поддача. Рыбу гарнировать салатом из огурцов и салата Айсберг. Отдельно подать соус дзадзики.



Рекомендация сомелье: плотное Шардоне из Калифорнии.

СУП ИЗ ГОЛОВЫ РЫБЫ СЕМЕЙСТВА ЛОСОСЕВЫХ

от шеф-повара Дмитрия Александровича Каневского

600 г головы рыбы семейства лососевых (кижуча)

3 л воды

200 г цветной капусты

300 г помидоров

50 г корня имбиря

2 лемонграсса

1 свежий перец чили

соль

■ Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Помидоры бланшировать, снять кожицу, протереть через сито. Корень имбиря нашинковать тонкой соломкой. Стебли лемонграсса раздавить ножом.

■ Голову кижуча разрубить на 6–8 частей. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить в течение 10 мин. Добавить цветную капусту, варить еще 5 мин, добавить томатное пюре, имбирь и лемонграсс. Варить на медленном огне еще в течение 20 мин, по желанию довести до вкуса солью и острым перцем.

■ Подача. Налить в тарелки суп вместе с головизной.



Рекомендация сомелье: *Херес Амонтильядо*.

ПЕЛЬМЕНИ С КИЖУЧЕМ

Этот рецепт посвящается Сергею Георгиевичу Коростелеву, носителю традиций камчатской рыбацкой кухни, содействующему внедрению принципов устойчивого рыболовства в практику управления промыслом.

На 1 пельмень – 9 г теста и 13–14 г начинки

Для теста:

820 г пшеничной муки в/с

350 мл питьевой воды

30 мл растительного масла

6 г соли

Выход – 1 кг теста

Для начинки:

филе кижуча

репчатый лук

соль

перец

Если пельмени после лепки будут замораживать, то лук нарезать мелким кубиком и добавить в начинку сырым. Если же пельмени не будут замораживать, то в начинку идет пассерованный лук.

■ Замесить крутое тесто, накрыть полотенцем и дать расстаться в течение 1 ч.

■ Приготовить начинку: в мясорубке прокрутить филе кижуча, соединить с луком (сырым или пассерованным), посолить, поперчить, тщательно вымешать фарш.

■ Тесто тонко раскатать. Положить начинку. Налепить пельменей и заморозить их.

■ Варить в кипящей подсоленной воде до готовности: пельмени должны прокипеть не менее 1,5–2 мин.

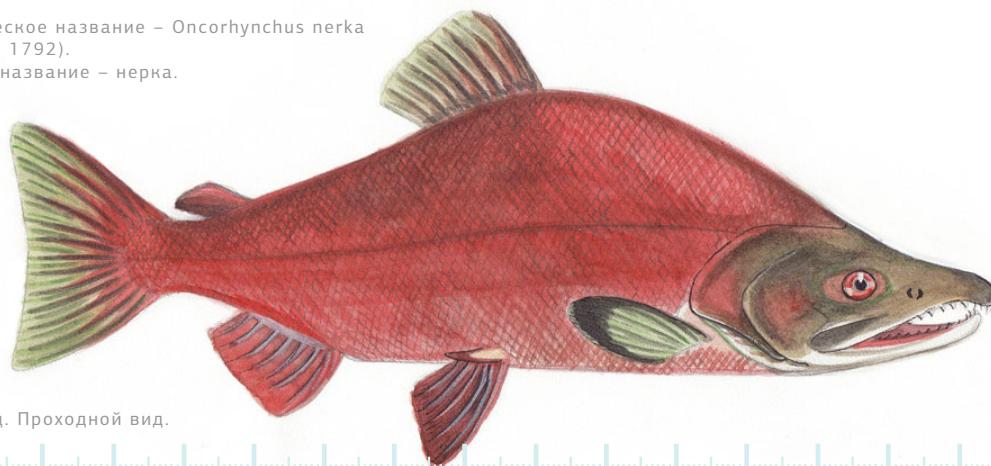
■ Подавать сразу, с соусом дзадзики.



Рекомендация сомелье: *Рислинг из Рейнгау*.

НЕРКА

Биологическое название – *Oncorhynchus nerka* (Walbaum, 1792).
Торговое название – нерка.



Дикий вид. Проходной вид.

Нерка – более холодолюбивый, чем кижуч, вид тихоокеанских лососей, отличается интенсивно-красным цветом мяса, благодаря которому за ней закрепилось второе название – красная. У нерки морской фазы жизни серебристая чешуя по бокам и синеватая спина. В брачный период окраска меняется на ярко-красную. В период нереста окрас тела нерки – от ярко-красного до малинового, цвет плавников – красный или зеленый. Голова у самцов ярко-зеленая, на спине образуется горб, челюсти удлинняются, причем верхняя загибается вниз крючком.

Ареал обитания: северная часть Тихого океана и реки, впадающие в его моря.

Сезон добычи: основной промысел на реке Камчатка проходит с июня по июль, на реке Озерная – с июля по август.

Длина нерки – до 80 см. В озере Азабачьем нерка длиной 50–71 см при массе 1,5–4,1 кг, в Паратунских озерах (Авачинский залив) – 49–54 см и 1,5–1,9 кг, в озере Саранном (остров Беринга) длина рыбы 52–65 см и масса 1,5–3,5 кг (средняя 1,7 кг).

В каком виде поступает в продажу

В замороженном, соленом, копченом и консервированном виде. Также представлена икра нерки.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение нерке-серебрянке, переработанной в кратчайшие сроки после вылова. Мясо нерки морской фазы жизни интенсивно-красное, в брачный период – бледное и дряблое.

В отличие от кижуча и кеты, у нерки-серебрянки нет серебристого налета на хвостовом плавнике.

Нерка-серебрянка размерами и формой тела похожа на кету. Но есть два главных отличия. Первое – по числу тычинок на первой жаберной дуге: у кеты их 19–25, а у нерки всегда больше 30. Второе – свежеспойманную кету можно поднять за хвост одной рукой, а у нерки плавниковые лучи более мягкие, и она обязательно выскользнет.

Кулинарное применение

Натуральный посол, сасими, строганина, су-вид, уха из головы, плавников, конца хвостового стебля.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, пекинская капуста, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, редис, васаби, укроп, зеленый базилик, шнитт-лук, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, голубика, брусника, йогурт, творог, бульон даши, соус дзадзики.

НЕРКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД, С ОТВАРНОЙ ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖЕЙ

ВЕС 1,5–3,5 кг

ЖИРНОСТЬ Жирная рыба: содержание жира в среднем 10 %

РАЗМЕР до 71 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ Небольшое количество мелких межмышечных костей

150 г филе нерки, плавно размороженное
100 г зеленой спаржи
голландский соус или сливочное масло к спарже

Для голландского соуса:

1 яичный желток
5 мл белого вина
50 г сливочного масла
соль
сок лимона

■ Нерку плавно разморозить. Приготовить по технологии су-вид, как описано в рецепте «Суп из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид» (см. с. 90). Достать вакуумный пакет с рыбой, не открывать, охладить и убрать в холодильник до подачи блюда.

■ Приготовить голландский соус. Соль растворить в соке лимона. В миску ввести желток, затем белое вино и 40 г растопленного сливочного масла. Поставить на водяную баню и, постоянно взбивая, довести до загустения. Влить 10 г растопленного сливочного масла, лимонный сок с солью, перемешать.

■ Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.

■ Подача. На половину прямоугольной тарелки диагонально выложить спаржу, на другую половину диагонально выложить нерку. К спарже подать голландский соус или размягченное сливочное масло.



Рекомендация сомелье: эльзасский Пино Гри или сухой Мускат.



■ Когда вы положите рыбу на доску, то увидите структуру расположения волокон и поймете, как грамотно резать. Главное – идти по природным линиям волокон, ни в коем случае не деформируя их.

■ Для подачи сасими на компанию можно использовать голову и хвостовой плавник: выложить голову и хвост на блюдо, имитируя живую рыбу.

■ Наиболее органичны для подачи сасими раковины моллюсков, панцири крабов, посуда из природных материалов – керамики, бамбука, сосны, соломы, традиционной бумаги и др.

ИКОРНОЕ АССОРТИ НА ЛЬДУ

Этот рецепт посвящается тонкому ценителю рыбы и морепродуктов Меди Дуссу.

50 г икры горбуши

50 г икры кижуча

50 г икры кеты

50 г икры нерки

■ Каждый вид икры выложить в отдельную секцию хрустальной икорницы (мелкоячейки) и поместить на ледяную глыбу.

Варианты подачи:

■ с блинами (см. «Базовые рецепты», с. 43);

■ с яйцами пашот;

■ с домашней сметаной, луком-шалотом или шнитт-луком, сливочным маслом, вареными яичными белками;

■ на огурце: свежий огурец нарезать наискосок овалами и на каждый выложить по 10 г икры;

■ на маффинах из брокколи, кабачков, тыквы, цветной капусты (см. «Базовые рецепты» с. 43);

■ на рисе.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

САСИМИ ИЗ АРКТИЧЕСКОГО ГОЛЬЦА И НЕРКИ

50 г филе арктического гольца

натуральная паста васаби замороженная

50 г филе нерки

соевый соус

свежий огурец

соевый соус с имбирем

свежий дайкон

2 листа сисо

■ Приготовить соломку из дайкона: дайкон почистить, на терке нарезать его ровными широкими пластинами толщиной в 1 мм. Затем каждый пласт нарезать очень тонкой соломкой. Опустить полученную соломку в воду на 30 мин. Откинуть на дуршлаг.

■ Филе гольца разрезать пополам поперек волокон, каждую часть нарезать одинаковыми кусочками толщиной не более 10 мм.

■ Филе нерки разделить на 4 части, ведя нож вдоль волокон. Затем каждую из 4 частей нарезать поперек волокон одинаковыми кусочками толщиной не более 10 мм.

■ Огурец нарезать наискосок тонкими овалами.

■ Поддача. На дно керамического блюда выложить соломку из дайкона, на нее поместить листья сисо. На один лист сисо и пространство вокруг выложить кусочки нерки, на второй лист и пространство вокруг выложить кусочки гольца. Огурец выложить веером над верхним кусочком нерки, второй веер разместить над верхним кусочком гольца. Размороженной пасте васаби придать форму листа, зубочисткой нарисовать прожилки. Отдельно подать два соусника-ракушечницы – с соевым соусом и свежеприготовленным соевым соусом с имбирем. Положить палочки для еды.



Рекомендация сомелье: **Шабли гран крю.**



Нерка

Икорное ассорти на огурце

SASHIMI (САСИМИ)

В искусстве приготовления блюд из сырой рыбы и морепродуктов японцам нет равных. Сасими – вершина японской кухни, именно сасими и супы – главные блюда для оценки мастерства повара.

Сасими – технология нарезки продуктов, причем не только рыбы, но и овощей и тофу. Продукты нарезают поперек или вдоль волокон на кусочки для однократного откусывания. В японском языке существует поговорка: «Главное – нарезка, тепловая обработка – дело второе». Качество и способ нарезки определяют вкус блюда.

Требования к рыбе и морепродуктам для сасими: сезонность, свежесть, живое состояние.

Есть исключения из этого базового правила. Например, сасими из разных видов тунцов и лососей готовят исключительно из замороженной при сверхнизких температурах сразу после вылова и затем плавно размороженной рыбы. Замораживание при низких и сверхнизких температурах убивает всех гельминтов и делает диких тихоокеанских лососей безопасными для употребления в сыром виде.

Из героев книги для сасими из рыбы подходят нерка, кета, кижуч, арктический голец, из морепродуктов – морской гребешок, морской еж, северная и гребенчатая креветка, камчатский и колючий краб, командорский кальмар.

С чем подавать сасими

Сасими подают с традиционным сопровождением – зеленым shiso (сисо), свеженатертым корнем васаби, свеженатертым корнем имбиря, momiji-oroshi (момидзи-ороси), тонко нарезанным зеленым луком, соевым соусом.

Shiso (Perilla frutescens) – растение семейства яснотковых. Сисо искони выращивали в садах и огородах, сезон зеле-

Для этого супа прекрасно подходят горбуша и нерка – наиболее суховатые из тихоокеанских лососей. Кету и кижуча в данном рецепте использовать не стоит, так как их сезон не совпадает с сезоном спаржи: кету начинают добывать в июле, а кижуча – в августе, когда спаржи уже нет.

САЛАТ ИЗ НЕРКИ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА, БРОККОЛИ, ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

150 г нерки натурального посола
50 г брокколи

50 г помидоров черри

Для салата-ассорти из морских водорослей:

15 г сушеных водорослей вакамаэ

30 г сушеных водорослей тосаканори

Для кунжутного соуса (выход – 50 мл):

4 ст. л. семян белого кунжута

2 ч. л. соевого соуса

3 ст. л. бульона даси

1 ст. л. мирина

■ Сушеные водоросли замочить в теплой воде, набухшие водоросли откинуть на сито.

■ Параллельно разделить брокколи на небольшие соцветия, отварить на пару до степени al dente. Стебель нарезать кубиком, небольшие соцветия оставить целыми.

■ Помидоры черри разрезать на 4 части.

■ Нерку нарезать кубиками 7 x 7 мм.

■ Приготовить кунжутный соус Гома-дарэ (Goma-dare). Семена кунжута обжарить, высыпать в ступку и растереть, пока они не станут похожими на хлопья или пасту. Добавить остальные ингредиенты и перемешать до кремообразной текстуры. Соус Гома-дарэ готовят не заранее, а непосредственно перед подачей.

■ Соединить нерку, водоросли, брокколи и помидоры, сбобрить кунжутным соусом, аккуратно перемешать.



Рекомендация сомелье: Шардоне из Макона, эльзасский Пино Гри.

СУП ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖИ С ТИХООКЕАНСКИМ ЛОСОСЕМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД

300 мл заготовки для супа из спаржи (см. «Базовые рецепты» с. 40).

60 г филе нерки или горбуши сливки

■ Филе рыбы приготовить, как описано в рецепте «Суп из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид» (см. с. 90). Достать вакуумный пакет с рыбой, не открывать, охладить и убрать в холодильник до подачи супа.

■ Приготовить суп из спаржи по алгоритму, описанному в рецепте «Суп из белой спаржи с морским гребешком» (см. с. 171).

■ Филе достать из вакуумного пакета и нарезать кубиком 5 x 5 мм.

■ Поддача. Суп налить в тарелку, ввести кубики филе, сделать рисунок сливками.



Рекомендация сомелье: Арнеис, свежее Соаве.

НЕРКА НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА НА МАФФИНЕ ИЗ ТЫКВЫ

360 г нерки натурального посола
80 г кукурузного крахмала
Для маффинов:
440 г мякоти тыквы
4 яйца
120 г репчатого лука
50 г сливочного масла
80 г картофельного крахмала
 оливковое масло
 соус дзадзики

■ Тыкву натереть на крупной терке. Приготовить маффины по описанному алгоритму (см. с. 43), исключив из состава ингредиентов вяленые помидоры.

■ Нерку нарезать как для сасими (см. «Сасими из арктического гольца и нерки», с. 104)

■ На одно блюдо выложить все маффины, на другое – нерку.

■ Поддача. Поставить на сервировочный поднос блюда с маффинами и неркой и ракушечницу со свежеприготовленным соусом дзадзики.



Рекомендация сомелье: **аквавит, Шабли гран крю, новосветское плотное Шардоне.**



ного сисо – с весны до ранней осени. В наши дни понятие «сезонность» все больше носит условный характер, поскольку сисо культивируют в теплицах и продают круглый год.

Побеги и листья сисо обрывают палочками или руками, смешивают с соевым соусом и подают к сасими.

Другой традиционный вариант использования сисо в сасими: листья образуют ложе, на котором покоится сырая рыба или сырой морепродукт.

Нарезанные листья сисо добавляют в **maki-zushi (макидзуси)**, целые или нарезанные листья сисо служат гарниром для тэмпуры. Аромат сисо напоминает одновременно лимон и мяту.

Васаби (Wasabia japonica Matsum) – хрен японский – относится к семейству крестоцветных. Выполняет функцию природного дезинфектора: его бактерицидные и антипаразитарные свойства делают сырые рыбу и морепродукты безопасными для употребления в пищу. Кроме того, васаби улучшает пищеварение и способствует усвоению витаминов В и С. Свеженатертый корень васаби формируют в виде конуса и подают к сасими. Половину чайной ложки свеженатертого корня васаби смешивают с соевым соусом и окунают в эту смесь ломтики сасими.

Корень имбиря очищают, срезают наросты и натирают на мелкой терке.

Momiji-oroshi – вымоченная, мелко натертая редька дайкон с сушеным острым красным перцем.

Перья шнитт-лука тонко нарезают, кладут в сито и промывают, чтобы избавиться от излишней горечи и слизи.

Сасими принято подавать на ложе из дайкона, листьев зеленого сисо, морских водорослей тосака-нори, салат латук, в обрамлении из выложенных веером свежих огурцов, цветка из вымоченного красного редиса и др.

Соусы для обмакивания сасими

К сасими подают отдельное маленькое блюдечко с соусом для обмакивания ломтиков сырой рыбы или морепродуктов (см. «Базовые рецепты», с. 45).

Основа базовых соусов для сасими – натуральный японский соевый соус.

Все соусы, кроме Tosa, готовят непосредственно перед подачей на стол.

КОРЮШКА

В России обитает немало видов корюшки. В настоящее время наибольшее промысловое значение имеют тихоокеанская, или зубастая, корюшка (*Osmerus mordax dentex* Steindachner et Kner, 1870) и европейская корюшка (*Osmerus eperlanus* (Linnaeus, 1758)). Торговое название европейской корюшки – корюшка, тихоокеанской корюшки – корюшка, корюшка-зубатка, зубатка, зубарь.



Дикий вид. Проходной и полупроходной вид.

Корюшка – изящная хищная рыба семейства корюшковых с удлинено-веретеновидным телом, покрытым относительно крупной, легко спадающей чешуей. У европейской корюшки спина оливково-зеленая, на боку продольная серебристая полоска, нижняя часть тела кремово-белая. У тихоокеанской корюшки спина темная, бока и брюшко серебристые. Аромат и вкус корюшки знакомы каждому россиянину.

Ареал обитания европейской корюшки: озера бассейна Балтийского моря, Курский и Вислинский залив Балтийского моря, озера бассейна верхнего течения Волги.

Ареал обитания тихоокеанской корюшки: по арктическому побережью Азии – от Белого моря до Берингова пролива, по арктическому побережью Северной Америки – от Берингова пролива до залива Коронейшен, по тихоокеанскому побережью – от Берингова пролива до Кореи и Северной Японии в Азии и до острова Ванкувер в Британской Колумбии. На северо-востоке России тихоокеанская корюшка распростра-

нена повсеместно, особенно многочисленна в крупных лиманах, заливах и бухтах, куда впадают большие реки: Чаунская губа, Анадырский лиман, Карагинский залив, Авачинская губа, Тауйская губа и др.

Сезон добычи. Европейскую корюшку ловят летом, осенью и зимой; в Санкт-Петербурге – с конца апреля по май. Тихоокеанскую корюшку ловят преимущественно весной в период нерестовых миграций и осенью во время ее подходов к устьям рек. Сроки начала и запрета на вылов варьируются в зависимости от региона и конкретного года.

В каком виде поступает в продажу

В охлажденном, замороженном и вяленом виде.

Как выбирать

Не покупайте псевдоохлажденную корюшку, которую продают вне сезона: это не охлажденная, а размороженная корюшка, долго пролежавшая на прилавке.

Кулинарное применение

Запекание, жарка на гриле, жарка на сковороде, жарка во фритюре.

Сочетаемость

Свежий огурец, латук, салат Айсберг, репчатый лук, лук-порей.

ВЕС

Средний вес невиской корюшки менее 100 г. Средний вес тихоокеанской корюшки зависит от места обитания: в Обской губе 50–80 г, в Енисее – 160 г, в Лене – 35–245 г, в бассейне Берингова моря в Анадырском лимане – 37 г, в заливе Корфа – 167 г, в лимане Амура – 17–165 г

ЖИРНОСТЬ

Среднежирная рыба: содержание жира – 3 % у европейской и 5 % у тихоокеанской корюшки

РАЗМЕР

Длина европейской корюшки до 30 см, тихоокеанской – до 35 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Большое количество мелких межмышечных костей



Корюшка, жаренная на сковороде

КОРЮШКА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ

1 кг корюшки (12 шт.)

соль, перец

150 г пшеничной муки

50 мл рафинированного подсол-
нечного масла

долька лимона

Соли́ть надо именно рыбу, а не муку. В последнем случае вы рискуете не рассчитать с солью и пересолить, так как соль и мука имеют разные фракции и их трудно перемешать равномерно.

■ Мелкую корюшку можно не очищать от чешуи, среднюю и крупную необходимо от чешуи очистить. Выпотрошить и удалить жабры. Икру сохранить и при желании можно вложить обратно в брюшко рыбы перед панировкой и жаркой.

■ Подготовленную корюшку обсушить бумажным полотенцем, посолить, поперчить и обвалить в муке.

■ Обжарить на разогретой сковороде в масле до золотистой корочки, не допуская подгорания хвостиков. Главное – не пережарить: время жарки – около 2–3 мин с каждой стороны.

■ Готовую корюшку немедленно переложить со сковороды на салфетку для удаления излишков масла.

■ Сразу подавать. Отдельно подать чашу с водой и лимоном для ополаскивания рук.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

Петербуржцы едят корюшку исключительно руками, начиная с поджаристых, хрустящих хвостиков.



ТЭМПУРА ИЗ КОРЮШКИ

На 4 порции:

500 г корюшки	30 г крахмала
соль, перец	50 г рисовой муки
700 мл растительного масла для жарки	2 яйца
120 г пшеничной муки	300 мл воды со льдом

- Корюшку промыть в холодной проточной воде, тогда мелкие чешуйки сами отпадут. Мелкую корюшку потрошить не надо. Слегка посолить и поперчить.
- Смешать три вида муки, добавить 1/3 часть воды со льдом, перемешать, чтобы не было комков, добавить яйца и постепенно доливать оставшуюся воду. Не взбивать, а аккуратно перемешивать.
- Дать тесту постоять 10–15 мин в прохладном месте.
- Масло разогреть в сотейнике до температуры 175–180 °С.
- По одной рыбке окунать в тесто и сразу жарить в масле. Время жарки нужно подбирать так, чтобы тэмпура стала слегка золотистой, не пережаривайте.
- Переложить тэмпуру на бумажное полотенце для удаления излишков масла.
- Подавать сразу же.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

КОРЮШКА, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ ЦЕЛИКОМ, С ОГУРЕЧНОЙ СОЛОМКОЙ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

5 корюшек	2 огурца
оливковое масло	лист латука
соль, перец – по желанию	

- Подготовленную корюшку сбрызнуть оливковым маслом, обжарить на гриле до готовности.
- Огурцы нарезать соломкой.
- Подача. Тарелку выстлать листом латука и выложить на него корюшку, отдельно в ракушечнице подать огуречную соломку.



Рекомендация сомелье: **очень сухое белое, например Мюскаде, свежее Соаве.**

Охлажденную корюшку покупайте только в сезон. В другие месяцы она может быть лишь замороженной.

- Для тэмпуры следует отобрать самую мелкую корюшку.
- Чтобы тэмпура получилась вкусной, не готовьте тесто заранее.
- Не допускайте нагрева теста, иначе оно станет клейким.
- Температура масла подбирается так, чтобы при жарке оно не пропитывало тесто.
- Вместо корюшки так можно жарить любую мелкую рыбку: кильку, сметка, барабульку, хамсу.

Позэкспериментируйте с одной-двумя рыбами, чтобы добиться идеального результата.

По мнению автора, огурцы – лучшее сопровождение к корюшке.

ТИХООКЕАНСКАЯ СЕЛЬДЬ

Биологическое название - тихоокеанская сельдь *Clupea pallasii pallasii* Valenciennes, 1847.
Торговое название – тихоокеанская сельдь,
олюторская сельдь.



Дикий вид. Морской вид.

Сельдь – традиционная для русского стола рыба. Любимые рецепты есть в каждой семье: сельдь малосольная с луком и картофелем, винегрет с сельдью, сельдь под шубой, форшмак и др.

Тихоокеанская сельдь – одна из наиболее массовых среди промысловых рыб российского Дальнего Востока, численность смежных поколений может различаться в десятки раз, что сказывается на величине запасов и вылове. У нее прогонистое, сжатое с боков тело, покрытое легко опадающей чешуей. Окрас спины темно-голубой, бока светлые без пятен, брюхо серебристо-белое. В дальневосточных морях нашей страны обитает 6 локальных стад тихоокеанской сельди, которые в прошлом имели существенное промысловое значение, но в настоящее время, за исключением охотского стада, сильно истощены: 1) стадо залива Петра Великого, 2) декастринское стадо, 3) сахалино-хоккайдское стадо, 4) корфо-карагинское стадо, 5) гижигинско-камчатское стадо, 6) охотское стадо.

В наши дни промысел базируется на 3 основных популяциях: охотской, гижигинско-камчатской и корфо-карагинской. Основную долю в уловах занимает сельдь охотского стада.

Корфо-карагинская сельдь является одной из сравнительно крупных популяций тихоокеанской сельди, получившей свое название по месту нахождения основных нерестилищ – заливы Карагинский и Корфа. Торговое название корфо-карагинской сельди – олюторская, «олюторка». Это самая крупная, жирная и вкусная из тихоокеанских сельдей.

Сезон добычи. Основной лов тихоокеанской сельди ведется в нагульный осенне-зимний период. Сезон добычи охотоморской сельди – с января по апрель, с сентября по декабрь. Сезон лова берингоморской (олюторской) сельди – с ноября по декабрь.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном (сельдь неразделанная и филе), соленом, копченом виде, а также в виде пресервов и консервов. Кроме того, представлена икра сельди.

Как выбирать

Рекомендую замороженную продукцию из сельди, произведенную в море.

Кулинарное применение

Блюда из сырой, плавно размороженной сельди, натуральный посол, жарка на гриле.

Сочетаемость

Морские водоросли, репчатый лук, шнитт-лук, лук-порей, картофель, свекла, укроп, яблоки кислых сортов, брусника, ароматное подсолнечное масло, ржаной хлеб, горчица.

Тихоокеанская сельдь

ВЕС

Средний вес сельди охотского стада – 300–350 г, корфо-карагинского стада – 400–500 г

ЖИРНОСТЬ

Очень жирная рыба: содержание жира в мясе нагульной атлантической сельди может достигать 25–30 %, жирность нагульной тихоокеанской сельди может превышать 30 %

РАЗМЕР

до 40 см

**КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ**

Большое количество мелких межмышечных костей

Олюторская сельдь или сардина иваси с красным луком, укропом и ароматным подсолнечным маслом в ржаной краюшке



САМАЯ НАРОДНАЯ РЫБА

Сельдь – самая народная и любимая рыба в России. Под торговым названием «Сельдь» на рынок поступают 3 промысловых вида рыб семейства сельдевых: тихоокеанская сельдь (*Clupea pallasii* Valenciennes, 1847), атлантическая (*Clupea harengus harengus* Linnaeus, 1758) и балтийская сельдь, или салака (*Clupea harengus membras* Linnaeus, 1758).

До ввода контрсанкций в августе 2014 г. и распространения их на Исландию большая часть представленной на рынке продукции из атлантической сельди была произведена из замороженной атлантической сельди, импортированной российскими перерабатывающими компаниями из Норвегии, Исландии и с Фарерских островов, меньшая часть – из сырья, выловленного российскими рыбаками в конвенционных районах в северо-восточной части Атлантического океана.

Основная промысловая сельдь России – тихоокеанская.

Стоит кратко остановиться на сельди балтийской, или салаке. Большая часть ее улова используется как сырье в рыбной промышленности: около 20 % идет на производство продукциипряного посола, 20 % – на пресервы, 15 % – на консервы «Шпроты в масле», 15 % – на производство продукции горячего копчения. Около 15 % общего улова реализуется в охлажденном виде.

ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ С ВАСАБИ

Этот рецепт посвящается ресторатору от бога, глубокому знатоку традиций русской гастрономии Леониду Петровичу Гарбару.

150 г филе олюторской сельди

натуральная паста васаби замороженная

■ Плавноразморозить сельдь и пасту васаби. Сельдь разделить на филе, нарезать ломтиками.

■ Поддача. Выложить сельдь на блюдо, рядом поставить ракушечницу с васаби.

ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА

Вариант 1. **ДЛЯ ГОРОДСКИХ ЖИТЕЛЕЙ**

1 кг (2 шт.) олюторской сельди неразделанной, грамотно размороженной для посола и очищенной

1 л воды

90 г натуральной морской соли

10 г сахара

■ Воду в кастрюле довести до кипения, растворить соль и сахар, остудить – приготовить тузлук. Сельдь целиком уложить в контейнер, залить тузлуком, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 10–12 ч.

■ Через 10–12 ч вынуть контейнер с рыбой, тузлук слить, обсушить рыбу бумажным полотенцем. Выпотрошить, удалить жабры, разделить на филе.



Рекомендация сомелье: **полугар, sake.**

Вариант 1. **ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ БОЧКОВОГО ПОСОЛА**

5 кг олюторской сельди неразделанной, грамотно размороженной для посола и очищенной

450 г натуральной морской соли

50 г сахара

подсолнечное масло

5 л воды

■ Приготовить тузлук (см. Вариант 1).

■ В 10-литровую бочку уложить сельдь целиком попарно брюшками вниз, залить тузлуком, закрыть крышкой и поставить в погреб на сутки.

■ Подготовить два контейнера. Через сутки из бочки достать часть сельди – для употребления в пищу в тот же день. Обезглавить, выпотрошить через брюшко, икру и молоки сложить в первый контейнер. Разделить на филе.

■ Остальную сельдь (ту, которую не планируете съесть в тот же день) обезглавить, выпотрошить через брюшко. Икру и молоки сложить в первый контейнер, закрыть крышкой, убрать в холодильник.

■ Потрошеную рыбу сложить во второй контейнер – попарно брюшком вниз, залить подсолнечным маслом, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Таким образом сельдь можно хранить до 7 дней.



Рекомендация сомелье: **полугар, sake.**

ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ ИЛИ САРДИНА ИВАСИ С КРАСНЫМ ЛУКОМ, УКРОПОМ И АРОМАТНЫМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ В РЖАНОЙ КРАЮШКЕ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

20 г красного салатного репчатого лука
укроп

60 г (1 шт.) ржаной краюшки, разрезанной пополам
ароматное подсолнечное масло

- Рыбу нарезать ломтиками.
- Лук нашинковать тонкими полукольцами. Укроп мелко порубить.
- Нижнюю половину краюшки слегка сдобрить ароматным маслом, равномерно выложить сельдь или сардину иваси, поверх нее равномерно распределить лук, посыпать укропом и накрыть верхней половиной краюшки.



Рекомендация сомелье: *полугар, саке.*

СЕЛЬДЬ ПО-СКАНДИНАВСКИ С ПЕЧЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ

На 4 порции:

2 замороженные сельди
200 г красного лука
4 картофелины
80 г сметаны
4 веточки свежего укропа

Для рассола:

1 л воды
30 г соли
4 горошины душистого перца

1 ст. л. уксуса
1 ст. л. сахара

Для заправки:

2 ст. л. дижонской горчицы
80 мл растительного масла
1/2 ч. л. сахара
1/2 ст. л. белого винного уксуса
соль, перец
5 г свежего рубленого укропа

- Сельдь разморозить, разделить на филе с кожей. Удалить все косточки.
- Воду довести до кипения, добавить соль и специи. Охладить. Опустить в рассол филе сельди и поставить в холодильник на 12 ч.
- Вынуть из рассола, промокнуть бумажным полотенцем. Удалить кожу, нарезать ломтиками по 2 см.
- Приготовление заправки. Смешать все ингредиенты в чаше блендера, взбить до однородной консистенции.
- В миске смешать горчичную заправку, мелко нарезанный красный лук и кусочки сельди. Переложить в порционные баночки и поставить на ночь в холодильник.
- Картофель запечь.
- Поддача. Сельдь подать в порционных баночках или выложить в салатники. Гарнировать запеченным картофелем со сметаной. Украсить укропом.



Рекомендация сомелье: *Тримбах – Гевюрцтраминер Кюве де Сеньор де Рибопьер.*



■ Можно использовать уже готовую соленую сельдь, но лучше покупать сельдь целиком, а не филе.

■ Если баночки с заправленной сельдью закрыть герметично крышками, то блюдо можно хранить в холодильнике 3–4 дня.

Олюторская сельдь

Самая вкусная и жирная сельдь российских морей, кладезь омега-3 жирных кислот, витаминов и микроэлементов. Замороженная в море в кратчайшие сроки после вылова и плавно размороженная в вашем холодильнике олюторская сельдь в полной мере сохраняет нативные органолептические свойства и пищевую ценность.

САЛАТ ИЗ ОЛЮТОРСКОЙ СЕЛЬДИ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА, ЗАПЕЧЕННОЙ СВЕКЛЫ СОРТА «БОРДО» И КРАСНОГО ЛУКА С АРОМАТНЫМ МАСЛОМ И УКРОПОМ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 2 порции:

500 г олюторской сельди	ароматное подсолнечное масло
160–180 г свеклы сорта «бордо»	холодного отжима
40 г красного салатного репчатого лука	укроп

■ Подготовленную сельдь посолить, как описано в рецепте «Олюторская сельдь натурального посола» (см. с. 114).

■ Свеклу помыть, в кожуре запечь в фольге до готовности в разогретой до температуры 160–165 °С духовке. Очистить от кожуры.

■ Филе сельди, свеклу и лук нарезать кубиками 5 x 5 мм.

■ Сельдь соединить с луком и свеклой, сбрызнуть маслом и рубленым укропом, размешать.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

Брусника дает кислый вкус с горчинкой, белый лук вносит пряные нотки, ламинария – солоновато-йодистый вкус, и все вместе они оттеняют вкус олюторской сельди, в результате блюдо получается гармоничным.

Салат из ламинарии, репчатого лука и брусники, заправленный по вкусу, изысканно прост и прекрасен в качестве самостоятельного блюда.

САЛАТ ИЗ ОЛЮТОРСКОЙ СЕЛЬДИ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА, ЛАМИНАРИИ ЯПОНСКОЙ, БЕЛОГО ЛУКА И БРУСНИКИ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

100 г филе олюторской сельди натурального посола	10 г замороженной или моченой брусники
70 г ламинарии японской варено-мороженой	ароматное подсолнечное масло
15 г белого салатного репчатого лука	холодного отжима

■ Сельдь нарезать ломтиками.

■ Ламинарию и бруснику главно разморозить. Лук нашинковать полукольцами.

■ Соединить сельдь, лук, ламинарию и бруснику, перемешать, заправить маслом, размешать.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

150 г филе олюторской сельди
сырого или натурального посола

Для горчичного соуса (выход –
40 г):

7 г острой дижонской горчицы

5 мл белого винного уксуса
соль

сахар

25–30 мл подсолнечного масла
холодного отжима

■ Соль и сахар растворить в уксусе, ввести горчицу, перемешать. Начать вливать масло при непрерывном взбивании. Регулируйте густоту по вкусу – при желании можно добиться консистенции майонеза, а можно получить достаточно жидкий соус.

■ Сырое размороженное филе за 30 мин до подачи сбобрить горчичным соусом по вкусу.

■ Филе натурального посола за 5 мин до подачи сбобрить горчичным соусом по вкусу.

■ Подавать с отварным картофелем, сбобранным подсолнечным маслом и рубленым укропом, или ржаной лепешкой.



Рекомендация сомелье: **аквавит, пиво.**

Это блюдо можно подавать и в будни, и в праздники.

Олюторскую сельдь можно разморозить, посолить по рецепту, описанному на с. 134, и приготовить это блюдо из сельди натурального посола. Можно использовать для этого блюда сырую сельдь после главной дефростации.

ОЛЮТОРСКАЯ СЕЛЬДЬ НАТУРАЛЬНОГО ПОСОЛА НА ЛУКОВОМ «ЛОЖЕ» С ЯБЛОКОМ СОРТА «РЕНЕТ СИМИРЕНКО»

ПОСТНОЕ БЛЮДО

1 филе 1 крупной олюторской сельди натурального посола или сырое

100 г белого салатного репчатого лука

ароматное подсолнечное масло
холодного отжима

40 г яблока сорта «Ренет Симиренко»

укроп

лимон

■ Сельдь плавно разморозить. Разделать на филе. Нарезать ломтиками.

■ Лук нашинковать полукольцами, добавить масло и мелко рубленый укроп, перемешать.

■ Яблоко очистить от плодоножки и семян, натереть на крупной терке, сбрызнуть соком лимона.

■ Подача. На дно селедочницы выложить лук с маслом и укропом. На луковое «ложе» выложить ломтики филе в форме рыбы. Поверх сельди выложить яблочный слой.

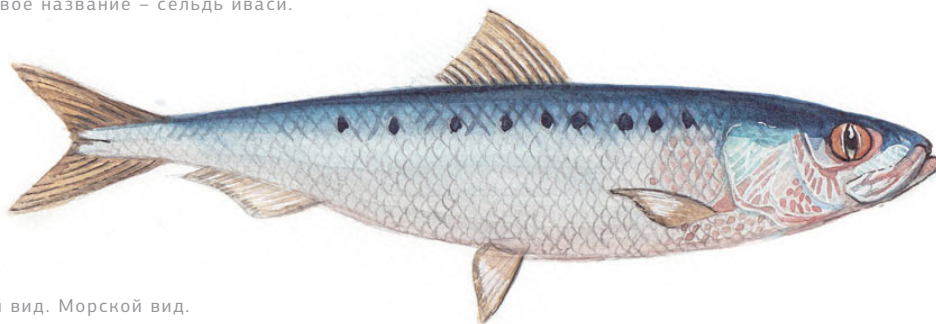


Рекомендация сомелье: **аквавит, полугар.**



ИВАСИ

Биологическое название – дальневосточная сардина, или иваси, *Sardinops melanostictus* (Temminck et Schlegel, 1846).
Торговое название – сельдь иваси.



Дикий вид. Морской вид.

Иваси – не сельдь, а дальневосточная сардина. Некрупная рыба семейства сельдевых с удлинённым, сжатым с боков телом.

Иваси – субтропическо-умеренно-холодноводный вид, появление которого в российских территориальных водах непосредственно связано с периодами потепления вод северо-западной части Тихого океана.

Жители Японии и Кореи называют дальневосточную сардину «неверной рыбой» за ее свойство без видимых причин исчезать из традиционных районов лова на целые десятилетия.

Промысел иваси в СССР начался в 1925 г. и длился до 1941 г. В 1942 г., сардина-иваси покинула советские территориальные воды. Следующий цикл пришелся на 1970–1995 гг., после которого рыба снова исчезла с наших прилавков. По прогнозам ученых, очередное увеличение численности дальневосточной сардины придется на период с 2015 по 2030 г.

Ареал обитания: от азиатского до американского по-

бережья Тихого океана. Основной промысел ведется в южной части Японского моря и южнее – вплоть до острова Тайвань. В российских водах иваси можно было встретить в летнее время у берегов Приморья до побережья Северного Сахалина и изредка до восточного берега Камчатки и у Командорских островов. На севере ареал ограничен Татарским проливом и Курильскими островами.

Сезон добычи определяется каждый год в зависимости от промысловой обстановки. Так, в 1980-е гг. лов начинался в апреле – мае на границе экономической зоны КНДР и у острова Монерон и завершался в середине декабря у Курильских островов или в южной части Охотского моря. В 2016 г. промысел проводился с конца июля до середины октября в районе Южных Курил.

Мясо нагульной иваси ароматное, нежное и вкусное.

В каком виде поступает в продажу

В виде пресервов специального посола и консервов.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение иваси, переработанной в море на рыбоконсервной плавучей базе в кратчайшие сроки после вылова.

Кулинарное применение

Иваси специального посола – гастрономический продукт, готовый к употреблению и не нуждающийся в тепловой обработке.

Сочетаемость

Морские водоросли, репчатый лук, зеленый лук, лук-порей, картофель, свекла, укроп, яблоки кисло-сладких сортов, ароматное подсолнечное масло, ржаной хлеб.

Иваси

ВЕС

До 140 г

ЖИРНОСТЬ

Очень жирная рыба: содержание жира в мясе нагильной иваси может достигать 28 %

РАЗМЕР

Достигает длины 29 см, обычная длина в уловах – 15–26 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Большое количество мелких межмышечных костей

Винегрет с дальневосточной сардиной (иваси) и ламинарией японской

Это блюдо можно приготовить из дальневосточной сардины иваси, тихоокеанской или атлантической сельди.

Популярные блюда с дальневосточной сардиной

Самые популярные блюда из иваси: иваси с полукольцами репчатого лука или кольцами зеленого лука, иваси под шубой, иваси в сопровождении картофеля в разнообразных ипостасях.



ИВАСИ ПОД ШУБОЙ

100 г филе иваси специального посола
80 г свеклы
40 г картофеля
30 г яйца

6 г репчатого лука
10 г зеленого лука
10 г яблока сорта «Ренет Симиренко»
домашний майонез

■ Свеклу запечь в кожуре в фольге в духовке до готовности, остудить, очистить от кожуры, натереть на мелкой терке.

■ Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, почистить, натереть на крупной терке.

■ Яйцо отварить до готовности, остудить, очистить от скорлупы, натереть на мелкой терке.

■ Репчатый лук нарезать мелким кубиком в крошку. Зеленый лук мелко порубить. Филе сельди нарезать ломтиком.

■ Яблоки очистить от кожуры, плодоножки и семян, натереть на крупной терке.

■ Заправить свеклу майонезом.

■ На блюдо слоями выложить подготовленные ингредиенты: сначала лук, затем сельдь, на сельдь – картофель и слой майонеза, поверх картофеля – яблоки, на яблоки – заправленную майонезом свеклу, поверх свеклы – яйцо. Посыпать рубленым зеленым луком.



Рекомендация сомелье: **белое пряное типа Соаве.**

ВИНЕГРЕТ С ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ САРДИНОЙ (ИВАСИ) И ЛАМИНАРИЕЙ ЯПОНСКОЙ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 2 порции:

100 г филе сардины иваси специального посола
165 г свеклы запеченной очищенной
100 г картофеля отварного очищенного
60 г моркови отварной очищенной
30 г зеленого горошка вареного
10 г репчатого лука

60 г соленого огурца
100 г ламинарии японской варено-мороженой
5 г укропа
5 г шнитт-лука
соль, свежемолотый черный перец – по желанию и вкусу
подсолнечное масло холодного отжима

- Ламинарию плавно разморозить.
- Свеклу запечь в кожуре в фольге в разогретой до температуры 160–165 °С духовке до готовности.
- Картофель и морковь отварить в кожуре в подсоленной воде, охладить. Горошек отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.
- Свеклу, картофель, морковь, лук и соленые огурцы нарезать кубиком.
- Сардину нарезать ломтиком.
- Соединить и перемешать все ингредиенты, кроме рыбы, довести до вкуса солью и перцем, заправить маслом, сдобрить рубленым укропом и нарезанным тонкими колечками шнитт-луком, перемешать.
- Поддача. Винегрет разложить по порциям. На винегрет выложить рыбу.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

ИВАСИ СО ШНИТТ-ЛУКОМ И ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

100 г иваси специального посола **15 г** сливочного масла
10 г шнитт-лука **укроп**
100 г картофеля

- Иваси обезглавить, выпотрошить, очень аккуратно извлечь хребтовую кость, не разделяя рыбу.
- Картофель отварить в мундире до готовности и почистить.
- Шнитт-лук нарезать тонкими кольцами. Укроп мелко порубить.
- Поддача. На тарелку выложить картофель, сдобрить размягченным сливочным маслом и рубленым укропом. Рядом выложить иваси и посыпать шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **аккавит, Гевюрцтраминер, Пино Гри.**



■ Варено-мороженая ламинария в тепловой обработке не нуждается – это готовый к употреблению продукт, который необходимо только плавно разморозить.

■ Добавьте в винегрет ламинарию, ее аромат, вкус и текстура привнесут в привычное блюдо дух моря, а ваш организм зарядится природным йодом.

■ Это блюдо – прекрасное сочетание ингредиентов из одной микроклиматической зоны: сардина иваси и ламинария японская обитают в водах Курильской гряды.

Это блюдо можно приготовить с олюторской сельдью и тугунком.

БЛЮДА С ТУГУНКОМ, ОЛЮТОРСКОЙ СЕЛЬДЬЮ И САРДИНОЙ ИВАСИ

В торговом названии трех героев книги фигурирует слово «сельдь»: олюторская сельдь, сосвинская сельдь (тугун, манерка) и сельдь иваси (дальневосточная сардина иваси).

Олюторская сельдь поступает в продажу в замороженном и соленом виде, а тугун и иваси – в виде готового к употреблению гастрономического продукта – тугун пряного посола и иваси специального посола.

По сочетаемости соленая олюторская сельдь и сардина иваси имеют немало общего и в ряде рецептов взаимозаменяемы. Общая сочетаемость: морские водоросли, лук репчатый и зеленый, укроп, картофель, свекла, ароматное подсолнечное масло, яблоки кислых сортов, ржаной хлеб.

Тугун сочетается со всеми указанными ингредиентами, кроме морских водорослей и ржаного хлеба. Морские водоросли неуместны, так как таким образом смешивается пресноводное и морское. А ржаной хлеб – слишком агрессивный партнер для тугунка.

МИНТАЙ

Биологическое название – *Theragra chalcogramma* (Pallas, 1814).
Торговое название – минтай.



Дикий вид. Морской вид.

Минтай – придонно-пелагическая рыба семейства тресковых с сильно удлинённым тонким телом лилово-оливковой окраски с многочисленными темными пятнами. Это главная промысловая рыба России, наша страна – мировой лидер по запасам минтая.

Ареал обитания: Японское, Охотское и Берингово моря. Сезон добычи: путина проходит в два этапа: сезон «А» – в 2016 г. он проходил в Охотском море с 1 января по 31 марта в пределах Северо-Охотоморской, Западно-Камчатской и Камчатско-Курильской подзон; сезон «Б» – октябрь – декабрь, промысел ведется в Северо-Охотоморской подзоне и у Западной Камчатки. Основной вылов минтая приходится на сезон «А» – нерестовый период; икра минтая – валютотемкий, самый востребованный на японском рынке продукт минтаевого промысла.

Более 50 % российского улова минтая в замороженном виде отправляется на экспорт преимущественно не в виде филе, а в виде продукции с низкой добавленной стоимостью – минтая обезглавленного и потрошеного и минтая неразделанного.

Мясо минтая первичной заморозки – слоистое, упругое, сочное, с нейтральным вкусом и высокой пищевой ценностью. Идеально подходит для детского и диетического питания.

В каком виде поступает в продажу

В охлажденном и замороженном виде, а также в виде крабовых палочек. Представлены на рынке икра и печень.

Как выбирать

Рекомендую продукцию морской заморозки от российских производителей – филе минтая первичной морской заморозки из свежельовленного и замороженного на борту судна сырья.

Кулинарное применение

Су-вид, суп, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на сковороде, жарка во фритюре.

Сочетаемость

Морские водоросли, тыква (не медовая), кабачок, цукини, огурец, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, зеленый горошек, морковь, помидор, болгарский перец, репчатый лук, лук-порей, корень имбиря, рис, бульон даси, паста мисо.

Минтай

МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

400 г филе минтая морской заморозки плавно размороженное

300 г кабачковой икры
листья петрушки

- Минтай плавно разморозить.
- Приготовить кабачковую икру (см. «Базовые рецепты» с. 42) почти до готовности.
- Переложить икру в форму для запекания. На икру выложить филе минтая. Закрыть крышкой. Запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке в течение 10–15 мин.
- При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крю.**

■ Блюдо можно готовить в силиконовой форме с крышкой.

■ Подавать блюдо можно как в сильно теплом, так и в холодном виде.



БЛЮДА ИЗ МИНТАЯ

Самыми распространенными на российских просторах блюдами из минтая являются минтай, жаренный во фритюре, и минтай под маринадом. При жарке во фритюре рекомендую при приготовлении кляра заменить пшеничную муку на кукурузную – уверяю Вас, результат превзойдет все Ваши ожидания.

Мне лично минтай больше всего нравится в следующих блюдах: 1) в паровом виде, будь то филе минтая с зелеными овощами либо chawan-mushi, 2) припущенный с овощами, 3) запеченный с кабачковой икрой «под парусом» из фольги, 4) овощное рагу в тыкве с минтаем, 5) ассорти овощей, фаршированных филе минтая.

■ Фрикадельки и кнели для супов лучше варить на пару и вводить в уже готовый суп непосредственно перед подачей.

■ Комбинируя разные виды капусты с рыбой и морепродуктами, можно приготовить множество вкусных и полезных блюд. Когда не сезон свежих овощей, незаменимы овощи шоковой заморозки – отборные сезонные овощи, замороженные сразу после сбора и первичной обработки и потому сохранившие максимум натуральных органолептических свойств и полезных веществ.

■ Этот суп легкий для желудка и очень питателен. Его можно есть как в обед, так и вечером.

МИНТАЙ, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ И ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК, ПРИПУЩЕННЫЕ В ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ

ПОСТНОЕ БЛЮДО ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

На 3 порции:

600 г филе минтая
овощной бульон
150 г зеленого горошка

150 г стручковой фасоли
шнитт-лук

■ Филе минтая поместить на решетку рыбного котла, залить овощным бульоном до 1/3 высоты рыбы, плотно закрыть рыбный котел крышкой, довести до кипения. Добавить зеленый горошек и стручковую фасоль, закрыть крышкой, продолжать готовить – через 7 мин блюдо готово.

■ Извлечь решетку вместе с рыбой и овощами, аккуратно выложить филе на блюдо, разделить на 3 порции.

■ Шнитт-лук нарезать тонкими колечками.

■ Подача. В суповую тарелку налить бульон с овощами, ввести филе рыбы, посыпать шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **Херес Фино.**

ОВОЩНОЙ СУП С КАПУСТНЫМ АССОРТИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МИНТАЯ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

На 4 порции:

Для супа:

1,6 л овощного бульона
250 г брокколи
250 г цветной капусты

10 кочанчиков брюссельской
капусты
16 фрикаделек (по 4 шт. на порцию)
листья петрушки

■ Приготовить фрикадельки, как описано в рецепте «Фрикадельки из минтая под овощным маринадом с белым вином» на с. 125. Масса 1 фрикадельки 10–12 г. Убрать сформованные фрикадельки в холодильник.

■ Сварить овощной бульон, дать настояться.

■ Отварить фрикадельки на пару в течение 3 мин с момента закипания воды.

■ Брокколи и цветную капусту разобрать на небольшие соцветия.

■ В кипящий овощной бульон добавить цветную и брюссельскую капусту, через 3 мин ввести брокколи и варить 7 мин. Снять с огня.

■ Поддача. Ввести в суп фрикадельки и подавать, сдоблив рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо.**

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МИНТАЯ ПОД ОВОЩНЫМ МАРИНАДОМ С БЕЛЫМ ВИНОМ

Масса фрикадельки – 14 г, на порцию – 15 фрикаделек

На 4 порции:

Для фрикаделек:

300 г филе минтая замороженного
140 г репчатого лука (60 г пассерованного)
оливковое масло
1 яйцо
3 г листьев петрушки
12 г панировочных сухарей
соль

Для овощного маринада:

белая часть лука-порея
1 морковь среднего размера
1 крупный помидор
1/2 стебля сельдерея
100 г фенхеля
оливковое масло
500 мл рыбного бульона
70 мл белого вина
70 г сливочного масла
петрушка

■ Приготовить фрикадельки. Филе минтая плавно разморозить, снять кожу, обсушить и пропустить через мясорубку. Лук нарезать мелким кубиком и слегка пассеровать до прозрачности и мягкости.

Прокрутить в мясорубке филе минтая с луком, яйцом и мелко нарезанной петрушкой, добавить панировочные сухари, посолить. Фарш тщательно вымешать и отбить, убрать в холодильник на 1 ч.

Достать фарш, смочить руки, сформовать фрикадельки и поставить в холодильник.

■ Для маринада все овощи нарезать кубиком. На оливковом масле пассеровать лук, морковь и стебель сельдерея, добавить фенхель и помидор. Влить белое вино, выпарить. Добавить рыбный бульон, тушить до мягкости моркови и фенхеля, довести до соусной консистенции, на финальной стадии затянуть сливочным маслом.

■ Фрикадельки выложить на противень, залить овощной смесью с соусом. Запекать в разогретой до температуры 190 °С духовке в течение 5 мин.

■ Перед подачей сдобрить рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Шабли или белое из Кот-Де-Бон.**

ИКРА МИНТАЯ

Главный валютноемкий продукт минтаевого промысла – икра минтая. Самый крупный покупатель замороженной ястычной икры, полученной из российского минтая, – Япония. Замороженная ястычная икра минтая поступает в Республику Корея на таможенные склады и выставляется на аукционные торги, которые проходят ежегодно с апреля по июнь, крупнейшие российские компании-экспортеры икры минтая имеют свои представительства в Пусане.

Согласно японской спецификации, ястычная икра минтая подразделяется на следующие сорта: первый (Mako); второй – четвертый (Kireko); пятый (Mizuko); шестой (Gamuko); седьмой – восьмой (Off).



ТРЕСКА

Под торговым названием «Треска» в продажу поступают 2 вида семейства тресковых – атлантическая треска (*Gadus morhua morhua* Linnaeus, 1758) и тихоокеанская треска (*Gadus macrocephalus* Tilesius, 1810).
Торговое название – треска.



Дикий вид. Морской вид.

Треска – морская рыба с характерной светлой полосой вдоль тела, жир которой сконцентрирован в печени. Окрас спины и боков атлантической трески – от песочно-коричневого с зеленоватым отливом и узором из пятен до бурого и красноватого, брюхо беловато-серое. Окраска спины тихоокеанской трески – от коричневого до серого с темными пятнами, брюхо светлое.

Ареал обитания атлантической трески: северная часть Атлантического океана и смежные воды Северного Ледовитого океана. Российские рыбаки добывают атлантическую треску в Баренцевом море.

Ареал обитания тихоокеанской трески: северная часть Тихого океана и прилегающие к ней моря у берегов Азии и Северной Америки. В российских водах тихоокеанская треска обитает в Беринговом, Охотском и Японском морях, у Курильских и Командорских островов.

Сезон добычи – круглый год.

Треска – рыба, прекрасная во всех отношениях. Ее белое, достаточно плотное и сочное мясо имеет свойство расслаиваться по миосептам. Гармонично сочетается с разнообразными соусами и гарнирами, вбирая в себя их аромат и вкус. Треска универсальна по способам приготовления, единственное противопоказание – жарка на гриле.

Мясо трески морской заморозки – натуральный высококонцентрированный белковый продукт, богатый микроэлементами, витаминами, полученный из дикой рыбы, весь жизненный цикл которой проходит в холодных, экологически чистых водах Северной Атлантики.

В каком виде поступает в продажу

В охлажденном и замороженном (береговой и морской заморозки) виде. Кроме того, представлены замороженные языки и щеки трески, консервированные печень и икра. Из печени трески получают медицинский рыбий жир и препарат Омега-3.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение продукции российских производителей первичной морской заморозки. Найти ее вам поможет маркировка «Сделано в море». Что касается разновидностей филе морской заморозки, лучший выбор – проложенное филе.

Кулинарное применение

Уха, супы, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на сковороде, жарка во фритюре.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, помидор, болгарский перец, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, оливки, зеленый базилик, рис, молоко, сметана, сливки, творог, соусы Белое вино, Песто, Бер Блан.

Треска

ВЕС

От 2 до 10 кг

ЖИРНОСТЬ

Нежирная рыба: содержание жира в мясе трески – 1 %

РАЗМЕР

От 40 см до 2 м

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

Тефтели из трески под соусом «белое вино» с «пастой» из цукини с помидорами и базиликом



ТЕФТЕЛИ ИЗ ТРЕСКИ ПОД СОУСОМ «БЕЛОЕ ВИНО» С «ПАСТОЙ» ИЗ ЦУКИ- НИ С ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

Этот рецепт посвящается эксперту по рыбе и морепродуктам
Александру Сергеевичу Клишину

На 3 тефтели:

300 г замороженного филе трески
140 г репчатого лука (60 г пассеро-
ванного)
оливковое масло
1 яйцо
листья петрушки
12 г панировочных сухарей
соль

Для соуса «Белое вино»:

22 г лука-шалота
1 зубчик чеснока
оливковое масло
50 мл белого сухого вина
110 мл рыбного бульона

120 г помидоров
оливковое масло
20 г сливочного масла
листья зеленого базилика

**Для «пасты» из цукини
(на порцию):**

200 г цукини, нарезанных лапшой
15 г белого лука, очищенного и
нарезанного соломкой
2 г чеснока
оливковое масло
60 г (5 шт.) маленьких сливовид-
ных помидоров
петрушка

■ Для тефтелей филе плавно разморозить, удалить кожу, обсушить и пропу-
стить через мясорубку. Лук мелко нарезать и пассеровать до прозрачности и
мягкости. Фарш смешать с яйцом, луком, мелко нарезанной петрушкой, доба-
вить панировочные сухари, посолить. Фарш хорошо вымешать и отбить. Сфор-
мовать тефтели.

■ Для соуса пассеровать на оливковом масле чеснок и лук-шалот, влить белое
вино, выпарить, ввести рыбный бульон и нарезанные дольками помидоры, по-
тушить. Затянуть сливочным маслом и добавить мелко нарезанный базилик.

■ В огнеупорную посуду выложить тефтели и залить соусом. Запекать 10 мин в
разогретой до температуры 165–170 °С духовке.

■ Для «пасты» из цукини с помощью терки натереть цукини: на выходе должны
получиться своего рода спагетти.

■ Лук нарезать соломкой, чеснок порубить. Лук и чеснок пассеровать на олив-
ковом масле до прозрачности и мягкости лука, добавить цукини и обжарить до
состояния al dente. Снять с огня. Помидоры нарезать дольками.

■ Подача. На тарелку выложить тефтели с соусом, рядом – «пасту» из цукини.
«Пасту» украсить дольками помидоров и листьями петрушки.



Рекомендация сомелье: **белое вино Грва.**

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ

На 4 порции:

600 г филе трески
2 средние картофелины
3 стрелки зеленого лука
2 яйца
соль

перец
1 ст. л. хлебных сухарей
80 г сливочного масла
60 мл растительного масла для
жарки

■ Филе трески залить кипятком, посолить, довести до кипения и выключить огонь. Накрыть крышкой и оставить на 5 мин. Охладить.

■ Картофель отварить, слить воду, размять со сливочным маслом. Охладить.

■ В большой миске смешать пюре с яйцом, добавить сухари, мелко нарезанный зеленый лук и половину готовой рыбы, тщательно вымесить. Добавить вторую половину рыбы и аккуратно перемешать, чтобы сохранить консистенцию трески.

■ Сформовать котлеты и обжарить на растительном масле до хрустящей корочки.

■ Подать котлеты с соусом тартар и гарниром из стручковой фасоли или брокколи или как самостоятельное блюдо.



Рекомендация сомелье: **Домен Ив Кюйерон – Кондрие Ля Птит Кот.**

ПАРОВЫЕ КНЕЛИ ИЗ ТРЕСКИ С БРОККОЛИ С СОУСОМ БЕР БЛАН

Масса 1 кнели – 30 г. На 1 порцию – 4 кнели.

На 4 порции:

Для кнелей:

500 г филе трески
40–50 г хлебного мякиша, вымоченного в молоке и хорошо отжатого
200–250 мл сливок или молока
2 яичных белка
соль
150 г брокколи

Для соуса Бер Блан (выход – 500 г):

300 г щавеля
130 г фенхеля
65 г лука-шалота
5 г семян фенхеля
210 мл белого вина
260 мл сливок 33% или 38% жирности
100 мл рыбного бульона
275 г топленого масла
соль

■ Приготовить кнельную массу. Вымочить хлебный мякиш в молоке и хорошо отжать. Прокрутить в мясорубке филе трески с хлебным мякишем, ввести сливки, начать взбивать венчиком или миксером на самой низкой скорости, затем ввести отдельно взбитые в густую пену белки, перемешивать лопаткой, поднимая снизу вверх, в самом конце посолить. Фарш прокрутить в мясорубке 3–4 раза до консистенции суфле. С помощью двух столовых ложек, смоченных в воде, сформовать кнели.

■ Приготовить соус. Произвольно нарезать лук-шалот и свежий фенхель. Семена фенхеля, лук-шалот и фенхель проварить в белом вине до выпаривания вина на 1/2 объема. Щавель промыть, перебрать. В овощи с вином ввести сливки, рыбный бульон, довести до кипения. Когда сливки загустеют, взбить всю смесь в блендере, во время взбивания ввести размягченное топленое масло и щавель, процедить через крупное сито.

■ Брокколи разобрать на небольшие соцветия.

■ Кнели и брокколи выложить в лоток пароварки и варить на пару 7 мин.

■ Поддача. Выложить на тарелку кнели, рядом поместить брокколи. Отдельно подать соусник с соусом Бер Блан.



Рекомендация сомелье: **немецкий Кабинет или сухой Рислинг Шпатлезе.**

КАПУСТА

Брокколи и савойская капуста обладают ярким вкусом с пряными нотками и характерной горчинкой и деликатно оттеняют природный вкус указанных ниже рыб и морепродуктов.

Брюссельская капуста имеет насыщенный сладковатый вкус с ореховыми нотками, который гармонирует с тихоокеанскими лососями – кетой, горбушей и кижучем. Паровое ассорти из брокколи и брюссельской капусты – прекрасный гарнир к паровым тихоокеанским лососям, кроме нерки.

Не стоит сочетать с брюссельской капустой нерку, гольцов и хариуса – эти виды рыб с тонким и деликатным вкусом потеряются на фоне брюссельской капусты.

Белокочанная капуста свежая молодая сочетается с крабом, тушенная (свежая и квашеная) – с карпом, сазаном, палтусом и осетриной. Тушенная квашеная капуста с кислинкой помогает сбалансировать вкус жирной рыбы и облегчает ее усвоение.

Капуста пак-чой образует гармоничный союз с тихоокеанскими лососями, кроме нерки, терпугом, ледяной рыбой, минтаем, командорским кальмаром.

■ Соус Бер Блан следует готовить непосредственно перед подачей и употребить в день приготовления. Соус нельзя убирать в холодильник, так как он загустеет и его нельзя будет налить.

■ В соусе Бер Блан нельзя запекать – он потемнеет и ухудшится вкус.

■ У этого соуса деликатный вкус и нежная текстура, он особенно прекрасен в союзе с тощими видами рыб с суховатым мясом белого цвета.

■ Лучше всего купить охлажденную или замороженную целую треску и разделить ее самостоятельно.

■ Вместо сливочного масла можно использовать оливковое.



Тэдзу – уксус, смешанный с водой в пропорции 1 : 1 и используемый для смачивания ладоней, ножа во время приготовления суси, чтобы не прилипал рис.

ТРЕСКА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

На 4 порции:

600 г филе трески

белая часть лука-порея

1 морковь среднего размера

2 стебля сельдерея

12 оливок

12 помидоров черри

петрушка

80 г сливочного масла

100 мл белого сухого вина

соль

перец

4 листа пергамента или бумаги для выпечки размером А3

■ Филе трески нарезать на порции по 150 г.

■ Лук-порей, морковь и сельдерей нарезать тонкой соломкой.

■ На листы пергамента разложить овощи, в центр положить куски рыбы, приправить солью и перцем. Посыпать мелко нарезанными оливками и разрезанными пополам помидорами. Положить в центр по кусочку сливочного масла и налить вино.

■ Плотно завернуть конверт по краям. Можно воспользоваться канцелярскими скрепками. Поставить на противень в разогретую до температуры 180 °С духовку и готовить 12–15 мин в зависимости от толщины филе.

■ Поддача. Выложить конверты на тарелки, сделать сверху надрез и посыпать рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Вилла Мария – Совиньон Блан Резерв.**

САКАМАКИ (SAKAMAKI) С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

120 г вареного риса, заправленного уксусом

50 г печени трески

лист нори

1/2 вареного яйца

5–10 г зеленого лука

маринованный имбирь

соевый соус

тэдзу – уксус для рук

■ Рис отварить и заправить уксусом (см. с. 40). Сварить яйцо. Почистить, нарезать дольками равного размера. Зеленый лук порезать тонкими колечками.

■ Печень трески без специй нарезать небольшими кусочками.

■ Лист нори разрезать вдоль пополам.

■ На циновку положить лист нори блестящей стороной вниз. Смочить ладони тэдзу и распределить рис по листу нори, отступив на 1 см от края листа с одной стороны и заступая рисом на 1 см с другой стороны. Рис слегка уплотнить. Аккуратно перевернуть нори-рис: полоска нори без риса должна смотреть на вас, а рис окажется снизу под листом нори.

■ Кусочки печени трески равномерно выложить в центр листа нори, с левой стороны равномерно разложить дольки вареного яйца, с правой стороны – полоску из зеленого лука. Смочить водой край нори, где заступает рис. Аккуратно закрутить ролл таким образом, чтобы выпирающая часть нори приклеилась к смоченной части нори. Получится рулетик.

■ Ролл подвинуть к краю циновки и утрамбовать начинку, аналогично сделать с другой стороны. Готовый ролл переложить на деревянную доску, разделить на 6 частей, перед каждым прорезом протирая нож влажным полотенцем. В итоге получится 6 частей сакамаки.

■ Поддача. Выложить сакамаки на тарелку. Отдельно подать ракушечницы с маринованным имбирем и соевый соус.

■ По желанию можно посыпать сакамаки колечками зеленого лука.



Рекомендация сомелье: **саке, сухой Мускат.**

Sakamaki – это ролл «наизнанку», разновидность *maki-zushi* (макидзуси).



ГОЛУБЦЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С ТРЕСКОЙ

На 2 порции:

Для фарша:

400 г филе трески

100 г репчатого лука

100 г вареного риса «Басмати»

соль, перец

4 листа савойской капусты

400 г цуккини

2 болгарских перца

50 г лука-шалота

200 г помидоров

рыбный бульон

чеснок

оливковое масло

белое вино

листья петрушки

■ Приготовить фарш из трески с добавлением пассерованного лука и отварного риса, замешать фарш, довести до вкуса солью и перцем.

■ Листья савойской капусты бланшировать, обсушить.

■ В центр подготовленного листа савойской капусты выложить фарш, свернуть голубцы.

■ Цуккини, болгарский перец, лук-шалот и помидоры нарезать кубиком. Лук-шалот и чеснок пассеровать на оливковом масле, добавить остальные овощи, ввести белое вино, выпарить, ввести рыбный бульон и тушить до получения овощной массы с соусом.

■ Голубцы уложить в форму для запекания, залить овощной массой с соусом до половины высоты голубцов. Запекать в разогретой до температуры 180 °С духовке в течение 15 мин.

■ Готовое блюдо сбобрить рубленой петрушкой.

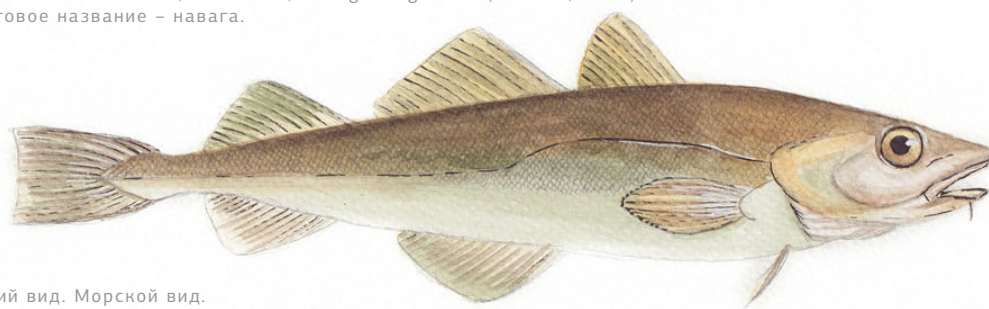


Рекомендация сомелье: **Сансер, Рислинг Шпатлезе.**

Разные виды капусты образуют восхитительные дуэты с определенными видами рыб и морепродуктов. Самые гармоничные сочетания: савойская капуста – палтус, треска, судак, муксун, чир, нельма, колючий краб, камчатский краб, раки; брокколи – палтус, треска, минтай, тихоокеанские лососи, гольцы, хариус, муксун, чир, нельма, колючий краб, гребенчатая креветка, морской гребешок, командорский кальмар, трубач, морской еж, трепанг, ламинария японская, раки; цветная капуста – морской гребешок, нельма, судак, минтай; брюссельская капуста – кета, горбуша и кижуч; молодая белокочанная капуста – палтус, сазан, краб; пекинская капуста – трепанг, кукумария, рапана.

НАВАГА

Биологическое название – северная навага – *Eleginus navaga* (Koelreuter, 1770) и тихоокеанская навага, или вахня, – *Eleginus gracilis* (Tilesius, 1810).
Торговое название – навага.



Дикий вид. Морской вид.

Навага – морская, донная, прибрежная холодолюбивая рыба семейства тресковых. У северной наваги спина темная с коричнево-серым и желтоватым оттенком, брюхо серебристо-белое, по всему телу разбросаны многочисленные темные пятна и точки. У тихоокеанской наваги спина от темно-серо-зеленой до коричневой с темными пятнами на боках, брюхо светлое.

Ареал обитания северной наваги: от Белого моря до Обской губы. Обычна у берегов Восточного Мурмана, западнее встречается единично до Кольского залива.

Ареал обитания тихоокеанской наваги: Чукотское, Берингово, Охотское и Японское моря.

Сезон добычи северной наваги в Унской губе Белого моря – с конца октября по январь. У поморов навага

считается рыбкой праздничной – ее принято готовить на Рождество и Крещение. Сезон добычи тихоокеанской наваги в Сахалинской области – январь.

Северная навага и навага-ворошенка отличаются приятным ароматом, тонким сладковатым вкусом с нотками родниковой свежести и свежего огурца.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном виде. После учреждения национального парка «Онежское Поморье», в состав которого вошла Унская губа Белого моря, – основное место промышленного лова северной наваги в Архангельской области, промышленное рыболовство в Унской губе запрещено. На прилавках представлена преимущественно тихоокеанская навага из Сахалинской области.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), шпинат, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, репчатый лук, лук-порей, морковь, помидор, болгарский перец, корень имбиря, ржаная мука, молоко, сметана, соус Бер Блан.

Как выбирать

Рекомендую навагу-ворошенку, вылавливаемую в заливе Терпения Охотского моря в Восточно-Сахалинской подзоне. С сейнеров навагу сгружают в машины, доставляют и выгружают на подготовленные ледовые площадки, где рыба замораживается на открытом воздухе. Название «ворошенка» связано с особенностью технологического процесса замораживания: снизу рыба замерзает быстрее, в процессе замораживания ее несколько раз переворачивают лопатами.

Кулинарное применение

Молочная уха, варка на пару, тушение, запекание в ржаных сухарях, жарка на сковороде, жарка во фритюре.

ВЕС

Средний вес северной наваги – около 250 г, вахни – около 164–230 г (Приморский край) и 490 г (Камчатский край). Средний вес сахалинской наваги-ворошенки – 170–200 г

ЖИРНОСТЬ

Нежирная рыба: содержание жира 1 %

РАЗМЕР

Северная навага – до 30 см, вахня – до 36 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей



Сахалинская навага-ворошенка под маринадом

Вкус блюда получается сладко-кислым: навага, морковь, лук, болгарский перец и тростниковый сахар приносят сладковатые нотки, а помидоры и барбарис дают кислинку.

Рецепт подходит для любой рыбы семейства тресковых, а также для морского окуня.

МОЛОЧНАЯ УХА

Сочетание рыбы с молоком характерно для поморской и якутской кухни: поморская молочная уха из трески, наваги; якутские карасевая уха с молоком и уха из нельмы с молоком.

Молочную уху традиционно готовят в русской печи. Можно приготовить это блюдо в духовке, но разница будет колоссальной.

Поморский рыбный этикет: когда уха готова, рыбу выкладывают на доску, где она остывает. Сначала едят жидкую часть ухи с горячими шаньгами или пирогами, а затем – филе, но уже без мучных изделий.

САХАЛИНСКАЯ НАВАГА-ВОРОШЁНКА ПОД МАРИНАДОМ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

500 г наваги-ворошёнки замороженной

1 крупная луковица

3 моркови среднего размера

4 ст. л. помидоров и красного болгарского перца из заготовки «Домашнее лечо»

петрушка

оливковое масло

вода

соль

черный молотый перец

10 г тростникового сахара

8 сушеных ягод красного барбариса

3 лавровых листа

■ Навагу плавно разморозить. Обрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры, обсушить бумажным полотенцем.

■ Рыбу разделить на филе, сложить в контейнер, закрыть крышкой, убрать в холодильник.

■ Приготовить маринад: лук нашинковать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Лук пассеровать на оливковом масле до прозрачности, добавить морковь, перемешать, добавить воду и тушить в течение 5 мин, помешивая. Добавить помидоры и болгарский перец из заготовки и тушить еще 10 мин.

■ Филе нарезать крупными кусками, следуя природному расположению волокон, и добавить в маринад. Посолить, поперчить, добавить сахар, мелко рубленую петрушку, барбарис и лавровый лист. Тушить в течение 10 мин, дать настояться. Остывшее блюдо переложить в контейнер, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

■ Подавать на следующий день – рыба пропитается соусом.



Рекомендация сомелье: **Гевюрцтраминер или Пино Гри (ЮАР, Италия, Новая Зеландия).**

МОЛОЧНАЯ УХА ИЗ НАВАГИ

1 кг замороженной наваги

молоко 3,5% жирности

20 г репчатого лука

35 г моркови

топленое масло

соль

■ Плавно разморозить навагу. Обрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры.

■ Навагу отварить до полуготовности. Разделить на филе.

■ Молоко ввести в бульон от варки наваги в соотношении 2 : 1.

■ В чугунок поместить филе, залить смесью молока и бульона, томить до готовности в духовке. За 10 мин до готовности добавить пассерованные на топленом масле лук и морковь, за 5 мин до готовности посолить.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

НАВАГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В РЖАНЫХ СУХАРЯХ, ИЛИ В КАШУБЕ

5 наваг-ворошенок замороженных
ржаной хлеб
топленое масло

соль
черный перец

- Навагу плавно разморозить. Отрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры, обсушить бумажным полотенцем.
- Из ржаного хлеба приготовить сухари и измельчить в крошку.
- Подготовленную рыбу посолить, поперчить, с помощью кулинарной кисти обмазать топленным маслом и обвалить в сухой крошке. Уложить в жаропрочную стеклянную форму.
- Запечь до готовности в разогретой до температуры 200 °С духовке.



Рекомендация сомелье: **выдержанное Шабли.**



КАШУБА

Блюдо поморской кухни, которое традиционно готовят в русской печи.

Кашуба – толстая сухарная «шуба», или панировка. Кашуба (кашубка, кашобка) служит своего рода панцирем, благодаря которому навага сохраняет сочность. Поморы кашубу не выбрасывают, а съедают, – она напоена дивным печным духом и вкусна сама по себе.

Традиционная технология приготовления блюда такова. Навагу разморозить. Каждую рыбку обмакнуть в топленое соленое масло, обвалить в муке и ржаных сухарях. Рыбу уложить в посуду для запекания голова к хвосту и поставить в протопленную печь.

Для запекания в кашубе также подходит ряпушка.

КАМБАЛА

Желтоперая камбала – *Limanda aspera* (Pallas, 1814),
Четырехбугорчатая (желтобрюхая) камбала –
Pleuronectes quadrituberculatus (Pallas, 1814),
Морская камбала
(*Pleuronectes platessa* Linnaeus, 1758),
Камбала-ерш (*Hippoglossoides
platessoides limandoides* (Bloch, 1787)



Дикий вид. Морской вид.

Камбала – морская донная рыба с плоским телом, на темной стороне которого расположены оба глаза, вторая же сторона рыбы – светлая и слепая. Чешуя на глазной стороне тела ктеноидная, на слепой – ктеноидная или циклоидная. У морской камбалы глазная сторона тела оливково-коричневая с круглыми оранжевыми или красными оконтуренными пятнами, распространяющимися также на непарные плавники, слепая сторона белая, реже – с желтыми или коричневыми пятнами. У камбалы-ерша глазная сторона тела серовато-коричневая с неясными темными пятнами, слепая – голубовато-белая.

Ареал обитания: Северо-Восточная Атлантика.

Сезон добычи – круглый год. В Северном бассейне нет специализированного промысла камбал, они вылавливаются в качестве прилова.

Морская камбала – рыба с насыщенным ароматом и ярким вкусом. Однако ее мясо довольно рыхлое и суховатое, в отличие от нежного и сочного палтуса, и лишено упругости и желеобразности, свойственных калкану и тюрбо. Морскую камбалу оптимально запе-

кать «под парусом» из фольги и в соляном панцире, жарить на гриле. Лучшие сочетания – свежие и вяленые помидоры, чеснок, зеленый базилик.

Камбала-ерш отличается деликатным, тонким вкусом, ее мясо легко деформировать. Поэтому при приготовлении этой рыбы следует ограничиться как можно меньшим числом хирургически точных движений. Камбалу-ерша лучше всего готовить на пару и вялить.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном и вяленом виде.

Как выбирать

Для банкетных блюд берите рыбу покрупнее.

Кулинарное применение

Морская камбала. Запекание, жарка на гриле, жарка на сковороде.

Камбала-ерш. Варка на пару.

Сочетаемость

Морская камбала. Помидор свежий и вяленый, болгарский перец, фенхель, шпинат, огурец, кабачок, цукини, репчатый лук, лук-шалот, лук-порей, чеснок, сельдерей, пак-чой, оливки, зеленый базилик, рис, соусы Томат-базилик, Чесночное масло с петрушкой, Томат-каперсы, Бер Блан.

Камбала-ерш. Фенхель, огурец, кабачок, цукини, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, шпинат, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, соус Бер Блан.

ВЕС

Морская камбала – 500–1000 г.
Камбала-ерш – 300–500 г

ЖИРНОСТЬ

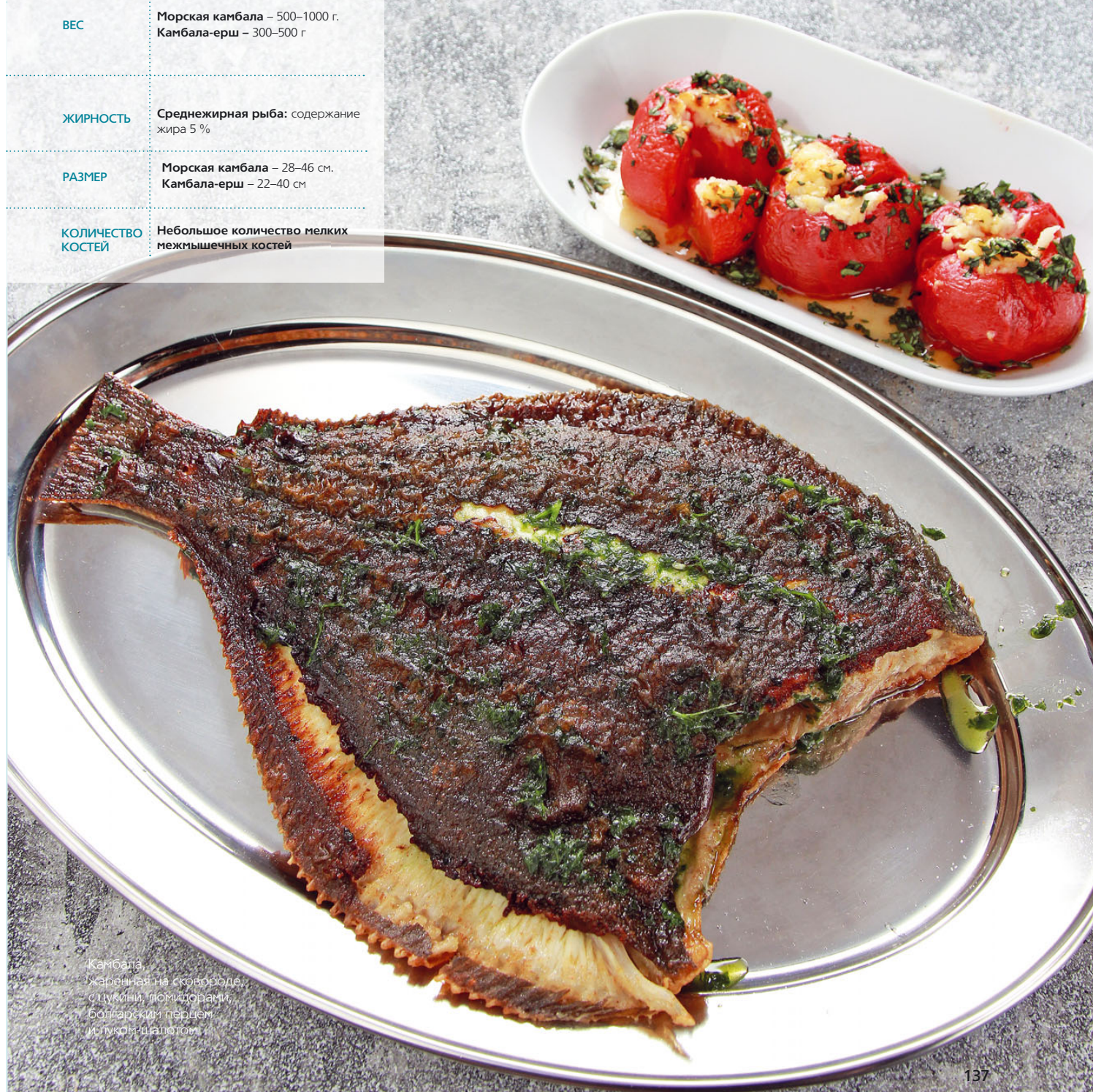
Среднежирная рыба: содержание жира 5 %

РАЗМЕР

Морская камбала – 28–46 см.
Камбала-ерш – 22–40 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей



Камбала, жаренная на сковороде, с цуккини, помидорами, болгарским перцем и луком-шалотом



МОРСКАЯ КАМБАЛА

Морскую камбалу часто путают с камбалой-ершом, между тем их органолептические свойства различаются.

На московских прилавках представлена преимущественно морская камбала из Северного рыбохозяйственного бассейна, которая кардинально отличается от дальневосточных камбал рыхлым и суховатым мясом. Поэтому одним из оптимальных способов ее тепловой обработки является запекание в капустных листьях и соляном панцире и подача с соусом Бер Блан.

Если наилучшее кулинарное применение морской камбалы – жарка на гриле, жарка на сковороде и запекание, то камбала-ерш прекрасна в двух видах – вяленом и паровом.

КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ, С ЦУКИНИ, ПОМИДОРАМИ, БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ-ШАЛОТОМ

Замороженная камбала ПБГ, под-
готовленная к жарке
пшеничная мука
рафинированное подсолнечное
масло
50 г помидоров

60 г цукини
30 г желтого болгарского перца
15 г лука-шалота
70 мл овощного бульона
20 г сливочного масла
зелень петрушки

■ Подготовленную камбалу обсушить бумажным полотенцем. Обвалять в муке, обжарить на сковороде до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце.

■ Кожицу помидоров надрезать крест-накрест, бланшировать, снять кожицу, очистить от семян.

■ Овощи нарезать кубиком. Обжарить лук-шалот, добавить остальные овощи, обжарить 1,5–2 мин, ввести бульон и сливочное масло и готовить еще 2 мин.

■ Подача. На тарелку выложить камбалу, полить частью соуса, украсить листьями петрушки. Оставшийся соус подать в соуснике.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крио**
или аналог из Нового Света.

МОРСКАЯ КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ НА ГРИЛЕ ЦЕЛИКОМ, С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ, ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЫМ БАЗИЛИКОМ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

Морская камбала замороженная
ПБГ
помидоры
чеснок

оливковое масло
зеленый базилик
соль, перец – по желанию

■ У помидоров вырезать плодоножку, начинить помидоры мелко рубленным чесноком, сдобрить оливковым маслом. Запечь в разогретой до температуры 180 °С духовке до готовности.

■ Подготовленную камбалу сбрызнуть оливковым маслом и жарить на гриле до готовности.

■ Подавать камбалу с запеченными помидорами с чесноком, посыпав рубленным базиликом.

 Рекомендация сомелье: **Кондрие.**

МОРСКАЯ КАМБАЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ В КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ И СОЛЯНОМ ПАНЦИРЕ, С СОУСОМ БЕР БЛАН

600 г морской камбалы замороженной ПБГ

1 кг морской соли крупного помола

1 яичный белок

лимонная цедра половины лимона

1 веточка тимьяна

оливковое масло

белокочанная капуста

соус Бер Блан

■ Камбалу плавно разморозить.

■ Приготовить соус Бер Блан по алгоритму, описанному в рецепте «Паровые кнели из трески с брокколи и соусом Бер Блан» (см. с. 129).

■ Белок взбить, соединить с морской солью и лимонной цедрой, перемешать, дать настояться до образования пастообразной массы.

■ С белокочанной капусты снять листья.

■ У размороженной камбалы обрезать плавники, уложить в брюшко тимьян, обмазать камбалу оливковым маслом.

■ Противень выстлать листом пергамента. Равномерно распределить слой соли толщиной 1 см по листу фольги. На соляной слой выложить листья капусты, на них – подготовленную рыбу, полностью покрыть рыбу капустными листьями и соляным панцирем толщиной 1 см. Запекать в разогретой до температуры 230 °С духовке в течение 25 мин.

■ Запеченную рыбу накрыть полотенцем. Разбить соляной панцирь деревянным молотком. Снять капустные листья. Очистить камбалу от чешуи и кожи, разделать на филе.

■ Подавать филе, поставив рядом соусник с соусом Бер Блан.

 Рекомендация сомелье: **полнотелое Шардоне (например, из Калифорнии).**



Самое удачное сопровождение к морской камбале – помидоры свежие или вяленые, чеснок и зеленый базилик, а тонкий, деликатный вкус камбалы-ерша превосходно оттеняют фенхель, огурец, цукини, брокколи.

■ Очень важно сначала фенхель довести до полуготовности и лишь после этого доваривать его вместе с камбалой, чтобы камбала и фенхель дошли до готовности одновременно.

■ Подавать паровые рыбу и овощи можно по-разному, например: рыба на ложе из морских водорослей; рыба и овощи на листе салата.

КАМБАЛА-ЕРШ И ФЕНХЕЛЬ, СВАРЕННЫЕ НА ПАРУ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

400 г камбалы-ерша замороженной ПБГ

150 г фенхеля
2 огурца

■ Камбалу-ерша плавно разморозить. Обрезать плавники.

■ Небольшую луковицу фенхеля разрезать пополам, если же фенхель большой, то разрезать луковицу на 4–6 частей. Уложить на решетку пароварки и варить на пару до полуготовности.

■ Поместить камбалу на решетку пароварки к отваренному до полуготовности фенхелю и варить на пару в течение 10 мин.

■ Огурцы нарезать полукольцами.

■ Подача. На блюдо уложить паровую камбалу и фенхель. Рядом поставить пиалу с огурцами.



Рекомендация сомелье: **плотное австралийское или калифорнийское Шардоне.**



ЗВЕЗДЧАТАЯ КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ ЦЕЛИКОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ И ТОЛЧЕНКОЙ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На 4 порции:

звездчатая камбала замороженная – 4 шт. весом по 450–500 г
200 г муки для панировки
рафинированное масло для жарки

Для зеленого масла:

160 г сливочного масла
зелень петрушки
3–4 зубчика чеснока

соль, черный молотый перец
сок 1 лимона
100 мл растительного масла

Для картофельной толченки:

600–700 г молодого картофеля
оливковое или ароматное подсолнечное масло
4 веточки укропа

■ Камбалу плавно разморозить. Удалить внутренности. Если есть икра, положить ее отдельно. Рыбу обсушить салфеткой.

■ Для зеленого масла смешать размягченное сливочное масло с петрушкой, мелко рубленным чесноком, солью, перцем, соком лимона. Охладить.

■ Рыбу слегка обвалить в муке и жарить на сковороде с двух сторон до образования хрустящей корочки и готовности рыбы. Не пережаривать! Можете проверить себя кухонным термометром, температура внутри около хребта должна быть 65 °С.

■ Для толченки картофель помыть и почистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить. Добавить оливковое или ароматное подсолнечное масло и размять, добавить рубленый укроп.

■ Поддача. Растопить зеленое масло и смазать верхнюю часть рыбы. Сервировать на тарелках. Отдельно подать толченку из картофеля.



Рекомендация сомелье: **Домен Уэ – Вувре Кло Дю Бур.**

ЖАРЕННОЕ НА СКОВОРОДЕ ФИЛЕ МОРСКОЙ КАМБАЛЫ С ЗЕЛЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ, БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции:

2 шт. камбалы замороженной по 700 г

4–5 ст. л. муки

120 г зеленой чечевицы

2 баклажана

2 луковички лука-шалота

8 вяленых помидоров

2 свежих помидора

2 веточки зеленого базилика

3–4 зубчика чеснока

1/4 ч. л. зиры

овощной бульон

оливковое масло

соль, перец

8 веточек кинзы для украшения

■ Рыбу плавно разморозить, удалить внутренности. Если камбала икраяная, икру положить отдельно. Рыбу промокнуть салфеткой.

■ Срезать два филе. Удалить кожу.

■ Баклажаны проколоть вилкой в нескольких местах, завернуть в фольгу и запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 35–40 мин. Охладить в фольге. Снять кожицу, порубить.

■ В сотейнике разогреть оливковое масло, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Добавить чечевицу, обжарить 3–4 мин, вливать бульон небольшими порциями, готовить на маленьком огне 15–20 мин.

■ Отдельно обжарить на оливковом масле нарезанные кубиком свежие помидоры, добавить зиру и мелко нарубленные вяленые помидоры.

■ Когда чечевица будет готова, добавить баклажаны и помидоры. Посолить и поперчить, добавить нарезанный базилик.

■ Филе рыбы слегка обвалить в муке и жарить на сковороде с двух сторон до готовности 2–3 мин. Не пережаривать!

■ Поддача. В глубокие тарелки выложить чечевицу с овощами, сверху поместить филе. Украсить листьями кинзы.



Рекомендация сомелье: **Домен Франсуа Кота – Сансер.**

■ Можно взять не 4, а 2 крупные камбалы и разрезать их перед жаркой или жарить целиком, а затем разделить перед подачей.

■ Для зеленого масла вместо сливочного можно использовать оливковое масло.

■ Икру камбалы можно пожарить: промокнуть полотенцем, обвалить в муке и пожарить на сковороде с двух сторон до образования хрустящей корочки. Посолить и поперчить.

■ Можно использовать другие виды чечевицы, но тогда необходимо скорректировать время приготовления: красная и желтая чечевица готовятся гораздо быстрее.

■ Это блюдо также можно подать в качестве холодной закуски.

ПАЛТУС

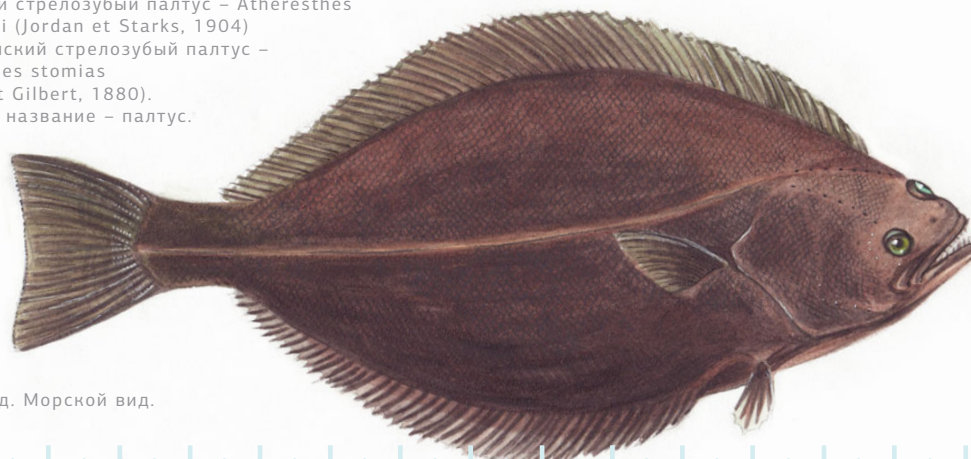
Черный (синекорый, гренландский) палтус – *Reinhardtius hippoglossoides* (Walbaum, 1792)
Белокорый палтус – *Hippoglossus hippoglossus* (Linnaeus, 1758)

Азиатский стрелозубый палтус – *Atheresthes evermanni* (Jordan et Starks, 1904)

Американский стрелозубый палтус – *Atheresthes stomias*

(Jordan et Gilbert, 1880).

Торговое название – палтус.



Дикий вид. Морской вид.

Палтус – дивная по своим органолептическим свойствам рыба с белым, необыкновенно нежным и сочным мясом. Палтус в нашей стране ценился во все времена, особенно богатыми традициями его заготовки и приготовления мы обязаны поморской кухне.

Черный (синекорый, гренландский) палтус – морская холодолюбивая рыба, активный хищник с большим ртом и плоским телом, покрытым мелкой циклоидной чешуей. Окраска однотонная – от коричневой до зеленовато-коричневой, слепая сторона тела немного светлее глазной, коричневая с синеватым металлическим блеском. Ареал распространения: северная часть Атлантического и Тихого океанов.

Представленный на прилавках белокорый палтус обитает в северной части Тихого океана – Охотском и Беринговом морях и носит название тихоокеанский белокорый палтус. Название «белокорый» эта рыба заслужила благодаря окраске: на глазной стороне тела она оливково-коричневая, на слепой – белая.

Стрелозубые палтусы вылавливаются в основном в качестве прилова у Южных и Северных Курил, Западной Камчатки. Это морские стайные донные рыбы с большим ртом со стреловидными зубами. Окрас азиатского стрелозубого палтуса: глазная сторона тела однотонная, серовато-коричневая, слепая – более светлая. Окрас американского стрелозубого палтуса: глазная сторона тела темно-коричневая с оливковым оттенком, слепая – светло-коричневая с фиолетовым оттенком.

Сезон добычи палтуса варьируется от места добычи. Так, в Северном бассейне черного палтуса добывают в ходе специализированного лова в октябре-ноябре.

В каком виде поступает в продажу

Мясо палтуса поступает в продажу в замороженном и копченом виде. Палтусина холодного копчения издавна считается деликатесом. На прилавках также можно найти икру палтуса.

Как выбирать

Покупайте продукцию изготовленную в море.

Кулинарное применение

Варка на пару, запекание, жарка на гриле.

Сочетаемость

Морские водоросли, фенхель, зеленый горошек, спаржа, шпинат, белокочанная капуста, савойская капуста, брокколи, цветная капуста, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, лук-порей, репчатый лук, помидор, болгарский перец, рис, яблоки кисло-сладких сортов.

ВЕС

Черный палтус может весить 15 кг. В уловах преобладают особи массой 1-5 кг. Азиатский стрелозубый палтус может достигать массы 2 кг, американский стрелозубый палтус – массы 8,5 кг.

ЖИРНОСТЬ

Белокорый палтус – среднежирная рыба, черный и стрелозубый палтус – очень жирные рыбы

РАЗМЕР

1,3 —2,2 м

КОЛИЧЕСТВО
КОСТЕЙ

С небольшим числом мелких межмышечных костей



Овощное рагу в тыкве с палтусом

Для этого рецепта также подходят сазан, морской окунь и минтай.

ОВОЩНОЕ РАГУ В ТЫКВЕ С ПАЛТУСОМ

Этот рецепт посвящается выдающемуся ресторатору, инициатору прогрессивных изменений и культуртрегеру Игорю Олеговичу Бухарову.

700 г филе палтуса	2 веточки свежего тимьяна
1 несладкая тыква массой 1,5 кг	листья петрушки
500 г помидоров	сушеный орегано
200 г красного болгарского перца	оливковое масло
70 г репчатого лука	соль, черный молотый перец
чеснок	

■ У тыквы аккуратно срезать «крышку», очистить от семян, нуазеткой аккуратно извлечь большую часть мякоти равномерно со всех стенок, сохранив целостность тыквы.

■ Тыквенный «горшочек» запечь в духовке до полуготовности.

■ Овощи нарезать крупным кубиком. Лук и чеснок пассеровать на оливковом масле, добавить мякоть тыквы, помидоры, болгарский перец, потушить до полуготовности, снять с огня, немного остудить, сдобрить солью, перцем и орегано. Переложить полуготовое овощное рагу в тыкву, аккуратно выложить филе палтуса, закрыть «крышкой», запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке в течение 15 мин.

■ Подача. Подавать блюдо в тыкве. Открыть «крышку», посыпать рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **полнотелые вина из ронских сортов, Кондрие.**

ТЫКВА

Блюда из оранжевой королевы – сочетание превосходного вкуса и пользы – радуют нас большую часть года – с конца августа по середину весны. Тыква прекрасна в разных видах тепловой обработки, однако безусловный фаворит автора – тыква запеченная. Супы, пюре, рагу, соусы, оладьи и другие блюда с красавицей-тыквой необыкновенно вкусны и питательны и особенно незаменимы в холодную пору, так как наполняют наш организм энергией и даруют прекрасное настроение.



ПАЛТУС И ЛУК-ПОРЕЙ, ЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

Палтус замороженный ПБГ, подготовленный к жарке на гриле
белая часть лука-порея

оливковое масло
соль, перец – по желанию

- Белую часть лука-порея нарезать вдоль по всей длине, тщательно промыть, откинуть на дуршлаг.
- Отварить на пару.
- Подготовленный палтус нарезать поперек на порционные куски вместе с кожей и костями, сбрызнуть оливковым маслом, жарить на гриле до готовности.
- Параллельно обжарить на гриле лук-порей.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское, например Мерсо, Шассань-Монраше.**

ПАЛТУС С ФЕНХЕЛЕМ И ТИМЬЯНОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ «ПОД ПАРУСОМ» ИЗ ФОЛЬГИ

На 4 порции:

600 г филе палтуса на коже
1 крупный фенхель

веточка тимьяна
оливковое масло

- Филе палтуса плавно разморозить.
- Фенхель разрезать вдоль пополам, и каждую половину луковицы разрезать на 2–3 части и отварить на пару почти до готовности.
- Отрезать 1 лист пергамента такого размера, чтобы на нем уместилась запекаемая рыба. Отрезать 4 одинаковых листа фольги большего размера. Листы фольги сложить друг на друга, края фольги загнуть вверх. Между 2-м и 3-м листом положить лист пергамента, смазанный оливковым маслом.
- На лист пергамента выложить тимьян, на него – филе палтуса, поверх палтуса поместить фенхель. Плотно запечатать сверток, поместить в жаропрочную форму. Запекать в разогретой до температуры 190 °С духовке около 15 мин.
- Подавать блюдо в свертке, аккуратно надрезав его.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское – Мерсо, Пулиньи-Монраше, Шассань-Монраше.**



ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАЛТУСА

Каждый вид палтуса обладает особенностями, которые необходимо учитывать при приготовлении. Из всех видов палтусов у белокорого наиболее плотное и наименее жирное мясо. У черного палтуса мясо более нежное по консистенции, но у рыб с низким содержанием жира оно приобретает некоторую водянистость.

Мясо стрелозубых палтусов неустойчиво при тепловой обработке – оно легко расслаивается, нарушается целостность кусков.

На мой вкус, палтус прекраснее всего в следующих блюдах – 1) запеченный «под парусом» из фольги с фенхелем и тимьяном, 2) в супе-пюре из зеленого горошка, 3) паровой с паровыми зелеными овощами – спаржей, брокколи и цукини, 4) с рагу в тыкве, 5) в курнике с белокачанной капустой.



■ Жирная рыба и белокочанная капуста – сочетание, традиционное для русской гастрономии.

■ Палтус получается очень нежным и буквально тает во рту, он напоен ржаным духом, ароматом и соком капусты, причем вкус капусты не ярко выраженный. Тесто пропитывается жиром рыбы, соками и ароматами капусты и рыбы.



ПАЛТУС С ЗЕЛЕННЫМИ ОВОЩАМИ НА ПАРУ

Этот рецепт – дань восхищения талантом мастера кулинарного искусства и знатока традиций русской гастрономии – шеф-повара Дмитрия Александровича Каневского.

200 г филе палтуса на коже
50 г зеленой мини-спаржи
50 г брокколи
50 г цукини

30 г ламинарии японской варено-мороженной
оливковое масло

■ Ламинарию плавно разморозить.

■ Филе палтуса уложить на решетку пароварки и варить 3 мин, затем добавить спаржу и брокколи и варить 4 мин, добавить цукини и варить еще 3 мин. Общее время приготовления – 10 мин с момента закипания воды.

■ Ламинарию выложить в ракушечницу.

■ Поддача. На тарелку выложить филе палтуса, обрамить овощами. Рядом поставить ракушечницу с ламинарией и оливковое масло.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крию.**

КУРНИК С ПАЛТУСОМ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Для теста (выход – 350 г):

200 г ржаной муки
30 г сливочного масла
125 мл воды
соль

120 г белокочанной капусты

соль
сахар
черный молотый перец
15 мл подсолнечного масла

Для начинки:

230 г филе палтуса

1 яйцо

10 г сливочного масла

■ **Тесто:** муку смешать с мягким маслом, добавить воду, соль, вымесить тесто. Плотно закрыть, чтобы не заветривалось, дать настояться 30 мин.

■ Капусту нашинковать, помять с солью, перцем и сахаром, добавить подсолнечное масло.

■ Тесто раскатать в два пласта овальной формы толщиной 0,5 см. На нижний пласт выложить половину подготовленной капусты, сверху рыбное филе и оставшуюся капусту, накрыть вторым пластом теста.

■ Оформить полосками теста, смазать взбитым яйцом, вилкой сделать 5–7 проколов по пирогу.

■ Выпекать в разогретой до температуры 180 °С духовке до готовности. Верх готового курника смазать растопленным сливочным маслом.

■ Подавать с чаем.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ПАЛТУСОМ

На 4 порции:

400 г филе палтуса

80 г репчатого лука

1,1–1,2 л овощного бульона

600 г замороженного зеленого горошка

■ Филе палтуса отварить на пару.

■ Лук нарезать мелким кубиком, пассеровать, залить бульоном, довести до кипения, ввести горошек, довести до кипения и снять с огня.

■ Суп пробить в блендере: сначала выложить в чашу блендера гущу и довести до желаемой густоты, постепенно вливая бульон. Протереть через сито.

■ Подача. Суп налить в тарелки, ввести филе палтуса.



Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо**.



С палтусом принято готовить крем-суп. Однако автор предпочитает готовить с палтусом именно суп-пюре: нежный и сливочный по вкусу и текстуре синекорый палтус, относящийся к группе очень жирных рыб, самодостаточен и прекрасен без сливок.

Зеленые овощи прекрасно оттеняют собственный, природный вкус деликатных видов рыб. Сочетание рыба с белым мясом – зеленые овощи гармонично по вкусу и эстетически прекрасно.

ТЕРПУГ

Северный одноперый терпуг – *Pleurogrammus monopterygius* (Pallas, 1810).

Южный одноперый терпуг – *Pleurogrammus azonus* (Jordan et Metz, 1913).



Дикий вид. Морской вид.

Терпуг – морская красивая и сильная рыба семейства терпуговых без плавательного пузыря, с удлинённым, немного сжатым с боков телом. Жители Камчатского края порой называют терпуг «судачком» из-за формы тела и яркой поперечно-полосатой окраски самцов. У северного одноперого терпуга спина темно-оливкового цвета, у взрослых особей на боках 5 широких темных вертикальных полос. Окраска южного одноперого терпуга однотонная, без поперечных полос; верхняя часть головы и спина темные, буровато-оливкового, синевато-серого или почти черного цвета с бурым рисунком, на спинном плавнике – серые пятна, все плавники темные, концы лопастей хвостового плавника черные; нижние части головы и тела белые.

Ареал обитания северного одноперого терпуга: северная часть Тихого океана, по азиатскому побережью – от средней части Курильской гряды до Анадырского залива, по американскому побережью – на юг до Калифорнии; Командорские и Алеутские острова.

Ареал обитания южного одноперого терпуга: Японское море, южная часть Охотского, северная часть Желтого моря и прилегающие воды Тихого океана.

Сезон добычи северного одноперого терпуга в прикамчатских и прикурильских водах: с апреля по июнь, в Авачинском заливе – с мая по октябрь.

Сезон добычи южного одноперого терпуга в заливе Петра Великого: с мая по июнь, с сентября по октябрь.

Терпуг – замечательная по своим органолептическим свойствам и вместе с тем доступная каждому рыба, популярная у жителей Приморского и Камчатского края, но мало знакомая жителям европейской части России. Насыщенный вкус, ароматное, сочное мясо терпуга – находка для кулинара. Терпуг прекрасно сочетается с разными продуктами и особенно хорош в супах, жаренный на гриле и запеченный «под парусом» из фольги.

В каком виде поступает в продажу

В местах промысла на прилавках можно купить охлажденный терпуг, а на московском рынке его мясо представлено в замороженном и копченом виде.

Кулинарное применение

Супы, запекание, жарка на гриле.

Сочетаемость

Морские водоросли, помидор, болгарский перец, баклажан, сельдерей, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, чеснок, кинза, корень имбиря, семена кунжута, рис, бульон даси, паста, соус Чесночное масло с петрушкой.

Терпуг

ТЕРПУГ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТИМЬЯНОМ «ПОД ПАРУСОМ» ИЗ ФОЛЬГИ, С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 2 порции:

400 г филе терпуга

1 веточка тимьяна

оливковое масло

300 г запеченных овощей

кинза

- Филе терпуга плавно разморозить.
- Приготовить гарнир – запеченные овощи (см. с. 151), дать настояться.
- Отрезать 1 лист пергамента такого размера, чтобы на нем уместилась запекаемая рыба. Отрезать 4 одинаковых листа фольги большего размера, чем пергамент. Листы фольги сложить друг на друга, сделать загибы наверх по краям. Между 2-м и 3-м листом фольги положить лист пергамента.
- Пергамент смазать оливковым маслом, выложить веточку тимьяна, на нее поместить филе терпуга. Плотнo запечатать сверток. Запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке до готовности.
- Подавать с запеченными овощами.

Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крию.**

Терпуг – одна из редких рыб – героев книги, которая сочетается с баклажанами.

Для этого рецепта также подходят минтай и морской окунь.

МОРСКОЙ ВИНОГРАД

Под торговым названием «морской виноград» в продажу поступает цистозейра бородатая (лат. *Cystoseira barbata*) – вид многолетних бурых водорослей рода цистозейра из порядка фукусовых. Слоевище сильно разветвленное кустиком, стоящее в воде, высотой до 1 м. Центральная часть толстая, около 0,5 см в диаметре, буро-зеленого цвета, прикрепленная дисковидной частью к подводным скалам.

До начала XXI в. в Сахалинской области морской виноград добывали и сушили для реализации на внутреннем рынке.

В настоящее время добыча морского винограда на промышленной основе не ведется, а осуществляется в рамках прибрежного любительского рыболовства.

Сезонность

Сезоном добычи морского винограда считается время перед его цветением, т. е. период с конца апреля по июнь: в этот период он мягкий и пригодный в пищу. С июля (во время цветения) по сентябрь (после цветения) он жесткий и в пищу не используется. С октября по апрель добыча значительно осложнена из-за штормов и циклонов, море сковывается льдом.

Место добычи

Традиционными районами любительского лова прибрежных водорослей считаются места компактного проживания населения, совпадающие с местами обитания тех или иных гидробионтов. Местное население Сахалинской области ведет добычу прибрежных видов водорослей в бухте Лососей, заливе Мордвинова, Айнском озере, лагуне Буссе и озере Изменчивое.

СУП МИСО С ТЕРПУГОМ И ВОДОРΟΣЛЯМИ ВАКАМЭ

На 2 порции:

680 мл первичного бульона даси
4 ст. л. пасты акамисо

160 г филе терпуга
сушеные водоросли вакамэ

- Сушеные водоросли вакамэ замочить в теплой воде. Набухшие водоросли откинуть на сито.
- Филе терпуга нарезать небольшими кусочками, следуя природному расположению волокон.
- В пасту акамисо влить 2 ст. л. теплого бульона даси и размешать смесь венчиком.
- Налить бульон даси в кастрюлю среднего размера, поставить на умеренный огонь. Постепенно помешивая бульон, вводить подготовленную пасту акамисо.
- Как только паста акамисо растворится в бульоне даси, ввести рыбу. Довести до кипения и сразу снять с огня.
- Подача. Суп налить в пиалы, добавить водоросли вакамэ, закрыть пиалы крышками и сразу подать.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ВИНОГРАДА

100 г цистозейры бородатой плавно размороженной

Для кунжутного соуса Гома-дарэ (выход – 50 мл):

4 ст. л. семян белого кунжута
2 ч. л. соевого соуса
3 ст. л. бульона даси
1 ст. л. мирина

- Цистозейру бородатую плавно разморозить.
- Довести воду до кипения, опустить цистозейру и варить 7–10 мин, остудить.
- Для кунжутного соуса семена кунжута обжарить, высыпать в ступку и растереть до тех пор, пока они не станут похожими на хлопья или пасту. Добавить остальные ингредиенты и еще раз тщательно перемешать до получения кремообразной текстуры. Готовить кунжутный соус следует непосредственно перед подачей.
- Подача. Вареные водоросли заправить соусом, выложить в ракушечницу и подавать.

ТЕРПУГ, ЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ ЦЕЛИКОМ, С САЛАТОМ ИЗ МОРСКОГО ВИНОГРАДА

800 г терпуга замороженного
неразделанного
оливковое масло

100 г салата из морского винограда
салат Фриллис
соль, перец – по желанию

■ Терпуг главно разморозить и подготовить к жарке. Сбрызнуть оливковым маслом. Жарить на гриле до готовности.

■ Подавать на листьях салата Фриллис, отдельно поставить ракушечницу с салатом из морского винограда.



Рекомендация сомелье: **Бургундское, например Кортон-Шарлемань.**

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ К ТЕРПУГУ

На 4 порции:

6 баклажанов по 400–450 г
4 помидора по 180 г
4 болгарских перца ассорти по 120 г
2 головки репчатого лука по 170 г

1 головка чеснока
зелень кинзы и петрушки
оливковое масло
соль, черный молотый перец

■ Все овощи запечь в духовке целиком до готовности.

■ Запеченный болгарский перец положить в емкость, закрыть пищевой пленкой, дать постоять.

■ Все овощи почистить, отделить несъедобные части.

■ Овощи порубить, сбрызнуть солью, перцем, рубленой зеленью, оливковым маслом. Дать настояться минимум полчаса.

■ Подавать к терпугу – запеченному или жаренному на гриле.



Рекомендация сомелье: **джин, аквавит, пиво.**

В каком виде морской виноград поступает на рынок

В сезон цистозейру бородатую собирают и замораживают без варки. По мере надобности водоросли размораживают для приготовления салатов по корейским рецептам: размороженные водоросли варят, остужают, шинкуют и заливают маринадом на основе уксуса и кунжутного масла.

На рынок Южно-Сахалинска цистозейра бородатая поступает преимущественно не в замороженном виде, а в виде готового к употреблению салата по корейскому рецепту.

■ Терпуг и цистозейра бородатая родом из одной микроклиматической зоны и образуют гармоничный дуэт.

■ Другое великолепное сопровождение к терпугу на гриле – пакой, обжаренная с чесноком.

■ Овощи запекаются в собственном соку и получаются очень вкусными и ароматными.

■ Этой смесью запеченных овощей можно начинять мантии бланшированных командорских кальмаров. Командорский кальмар с его насыщенным ароматом и вкусом несколько не теряется в ансамбле с запеченными овощами, основу которых составляют баклажаны.

МОРСКОЙ ОКУНЬ

Биологическое название. Золотистый морской окунь – *Sebastes marinus* (Linnaeus, 1758)

Клюворылый морской окунь – *Sebastes mentella* (Travin, 1951)

Тихоокеанский клювач – *Sebastes alutus* (Gilbert, 1890).



Дикий вид. Морской вид.

Морской окунь – морская донная глубоководная живородящая рыба семейства скорпеновых с крупной, около 1/3 длины рыбы, головой с выпученными глазами, с острыми плавниками. Тело и плавники – ярко-красные, брюхо розовое или белое. Питается в основном ракообразными, отсюда ярко-красный цвет наружного покрова тела.

На рынке представлены преимущественно три вида: золотистый морской окунь, клюворылый морской окунь и тихоокеанский клювач. На московских прилавках чаще всего встречается клюворылый морской окунь.

Ареал обитания клюворылого морского окуня: глубоководные участки западной части Баренцева моря, от Западного Шпицбергена вдоль континентального склона в районе Копытова до побережья Норвегии; район Исландско-Фарерского порога, у побережья Исландии, в водах над хребтом Рейкьянес и приле-

гающих районах моря Ирмингера, у восточного и западного побережья Гренландии, у восточного побережья Баффиновой Земли и Лабрадора.

Сезон добычи: клюворылого морского окуня добывают во время специализированного лова с апреля по май, золотистого морского окуня добывают в качестве прилова в течение всего года.

Клюворылый и золотистый морской окунь – великолепная, очень вкусная рыба с белым, достаточно упругим и несколько суховатым мясом.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном и копченном виде. Замороженный – в виде тушки ПБГ японского реза и в виде филе на коже и без кожи.

Как выбирать

Рекомендую нагульного морского окуня калибром 0,5+ (от 500 г)

Кулинарное применение

Супы, припускание, варка на пару, тушение, запекание.

Сочетаемость

Морские водоросли, помидор, болгарский перец, стручковая фасоль, зеленый горошек, брокколи, цветная капуста, пекинская капуста, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, морковь, огурец, кабачок, цукини, тыква (не медовая), корень имбиря, рис, бульон даси, соевый соус.

Морской окунь

ВЕС 500–700 г

ЖИРНОСТЬ Среднежирная рыба: содержание жира 3 %

РАЗМЕР Клюворылый морской окунь – до 52 см, золотистый – до 89 см, в среднем 32–54 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ Небольшое количество мелких межмышечных костей

Паровой морской окунь с салатом-ассорти из морских водорослей



ПАРОВОЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ С САЛАТОМ АССОРТИ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ

400 г морского окуня замороженного ПБГ

Для салата ассорти (на 1 порцию):

15 г сушеных водорослей вакамэ

30 г сушеных водорослей тосаканори

1 короткоплодный огурец
кунжутный соус Гома-дарэ – по вкусу

- Морского окуня плавно разморозить.
- Сушеные водоросли замочить в теплой воде, набухшие водоросли откинуть на сито.
- У размороженного окуня отрезать плавники. Отварить рыбу на пару 10 мин с момента закипания воды. Остудить, разделить на филе.
- Огурец нарезать соломкой. Соединить водоросли и огурец, перемешать, заправить кунжутным соусом.
- Подача. На блюдо выложить морского окуня, рядом – салат.



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское гран крю.**

На рынке представлены разнообразные смеси сушеных водорослей. Автору больше всего нравится смесь вакамэ (*Undaria pinnatifida*) + тосаканори (*Meristotheca papulosa* (Montagne)).

СУП С МОРСКИМ ОКУНЕМ И ПШЕНОМ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 4 порции:

1,5 л рыбного бульона (кости, плавники, конец хвостового стебля морского окуня; репчатый лук, белая часть лука-порей, корень и стебли петрушки)

400 г филе морского окуня

50 г пшена

1 луковица среднего размера

30 г моркови

70 г помидоров конкассе

2 картофелины – по желанию
лавровый лист, душистый перец
соль, черный молотый перец
пучок петрушки

■ Сварить рыбный бульон на костях, плавниках и конце хвостового стебля морского окуня, с добавлением репчатого лука, белой части лука-порея, корня и стеблей петрушки. Готовый бульон процедить.

■ За 15–20 мин до приготовления супа промыть пшено и замочить в теплой воде.

Суп вкусен как в день приготовления, так и на следующий день, когда настоится.

■ Нарезать репчатый лук некрупной соломкой, морковь и картофель – ломтиком. Пучок петрушки нашинковать начиная со стеблей, 2/3 со стеблями будем вводить в суп во время варки, а самую нежную часть с листьями оставим для подачи.

■ Помидоры надрезать крест-накрест, бланшировать, снять кожицу, очистить от семян, хорошо промыть под холодной водой.

■ Филе рыбы разделить на 4 части, следуя природному расположению волокон.

■ Подготовленный рыбный бульон довести до кипения, одновременно добавить репчатый лук, морковь и пшено. Через 5 мин после закипания ввести филе рыбы. Варить еще 10 мин, за 2 мин до окончания варки ввести помидоры консервированные, досолить, черным перцем.

■ Готовый суп снять с огня, дать настояться 10 мин.

■ При подаче досолить рубленой петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Херес Фино.**

КОПЧЕНЫЙ ОКУНЬ

Что касается копченого морского окуня, то это традиционный способ переработки этой рыбы отечественной рыбной промышленностью. В 80-х гг. XX в. в период масштабного перелома, резко подорвавшего численность морских окуней норвежско-баренцево-море-ской популяции, высоким спросом у советских граждан пользовались «крылья советов» – так в народе называли копченую тушку морского окуня.

МОРСКОЙ ОКУНЬ ЦЕЛИКОМ, ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК И МИНИ-МОРОКОВЬ, ПРИПУЩЕННЫЕ В ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

На 2 порции:

овощной бульон

500 г морского окуня замороженного ПБГ

100 г зеленого горошка

50 г мини-моркови

петрушка

■ Морского окуня плавно разморозить.

■ Обрезать плавники. Рыбу поместить на решетку рыбного котла, залить овощным бульоном до 1/3 высоты рыбы, закрыть крышкой. Довести до кипения, добавить мини-морковь и зеленый горошек и припускать до готовности около 7 мин.

■ Открыть крышку котла, извлечь решетку с рыбой и овощами. Рыбу разделить на филе, разделить на 2 порции.

■ Поддача. Бульон с овощами разлить по пиалам, ввести филе, досолить рубленой петрушкой.

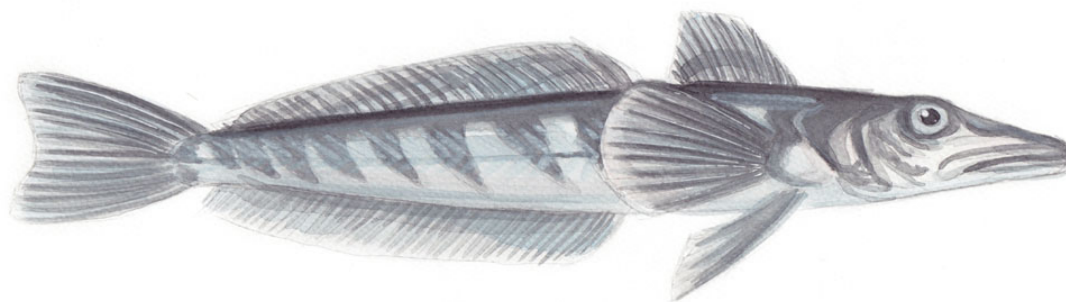


Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо.**



ЛЕДЯНАЯ РЫБА

Обыкновенная ледяная рыба, или ледяная Гуннара – *Champsocephalus gunnari* (Lönnberg, 1905).



Дикий вид. Морской вид.

Ледяная рыба – рыба семейства белокровных рыб. Обитает в чистых холодных антарктических водах. Тело удлинненное, голое, полупрозрачное без чешуи с частыми нерегулярными рядами темных поперечных полос. Внешность устрашающая, напоминающая щуку и крокодила: массивная голова, большая часть которой – зубастая пасть.

Ледяная рыба, или ледяная Гуннара, уникальна по своему химическому составу. У нее бесцветная кровь и кремово-белые жабры: в крови нет ни эритроцитов, ни гемоглобина. Ученые полагают, что такая особенность выработалась из-за обитания в холодной воде, богатой кислородом.

Ареал обитания: у всех островов моря Скотия (Южная Георгия, Южные Сандвичевы, Южные Оркнейские, Южные Шетландские острова), у северной части Антарктического полуострова на юг до острова Аделейд, у островов Буве, Кергелен, Херд и на банке Скиф.

Сезон добычи: с декабря по февраль.

Ледяная рыба – подарок для любого кулинара.

Недостаток в виде массивной головы с зубастой пастью отчасти компенсируется мягким хребтом и мягким костным строением в целом. Мясо ледяной рыбы белоснежное с голубоватым отливом, со сладковато-креветочным вкусом, что объясняется ее рационом, основу которого составляет антарктический криль. Текстура в меру плотная, упругая. Мясо сочное.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном виде.

Как выбирать

Отдавайте предпочтение рыбе калибром 350+ (от 350 г).

Кулинарное применение

Су-вид, припускание, запекание, жарка на сковороде, жарка на гриле.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, тыква (не медовая), морковь, спаржа, стручковая фасоль, зеленый горошек, брокколи, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, корень имбиря, семена кунжута, рис, бульон даси.

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ «ПОД ПАРУСОМ» ИЗ ФОЛЬГИ, С ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ

500 г ледяной рыбы замороженной неразделанной
1 веточка тимьяна
оливковое масло

200 г пюре из корня сельдерея
листья сельдерея

ВЕС

200–700 г

ЖИРНОСТЬ

Нежирная рыба: содержание жира 2 %

РАЗМЕР

22–30 см

КОЛИЧЕСТВО КОСТЕЙ

Небольшое количество мелких межмышечных костей

- Ледяную рыбу главно разморозить. Выпотрошить, удалить жабры.
- Приготовить пюре из корня сельдерея (см. «Базовые рецепты», с. 41).
- Запечь ледяную рыбу целиком «под парусом» из фольги. Сделать сверток из пергамента и фольги, как описано в рецепте «Терпуг, запеченный с тимьяном «под парусом» из фольги, с запеченными овощами» (см. с. 149). В брюшко подготовленной ледяной рыбы уложить веточку тимьяна. На лист пергамента, смазанный оливковым маслом, уложить ледяную рыбу. Плотнo запечатать сверток.
- Запекать в разогретой до температуры 200 °С духовке около 15 мин.
- Подача. На тарелку выложить рыбу, рядом – пюре из корня сельдерея, украсить пюре листьями сельдерея.



Рекомендация сомелье: **зрелое Шабли, новосветское Шардоне.**



ТЫКВА КАК СОПРОВОЖДЕНИЕ К РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАМ

Сочетания тыква – рыба, тыква – морепродукты, тыква – раки – гармоничные. Из рыб – героев книги с тыквой превосходно сочетаются все виды тихоокеанских лососей, голец, сазан, судак, палтус, ледяная рыба, из морепродуктов – крабы и креветки. Для гармонии вкуса важно грамотно подобрать сорт тыквы. Весь ассортимент тыквы можно отнести к одной из трех групп: 1) твердокорые, 2) крупноплодные и 3) мускатные. Мускатные сорта тыквы от природы обладают насыщенным сладким вкусом и, на взгляд автора, прекраснее всего в запеченном виде. Как правило, именно мускатные тыквы в сезон достигают медовой сладости и потому часто используются для приготовления десертных блюд. Вместе с тем среди твердокорых и крупноплодных тыкв встречаются сорта с интенсивно сладкой мякотью. При выборе тыквы в качестве сопровождения к блюдам из рыбы и морепродуктов отдавайте предпочтение сортам, во вкусе которых нет медовой сладости.

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВРОДЕ, СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

400 г ледяной рыбы замороженной
соль
черный молотый перец
пшеничная мука
рафинированное подсолнечное масло
огурец
салат латук
долька лимона

Для гарнира:

170 г стручковой фасоли
12 г репчатого лука
чеснок
до 5 г корня имбиря
семена белого кунжута
масло подсолнечное рафинированное

■ Ледяную рыбу плавно разморозить. Отрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры, обсушить бумажным полотенцем.

■ Приготовить гарнир. Стручковую фасоль опустить в подсоленную кипящую воду. Как только закипит, слить кипяток и поместить фасоль в воду со льдом. Корень имбиря натереть на мелкой терке. Лук нарезать мелким кубиком. Чеснок мелко порубить. Лук и чеснок пассеровать до мягкости и прозрачности лука, добавить стручковую фасоль, через 2 мин добавить корень имбиря и через 1 мин снять с огня. На отдельной сухой сковороде прокалить семена белого кунжута.

■ Рыбу посолить, поперчить, обвалить в муке, жарить на разогретой сковороде, желательно чугунной, на масле до румяной корочки. Жареную ледяную рыбу выложить на салфетку.

■ Огурец нарезать наискосок овалами.

■ Поддача. Тарелку выстлать листом латука, выложить ледяную рыбу, огурец веером, украсить долькой лимона. Рядом поставить пиалу с гарниром, сдобренным кунжутными семечками.



Рекомендация сомелье: *сухой итальянский Гевюрцтраминер.*

ЛЕДЯНАЯ РЫБА НА ГРИЛЕ С ПАК-ЧОЙ

400 г ледяной рыбы замороженной
оливковое масло
пак-чой, обжаренная с чесноком
семена белого кунжута

натуральный японский соевый соус
корень имбиря
соль, перец – по желанию

■ Ледяную рыбу плавно разморозить. Выпотрошить, удалить жабры, обсушить бумажным полотенцем. Сбрызнуть оливковым маслом и жарить на гриле до готовности.

■ Пак-чой обжарить с чесноком (см. «Базовые рецепты», с. 43).

■ Поддача. На прямоугольную тарелку выложить рыбу, рядом – пак-чой с чесноком, посыпать капусту прокаленными семенами кунжута. Рядом поставить блю-дечко-соусник со свежеприготовленным соевым соусом с имбирем.



Рекомендация сомелье: *Пино Гри или сухой Мускат.*

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ ЦЕЛИКОМ В ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ, С ОТВАРНОЙ СПАРЖЕЙ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

овощной бульон
500 г ледяной рыбы замороженной неразделанной

150 г зеленой спаржи
кунжутный соус Гома-дарэ

- Рыбу плавно разморозить. Отрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры.
- Спаржу отварить в подсоленной кипящей воде и припустить ледяную рыбу. Рассчитать время таким образом, чтобы спаржа и рыба достигли готовности одновременно.
- Ледяную рыбу поместить на решетку рыбного котла, залить овощным бульоном до 1/3 высоты рыбы, плотно закрыть крышкой, довести до кипения и припускать 5 мин.
- Открыть крышку рыбного котла, извлечь решетку вместе с рыбой. Рыбу разделить на филе.
- Поддача. На тарелку выложить спаржу и рыбу. Отдельно подать соусник с кунжутным соусом.



Рекомендация сомелье: **Херес Фино, саке.**

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ЦЕЛИКОМ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОЛЯНОМ ПАНЦИРЕ, С ПЮРЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

400 г ледяной рыбы замороженной неразделанной
1 кг морской соли крупного помола

1 яичный белок
лимонная цедра
1 веточка тимьяна
фенхель

- Ледяную рыбу плавно разморозить. Отрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры.
- Яичный белок взбить, соединить с морской солью и лимонной цедрой, дать постоять до образования пастообразной массы.
- В брюшко рыбы поместить веточку тимьяна и кусочек фенхеля.
- Противень выстелить листом пергамента, равномерно распределить слой соли толщиной 1 см по листу пергамента. На соляной слой выложить подготовленную рыбу, полностью покрыть рыбу соляным панцирем толщиной 1 см. Запекать в разогретой до температуры 230 °C духовке в течение 15–20 мин.
- Вынуть противень из духовки. Разбить соляной панцирь обухом ножа.
- Подавать рыбу с пюре из запеченной тыквы (см. с. 90).



Рекомендация сомелье: **белое Бургундское плотное.**

ЗАПЕКАНИЕ В СОЛЯНОМ ПАНЦИРЕ

Технология запекания рыбы в соляном панцире имеет немало общего с двумя технологиями приготовления, характерными для рыбацкой кухни.

Рыба, запеченная в глиняном панцире в золе. Рыбу с чешуей обмазывают толстым слоем глины и помещают в густой слой золы прогоревшего костра. Когда костер догорает, глину обламывают вместе с чешуей.

Рыба, запеченная в листьях лопуха или крапивы в золе. Некрупную рыбу солят с чешуей, заворачивают в листья лопуха или крапивы и помещают на засыпанные золой уголки костра таким образом, чтобы зола полностью покрывала завернутую в листья рыбу. Через 15–20 мин рыба готова.

Технология запекания рыбы с чешуей в золе в глине либо в листьях лопуха или крапивы подходит для многих видов рыб. Для приготовления сиговых, хариусовых, голец и ряда других видов данная технология – настоящая находка, так как позволяет сохранить их необыкновенно деликатную текстуру и сочность мяса.

■ В соли можно запекать как целую рыбу, так и филе. При запекании филе его необходимо завернуть в капустные листья, а затем покрыть капустный «сверток» соляным панцирем.

■ Для запекания в соли нет необходимости очищать рыбу от чешуи – после приготовления соляной панцирь снимается вместе с чешуей.

■ Для соляного панциря соль берется из расчета: на 1 кг рыбы – 2 кг соли.

РАКИ

Длиннопалый рак – *Pontastacus leptodactylus* Eschsholtz.
Каспийский рак – *Pontastacus leptodactylus eichwaldi* Bott.
Толстопалый рак – *Pontastacus pachtypus* Rathke.



Дикий вид. Пресноводный вид.

Раки – типичные представители высших десятиногих ракообразных. В водоемах России в основном представлены раки двух видов: длиннопалый (два подвида – типичная форма и каспийский рак) и толстопалый. Кроме того, в Амурской области обитают два мелких вида, по биологическим признакам приближающиеся к японским видам.

Раки обитают в реках, озерах, прудах, поймах, ручьях с чистой мягкой водой, на глинистом, песчаном, торфяном дне. Они очень чувствительны к загрязнению воды и служат индикатором экологической чистоты водоема.

В дореволюционной России существовала государственная система рационального управления запасами раков, благодаря чему они были доступны всем – от крестьянина до министра. К сожалению, в наши

дни в результате загрязнения водоемов, а также браконьерства и другого антропогенного воздействия на экосистему численность раков значительно уменьшилась и соответственно выросла цена.

Ареал обитания: Понто-Каспийско-Аральский морской бассейн, водоемы Западной Сибири, Амурской области.

Сезон добычи: раки, пойманные весной, т. е. до начала линьки, – самые вкусные

В каком виде поступает в продажу

В живом виде.

По длительности выживания без воды раки принадлежат к одним из наиболее жизнестойких промысловых гидробионтов, что позволяет перевозить их в живом виде без воды на большие расстояния. В продаже представлены раки волжские, донские и из водоемов Алтайского края.

Как выбирать

Рак, содержащийся в аквариуме, не должен страдать от тесноты и недостатка кислорода.

Выбирайте наиболее подвижных раков, они самые здоровые. Панцирь должен быть твердым.

Рекомендуем раков массой 100–120 г.

Кулинарное применение

Варка в воде.

Сочетаемость

Укроп, огурец, помидор, болгарский перец, брокколи, савойская капуста, пекинская капуста, пак-чой, спаржа, стручковая фасоль, зеленый горошек, тыква (не медовая), салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, рис.

РАКИ ОТВАРНЫЕ

10 живых раков по 100 г
3,5 л воды
180 г соли
1 зонтик укропа с семенами или

1,5 ст. л. сушеных семян укропа
5 шт. лаврового листа

ВЕС до 120 гр

РАЗМЕР от 9 см

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ Клешни, брюшко (хвостовая часть, «шейка»), ходильные ноги у крупного рака

■ Варить можно только живых здоровых раков. Промыть раков в проточной воде. Удалить пищевод – повернуть и вытянуть центральную пластину хвостового плавника.

■ В 5-литровую кастрюлю налить воду. Крепко посолить, ввести укроп и лавровый лист. Как только вода закипит, раков погрузить полностью в воду, довести до кипения и варить еще в течение 5–7 мин. Затем снять кастрюлю с плиты и дать ракам настояться в отваре в течение 15–20 мин.



Рекомендация сомелье: **крафтовое пиво.**

■ При использовании сушеных семян укропа перед варкой завернуть их в марлевый или холщовый мешочек, а после того, как раки настоятся в рассоле, мешочек выбросить.

■ Секрет варки раков – в использовании семян укропа и достаточного количества соли. Чтобы убедиться в том, что соли достаточно, нужно оторвать одну ходильную ножку и надкусить. Если она не пресная, а солоновато-сладковатая, то раки сварены грамотно.





САЛАТ «ОЛИВЬЕ» С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

На 4 порции:

400 г вареных раковых шеек	12 перепелиных яиц
70 г замороженного зеленого горошка	150 г корнишонов
515 г картофеля	шнитт-лук
160 г моркови	домашний майонез

■ Замороженный горошек отварить в подсоленной кипящей воде до готовности. Картофель и морковь отварить в кожуре до готовности. Перепелиные яйца сварить вкрутую.

■ Корнишоны нарезать мелким кубиком и отжать рассол. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиком. Яйца разрезать пополам. Шнитт-лук нарезать тонкими колечками.

■ Отложить для украшения 2 раковые шейки.

■ Соединить все овощи, сбобрить майонезом, перемешать, ввести перепелиные яйца и раковые шейки (кроме тех, что оставлены для украшения), аккуратно перемешать.

■ Подача. С помощью кулинарного кольца выложить салат, украсить раковыми шейками и шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **плотное вино, например Вердиккио, выдержанное в бочке.**

ЖГОНСКАЯ КАША

Макарьевские лесосплавные имели не только свой язык, оберегающий коммерческие тайны (жгонский язык), но и особую рецептуру блюд, характерную для лесосплавного промысла, обусловленную бытом и возможностью готовить на плотках и прибрежных привалах. Поэтому почти все рецепты имели два варианта: упрощенный – для походовых условий и усложненный – для домашних, с непременно включением пряностей. Так и жгонская пшенная каша с раковыми шейками в походном варианте была упрощенной и при этом совершенно доступной по составу: крупу брали с собой, раков ловили в Унже и притоках, морозу собирали в Макарьевских лесах.

ЖГОНСКАЯ КАША ПШЕННАЯ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

Рецепт Макарьевской кухни от коллекционера рецептов
Николаса Рудольфовича Коро

2/3 стакана пшена	молотый мускатный орех – на кончике ножа
1/2 кипяченой воды	соль с морозкой, сахар (если нет морозковой соли, то можно использовать варенье из морозки –
1/2 нежирных сливок	1 ч. л. и простую белую каменную соль мелкого помола – 1/3 ч. л.)
1 ч. л. топленого гусиного жира	белый молотый перец
7 раковых шеек	1 ч. л. коньяка кавказского традиционного
1 головка репчатого лука	
1 ст. л. топленого сливочного масла	

■ Пшено перебрать, залить 1 л холодной воды, дать отстояться в течение 15 мин. Затем промыть в трех водах, плавно помешивая. Пшено выложить в толстостенную кастрюлю (желательно чугунную), залить 100 мл кипяченой воды и дать закипеть на средне-сильном огне при помешивании деревянной ложкой, чтобы каша не прилипла ко дну. После закипания добавить сливки, перемешать,

затем добавить моршковую соль, опять перемешать и на медленном огне варить не более 30 мин, периодически помешивая, зачерпывая ложкой до самого дна чугуна. За 1 мин до окончания варки добавить в кашу ложку гусиного жира и снять с огня. Во время варки следует приготовить остальные ингредиенты.

■ Раков отварить в воде в течение 15–20 мин, очистить, но хвостики с шеек не снимать. Отрезать половинки раковых шеек и нарезать мелкими кусочками. Хвостики подсушить бумажным полотенцем, смочить коньяком, разогретым в ложке, и поджечь на несколько секунд, не до угольной черноты. Важно: не старайтесь израсходовать весь коньяк сразу на этом этапе, поскольку хвостики раков его не впитают, а сам коньяк (точнее, его ароматные остатки) еще пригодится.

■ Лук почистить, нарезать мелким кубиком, обжарить на сливочном масле до прозрачности. Снять с огня и добавить мускатный орех.

■ Подача. В глубокие розетки или креманки (или порционные горшочки) разложить кашу, добавить нарезанные раковые шейки, посыпать белым перцем, перемешать, добавить лук с мускатным орехом и вновь аккуратно перемешать. Положить по раковой шейке (половинки с подожженными хвостиками) ближе к центру и чуть придавить, рядом положить по кусочку сливочного масла, придать и, как только масло начнет таять, добавить по капельке из остатков коньяка.

Если нет моршковой соли, а есть моршковое варенье, при подаче, рядом с шейкой с хвостиком, в ямку, где топится масло с коньяком, положить по одной-две ягодки моршки с небольшим количеством сиропа из варенья.

БИСК ИЗ РАКОВ

На 4 порции:

1,5 кг живых раков	150 мл белого сухого вина
пучок укропа	2 л воды
90 мл растительного масла	соль, перец
2 моркови	40 мл коньяка или бренди
2 белые части лука-порея	360 мл сливок
4–5 стеблей сельдерея	сухая молотая паприка
100 г томатной пасты	соль

■ У живых раков удалить пищевод, повернув и вытянув центральную пластину хвостового плавника. Опустить раков в кипящую подсоленную воду, добавить укроп. Довести до кипения, выключить огонь и оставить раков настояться 20 мин. Затем хвостики очистить от панциря, положить в рассол, в котором варились раки, и поставить в холодильник. Панцири отложить.

■ В широком сотейнике разогреть масло и хорошо обжарить панцири. Добавить крупно нарезанные овощи и продолжать обжарку. Добавить томатную пасту, паприку и вино, 2 л воды, довести до кипения и готовить на медленном огне в течение 45–60 мин.

■ Приготовить основу для супа. Панцири и овощи провернуть через мясорубку, протереть через мелкое сито, поставить на огонь и уварить до консистенции густых сливок. Приправить солью и перцем, влить коньяк.

■ Для биска основу разогреть, добавить сливки и довести до кипения.

■ Подача. В глубокие тарелки разложить раковые шейки, залить готовым биском, украсить веточкой укропа. Также можно украсить раковыми клешнями.

Биск – густой насыщенный суп из ракообразных.

Основу для супа можно хранить в холодильнике несколько дней или заморозить.



Рекомендация сомелье: **Прагер – Грюнер Вельтлингер Федершпиль Хинтер дер Бург.**

МИДИИ

Российские мидии представлены в продаже 4 биологическими видами: обыкновенной съедобной мидией (*Mytilus edulis*), средиземноморско-черноморской мидией (*Mytilus galloprovincialis*), тихоокеанской мидией - *Mytilus trossulus* (Gould, 1850) и мидией Грея (гигантская мидия, черная ракушка - *Crenomytilus grayanus* (Dunker, 1853).
Торговое название – мидии.



Дикий вид и продукция марикультуры. Морской вид.

Мидия относится к семейству митилид, классу двустворчатых, или пластинчатожаберных моллюсков, и представляет собой моллюска с удлинённой клиновидной раковиной, суженной спереди, расширенной сзади. Макушка сдвинута на передний (заостренный) конец раковины, что объясняется прикрепленным образом жизни мидии. Створки раковины выпуклые, гладкие, двусторонне симметричные, охватывают тело моллюска целиком. Изнутри створки скреплены двумя мускулами-замыкателями.

Мидии – жители прибрежной зоны, где они часто образуют массовые поселения. Мидии питаются фитопланктоном и детритом, и их поселения представляют собой мощный биофильтр, поскольку очищают окружающую воду от взвеси. Кроме того, своими псевдофекалиями и фекалиями мидии участвуют в образовании илистых грунтов.

Ареал обитания: обыкновенной съедобной мидии – Белое и Баренцево моря; средиземноморско-черноморской – Черное море; тихоокеанской – Японское,

Охотское и Берингово моря; мидии Грея – Японское море, от Восточно-Корейского залива до Сахалина, южная часть Охотского моря.

Сезон добычи: черноморской мидии – с июля по октябрь; тихоокеанской мидии в Приморском крае – с марта по конец мая, активный лов идет в апреле и мае, так как в этот период у тихоокеанской мидии лучшее наполнение.

Съедобные части мидии – мускул, мантия и жидкость внутри раковины.

В каком виде поступает в продажу

В живом, варено-мороженом и консервированном виде.

Как выбирать

Важно обращать внимание на экологическое состояние места добычи мидий.

Живые мидии покупайте только в местах со специализированными системами передержки.

Нельзя употреблять мертвых моллюсков. Живые мидии – с закрытыми створками без повреждений, мертвые – с открытыми. Если створки приоткрыты, до них нужно дотронуться: живой моллюск непременно закроет раковину.

Рекомендуем продукцию российских марикультурных хозяйств.

Не рекомендуем приобретать продукцию из мидий из КНР – варено-мороженое мясо мидий и «морской коктейль».

Кулинарное применение

Припускание. Блюда: холодные и горячие закуски, супы, пазлья, основные блюда.

Сочетаемость

Лук-шалот, лук-порей, чеснок, помидор, болгарский перец, зеленый базилик, рис, паста, бульон даси, соусы Томат-базилик, Чесночное масло с петрушкой.

РАЗМЕР

Длина раковины обыкновенной съедобной **мидии беломорской** – от 3,5 см, **баренцевоморской** – от 3 см, **тихоокеанский мидии** – 4-6 см, **мидии Грея** – 10 см.

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

мускул, мантия и жидкость, находящаяся внутри раковины

Мидии а-ля мариньер

■ Сушеные водоросли вакамэ в результате замачивания сильно набухают, увеличиваясь в объеме в 3–4 раза: выход из 15 г сушеных вакамэ – около 50 г набухших.

■ Из других морепродуктов – гребешков книги прекрасен в супе мисо трубач.

СУП МИСО С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 2 порции:

680 мл первичного бульона даси
4 ст. л. пасты акамисо
4 живые тихоокеанские мидии
2 морских гребешка замороженных калибра 60+

4 северные креветки варено-мороженные
1 командорский кальмар замороженный
сушеные водоросли вакамэ

■ Подготовить морепродукты для приготовления по алгоритму, описанному в разделе «Первичная обработка морепродуктов» (см. с. 28).

■ Сушеные водоросли вакамэ замочить в теплой воде. Набухшие водоросли откинуть на сито.

■ Мантию кальмара бланшировать, порезать кольцами.

■ Приготовить суп мисо по алгоритму, описанному в рецепте «Суп мисо с терпугом и водорослями вакамэ» (см. с. 150) до этапа растворения пасты акамисо в бульоне.

■ После растворения пасты в бульоне ввести подготовленные мидии. Как только раковины мидий раскроются, снять с огня.

■ Подача. Разлить суп по пиалам, ввести бланшированного кальмара, креветок и гребешки, сдобрить водорослями вакамэ, накрыть пиалы крышками и сразу же подать к столу.

ДОСТУПНЫЕ ДАРЫ МОРЯ

Мидии – наиболее доступный по цене отечественный морепродукт.

На российском рынке представлены 4 биологических вида: обыкновенная съедобная мидия, средиземноморско-черноморская, тихоокеанская и мидия Грея.

Товарный размер мидии зависит от ее места обитания. Например, тихоокеанская мидия достигает товарного размера за 1–1,5 года, а беломорская – за 4 года. Товарный размер обыкновенной съедобной мидии беломорской – длина раковины от 3,5 см, баренцево-морской – от 3 см, тихоокеанской мидии – 4–6 см, мидии Грея – 10 см.

MOULES À LA MARINIÈRE (МИДИИ А-ЛЯ МАРИНЬЕР)

500 г живых мидий
20 г лука-шалота
чеснок
оливковое масло
70 мл белого вина
30 г сливочного масла

зелень петрушки
на 2 чесночные гренки по 30–40 г:
75 г багета
1 зубчик чеснока
оливковое масло
зелень петрушки

■ Подготовить мидии (см. «Первичная обработка морепродуктов», с. 28).

■ Лук-шалот нарезать мелким кубиком, чеснок мелко порубить.

■ Лук-шалот и чеснок пассеровать на оливковом масле. Ввести мидии и белое вино, закрыть крышкой и тушить, пока створки раковин не раскроются. После этого ввести сливочное масло, рубленую петрушку и сразу же снять с огня.

■ Приготовить гренки: багет нарезать наискосок, обжарить, натереть чесноком, смазать смесью оливкового масла и рубленой петрушки.

■ Подача. Блюдо выложить в порционный горшочек. Подавать с чесночными гренками с оливковым маслом и петрушкой.



Рекомендация сомелье: **Мюскаде Сюр Ли.**

ИТАЛЬЯНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 4 порции:

200 г репчатого лука	легкий рыбный бульон из белых морских рыб
150 г моркови	120 г филе кальмара
150 г фенхеля	400 г филе трески или минтая
120 г (2–3 шт.) стеблей сельдерея	200 г живых мидий
4 зубчика чеснока	8 мускулов морского гребешка по 15 г
1 белая часть лука-порей	зелень петрушки
80 мл оливкового масла (60 мл + 20 мл для подачи)	соль
10 г томатной пасты	черный молотый перец
100 мл белого сухого вина	4 куска белого хлеба типа чиабатты
250 г помидоров консервированных в с/с	

■ Приготовить основу для супа. Нарезать средним кубиком лук, морковь, фенхель, сельдерей. Чеснок крупно порубить. Лук-порей нарезать кольцами.

■ В сотейнике или кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить все овощи, добавить томатную пасту и консервированные помидоры. Все вместе обжарить еще 2–3 мин. Налить белое вино и выпарить.

■ Добавить бульон и 100 г сырого рыбного филе. Довести до кипения и варить до мягкости овощей. Миксером перемешать до однородной консистенции. Приправить солью и перцем. Охладить.

■ Морепродукты плавно разморозить. Кальмара промыть под холодной водой, удалить хорду и нарезать кольцами. Филе рыбы нарезать кусочками по 40–50 г.

■ Для приготовления супа разогреть основу до кипения и добавить морепродукты в нее в следующем порядке: кальмар, мидии, рыба, гребешок. Варить на маленьком огне в течение 4–5 мин.

■ Подача. В глубокие тарелки разлить суп, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать зеленью. Подавать с обжаренным хлебом.



Рекомендация сомелье: **Домен Вайнбах – Пино Гри Альтенбург Кюве Лоранс.**

■ Основу для супа можно хранить в холодильнике двое суток или заморозить и хранить до одного месяца.

■ Можно добавить любые морепродукты: креветки, мясо осьминога и др.



МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК

Гребешок приморский – *Mizuhopecten yessoensis* (Jay, 1856).

Гребешок светлый – *Chlamys albidus* (Dall, 1906).

Гребешок исландский – *Chlamys islandica*.



Дикий вид
и продукция марикультуры.
Морской вид.

Морской гребешок принадлежит к семейству пектинид класса двустворчатых моллюсков. Его можно узнать по красивой раковине с выпуклыми ребрами, радиально расходящимися от центра замкового края до самых концов зазубренных по краям створок. На замочном крае раковины имеются два выступа – так называемые ушки. Как правило, верхняя створка раковины более уплощена по сравнению с нижней. Морской гребешок любит прохладную воду с быстрым течением.

Российский гребешок, культивированный или дикий, – это экологически чистый, натуральный, полезный и вкусный продукт. В продажу поступают три вида: гребешок приморский, светлый и исландский.

Ареал обитания: приморского гребешка – Японское море; светлого гребешка – азиатская часть Тихого океана, от Южного Сахалина и Южных Курил до Берингова пролива, включая Охотское море, Командорские и Алеутские острова; исландского гребешка – Баренцево море.

В нашей стране в пищу используются мускул и гонады,

в Японии готовят также блюда из мантии. Мясо мускула плотное, текстура упругая, вкус деликатный со сладковатыми нотками.

Сезон добычи приморского гребешка – апрель–июнь, сентября–ноябрь, светлого гребешка в Северо-Курильской зоне – январь–март, июнь–декабрь. Пика вкуса и пищевой ценности приморский морской гребешок достигает к 2,5–3 годам, размерный ряд мускула – 30/40 шт. в килограмме. У переросшего гребешка меньше микроэлементов и витаминов, текстура теряет упругость, мясо становится менее сочным.

В каком виде поступает в продажу

Приморский гребешок – в живом, охлажденном, замороженном и консервированном виде. Светлый гребешок – в виде замороженного мускула и консервов. Исландский гребешок – в виде замороженного мускула.

Как выбирать

Приморский гребешок рекомендую покупать калибром не крупнее 30/40, а светлый – калибром 60+.

Избегайте продукции из КНР.

Кулинарное применение

В сыром виде без тепловой обработки.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, кабачок/цукини, шпинат, цветная капуста, брокколи, савойская капуста, белая и зеленая спаржа, фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, латук, салат Айсберг, салат Фризе, шнитт-лук, кервель, сисо, корень имбиря, васаби, рис, бульон даси.

ВЕС/
КАЛИБР

Приморский гребешок представлен на рынке в следующих калибрах (количество штук в 1 кг): 10/20, 20/30, 30/40.

Светлый гребешок представлен калибрами 2L 40/60, L 60/80, M 80/100, S 100+.

РАЗМЕР

Высота раковины приморского гребешка из марикультурных хозяйств – 8-12 см, светлого гребешка – 6 см, исландского гребешка у берегов Кольского полуострова – 8 см, исландского гребешка в юго-восточной части Баренцева моря – 6 см.

СЪЕДОБНЫЕ
ЧАСТИ

мускул-замыкатель, гонады (икра и молоки), мантия



САСИМИ ИЗ ЖИВОГО МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

Рецепт посвящается моему Учителю, выдающемуся знатоку и селекционеру региональных продуктов Владимиру Вячеславовичу Баканову.

1 живой морской гребешок
свежий огурец
50 г салата из морского винограда

соевый соус с васаби
соевый соус с имбирем

■ Морской гребешок разделить (см. «Первичная обработка морепродуктов», с. 28). Раковину тщательно промыть. Гребешок калибра 60+ подавать целиком. Если гребешок приморский калибра 40/60, разрезать его поперек волокон на 3–4 части.

■ Огурец нарезать наискосок тонкими овалами.

■ Поддача. Гребешок уложить в центр нижней створки раковины, выложить огурец веером, закрыть верхней створкой. На ледяную глыбу поместить раковину с гребешком, отдельно подать три ракушечницы: с салатом из морского винограда и свежеприготовленными соевыми соусами – с васаби и имбирем. Положить палочки для еды.



Рекомендация сомелье: **Шабли гран крю или белое Бургундское пренье крю.**

САЛАТ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ И ЗЕЛЕНЫМИ ОВОЩАМИ

6–8 мускулов морского гребешка
калибра 60+
60 г брокколи
40 г цукини без семян

60 г зеленой спаржи
20 г салата Айсберг
оливковое масло

■ Очень важно не передержать брокколи и цукини на пару, они должны быть *al dente*. Тонкий вкус зеленых овощей прекрасно оттеняет природный сладковатый вкус гребешка. Хрусткость овощей идеально сочетается с упругой текстурой морского гребешка.

■ Паровая брокколи хорошо сочетается с морепродуктами и многими видами рыб. Не стоит сочетать брокколи с рыбами семейств сельдевых и карповых.

■ Брокколи разобрать на небольшие соцветия. Цукини разрезать пополам вдоль, удалить семечки. Брокколи и цукини отварить на пару *al dente*. Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде до готовности.

■ Цукини, стебли брокколи и спаржу нарезать средним кубиком, верхушки спаржи и брокколи оставить целыми. Листья салата Айсберг порвать.

■ Поддача. В пиале соединить кубики спаржи, брокколи, цукини и салат Айсберг, перемешать. Добавить мускулы морского гребешка, верхушки спаржи и брокколи, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Рядом положить палочки для еды.



Рекомендация сомелье: **Рислинг Шпатлезе.**

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА, ФЕНХЕЛЯ, ЯБЛОКА И ШНИТТ-ЛУКА

6 мускулов морского гребешка
калибра 60+
60 г яблока сорта «ренет сими-
ренко»
60 г фенхеля

15 мл оливкового масла
5 мл бальзамического уксуса
шнитт-лук

- Морской гребешок плавно разморозить.
 - Яблоко и фенхель нарезать тонкой соломкой, шнитт-лук – тонкими колечками.
 - Приготовить заправку: взбить смесь оливкового масла и уксуса.
- Яблоко и фенхель перемешать, добавить морской гребешок, заправить и посыпать шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **Совиньон Блан из Луары.**

СУП ИЗ БЕЛОЙ СПАРЖИ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

2 мускула морского гребешка
калибра 60+
300 мл супа (заготовка для супов

из зеленой (белой) спаржи
(см. «Базовые рецепты», с. 40)
5 мл сливок

- Морской гребешок плавно разморозить.
- Поддача. Суп-заготовку подогреть, выложить в тарелку, ввести морской гребешок, сливками сделать рисунок.



Рекомендация сомелье: **зрелый Совиньон из Бордо.**

МАФФИНЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ИКРОЙ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

икра 9 морских гребешков

Для маффинов:

440 г цветной капусты
120 г репчатого лука

80 г картофельного крахмала
80 г кукурузного крахмала
4 яйца
50 г сливочного масла
оливковое масло

- Приготовить маффины без вяленых помидоров (см. с. 43).
- Поддача. На остывший маффин выложить икру морского гребешка.



Рекомендация сомелье: **свежее Белое, например Арнеис из Пьемонта.**



■ Икра по сравнению с другими съедобными частями морского гребешка наименее богата белком, но превосходит их по содержанию полиненасыщенных жирных кислот и микроэлементов.

■ Это блюдо гармонично по вкусу, текстуре и цвету. Сладковато-солоноватый вкус икры морского гребешка оттеняется нежным со сливочными нотками вкусом запеченной цветной капусты.

КАЛЬМАР

Командорский кальмар – *Berryteuthis Magister* (Berry, 1913).

Тихоокеанский кальмар – *Todarodes pacificus*.

Кальмар Бартрама – *Ommastrephes bartrami*.



Дикий вид. Морской вид.

Командорский кальмар принадлежит к классу головоногих моллюсков отряда десятируких. Он имеет обтекаемое торпедообразное тело, позволяющее двигаться в толще водной среды с большой скоростью щупальцами вперед, основной способ движения – реактивный. Вдоль всего туловища проходит хрящевая стрелка, поддерживающая тело, – так называемый гладиус. Гладиус является рудиментом внутренней раковины.

Мясо командорского кальмара богато минеральными и экстрактивными веществами и белком, обладает насыщенным ароматом, ярким вкусом и упругой текстурой.

Наряду с мидиями и ламинарией японской кальмар –

самый доступный морепродукт, позволить который может себе каждый.

Ареал обитания: Берингово море, Охотское море, Японское море.

Сезон добычи: с мая по декабрь.

В каком виде поступает в продажу

В замороженном виде, в виде пресервов и консервов.

Как выбирать

Рекомендую отечественную продукцию первичной морской заморозки, произведенную в кратчайшие сроки после вылова на борту судна в море.

Замороженная очищенная мантия представлена в разной фасовке, наиболее удобна в использовании проложенная продукция.

Вяленый кальмар обладает превосходными органолептическими свойствами, однако пока на наших прилавках достойной продукции из вяленого командорского или тихоокеанского кальмара нет.

Кулинарное применение

Бланширование, варка на пару, жарка на сковороде, жарка во фритюре. Блюда: сасими, суси, севиче, холодные и горячие закуски, салаты, супы, пазлья, ризотто, фаршированные блюда, пельмени, тэмпура.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, сельдерей-корневой, черешковый и листовой, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, зеленый базилик, сисо, чеснок, пекинская капуста, пак-чой, брокколи, зеленый горошек, стручковая фасоль, свекла, баклажан, помидор, болгарский перец, кабачок, цуккини, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, рис, булгур, васаби, соевый соус, соус Чесночное масло с петрушкой, соус дзадзики.

САЛАТ «КАМЧАТСКИЙ» С КОМАН- ДОРСКИМ КАЛЬМАРОМ И ОГУРЦОМ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

ВЕС

от 300 г до 1 кг

РАЗМЕР

25–35 см

СЪЕДОБНЫЕ
ЧАСТИ

мантия, плавники, щупальца.
В Японии в пищу также используются
печень, глаза, присоски и чернила

1 командорский кальмар заморо-
женный

150 г огурцов
оливковое масло

соевый соус
зелень петрушки

■ Кальмара плавно разморозить и разделить (см. «Первичная обработка морепродуктов», с. 28).

■ Мантию и щупальца кальмара отварить на пару, дать остыть. Мантию нарезать соломкой, щупальца сохранить целыми.

■ Огурец нарезать соломкой.

■ Мантию кальмара соединить с огурцом, перемешать, заправить смесью оливкового масла с каплей соевого соуса.

■ Подача. Салат выложить в ракушечницу, поверх уложить щупальца и украсить зеленью.



Рекомендация сомелье: **свежее Шардоне из Северной Италии.**

Салат «Камчатский» можно заправить оливковым маслом, йогуртовым соусом на основе домашнего йогурта либо домашним майонезом.

■ Салат Айсберг с нейтральным вкусом и плотной текстурой прекрасно сочетается с остальными ингредиентами. Кроме того, его плотные листья хорошо держат форму и могут послужить элегантной формой подачи блюда – своего рода съедобными тарелками.

■ Все базовые ингредиенты, кроме кальмара, имеют хрустящую текстуру, оттеняют его вкус и создают ощущение свежести. Это витаминный салат, который дарит бодрость и прекрасное настроение.

САЛАТ С КОМАНДОРСКИМ КАЛЬМАРОМ, СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ, СТЕБЛЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ, ЯБЛОКОМ И САЛАТОМ АЙСБЕРГ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

2 мантии командорского кальмара замороженных очищенных без плавников
2 свежих огурца
1/3 стебля сельдерея
25 г яблока сорта Ренет Симиренко

1 лимон
15 г салата Айсберг
оливковое масло
смесь «4 перца»
соль

■ Кальмаров плавно разморозить. Отварить на пару, остудить и нарезать соломкой.

■ Огурцы, сельдерей, яблоко без кожуры и семян нарезать соломкой. Яблочную соломку сбрызнуть соком лимона. Салат Айсберг порвать.

■ Подготовленные продукты соединить, сбобрить солью, перцем, оливковым маслом, перемешать.



Рекомендация сомелье: **Шардоне из Макона.**

ТЭМПУРА ИЗ КОМАНДОРСКОГО КАЛЬМАРА И ОВОЩЕЙ СО СЛАДКИМ ЧИЛИ

На 4 порции:

360 г филе командорского кальмара
250 г брокколи
100 г цуккини
1 баклажан
соль, перец

Для тэмпуры:

120 г пшеничной муки
30 г крахмала

50 г рисовой муки
2 яйца
300 мл воды со льдом

Для соуса:

180 г соуса Сладкий чили
цедра лайма
сок лайма

700 мл растительного масла для жарки

Важно: размер овощей должен быть таким, чтобы они успели приготовиться за время жарки тэмпуры, оставшись при этом хрустящими.

■ Филе кальмара плавно разморозить, промыть под холодной водой, удалить тонкие пленки и прозрачную хорду. Филе нарезать по диагонали широкими полосками толщиной 2–3 см.

■ Брокколи разобрать на небольшие соцветия размером «на один укус». Цукини нарезать полукольцами толщиной 0,5 см, баклажан очистить от кожицы и нарезать брусочками размера 4 x 1 см.

Приготовление теста для тэмпуры:

■ Смешать три вида муки, добавить 1/3 часть воды со льдом, перемешать, чтобы не было комков, добавить яйца и постепенно долить оставшуюся воду. Аккуратно перемешать, не взбивая. Поставить тесто в прохладное место на 10–15 мин.

■ Для соуса смешать Сладкий чили, сок и цедру лайма.

■ В сотейнике разогреть масло до температуры 175–180 °C.

■ Окунать по одному кусочку кальмара и овощи в тесто и сразу жарить в масле до золотистого цвета. Не пережаривать!

■ Выложить тэмпуру на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

■ Подача. Подавать сразу на порционных тарелках. Отдельно подать соус.



Рекомендация сомелье: **Альте Ребен Рислинг Шпэтлезе.**

■ Чтобы тэмпура получилась вкусной, не готовьте тесто заранее.

■ Не допускайте нагрева теста, иначе оно станет клейким.

■ Температура масла выбирается так, чтобы при жарке оно не пропитывало тесто.

■ Для этого блюда прекрасно подходят щупальца кальмаров.

В Японии к тэмпуре подают соус на основе бульона даши, мирин и светлого соевого соуса, а также тертый дайкон и имбирь. Гость наливает соус в блюдце, размешивает в нем дайкон и имбирь и затем обмакивает в эту смесь кусочки тэмпуры.

КОМАНДОРСКИЕ КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

2 мантии командорского кальмара

1/3 цукини

1/4 баклажана

200 г помидоров

20 г репчатого лука

1/3 стебля сельдерея

2 зубчика чеснока

оливковое масло

сушеный орегано

листья сельдерея

соль, черный молотый перец

■ Кальмаров бланшировать или отварить на пару, слегка остудить.

■ Овощи, кроме чеснока, нарезать кубиком. Чеснок пропустить через пресс для чеснока. Пассеровать на оливковом масле лук и чеснок, добавить остальные овощи, тушить до готовности. В конце добавить орегано, соль и перец.

■ Кальмаров нафаршировать овощным рагу.

■ При подаче сбрызнуть оливковым маслом и украсить листьями сельдерея.



Рекомендация сомелье: **плотное Шардоне (например, новозеландское), Рислинг Пфальца.**



ТРУБАЧ

Под торговым названием «Трубоч» в продажу поступает несколько видов брюхоногих моллюсков рода *Buccinum* и *Neptunea*: *Buccinum osagawai* (Habe et Ito, 1968), *Buccinum ectomocyma* (Dall, 1907), *Buccinum pemphigus* (Dall, 1907), *Buccinum bayani* (Jousseaume, 1883), *Buccinum verkruzeni* (Kobelt, 1867), *Neptunea constricta* (Dall, 1907) и др. Торговое название – трубоч.



Дикий вид. Морской вид.

Трубоч принадлежит к семейству Букцинид класса брюхоногих моллюсков. Тело заключено в красивую спирально закрученную, конусообразную раковину. Питается как падалью, так и живой добычей. Во время приема пищи передний конец радулы высовывается через рот и подобно рашпилю трет добычу, сдирая пищевое вещество слой за слоем. Измельченную таким образом пищу трубоч проглатывает. Очень ловко расправляется с двустворчатыми моллюсками: благодаря мощной ноге он разрывает мускул-замыкатель и открывает раковину, после чего поглощает тело жертвы.

Ареал обитания: Охотское море, Японское море.

Сезон добычи: с апреля по декабрь.

Съедобная часть – нога. Мясо трубоч плотное и питательное, с приятным ароматом и тонким вкусом.

В зависимости от места добычи мясо трубоч имеет разный цвет – либо слоновой кости, либо белый с желтизной. Текстура мяса трубочатая, отчасти напоминающая грибы.

В каком виде поступает в продажу

В живом, сыромороженном и консервированном виде.

В продаже представлена продукция из трубоч из двух субъектов РФ – Магаданской области и Сахалинской области.

Как выбирать

Рекомендую сыромороженое очищенное мясо ноги трубоч: этот первозданный продукт без отходов – прекрасное сырье для приготовления кулинарных шедевров.

Кулинарное применение

Приготовление по технологии су-вид, варка в воде.

Блюда: сасими, суси, холодные и горячие закуски, салаты, супы, котлеты, фрикасе.

Сочетаемость

Морские водоросли, огурец, брокколи, савойская капуста, пак-чой, спаржа, шпинат, стручковая фасоль, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, шнитт-лук, сисо, чеснок, помидор, салат-латук, салат Айсберг, салат Фризе, васаби, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, рис, соевый соус, бульон даси, соус дзадзики.

Трубач

РАЗМЕР

Промысловый размер – высота раковины *Vuccinum bayani* не менее 8 см, для остальных видов трубачей – не менее 7 см

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

Нога

Трубач симбирем, варенные в соусе

■ Кунжутный соус готовьте непосредственно перед подачей.

■ Этот салат может служить прекрасным сопровождением к морепродуктам и морской рыбе: гребешкам, паровому кальмару, трубачу, паровым или запеченным рыбным котлетам.



САЛАТ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ ВАКАМЭ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

15 г сушеных водорослей вакамэ

Для кунжутного соуса Гома-дарэ (выход – 50 мл):

4 ст. л семян белого кунжута

2 ч. л соевого соуса

3 ст. л бульона даси

1 ст. л мирина

■ Водоросли вакамэ замочить в теплой воде, набухшие водоросли откинуть на сито.

■ Для приготовления кунжутного соуса семена кунжута обжарить, высыпать в ступку и растереть до тех пор, пока они не станут похожими на хлопья или пасту. Добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать до получения кремообразной массы.

■ Выложить водоросли в салатник и сбрызнуть кунжутным соусом.



Рекомендация сомелье: эльзасский Пино Гри, саке.

ТРУБАЧ С ИМБИРЕМ, ВАРЕННЫЕ В СОУСЕ

12 ног трубача

20 г корня имбиря

Для соуса:

120 мл японского соевого соуса

60 мл мирина

800 мл бульона даси

■ Трубачей разморозить.

■ Корень имбиря тонко нарезать.

■ Приготовить соус: смешать все ингредиенты.

■ Соус налить в кастрюлю, погрузить трубачей и имбирь, закрыть фольгой.

■ Варить до готовности.

ТРУБАЧ, ЖАРЕННЫЙ С ГРИБАМИ И МИНДАЛЕМ

20 вареных ног трубача

2 гриба эринги

100 г грибов симэдзи

50 г сливочного масла

30 г лепестков миндаля

30 мл саке

20 мл японского соевого соуса

черный перец по вкусу

■ Каждую ногу трубача разрезать вдоль волокон на 3 части.

■ Грибы эринги нарезать соломкой, симэдзи разрезать пополам. Грибы обжарить на сливочном масле.

■ Добавить остальные ингредиенты и быстро обжарить до готовности.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ТРУБАЧОМ, ПРИГОТОВЛЕННЫМ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД

4 сыромороженые очищенные
ноги трубача

Для супа:

1,5 л овощного бульона

600 г брокколи

60 г белого лука
чеснок

оливковое масло

сушеные водоросли вакамэ

■ Трубача плавно разморозить, поместить в вакуумный пакет, с помощью вакууматора откачать воздух и запаять. Поместить пакет в термостат и готовить при температуре 55 °С в течение 5 мин. Трубача охладить в пакете и убрать в холодильник до подачи.

■ Приготовить суп-пюре из брокколи (см. «Суп-пюре из брокколи с колючим крабом и водорослями вакамэ» с. 199).

■ Мясо трубача нарезать соломкой.

■ Трубача разложить по суповым тарелкам, налить суп. Добавить водоросли вакамэ.



Рекомендация сомелье: Пино Гри из Эльзаса, Рислинг Шпатлезе.

ТРУБАЧ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ПО ТЕХНОЛОГИИ СУ-ВИД, С САЛАТОМ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ ВАКАМЭ

1 сыромороженая очищенная нога
трубача

50 г салата из водорослей вакамэ с
кунжутным соусом (см. с. 178)

■ Трубача плавно разморозить, поместить в вакуумный пакет, с помощью вакууматора откачать воздух и запаять. Поместить пакет в термостат и готовить при температуре 55 °С в течение 5 мин. Охладить. Нарезать трубача соломкой.

■ На блюдо выложить трубача. Отдельно подать ракушечницу с салатом из водорослей вакамэ.

ТРУБАЧ, МАРИНОВАННЫЙ С ОГУРЦОМ

12 ног трубача
1 свежий огурец

Для маринада:

20 мл рисового уксуса

30 г сахара
10 мл соевого соуса усукати
сок цитрусовых – судати
или юдзу – по вкусу

■ Ноги трубача разморозить, сварить, нарезать соломкой.

■ Приготовить маринад: смешать все ингредиенты.

■ В пиалу выложить трубача и тонко нарезанный огурец, полить маринадом.

Трубач – очень питательный продукт, поэтому одной штуки на порцию достаточно.

ТЕХНОЛОГИЯ СУ-ВИД ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ТРУБАЧА

Из известных мне российских морепродуктов, требующих тепловой обработки, больше всего выигрывает от приготовления по технологии Sous Vide трубач – на выходе получается моллюск с мягкой и нежной текстурой, обволакивающей небо, с цветом мяса, присущим сырому трубачу. Ни одна другая из известных на современном этапе развития науки и техники технологий приготовления морепродуктов не позволяет достичь таких параметров.

Блюдо можно подавать сразу либо дать немного настояться.

СЕВЕРНАЯ КРЕВЕТКА

Pandalus borealis (Makarov).
Торговое название – северная креветка, розовая креветка, северный чилим, дальневосточный чилим, яп. nanban-ebi, ama-ebi.



Дикий вид, морской вид.

Северная креветка принадлежит к семейству Pandalidae отряда десятиногих ракообразных. Обитает на глубинах от 10 до 1380 м, предпочитает илистые, илисто-песчаные грунты. Гермафродит: в первые годы жизни функционирует как самец, затем меняет пол и превращается в самку. Имеет ярко-розовую окраску.

Ареал обитания: Северная Атлантика, северная часть Тихого океана. Российские рыбаки ведут промысел в Охотском и Японском морях.

Сезон добычи: с января по июнь, с сентября по декабрь.

Мясо северной креветки розового цвета, упругой текстуры, нежное и сочное, имеет деликатный вкус

с преобладанием сладковатых ноток, за что японцы прозвали ее ama-ebi, т. е. «сладкая креветка». Сочность мяса сохраняется благодаря низкотемпературной шоковой заморозке на судне сразу после вылова. Сладковатый вкус обусловлен природным рационом – планктоном и бентосом и средой обитания – холодными водами.

В каком виде поступает в продажу

В неразделанном (неочищенном) сыромороженом и варено-мороженом виде.

Как выбирать

Рекомендую приобретать северную сыромороженую и варено-мороженую креветку у ответственных поставщиков, у которых соблюдается непрерывность холодильной цепи и режим транспортировки и хранения в каждом звене производственно-логистической цепочки, а в месте продажи имеется необходимое холодильное оборудование.

Кулинарное применение

Сыро- и варено-мороженые креветки плавно разморозить и употреблять в сыром виде без тепловой обработки. Головы и панцири сыромороженных креветок – основа для бульона-базы для супов и соусов.

Блюда: подача в натуральном виде на льду с соусами, сасими, суси, холодные закуски, салаты, супы, паэлья. Вводить шейки в супы и паэлью непосредственно перед подачей, когда суп/паэлья разлит/разложена по тарелкам.

Сочетаемость

Морские водоросли, васаби, авокадо, помидор, болгарский перец, огурец, кабачок, цукини, спаржа, пекинская капуста, брокколи, пак-чой, стручковая фасоль, тыква (не медовая), шпинат, зеленый базилик, сисо, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, корень имбиря, кунжут, рис, паста, бульон даши, дип из авокадо, соус томатно-чесночный, Чесночное масло с петрушкой, соус дзадзики.

Не стоит сочетать сладковатые от природы северные креветки с интенсивно сладкими ягодами и фруктами.

АССОРТИ ИЗ СЫРОМОРОЖЕННЫХ СЕВЕРНЫХ И ГРЕБЕНЧАТЫХ КРЕВЕТОК НА ЛЕДЯНОЙ ГЛЫБЕ С СОУСАМИ

РАЗМЕР

Не менее 9 см

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

Брюшко (хвостовая часть, шейка). Не стоит выбрасывать голову и панцирь креветки – это основа для бульона, супов и соусов

10 северных креветок
5 гребенчатых креветок
замороженная паста васаби
томатно-чесночный соус

соус дзадзики
авокадо
соевый соус
имбирь

■ Креветки и пасту васаби плавно разморозить.

■ Приготовить соусы: томатно-чесночный, дзадзики, дип из авокадо, соевый соус с васаби и соевый соус с имбирем (см. «Базовые рецепты», с. 45).

■ Ножницами для ракообразных аккуратно, не затрагивая мясо, разрезать панцири креветок вдоль нижней стороны и снять. Креветки обезглавить, головы сохранить, хвостовые веера оставить. Обработать головы: подрезать рострум, шипы, обрезать антенну и антеннулы. Сделать ножом неглубокий надрез ровно посередине спинной части креветки и извлечь темный пищеварительный тракт.

■ Сервировочный поднос установить на ледяную глыбу. Выложить креветки и соусы: дип из авокадо, соевый соус с васаби, соевый соус с имбирем, томатно-чесночный и дзадзики.

 *Рекомендация сомелье:* **аквавит, полусухой Рислинг из Мозеля.**



Блюда из северных и гребенчатых креветок нужно подавать непременно на льду, иначе их природные органолептические свойства ухудшатся.

КАНАПЕ С СЕВЕРНЫМИ КРЕВЕТКАМИ

5 варено-мороженых северных креветок
1 авокадо

5 помидоров черри
сок лайма

■ Подготовить креветки. Ножницами для ракообразных аккуратно, не затрагивая мясо, разрезать панцирь креветки вдоль нижней стороны. Аккуратно снять панцирь, сохранив целостность креветки, голову и хвостовой веер оставить. Подрезать рострум, шипы, обрезать антенну и антеннулы. Сделать ножом неглубокий надрез ровно посередине спинной части креветки и извлечь темный пищеварительный тракт.

■ Блюдо с подготовленными креветками поместить на лед.

■ Авокадо разрезать вдоль пополам, извлечь косточку, очистить от кожуры. Мякоть сбрызнуть соком лайма и размять в пюре.

■ Подача. Подать креветки на льду. Отдельно подать помидоры черри, пюре из авокадо и шпажки. Пусть гость накалывает на шпажку помидор черри, потом креветку насквозь и макает в пюре из авокадо.



Рекомендация сомелье: **полугар.**

АССОРТИ ИЗ ОТВАРНЫХ МОРЕПРОДУКТОВ

живой камчатский краб
живой колючий краб
10 варено-мороженых северных креветок
200 г мяса трубача
2 замороженных командорских кальмара

200 г мяса осьминога
свежие огурцы
замороженная натуральная паста васаби
соусы: соевый с имбирем, дип из авокадо, томатно-чесночный, дзадзики

■ Морепродукты и пасту васаби плавно разморозить.

■ Крабов, осьминога, трубача отварить. Осьминога нарезать как на сасими. Кальмаров бланшировать и нарезать кольцами.

■ Отварных крабов выложить, как описано в рецепте «Краб камчатский отварной с соусами» (см. с. 192). На один сервировочный поднос выложить камчатского краба в панцире и северные креветки, на второй поднос – колючего краба в панцире, осьминога, кальмаров и трубача. Каждый поднос поместить на ледяную глыбу.

■ Подавать с огуречной соломкой, пастой васаби и соусами: соевым соусом с имбирем, дипом из авокадо, томатно-чесночным соусом, соусом дзадзики.



Рекомендация сомелье: **Бургундское гран крию.**



САЛАТ «БОСТОН» С МОРЕПРОДУКТАМИ, ОВОЩАМИ И ВОДОРОСЛЯМИ

На 4 порции:

2 филе командорского кальмара
600 г северных креветок
120 г отварного осьминога
1 длинноплодный огурец
2 сладких болгарских перца
100 г салата Чука из водорослей
6 шт. стеблей зеленой спаржи
кресс-салат

Для заправки:

1/2 ч. л. свежего имбиря
1 ч. л. дижонской горчицы
сок 1/2 лимона
100 мл растительного масла
соль
зелень петрушки

Панцирь можно заморозить и использовать для приготовления биска.

- Морепродукты плавно разморозить.
- Кальмаров промыть под холодной водой, удалить хорду. Креветок очистить от панциря.
- Кальмаров и креветки положить в теплую, слегка подсоленную воду, довести до кипения, выключить огонь и закрыть крышкой на 2–3 мин. Затем морепродукты охладить.
- Кальмаров нарезать кольцами, креветки разрезать вдоль пополам.
- Осьминога промыть и слегка отбить щупальца деревянным молотком или скалкой, удалить клюв и глаза.
- Осьминога опустить в кипящую воду и сразу достать, так повторить 2–3 раза, затем опустить осьминога и варить при еле заметном кипении под крышкой от 45 мин до 1 ч. Остудить, отделить голову (ее можно использовать для других блюд), щупальца нарезать крупными пластинами.
- Огурец очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена с помощью чайной или кофейной ложки. Нарезать полукольцами.
- Перец запечь целиком в духовке при температуре 190 °С до мягкости, затем завернуть в фольгу и остудить. Очистить и нарезать небольшими полосками.
- Спаржу опустить в подсоленную кипящую воду на 1–2 мин и переложить в воду со льдом. Затем нарезать поперек кусочками по 2–3 см.
- Для заправки корень имбиря натереть на мелкой терке, смешать с горчицей и лимонным соком, постепенно добавив масло и взбить до однородного состояния, добавить петрушку.
- Смешать все ингредиенты, кроме мяса осьминога, добавить заправку, перемешать. Салат разложить в салатники. На каждую порцию положить два-три ломтика осьминога, украсить кресс-салатом.



Рекомендация сомелье: Домен Друэн – Артур Шардоне.

■ Креветки можно взять любого размера.

■ По желанию можно добавить морской гребешок.

ГРЕБЕНЧАТАЯ КРЕВЕТКА

Pandalus hypsinotus (Brandt).



Дикий вид. Морской вид.

Гребенчатая креветка, или гребенчатый чилим, – самый крупный представитель семейства Pandalidae отряда десятиногих ракообразных. Обитает на глубинах от 1 до 460 метров на различных грунтах. Перемещается в пределах территории дна. Питается мелкими представителями бентоса.

За цвет и красоту японцы дали гребенчатой креветке поэтическое имя – *botan*, что в переводе с японского означает «древовидный пион».

Ареал обитания: северная часть Тихого океана.

Сезон добычи: с февраля по июнь, с сентября по декабрь.

Промысловый размер гребенчатой креветки в Западно-Камчатской подзоне – не менее 8 см, в Севе-

ро-Охотоморской подзоне – не менее 10 см, в иных районах добычи – не менее 13 см.

Съедобная часть – брюшко (хвостовая часть, шейка). Голову и панцирь выбрасывать не стоит, это основа для бульона для супов и соусов.

Гребенчатая креветка отличается прекрасными органолептическими свойствами: приятным ароматом, сочным мясом, упругой текстурой, насыщенным сладковатым вкусом.

В каком виде поступает в продажу

В неразделанном (неочищенном) сыромороженом и варено-мороженом виде.

Как выбирать

Аналогично северной креветке (см. с. 180).

Кулинарное применение

И сыро-, и варено-мороженую креветку плавно разморозить и употреблять в сыром виде без тепловой обработки. Головы и панцири сыромороженных креветок – основа для бульона-базы для супов и соусов.

Блюда: подача в натуральном виде на льду с соусами, сасими, суси, холодные закуски, салаты, супы, пазлья. Вводить «шейки» в супы и пазлью непосредственно перед подачей, когда суп/пазлья разлит/разложена по тарелкам.

Сочетаемость

Морские водоросли, васаби, авокадо, помидор, болгарский перец, огурец, кабачок, цукини, спаржа, пекинская капуста, брокколи, пак-чой, стручковая фасоль, тыква (не медовая), шпинат, зеленый базилик, сисо, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, корень имбиря, кунжут, рис, паста, бульон даси, дип из авокадо, соус Томатно-чесночный, соус Чесночное масло с петрушкой, соус дзадзики.

Гребенчатая креветка

ВЕС

Средняя масса 100–120 г

РАЗМЕР

Промысловый размер гребенчатой креветки в Западно-Камчатской подзоне – не менее 8 см, в Северо-Охотоморской подзоне – не менее 10 см, в иных районах добычи – не менее 13 см.

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

Брюшко (хвостовая часть, шейка). Не стоит выбрасывать голову и панцирь креветки – это основа для бульона, супов и соусов

Паэлья с гребенчатыми креветками, мидиями, осьминогом и шафраном на бульоне из голов и панцирей гребенчатых креветок

Осьминога надо поставить вариться на пару заранее, чтобы он сварился ко времени готовности пазльи. Осьминог массой 4 кг варится на пару в среднем около 35–40 мин.



■ Пазлью можно приготовить из другого сорта риса с учетом особенностей его подготовки и приготовления.

■ Пазлью можно приготовить с добавлением тыквы и кабачка. Тыкву нужно вводить вместе с рисом, а кабачок – на этапе полуготовности риса.

ПАЭЛЬЯ С ГРЕБЕНЧАТЫМИ КРЕВЕТКАМИ, МИДИЯМИ, ОСЬМИНОГОМ И ШАФРАНОМ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ГОЛОВ И ПАНЦИРЕЙ ГРЕБЕНЧАТЫХ КРЕВЕТОК

Этот рецепт посвящается моей Маме – Ольге Васильевне Мельниковой.

На 4 порции:

Для бульона из голов и панцирей креветок:

1 кг голов и панцирей гребенчатых креветок
рыбный бульон из голов белой морской рыбы
200 г белой части лука-порей
100 г стебля сельдерея
100 г моркови
200 г помидоров
2 зубчика чеснока
оливковое масло
200 г риса (одного из следующих сортов: Bomba, Bahia, Calasparra, Senia)
500 мл бульона из голов и панци-

рей гребенчатых креветок
200 г вареного осьминога
20 живых мидий
8 подготовленных сыромороженных гребенчатых креветок
70 г репчатого лука
15 г чеснока
150 г замороженного зеленого горошка
2 красных болгарских перца
оливковое масло
25 мл белого вина
3–4 рыльца шафрана
соль, перец
зелень петрушки

■ Сварить бульон из голов и панцирей гребенчатых креветок: пассеровать овощи на оливковом масле, добавить мелко порубленные головы и панцири, слегка обжарить, добавить рыбный бульон, довести до кипения, убавить огонь и томить на медленном огне в течение 1 ч. Процедить через мелкое сито.

■ Приготовить настой шафрана: рыльца шафрана растереть пестиком в ступке, залить кипятком, дать настояться.

■ Воду для варки осьминога довести до кипения, установить сетчатую форму для варки на пару с уложенным осьминогом, плотно закрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. Следить, чтобы осьминог не переварился. У отварного осьминога удалить клюв.

■ Мидии припустить на сковороде с оливковым маслом и белым вином. Как только створки раковин раскроются, снять с огня.

■ Лук и чеснок пассеровать на оливковом масле до прозрачности и мягкости лука, добавить рис и белое вино, выпарить, добавить первую порцию бульона и настой шафрана так, чтобы уровень жидкости был на палец выше уровня риса, и по мере надобности подливать бульон.

■ За 10 мин до готовности риса добавить зеленый горошек и болгарский перец, соль, перец. За 1 мин до готовности ввести осьминога, мидии и рубленую петрушку. Снять с огня.

■ Непосредственно перед подачей ввести плавно размороженные и подготовленные гребенчатые креветки.

■ Украсить пазлью полосками болгарского перца, выложенными по принципу циферблата.



Рекомендация сомелье: белое вино Наварры или Пенедеса.

САСИМИ ИЗ ГРЕБЕНЧАТОЙ КРЕВЕТКИ

3 сыромороженные гребенчатые
креветки
дайкон

лист зеленого сисо
соевый соус с васаби
соевый соус с имбирем

- Креветки плавно разморозить.
- Подготовить соломку из дайкона.
- Дайкон очистить, при помощи терки нарезать широкими пластами толщиной 1мм, затем каждый нарезать очень тонкой соломкой. Опустить соломку в воду на 30 мин. Откинуть на дуршлаг.
- Ножницами для ракообразных аккуратно, не затрагивая мясо, разрезать панцирь каждой креветки вдоль нижней стороны. Аккуратно снять панцирь, сохранив целостность креветок, обезглавить, головы сохранить, хвостовой веер оставить. Обработать головы: подрезать рострум, шипы, обрезать антенну и антеннулы. Сделать ножом неглубокий надрез ровно посередине спинной части креветки и извлечь темный пищеварительный тракт.
- Подача. Дно хрустальной посуды выстелить соломкой из дайкона, уложить подготовленные брюшки (хвостовую часть, шейки) креветок, выложить головы, имитируя живых креветок, и украсить листиком зеленого сисо. Хрустальную посуду поместить на ледяную глыбу. Отдельно в ракушечницах подать только что приготовленные соевые соусы с васаби и имбирем. Положить палочки для еды.



Рекомендация сомелье: **изящное белое Бургундское.**

ОВОЩНОЙ СУП С ГРЕБЕНЧАТЫМИ КРЕВЕТКАМИ И ВОДОРΟΣЛЯМИ ВАКАМЭ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ГОЛОВ И ПАНЦИРЕЙ ГРЕБЕНЧАТЫХ КРЕВЕТОК

На 4 порции:

1,5 л бульона из голов и панцирей гребенчатых креветок (см. выше)	100 г белой части лука-порея
12 гребенчатых креветок подготовленных	80 г кабачка
сушеные водоросли вакамэ	160 г брокколи
	80 г стручковой фасоли
	40 г шпината

- Сушеные водоросли вакамэ замочить в теплой воде, набухшие водоросли откинуть на сито.
- Лук-порей нарезать тонкой соломкой, кабачок – средней соломкой. Брокколи разобрать на небольшие соцветия.
- Бульон довести до кипения, опустить брокколи и стручковую фасоль, через 3 мин добавить лук-порей и кабачок, через 1 мин – шпинат, через 2 мин снять с огня и сразу подавать.
- Подача. В суповые тарелки налить суп, ввести водоросли вакамэ и подготовленные гребенчатые креветки.



Рекомендация сомелье: **аквавит, полугар.**

Перед использованием дайкона и редиса в блюдах в сыром виде японцы смягчают их запах и вкус вымачиванием.



КАМЧАТСКИЙ КРАБ

Paralithodes camtschatica (Tilesius).



Дикий вид. Морской вид.

Камчатский краб – шельфовый вид. Размах ног может достигать 1,5 м. Ширина карапакса самцов до 260 мм, самок — до 200 мм. Сердечная и желудочная области панциря вооружены тремя парами острых крупных шипов вне зависимости от пола и возраста ракообразного. Конечный сустав острый с шипом. Тело и ноги у живых крабов окрашены сверху в красно-коричневый, а снизу — в желтовато-белый цвет, боковые поверхности имеют крупные фиолетовые пятна.

Половой зрелости самцы достигают на 8–10-м году. На 9–10-м году жизни панцирь достигает ширины 11–13 см, а к 16–17 годам – 19–20 см. Камчатский краб может жить до 25 лет. Обитает на глубинах от 2 до 550 м (оптимальный диапазон – 20–200 м) при температуре воды от -1,6 °C до +18 °C. Совершает протяженные миграции к местам размножения, нагула и зимовки.

Ареал обитания: северная часть Тихого океана, акклиматизирован в Баренцевом море.

В прикамчатских водах обитают западно-камчатская и восточно-камчатская популяции камчатского краба. Западно-камчатская популяция – самая продуктивная, именно в этом районе сосредоточен основной промысел после открытия промышленного лова в 2013 г.

Сезон добычи: с сентября по декабрь. Разрешено добывать только половозрелых самцов краба, достигших промыслового размера. Запрещается добывать молодь и самок краба.

В каком виде поступает в продажу

В живом, сыромороженом, варено-мороженом и консервированном виде.

Как выбирать

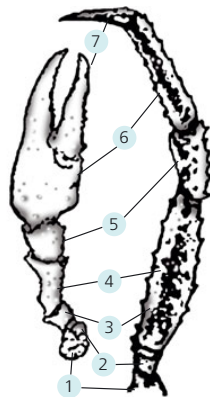
Рекомендую приобретать крабовую продукцию исключительно в проверенных местах – у легальных краболовов либо у поставщиков, которые сотрудничают с легальными добытчиками, отладили логистику с соблюдением непрерывности холодильной цепи для мороженой продукции, транспортировкой и переработкой живого краба.

При покупке живого краба следует выбирать самых активных и агрессивных особей в аквариуме весом до 3 кг.

КОНЕЧНОСТИ КРАБА*

ВЕС	Средняя масса самцов 1,5–2,5 кг
РАЗМЕР	Средний размер панциря самцов 15–16 см при размахе ног 1 м. Промысловый размер для Северо-Охотоморской подзоны – наибольшая ширина панциря без учета шипов не менее 13 см, для всех остальных районов вылова – не менее 15 см
СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ	Мясо конечностей краба

Названия и расположение съедобных частей-члеников краба на ноге с клешней		Названия и расположение съедобных частей-члеников краба на ноге без клешни	
Номер членика (счет от головогруди)	Технологическое и торговое название членика	Номер членика (счет от головогруди)	Технологическое и торговое название членика
1-й	роза	1-й	роза
2-й	роза	2-й	роза
3-й	роза	3-й	роза
4-й	первая фаланга, толстый членик	4-й	первая фаланга, толстый членик
5-й	шейка	5-й	колено
6-й	кулак, клешня	6-й	вторая фаланга, тонкий членик
7-й	подвижный палец	7-й	коготь



Роза – плечевая часть, соединяющая головогрудь с конечностями. Мясистая, самая сочная и нежная часть краба.

Первая фаланга – самый длинный, мясистый и волокнистый членик конечности краба. В нем больше всего мяса: выход чистого мяса до 70 %.

Колено – самый маленький членик, сочленение первой и второй фаланг краба. Отличается некоторой суховатостью.

Вторая фаланга – короче и тоньше первой фаланги. Чистого мяса в ней меньше, оно менее плотное.

Боевой кулак – самая крупная клешня краба на пе-

редней паре конечностей, скрывающая самое плотное и наиболее богатое белком по сравнению с другими члениками мясо. Чистого мяса много.

Небоевой кулак – кулак краба с когтем. Здесь менее плотное и вместе с тем более сочное и нежное мясо, чем в боевом кулаке.

Лапша – обрезки и мелкое мясо краба.

Мясо камчатского краба в сыром виде имеет сероватый цвет и студнеобразную консистенцию, после варки становится белым и волокнистым, отличается приятным ароматом, сочностью, сладковато-солонатым вкусом.

Кулинарное применение

Живой и сыромороженный краб – варка в воде, варка на пару. Варено-мороженный краб – готовый к употреблению продукт, нуждающийся лишь в главной разморозке и не требующий тепловой обработки.

Блюда: подача в отварном виде на льду с соусами, сасими, суси, холодные и горячие закуски, салаты, супы, котлеты, основные блюда.

Варено-мороженные конечности краба следует вводить в супы непосредственно перед подачей, когда суп разлит по тарелкам.

Котлеты и другие блюда, подразумевающие тепловую обработку, можно приготовить только из живого или сыромороженного краба.

Сочетаемость

Морские водоросли, шпинат, кривель, салат-латук, салат Айсберг, салат Фризе, салат Фриллис, сисо, огурец, кабачок, цукини, спаржа, брокколи, савойская капуста, молодая белокочанная капуста, лук-порей, шнитт-лук, помидор, тыква (не медовая), фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, корень имбиря, рис, киноа, бульон даси, васаби, дип из авокадо, соус дзадзиджи.

*Таблица с названиями и расположением съедобных частей краба приведена из: Слизкин А., Сафронов С. Промысловые крабы прикамчатских вод. Петропавловск-Камчатский, 2000. http://www.npacific.ru/np/library/publikacii/krab/02_1.htm



КУЛИНАРНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНЫХ ЧАСТЕЙ КРАБА

Кулак, первая фаланга, роза – могут служить сырьем для приготовления широкого репертуара блюд, а также употребляться без какого-либо сопровождения. Роза – самый сочный и нежный членик, который лучше всего использовать в салатах: она передает остальным ингредиентам свой сок и вкус.

Колено и вторая фаланга – суховатые членики краба. Их хорошо использовать в супах, салатах с сочными ингредиентами. Из них можно готовить паровые котлеты.

Для сасими идеально подходят первая фаланга и кулак, для суси – первая фаланга.

НЮАНСЫ СОЧЕТАЕМОСТИ

Мясо колючего и камчатского крабов от природы сладковатое. Поэтому не стоит сочетать его с продуктами с преобладающим, ярко выраженным сладким вкусом: тропическими и садовыми фруктами и ягодами, мускатной тыквой и т.д.

Панцирь краба – самая органичная «посуда» не только для приготовления, но и для подачи блюда.

КАМЧАТСКИЙ КРАБ ОТВАРНОЙ С СОУСАМИ И САЛАТОМ ИЗ МОРСКОГО ВИНОГРАДА

живой камчатский краб
замороженная паста васаби
свежий огурец
соус дзадзики

дип из авокадо
соевый соус с имбирем
салат из морского винограда

- Краба и пасту васаби glavno разморозить.
- Приготовить соус дзадзики.
- Краба отварить и разделить. Для очистки члеников от панциря ножницами очень аккуратно сделать два надреза вдоль сверху с двух боков таким образом, чтобы вырезать своего рода «крышку». Таким способом очистить от панциря все членики. Затем извлечь хитиновые пластинки, не смешивая мясо разных члеников. Уложить мясо краба обратно в «подложку» из панциря. Накрыть «крышками».
- Нижнюю сторону головогруды тщательно промыть и обсушить. Уложить в центр нижней стороны головогруды отварную розу, смешанную с соломкой из свежего огурца. Выложить все членики в виде живого краба.
- Приготовить дип из авокадо и соевый соус с имбирем.
- На сервировочный поднос выложить краба, салат из морского винограда, пасту васаби и соусы: соевый с имбирем, дип из авокадо, дзадзики. Сервировочный поднос установить на ледяную глыбу и подавать.



Рекомендация сомелье: **если с васаби, то полусухой Гевюрцтрамнер; если с дзадзики, то белое Бургундское гран крю.**



Камчатский краб



■ Альтернативный использованию тэдзу способ предотвращения прилипания риса: готовить суси в пищевых целлофановых перчатках, к которым, в отличие от перчаток из иных материалов, рис не прилипает.

■ Васаби – природный дезинфектор – обязательно используется для приготовления суси с сырыми рыбой и морепродуктами. При использовании сырья, подвергшегося тепловой обработке, в нашем случае – варено-мороженого краба, васаби тоже можно применять для смазки перед тем, как прижать кусочек морепродукта к рису, хотя и необязательно.

■ Суси не готовят заранее: их подают сразу после приготовления.

SUSHI (СУСИ)

Суси – союз двух главных продуктов традиционного рациона японцев: отварного, заправленного уксусом риса и ломтиков сырой, маринованной, вареной или жаренной на гриле рыбы, сырых или подвергшихся тепловой обработке морепродуктов.

По мнению японских историков, корни этого блюда уходят в Юго-Восточную Азию и Китай, жители которых обнаружили свойство риса ферментировать молочную кислоту и тем самым предохранять свежую рыбу и морепродукты от порчи. Ферментированный рис, выполнивший свою функцию, выбрасывался. В каждом регионе Японии существуют свои вариации суси из местных продуктов.

NIGIRI-SUSHI (НИГИРИ-СУСИ) С КАМЧАТСКИМ ИЛИ КОЛЮЧИМ КРАБОМ

Рецепт посвящен ценителю аутентичных блюд региональных кухонь Японии Константину Александровичу Згуровскому, вносящему огромный вклад в сохранение биоразнообразия российских морей.

Выход 1 нигири-дзуси – 30–35 г

10–12 г первой фаланги краба (вес нетто после дефростации и очистки от панциря и хитиновых пластинок)

20 г вареного и заправленного риса для суси

сушеные водоросли нори
замороженная натуральная паста васаби
маринованный имбирь
тэдзу – уксус для рук

■ Плавно разморозить краба и натуральную пасту васаби.

■ Рис отварить и заправить (см. с. 40).

■ Размороженную фалангу очистить от панциря, плотно сжать пальцами, пинцетом аккуратно извлечь хитиновые пластинки. Мясо нарезать поперек волокон наискосок на кусочки по 10–12 г.

■ Водоросли нори нарезать соломкой.

■ Обмакнуть ладони в уксус тэдзу, взять заправленный отварной рис и сформовать, сжимая его равномерно со всех сторон, сильно и вместе с тем очень аккуратно, чтобы не деформировать текстуру рисовых зерен. Сторону кусочка краба, которая будет лежать на рисе, смазать 0,5 г васаби, прижать краба к рису таким образом, чтобы кусочек краба покоился на рисовом «ложе», обмотать суси полосочкой нори и «запечатать», смочив в воде кончик нори.

■ Выложить суси на керамическое блюдо. Отдельно поставить ракушечницы с маринованным имбирем и васаби и соусник с соевым соусом.



Рекомендация сомелье: **Бургундское премье крию.**



САЛАТ С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ, КИНОА, ОГУРЦОМ И АВОКАДО

На 4 порции:

500 г варено-мороженых фаланг камчатского краба в панцире

2 ст. л. киноа

1 авокадо

2 огурца

зелень для украшения

Для заправки:

1 ч. л. тростникового сахара
сок 1/2 лимона

60 мл растительного масла
соль, перец

80 г соуса Сладкий чили

■ Фаланги краба плавно разморозить, разрезать с помощью ножниц панцирь, достать мясо, удалить хитиновые пластины.

■ Киноа залить кипящей водой в соотношении 1 : 2, довести до кипения, выключить огонь, накрыть крышкой и оставить до остывания.

■ Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать кубиком и сбрызнуть лимонным соком.

■ Огурцы очистить и нарезать кубиком.

■ Для заправки смешать ингредиенты в чаше миксера.

■ Соединить все ингредиенты и добавить заправку.

■ Разложить в салатники, украсить зеленью.



Рекомендация сомелье: *Ка дей Фрати – Роза дей Фрати.*

САЛАТ С КРАБОМ И МОЛОДОЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

первая фаланга (114 г, выход мяса краба – 60–65 г) камчатского или колючего краба варено-мороженая

200 г молодой белокочанной капусты

45 г помидор

22 г натурального йогурта

22 г домашнего майонеза

2 мл кунжутного масла

6 мл устричного соуса

6 г сахара

3 г соли

лимон

5 г зелени кервеля

оливковое масло

■ Краба плавно разморозить, разрезать панцирь, достать мясо, удалить хитиновые пластины. Мясо нарезать кусочками.

■ Капусту нарезать очень тонкой и аккуратной соломкой, слегка подсолить, обмять и тщательно отжать сок. По вкусу сдобрить сахаром, солью и лимонным соком. Затем капусту заправить йогуртом, майонезом, кунжутным маслом, устричным соусом и перемешать. Добавить помидоры, предварительно бланшированные, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой.

■ Выложить капустный салат на тарелку через широкое кулинарное кольцо, в середину на капусту выложить мясо краба горкой. Украсить салат по кругу листочками кервеля и каплями оливкового масла.



Рекомендация сомелье: *Шабли гран крю.*

Видов суси великое множество, обозначим три базовые группы.

Группа 1. Nigiri-sushi (нигири-суси) – суси, слепленные вручную: сформованный в форме прямоугольника («пальчика») отварной заправленный рис с кусочком преимущественно сырой рыбы или сырым морепродуктом, лежащими на рисе. Нигири-суси как блюдо сформировались в эпоху Эдо (1603–1868). Залив Эдо (современный Токийский залив) в то время изобиловал рыбой и морепродуктами. Edo-mae-sushi – суси в стиле Эдо – до сих пор являются эталоном для абсолютного большинства мастеров суси, работающих в Токийском регионе.

Группа 2. Nako-sushi (хако-суси) – пресованные суси в деревянных формах, которые подарили миру предприимчивые жители города Осака – деловой столицы Японии. Отварной рис помещают в деревянную форму, сверху слоями укладывают маринованную или отварную рыбу и другие ингредиенты и сдавливают все крышкой. Прессованные суси вынимают из формы, нарезают на кусочки и подают.

Группа 3. Maki-sushi (маки-суси) – свернутые суси, или суси-роллы. Маки-дзуси изобрели повара японского происхождения из штата Калифорния, где проживает многочисленная японская диаспора. Технология приготовления маки-суси такова: на циновку кладут лист сушеных водорослей нори, поверх него выкладывают слой заправленного риса, а на рис помещают преимущественно сырую, маринованную или подвергшуюся тепловой обработке рыбу либо сырой или подвергшийся тепловой обработке морепродукт. Затем все ингредиенты скручиваются в своего рода продолговатый цилиндр, который нарезают на кусочки и подают.

(Продолжение на с. 197)

Можно использовать консервированное мясо краба.

■ Для этого супа прекрасно подходят раки. Их нужно отварить по описанному алгоритму и ввести вареные шейки в готовый суп непосредственно перед подачей.



■ Основу для гаспачо можно приготовить заранее и хранить в холодильнике, но не более суток. Перед подачей хорошо перемешать.

■ К гаспачо можно подать чесночные гренки.

СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ

колени или 2-я фаланга камчатского краба очищенные варено-мороженые

Для тыквенного супа:

овощной бульон

1,2–1,3 кг мякоти несладкой тыквы

веточка тимьяна

оливковое масло

соль

листья петрушки

■ Краба плавно разморозить. Мясо разобрать на волокна, извлечь хитиновые пластинки. Положить в контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник до подачи супа.

■ Тыквенный суп приготовить, как описано в рецепте «Суп из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид» (см. с. 90).

■ В суповую тарелку налить 250 г супа, ввести 50 г мяса краба, украсить листьями петрушки.



Рекомендация сомелье: **саке или полугар.**

ГАСПАЧО С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ

На 4 порции:

400 г варено-мороженой фаланги камчатского краба в панцире

1 кг сладких помидоров

60 мл оливкового масла

несколько капель соуса Табаско

1 авокадо

сок 1/2 лайма

2 огурца

соль

черный молотый перец

1 ч. л. бальзамического уксуса

листья кинзы или ростки горошка

■ Фаланги краба плавно разморозить, ножницами разрезать панцирь, достать мясо краба, удалить хитиновые пластины.

■ Приготовить основу для гаспачо. У помидоров вырезать плодоножку, надрезать крест-накрест кожицу, опустить в кипящую воду на 20–30 сек, переложить в холодную воду. Очистить от кожицы и крупно нарезать. Мякоть переложить в чашу миксера, добавить 40 мл оливкового масла, соль, перец, соус Табаско, пюрировать до однородной консистенции. Убрать в холодильник.

■ Приготовить мусс из авокадо: авокадо разрезать пополам, удалить косточку, вынуть мякоть с помощью ложки. Приготовить пюре с помощью миксера (или размять вилкой и протереть через сито), добавить сок лайма, соль и перец.

■ Огурец очистить и нарезать мелким кубиком.

■ В порционные тарелки положить огурец, залить основой, сверху выложить краба и кнель из авокадо, сбрызнуть оливковым маслом. Украсить каплями бальзамического уксуса и зеленью.



Рекомендация сомелье: **Тифенбруннер – Голдмускателлер Турмхоф.**

КРАБ-КЕЙК ИЗ МЯСА КАМЧАТСКОГО КРАБА

На 4 порции:

600 г варено-мороженых фаланг камчатского краба в панцире
160 г филе трески или минтая
100 г хлебных сухарей «Панко»
1 яйцо
140 г сливочного масла
 соль, черный молотый перец

■ Фаланги краба плавно разморозить, ножницами разрезать панцирь, достать мясо и удалить хитиновые пластины.

■ Филе рыбы опустить в кипящую подсоленную воду и выключить огонь. Зажать крышкой, оставить на 10 мин. Затем филе выложить на тарелку и охладить под пленкой, чтобы не заветрилось.

■ В миске смешать мясо краба, филе рыбы, 1 ст. л. сухарей, яйцо, 50 г размягченного сливочного масла, соль и перец. Смешивать аккуратно, чтобы сохранить крупную структуру фарша. Сформовать 4 шарика и убрать в холодильник.

Приготовить можно двумя способами.

■ **1-й способ.** Шарик обвалять в сухарях, сформовать как котлеты и обжарить на сковороде со сливочным маслом.

■ **2-й способ.** Шарик выложить на сковороду или противень, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и запечь в разогретой до температуры 190–200 °С духовке в течение 10–15 мин. Можно запечь на порционных керамических тарелочках.

■ На порционные тарелки выложить готовые краб-кейки. Можно подавать как самостоятельную закуску или как горячее с гарниром.

■ В качестве гарнира подойдут картофельное пюре, молодая кукуруза в сливочном соусе, жареный шпинат.



Рекомендация сомелье: пиво Вайнштефан Витусф.

КАК ПОДАВАТЬ СУСИ

Суси традиционно подают в четном количестве с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Маринованный имбирь – гари – освежает небо между переменами суси из разных видов рыбы и морепродуктов.

Из героев книги для суси из морепродуктов подходят морской гребешок, морской еж, северная и гребенчатая креветки, камчатский и колючий крабы, командорский кальмар; из рыбы – кета, кижуч, нерка, арктический голец.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ СУСИ

Суси можно есть как палочками для еды, так и руками.

Вариант 1.

Положить суси на боковую сторону, взять палочками или большим, указательным и средним пальцами, придерживая одновременно и рис, и начинку. Обмакнуть в соевый соус только начинку, но ни в коем случае не рис.

Положить порцию суси в рот начинкой на язык.

Вариант 2.

Обмакнуть в соевый соус немного маринованного имбиря.

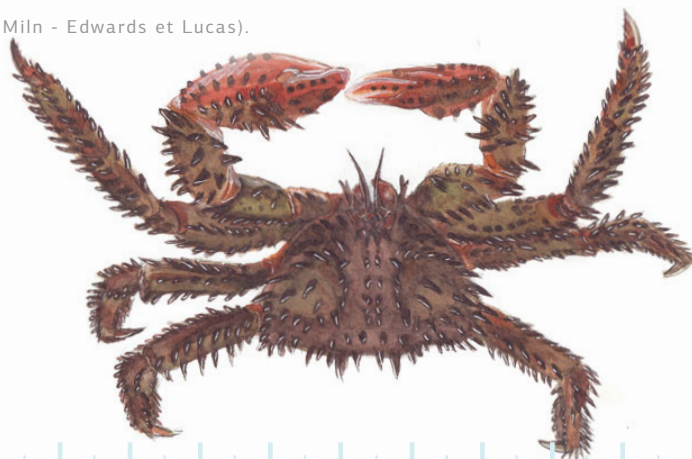
Нанести соевый соус на начинку суси, используя имбирь в качестве своего рода кисточки.

Положить порцию суси в рот начинкой на язык.



КОЛЮЧИЙ КРАБ

Paralithodes brevipes (Miln - Edwards et Lucas).



Дикий вид. Морской вид.

По сравнению с камчатским крабом мясо колючего краба слаще, мягче, менее волокнистое. Разобрать на волокна отварного колючего краба не получится.

По бокам крышки головогрудного панциря располагаются 5 крепких шипов, достигающих 1/6–1/7 части ширины карапакса. Отличительная особенность – крупные, до 95 мм по высоте, клешни и их вооруженность большими шипами. Тело и ноги у живых крабов сверху и снизу красно-коричневого цвета, лишь на розочках и на нижней части головогруды имеются желтовато-белые просветления. Ширина карапакса самцов – до 180 мм, масса – до 2,9 кг, самок – соответственно до 145 мм и до 1,5 кг.

Обитает от линии отлива в основном до глубин в 50 м. Оптимальные глубины 5–20 м. Сезонных миграций не совершает, адаптирован к пониженной солености воды и проникает даже в пресные воды, нередко в устьях рек попадает в рыболовные сети при промысле лосося.

Ареал обитания: Японское море от залива Петра Великого до Татарского пролива южного Приморья. В Охотском море обитает у Восточного Сахалина, у Шантарских островов, вдоль северного побережья Охотского моря до Тауйской губы, у Западной Камчатки и Курильских островов, вдоль побережья Восточной Камчатки и западной части Берингова моря до Берингова пролива.

Сезон добычи: с января по июнь, с сентября по декабрь.

В каком виде поступает в продажу

В живом, сыромороженом и варено-мороженом виде.

Как выбирать

Руководствуйтесь теми же критериями, что и при выборе камчатского краба с учетом меньшей массы.

Кулинарное применение

Живой и сыромороженный краб – варка в воде, варка на пару. Варено-мороженный краб – готовый к употреблению продукт, нуждающийся в плавной разморозке и не требующий тепловой обработки.

Блюда: подача в отварном виде на льду с соусами, сасими, суси, холодные и горячие закуски, салаты, супы, основные блюда.

Сочетаемость

Морские водоросли, шпинат, кервель, салат-латук, салат Айсберг, салат Фризе, салат Фриллис, сисо, огурец, кабачок, цуккини, спаржа, брокколи, савойская капуста, молодая белокочанная капуста, лук-порей, шнитт-лук, помидор, тыква (не медовая), фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, корень имбиря, рис, киноа, бульон даси, васаби, дип из авокадо, соус дзадзики. При подборе сочетаемости следует избегать продуктов с интенсивно сладким вкусом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С КОЛЮЧИМ КРАБОМ И ВОДОРОСЛЯМИ ВАКАМЭ

На 4 порции:

320 г колена или 2-й фаланги колючего краба без панциря
сушеные водоросли вакамэ
1,5 л овощного бульона

600 г брокколи
60 г белого лука
10 г чеснока
оливковое масло

- Краба плавно разморозить.
- Сушеные водоросли вакамэ замочить в теплой воде. Откинуть на сито.
- Лук нарезать мелким кубиком, чеснок пропустить через пресс для чеснока. Лук и чеснок пассеровать, залить овощным бульоном, довести до кипения, опустить брокколи. При необходимости часть бульона слить – он должен только покрывать овощи.
- Варить до готовности брокколи. Суп пробить в блендере: сначала выложить в чашу блендера гущу и регулировать густоту, постепенно подливая бульон.
- Мясо краба освободить от хитиновых пластинок, нарезать небольшими кусочками.
- Поддача. Суп налить в суповые тарелки, ввести водоросли и мясо колючего краба.

 Рекомендация сомелье: **Херес Амонтильядо.**

■ Мясо колючего краба разобрать на волокна не получится.

■ Брокколи оттеняет насыщенный сладковатый вкус колючего краба. Этот овощ с тонким вкусом с пряно-горчичными нотками не заглушает, а, напротив, подчеркивает естественный, нативный вкус деликатных видов рыбы и морепродуктов.

■ Для этого рецепта также подходят нерка, трубач и морской гребешок. Нерку и трубача необходимо приготовить по технологии су-вид и ввести в готовый суп, разлитый по тарелкам. Живой морской гребешок разделяется и вводится в готовый суп, налитый в тарелки, замороженный мускул плавно размораживается и вводится в готовый суп.



САЛАТ С РОЗОЙ КОЛЮЧЕГО КРАБА, ОГУРЦОМ И САЛАТОМ ФРИЗЕ

100 г розы колючего краба

100 г свежего огурца

50 г салата Фризе

нейтральное оливковое масло

листья петрушки

- Разобрать розу колючего краба на волокна не получится, поэтому нужно аккуратно разделить ее на волокнообразные части.
- Огурец нарезать соломкой, салат Фризе порвать.
- Соединить мясо краба, огурец и салат Фризе, заправить оливковым маслом.
- Выложить в ракушечницу и украсить листьями петрушки.



Рекомендация сомелье: **свежее Шардоне из Северной Италии.**

САЛАТ С КОЛЮЧИМ КРАБОМ, ОГУРЦОМ, ЯБЛОКОМ, ФЕНХЕЛЕМ И САЛАТОМ АЙСБЕРГ

150 г колена, 2-й фаланги или розы колючего краба варено-мороженых очищенных

60 г огурца

40 г фенхеля

40 г яблок сорта «ренет симиренко»

25 г салата Айсберг

20 мл оливкового масла

5 мл бальзамического уксуса

- Краба плавно разморозить.
- Огурец, фенхель и яблоко нарезать тонкой соломкой. Салат Айсберг порвать.
- Приготовить заправку: взбить смесь оливкового масла и бальзамического уксуса.
- Мясо краба освободить от хитиновых пластинок и нарезать небольшими кусочками.
- Соединить краба с огурцом, фенхелем, яблоком и салатом Айсберг, заправить, перемешать.
- Выложить салат в пиалу.



Рекомендация сомелье: **новозеландский Совиньон Блан.**

■ 2-я фаланга и колено – суховатые части краба. Оптимально комбинировать их с сочными ингредиентами. Роза – самая сочная и нежная часть краба, пропитывающая своим соком остальные ингредиенты.

■ Мясо колючего краба менее волокнистое по сравнению с камчатским крабом, отварное мясо которого легко разобрать на волокна. Если готовите этот салат с камчатским крабом, то мясо лучше разобрать на волокна, по длине и толщине сопоставимые с соломкой из огурца, фенхеля и яблока.

ОТВАРНОЙ КУЛАК КОЛЮЧЕГО КРАБА С САЛАТОМ ИЗ БРОККОЛИ, ЦУКИНИ, ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И ВОДОРΟΣЛЕЙ ВАКАМЭ

1 кулак колючего краба очищенный варено-мороженный
50 г капусты брокколи
50 г цукини

50 г помидоров черри
15 г сушеных водорослей вакамэ
20 мл оливкового масла
5 мл соевого соуса

- Кулак краба плавно разморозить.
- Водоросли вакамэ замочить в теплой воде, набухшие водоросли откинуть на сито.
- Брокколи разделить на небольшие соцветия, цукини нарезать полукольцами. Брокколи и цукини отварить на пару до степени al dente. Помидоры черри разрезать пополам.
- Приготовить заправку из оливкового масла и соевого соуса.
- Соединить вакамэ и овощи, заправить и перемешать.
- Салат выложить в пиалу, сверху поместить кулак краба.



Рекомендация сомелье: **среднетелое Шардоне.**

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖИ С КОЛЮЧИМ КРАБОМ

50 г колена колючего краба размороженного, очищенного от панциря и хитиновых пластинок

250 мл заготовки супа из зеленой спаржи (см. «Базовые рецепты», с. 40)
5 мл сливок

- Варено-мороженого краба плавно разморозить. Очистить от панциря, удалить хитиновые пластинки.
- В суповую тарелку налить холодный суп, ввести подготовленное мясо колючего краба, сделать рисунок с помощью сливок.



Рекомендация сомелье: **сухой Пино Гри или Мускат.**

■ У колючего краба насыщенный сладковато-солончатый вкус. С ним гармонируют шпинат, цукини, брокколи, спаржа: зеленые овощи деликатно оттеняют интенсивный сладковатый вкус краба.

■ Водоросли вакамэ по органолептическим свойствам напоминают шпинат. Они прекрасно сочетаются с любыми морепродуктами и большинством морских рыб.



■ Варено-мороженые конечности краба следует вводить в супы непосредственно перед подачей, когда суп разлит по тарелкам.

■ Блюда, подразумевающие тепловую обработку, можно приготовить только из живого или сыромороженого краба.

СЕРЫЙ МОРСКОЙ ЕЖ

Strongylocentrotus intermedius (A. Agassiz, 1863).



Дикий вид и продукция марикультуры. Морской вид.
На российский рынок поступает дикий и культивированный серый морской еж.

Серый морской еж относится к типу иглокожих, классу морских ежей, подклассу настоящих морских ежей. Панцирь шаровидный, диаметром до 8 см. Игольный покров густой, однородный, из довольно грубых коротких игл или неоднородный: вторичные иглы заметно длиннее первичных. Окраска разнообразная. Предпочитает закрытые и полузакрытые бухты с каменисто-песчаными грунтами и заиленными песками с камнями. На открытых участках побережья обитает у каменистых мысов.

Морские ежи – сферические иглокожие. Жесткий панцирь состоит из скелетных пластинок с педицелляриями и подвижными иглами, с помощью которых некоторые ежи перемещаются по субстрату или зарываются в грунт. Передвигаются морские ежи и при помощи ножек. На брюшной стороне расположен рот с «грызущим» ротовым аппаратом – системой из подвижных зубов и мышц, приспособленной для перетирания водорослей и малоподвижных животных. Основа рациона – бурые водоросли семейства ламинариевых.

Ареал обитания: Японское море, южная часть Охотского моря. Северная граница ареала – до Татарского пролива, залива Терпения и до островов Итуруп и Уруп. Широко распространен по западному берегу Сахалина, в заливе Анива, на острове Монерон, Южных Курильских островах и по побережью Приморского края.

Сезон добычи: с января по май, с октября по декабрь.

В каком виде поступает в продажу

На рынке представлены живой морской еж и замороженные гонады морского ежа.

Как выбирать

Рекомендую приобретать живого морского ежа только в компаниях со специализированными системами передержки.

Цвет икры значительно варьируется в зависимости от места обитания ежа и месяца – от ярко-желтого, ярко-оранжевого, апельсинового до кораллового. Как правило, созревшая икра имеет ярко-оранжевый, апельсиновый цвет и отличается сладковато-слоноватым вкусом.

Кулинарное применение

Исключительно в сыром виде без тепловой обработки. Блюда с использованием сырой икры морского ежа. Икру следует вводить непосредственно перед подачей блюда.

Сочетаемость

Водоросли нори, водоросли вакамэ, перепелиное яйцо, огурец, кабачок, цукини, брокколи, зеленая спаржа, шнитт-лук, сисо, васаби, корень имбиря, рис, паста.

Серый морской еж

ИКРА СЕРОГО МОРСКОГО ЕЖА В ПАНЦИРЕ НА ЛЬДУ

Рецепт посвящен тонкому знатоку российской рыбы и морепродуктов Александру Александровичу Ежелю.

живой серый морской еж

РАЗМЕР

Промысловый размер (диаметр панциря без игл) в Восточно-Камчатской зоне и Западно-Камчатской подзоне – не менее 5 см, в других районах – не менее 4,5 см

СЪЕДОБНЫЕ ЧАСТИ

Гонады – икра и молоки, представляющие собой 5 гроздевидных, продолговатых сплюснутых ястыков, расположенных внутри панциря и прикрепленных к его верхней части. Составляют от 6 до 20 % массы морского ежа. Максимальной массы, плотности и упругости гонады достигают в преднерестовый период на второй и третьей стадиях зрелости.





КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ПАЛОЧКАМИ ДЛЯ ЕДЫ

Как правильно держать палочки

Одну палочку взять примерно на уровне одной трети длины сверху между большим и указательным пальцем, придерживая снизу средним пальцем.

Вторая палочка верхней частью лежит на основании большого пальца, а ниже – на последней фаланге безымянного пальца, примерно у начала ногтя.

Взяв палочки таким образом, попробуйте сводить и разводить их концы. Вверху они всегда находятся на некотором расстоянии друг от друга.

Чего нельзя делать палочками

Передавать еду из одних палочек в другие и втыкать палочки в рис – эти действия связаны с похоронным обрядом. Облизывать палочки.

Водить палочками над едой или из стороны в сторону.

Икра морского ежа – природный иммуномодулятор, способный восстановить защитные силы ослабленного организма.

САСИМИ ИЗ ЖИВОГО МОРСКОГО ЕЖА

живой серый морской еж
свежий огурец

лист зеленого сисо

■ Слегка присолить ротовой аппарат морского ежа морской солью: если еж активно реагирует, то он живой.

■ Кулинарными ножницами по часовой стрелке вырезать «крышечку» вместе с ротовым аппаратом, вылить сок, извлечь несъедобные части.

■ Огурец нарезать тонкими овалами.

■ В хрустальную миниатюрную посуду уложить подготовленный панцирь с икрой, выложить огурец веером, украсить листом сисо. Поместить посуду на лед. Отдельно подать в двух ракушечницах соевые соусы: с васаби и имбирем. Положить палочки для еды.



Рекомендация сомелье: **белое насыщенное Бордо.**

АССОРТИ ИЗ ЖИВЫХ МОРЕПРОДУКТОВ

7 живых морских петушков

2 живые спизулы

4 живых морских гребешка

2 живых моллюска анадары

4 живые устрицы мыса Крильон

соевый соус с васаби

4 живых морских ежа

соевый соус с имбирем

■ Морского петушка подготовить аналогично мидиям. Разделить гребешок и ежа (см. «Первичная обработка морепродуктов» на с. 27). Спизулу и анадару разделить аналогично гребешку. Гребешок, спизулу и анадару уложить в центр нижней створки родной (данного моллюска) ракушины, закрыть верхней створкой. Устрицы открыть.

■ Все морепродукты выложить на сервировочный поднос и установить на ледяную глыбу. Отдельно подать свежеприготовленные соевые соусы – с васаби и с имбирем.



Рекомендация сомелье: **Шабли премье крю.**

ИКРА МОРСКОГО ЕЖА С АВОКАДО НА ОТВАРНОМ РИСЕ

200 г теплого вареного риса

Для соуса:

100 г икры морского ежа

30 мл соевого соуса

1/2 авокадо

5 г тертого имбиря

10 мл сока лимона

РИС С ИКРОЙ МОРСКОГО ЕЖА. NAMA UNI DONBURI (НАМА УНИ ДОНБУРИ)

На 4 порции:

400 г пресного вареного риса сорта «Акитакомати»	шнитт-лук
4 живых морских ежа	натуральная паста васаби замороженная
12 перепелиных яиц	натуральный японский соевый соус
сушеные водоросли нори	

Вариант 1

- Пасту васаби разморозить.
- Сварить пресный рис, как описано в рецепте «Рис для суси. Sushi-meshi» (см. с. 40), но не заправлять уксусом.
- Разделить живых морских ежей, как описано в разделе «Первичная обработка морепродуктов» (см. с. 27).
- Водоросли нори нарезать соломкой.
- В каждую из 4 пиал выложить 100 г теплого риса (температура около 32 °С), на него по принципу циферблата или лепестков цветка выложить икру морского ежа. Между «лепестками» икры в каждую пиалу ввести 3 сырых перепелиных яйца без скорлупы. Сдобрить блюдо водорослями нори. Подавать со свежеприготовленным соевым соусом с васаби.

Вариант № 2

- Вместо перепелиных яиц добавить шнитт-лук. В остальном готовить, как в варианте № 1. После ввода «лепестков» икры сдобрить нарезанными соломкой водорослями нори и нарезанным тонкими колечками шнитт-луком.



Рекомендация сомелье: **насыщенное белое Бордо.**

МАФФИНЫ ИЗ БРОККОЛИ С ИКРОЙ МОРСКОГО ЕЖА

27 «лепестков» икры морского ежа	80 г картофельного крахмала
Для маффинов:	80 г кукурузного крахмала
420 г брокколи	4 яйца
120 г репчатого лука	50 г сливочного масла
16 г вяленых помидоров	оливковое масло

- Приготовить маффины (см. «Базовые рецепты» с. 41).
- Разделить живого морского ежа (см. «Разделка и подготовка морепродуктов» с. 27).
- На остывшие маффины по принципу циферблата выложить икру морского ежа – по 3 «лепестка» на маффин.



Рекомендация сомелье: **свежий Гевюрцтраминер.**

Nama – в переводе с японского означает «сырой», вместе с тем базовое значение иероглифа с нижним чтением «пата» – «жизнь, живой». **Uni** в переводе с японского – морской еж и икра морского ежа.

Donburi – глубокая керамическая миска с крышкой, объемом в два раза больше японской чашки для риса. В японской кухне существует категория блюд под названием **Donburi** – вареный пресный рис с различными продуктами (рыбой, морепродуктами, свининой, говядиной, мясом цыпленка, омлетом, овощами), которые подают в одной именной посуде.



Это блюдо – оранжевые «лепестки» на зеленом «ложе» – гармония вкуса и текстуры и пир для глаз. Вкус брокколи оттеняет сладковато-солончатый вкус икры морского ежа.

ТРЕПАНГ

Трепанг дальневосточный – *Apostyhopus japonicus* (Selenka, 1867 / Liao, 1980), *Stychoopus japonicus* var. *armatus* (Selenka, 1867).
Торговое название – трепанг.



Дикий вид и продукция марикультуры. Морской вид.

Трепанг дальневосточный относится к типу иглокожих классу голотурий отряду Щитовиднощупальцевых семейству Стихопотид роду Апостихопус. У трепанга червеобразное тело: мускульная оболочка, в которой расположены жизненно важные органы. В сечении тело почти трапециевидное. Брюшная сторона уплощена в подошву с рядами ножек с присосками. На спинной стороне – 4 ряда мягких конических выростов. Окраска спинной стороны – от желтоватой до почти черной, щупалец – от красноватых и темно-зеленых до почти черных оттенков. Рот сдвинут на брюшную сторону и окружен венчиком из 18–20 щупалец.

Основу рациона – планктон и микроорганизмы из донного песка. Ежедневно пропуская донный песок через себя, трепанг очищает морское дно: за период от 5 до 10 лет трепанг прочищает от 500 до 1000 тонн песка и ила.

При приближении врага трепанг выбрасывает в него свой кишечник, наполненный илом, и, пока противник приходит в себя, успевает уползти.

Промысловая добыча трепанга в Японском море имеет многовековую историю и велась задолго до юридического закрепления Уссурийского края за Российской империей и основания города Владивостока. До прихода наших соотечественников на эти земли бухта Золотой Рог именовалась Хайшеньвэй – Бухтой Трепангов. Во все времена, будь то эпоха Российской им-

перии, СССР, наши дни, трепанг выступал и выступает валютнозначимым экспортным продуктом, главный рынок сбыта которого находится в КНР.

Дикий трепанг добывается в Восточно-Сахалинской подзоне и Южно-Курильской зоне, культивированием трепанга занимается ряд марикультурных хозяйств Приморского края.

Ареал обитания: побережье Приморья и островов Сахалин, Монерон, Кунашир. У Сахалина встречается в южной части острова вдоль западного япономорского побережья, у острова Монерон, в заливе Анива, лагуне Буссе и на восточном охотоморском побережье.

Сезон добычи: в течение года, кроме июля – августа, т. е. нерестового периода.



Трепанг – единственное существо на нашей планете со стерильными клетками – в них нет ни вирусов, ни микробов.

Кроме того, трепанг способен к регенерации – может восстановить себя из каждой трети своего тела. Если разрезанного трепанга бросить в воду, то через 2–3 месяца он регенерирует всю систему внутренних органов и выстроит себя заново.

МАРИНОВАННЫЕ ВНУТРЕННОСТИ ТРЕПАНГА

Внутренности 3 трепангов

30 мл сакэ

10 г соли

- Внутренности трепангов промыть, обсушить бумажным полотенцем.
- Трепанга положить в пиалу, ввести сакэ и соль, перемешать и мариновать трое суток.

ТРЕПАНГ С УСТРИЧНЫМ СОУСОМ

3 живых трепанга

100 г моркови

100 г белой части лука-порей

100 г грибов энokitакэ

50 г грибов сиитакэ

30 мл кунжутного масла

30 мл устричного соуса

20 г крахмала

90 мл воды

соль, черный молотый перец – по желанию

- Трепанга подготовить к приготовлению, как описано в главе «Первичная и тепловая обработка морепродуктов» (см. с. 27).
- Трепанга нарезать на кусочки размером 1 см.
- Морковь нарезать тонкой соломкой. Лук и грибы нарезать кусочками по 2 см.
- На сковороде на кунжутном масле жарить овощи и грибы около 2 мин.
- Добавить трепанга и жарить до готовности.
- Ввести устричный соус и воду с крахмалом и размешать, через 5 сек снять с огня.

В каком виде поступает в продажу

На прилавках представлен трепанг живой, варено-мороженный, варено-соленый мороженный, сушеный разных калибров, трепанг на меду.

Как выбирать

Рекомендуем продукцию марикультурных хозяйств Приморского края и сахалинских компаний – легальных добытчиков дикого трепанга.

Культивированный дальневосточный трепанг не уступает своему дикому собрату по пищевой и лечебно-профилактической ценности.

Мышечная оболочка трепанга – признанный деликатес с высокой пищевой ценностью, замечательное сырье для холодных и горячих блюд.

Трепанг обладает хрящевидной текстурой, при бланшировании отличается приятной хрусткостью, а при длительной варке приобретает мягкую, желеобразную консистенцию.

У трепанга нет ярко выраженного, насыщенного вкуса, поэтому, как правило, ему требуется маринад или соус.

Кулинарное применение

Бланширование, длительная варка в воде, варка в зеленом чае.

Блюда: холодные закуски, сасими, суси, салаты, скобянка, супы.

Сочетаемость

Морские водоросли, пекинская капуста, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, сисо, кинза, помидор, дайкон, корень имбиря, васаби, соевый соус, семена кунжута и кунжутное масло, кайенский перец, рис, зеленый чай, мед, бульон даси, паста мисо, мирын, рисовый уксус.

ЛАМИНАРИЯ ЯПОНСКАЯ

Laminaria japonica Aresch.
Торговое название –
морская капуста.



Дикий вид и продукция марикультуры. Морской вид.

Ламинария японская – холодноводная бурая водоросль семейства ламинариевых. Тело ламинарии – слоевище, которое состоит из пластины, ствола и ризоидов. Пластина не рассеченная, длиной 2–12 м и шириной 10–35 см, края тонкие, волнистые. Ствол длиной 3–70 см и около 1 см в диаметре, плавно переходящий в пластину. И, наконец, ризоиды – это нитевидные корнеподобные образования, прикрепляющие слоевище к субстрату – камням и скалам на морском дне.

Парадоксально, но факт: наша страна обладает богатыми запасами промысловых водорослей, но потребности россиян в качественной продукции отечественного происхождения из водорослей не удовлетворяются. Большинство российских переработчиков работает на импортном сырье.

В естественных условиях ламинария достигает пика пищевой ценности на втором году жизни – в возрасте 1,5 лет. Максимальный рост ламинарии происходит при температуре воды ниже 10 °С.

В каком виде поступает в продажу

На рынок поступает продукция из утолщенной срединной полосы ламинарии японской в замороженном и сушеном виде, а также в виде консервов и пресервов.

Как выбирать

Рекомендую замороженную продукцию из дикой и культивированной ламинарии, достигшей возраста 1,5 лет из Приморского края и Сахалинской области. Это натуральный продукт с высокой пищевой ценностью.

Кулинарное применение

Сыромороженная ламинария – плавная дефростация и варка в воде. Варено-мороженая – после плавной разморозки готовый к употреблению продукт, не требующий тепловой обработки.

Ареал обитания: Японское и Охотское моря, Тихий океан. Наиболее продуктивный район – у острова Кунашир и островов Малой Курильской гряды – остров Танфильева, остров Зеленый, остров Полонского, а также у южного берега Сахалина – в заливе Анива и на охотоморской стороне Тонино-Анивского полуострова.

Сезон добычи: с июня по август.

Блюда: сопровождение к сасими, холодные закуски, салаты, супы, соусы. Кроме того, ламинарию можно использовать в качестве альтернативы соли и приправы (как источник глутаминовой кислоты), в качестве гарнира к морепродуктам, морской рыбе, тихоокеанским лососям и гольцам.

Сочетаемость

Морепродукты, морская рыба, тихоокеанские лососи и гольцы, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, брусника, огурец, сельдерей, пекинская капуста, брокколи, помидор, болгарский перец, баклажан, свекла, морковь, чеснок, дайкон, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, кайенский перец, рис, гречневая лапша, соба, паста, грибы, соевый соус, паста мисо.

САЛАТ С ЛАМИНАРИЕЙ, БЕЛЫМ ЛУКОМ И БРУСНИКОЙ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

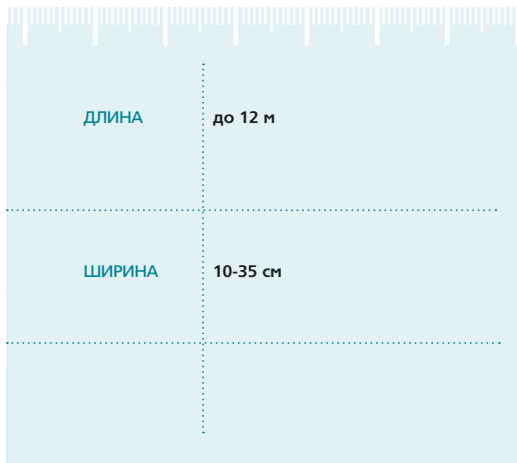
100 г ламинарии японской варено-мороженой
15 г замороженной или моченой брусники

20 г белого салатного лука
нейтральное оливковое масло

- Ламинарию и бруснику плавно разморозить.
- Лук нашинковать полукольцами.
- Ламинарию, лук и бруснику перемешать и заправить оливковым маслом.



Рекомендация сомелье: **саке, Эльзасский Пино Гри.**



«СПАГЕТТИ» ИЗ ЛАМИНАРИИ ЯПОНСКОЙ С СЕВЕРНЫМИ КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПОСТНОЕ БЛЮДО

100 г ламинарии японской варено-мороженой
5 северных креветок сыромороженных

3 помидора черри
нейтральное оливковое масло

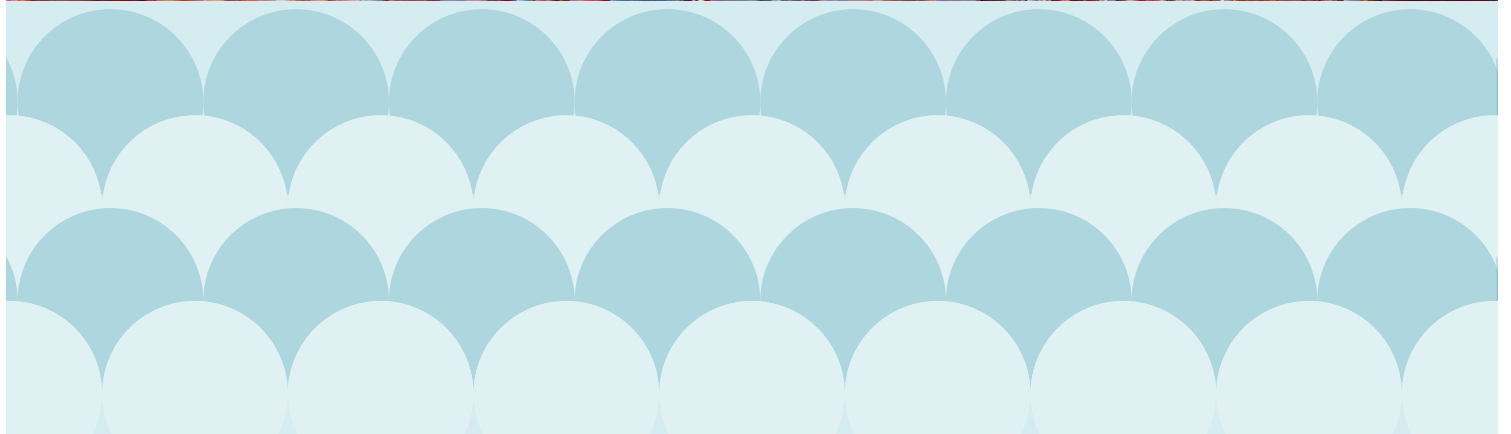
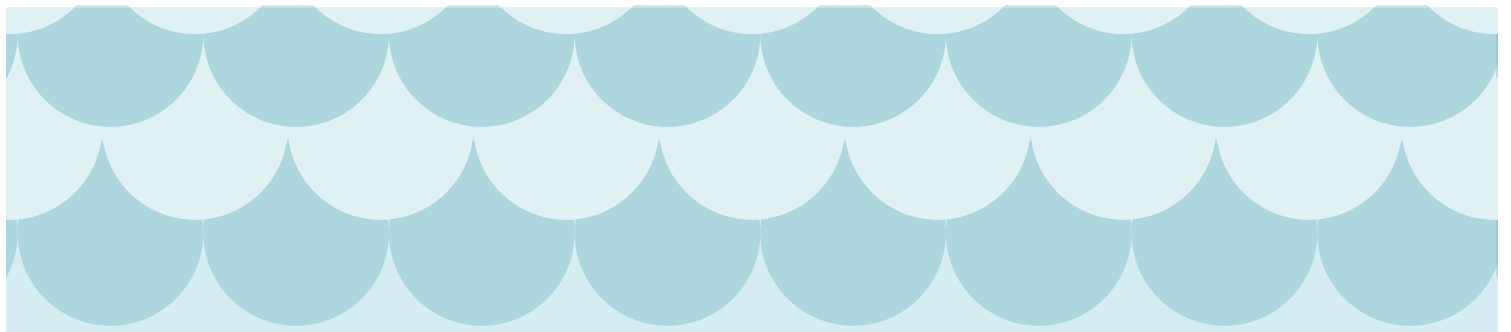
- Ламинарию и креветки плавно разморозить.
- Подготовить креветки к приготовлению (см. «Первичная обработка морепродуктов», с. 27), на выходе должны быть очищенные шейки с извлеченным пищеводом.
- Помидоры черри разрезать пополам.
- Ламинарию, креветки и помидоры соединить и заправить оливковым маслом.



Рекомендация сомелье: **плотный немецкий или австрийский Рислинг либо австрийский Грюнер.**

Шинкованная ламинария японская по внешнему виду и текстуре напоминает пасту.





ПРИЛОЖЕНИЯ



КАЛЕНДАРЬ СЕЗОННОСТИ РОССИЙСКИХ РЫБ, ЛЕДЯНОЙ РЫБЫ, ЛАМИНАРИИ И БЕСПОЗВОНОЧНЫХ

Вид	Сезон добычи
Сазан	Июль-октябрь
Судак	Сезон добычи судака в реках – с июня по март, в водоемах со стоячей водой – круглый год.
Тугун	Август – сентябрь.
Ряпушка	Август – сентябрь.
Омуль	Летний лов — август – сентябрь, сезон подледной рыбалки варьируется в зависимости от года и региона добычи.
Муксун	Летний лов — август-сентябрь, сезон подледной рыбалки варьируется в зависимости от года и региона добычи.
Чир	Летний лов — август – сентябрь, сезон подледной рыбалки варьируется в зависимости от года и региона добычи.
Нельма	Летний лов — август – сентябрь, сезон подледной рыбалки варьируется в зависимости от года и региона добычи.
Хариус	Июль – сентябрь.
Арктический голец	Август – сентябрь.
Мальма	Круглый год.
Кунджа	Круглый год.
Горбуша	На северо-восточном побережье Камчатки основной промысел горбуши проходит в период с 1 по 20 июня, на западном побережье Камчатки – с 20 июня по 10 августа, на Сахалине – в августе, у южных Курильских островов — в сентябре.
Кета	Июль-август.
Кижуч	Август-сентябрь. Пик вкуса кижуча — с третьей декады августа по 10 сентября.
Нерка	Основной промысел нерки на реке Камчатка проходит в июне-июле, на реке Озерная — в июле-августе.
Европейская корюшка	Европейскую корюшку ловят летом, осенью и зимой, в Санкт-Петербурге основной лов приходится на конец апреля – май.
Тихоокеанская корюшка	По сложившейся традиции, основной лов сахалинские рыбопромышленники начинают с середины мая.
Атлантическая сельдь	Лето, осень.
Тихоокеанская сельдь	Основной лов тихоокеанский сельди ведется в осенне-зимний нагульный период. Сезон добычи охотоморской сельди – январь-апрель, сентябрь-декабрь. Сезон лова беринговоморской (олюторской) сельди – ноябрь-декабрь.
Дальневосточная сардина (иваси)	Сроки добычи каждый год определяются индивидуально в зависимости от особенностей промысловой обстановки. В 2016 году российские рыбаки выловили 6,7 тыс. тонн иваси. Промысел проводился в районе Южных Курил с конца июля до середины октября.

Минтай	Минтаевая путина проходит в 2 этапа: 1) сезон «А» — в 2018 году он проходил в Охотском море с 1 января по 9 апреля в пределах Северо-Охотоморской, Западно-Камчатской и Камчатско-Курильской подзон; 2) сезон «Б» — октябрь-декабрь, промысел ведется в Северо-Охотоморской подзоне и у Западной Камчатки. Основной вылов минтая приходится на сезон «А» — нерестовый период.
Атлантическая треска	Круглый год.
Северная навага	Сезон добычи северной наваги в Унской губе Белого моря (Архангельская область) — с конца октября по январь.
Тихоокеанская навага	Сезон добычи тихоокеанской наваги в Сахалинской области — январь.
Морская камбала	Круглый год. В Северном бассейне нет специализированного промысла камбал, они вылавливаются в качестве прилова.
Черный (синекорый, гренландский) палтус	Сезон добычи палтусов варьируется от места добычи. Так, в Северном бассейне черного палтуса добывают в ходе специализированного лова в октябре – ноябре.
Северный одноперый терпуг	Сезон добычи северного одноперого терпуга в прикамчатских и прикурильских водах — апрель – июнь, в Авачинском заливе — май – октябрь.
Южный одноперый терпуг	Сезон добычи южного одноперого терпуга в заливе Петра Великого — май – июнь, сентябрь – октябрь.
Клюворылый морской окунь	Апрель – май.
Золотистый морской окунь	В отличие от клюворылого морского окуня, которого добывают в ходе специализированного лова, на золотистого морского окуня специализированного лова нет. Его добывают в качестве прилова в течение всего года.
Ледяная рыба	Декабрь – февраль.
Ламинария японская	Июнь – август.
Тихоокеанская мидия	Сезон добычи тихоокеанской мидии в Приморском крае — с марта по конец мая, активный лов идет в апреле и мае, так как в этот период у тихоокеанской мидии лучшее наполнение.
Черноморская мидия	Июль – октябрь.
Приморский морской гребешок	Сезон изъятия приморского гребешка: апрель – июнь, сентябрь-ноябрь.
Светлый морской гребешок	Сезон добычи светлого гребешка в Северо-Курильской зоне: январь – март, июнь – декабрь.
Командорский кальмар	Май – декабрь.
Трубач	Апрель – декабрь.
Северная креветка	Январь – июнь, сентябрь – декабрь.
Гребенчатая креветка	Февраль – июнь, сентябрь – декабрь.
Камчатский краб	Сентябрь – декабрь.
Колючий краб	Январь – июнь, сентябрь – декабрь.
Серый морской еж	Январь – май, октябрь – декабрь.
Дальневосточный трепанг	В течение года, кроме нерестового периода в июле – августе.

ТАБЛИЦЫ ПО КУЛИНАРНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ И СОЧЕТАЕМОСТИ

Миссия книги – привить читателю «чувство продукта», то есть умение грамотно оценивать первозданные, природные органолептические свойства сырья и на этой основе выбирать такие способы приготовления и сочетаемость, которые в полной мере раскрывают природное очарование продукта и позволяют приготовить блюда в соответствии с моим профессиональным credo – «Натурально, Вкусно, Полезно, Легко для желудка». Благодаря рецептам и таблицам по кулинарному применению и сочетаемости по каждому виду рыбы и морепродуктов – героев книги вы сможете дома выбрать вид рыбы или морепродуктов, изучить оптимальные способы их приготовления и сочетае-

мость, выбрать рецепт, составить список продуктов, купить их в магазине и приготовить блюда по рецептам книги.

Важно подчеркнуть, что в таблицах указано больше способов приготовления и вариаций сочетаемости, чем представлено в книге, таким образом предоставляю вам огромный простор для кулинарных экспериментов. Объем книги не безграничен, и невозможно объять необъятное. На основе сформированного «чувства продукта» вы сможете реализовать все иные способы приготовления и вариации сочетаемости, которые не вошли в книгу.

Вид	Кулинарное применение	Сочетаемость
Сазан	Тушение, запекание.	Репчатый лук, лук-порей, не медовая тыква, помидор, болгарский перец, кабачок/цукини, белокачанная капуста, чеснок, кинза, рис.
Судак	Уха, заливное, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на гриле.	Шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок/цукини, фенхель, не медовая тыква, болгарский перец, лук-порей, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, соус Бер Блан, соус польский.
Тугунок	Тугунок пряного посола – гастрономический продукт, готовый к употреблению и не нуждающийся в тепловой обработке.	Белый салатный лук, шнитт-лук, укроп, картофель, свекла, ароматное подсолнечное масло, яблоки кисло-сладких сортов, изделия из пшеничной муки с нейтральным вкусом.
Ряпушка	Натуральный посол, припускание, запекание, жарка на гриле, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, латук, салат Айсберг, огурец, картофель, ржаная мука.
Омуль	Прекраснее всего в виде строганины и в малосольном виде. Натуральный посол, строганина, рубанина, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля, запекание.	Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.
Муксун	Прекраснее всего в виде строганины, рубанины и малосольном виде. Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, запекание, жарка на гриле.	Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.
Чир	Прекраснее всего в виде строганины и в малосольном виде. Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, запекание.	Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.

Нельма	Прекраснее всего в малосольном виде. Натуральный посол, рубанина, уха, варка на пару, запекание, жарка на гриле.	Брусника, голубика, шикша, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, фенхель, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, сморчки, сливки.
Хариус	Прекраснее всего в сыром и малосольном виде. Натуральный посол, строганина, рубанина, уха, припускание, варка на пару, жарка на гриле, жарка на сковороде.	Голубика, брусника, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.
Арктический голец	Прекраснее всего в сыром и малосольном виде. Натуральный посол, сасими, строганина, рубанина, су-вид, уха, припускание, варка на пару, запекание.	Огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, голубика, брусника.
Мальма	Прекраснее всего в сыром и малосольном виде. Натуральный посол, сасими, строганина, рубанина, су-вид, уха, припускание, варка на пару, запекание.	Огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, болгарский перец, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, голубика, брусника.
Кунджа	Уха, варка на пару, запекание.	Огурец, кабачок/цуккини, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, болгарский перец, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис.
Горбуша	Натуральный посол, су-вид, припускание, варка на пару, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля, припускание, варка на пару.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей-корневой, черешковый, листовой, дайкон, редис, wasabi, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даси, паста мисо, соус дзадзики.
Кета	Натуральный посол, сасими, тартар, севице, су-вид, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля, припускание, варка на пару.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей-корневой, черешковый, листовой, дайкон, редис, васаби, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даси, паста мисо, соус дзадзики.
Кижуч	Прекраснее всего в малосольном виде. Натуральный посол, сасими, тартар, севице, су-вид, уха, припускание, варка на пару, жарка на гриле.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цуккини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, брюссельская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, сельдерей-корневой, черешковый, листовой, дайкон, редис, васаби, укроп, шнитт-лук, зеленый базилик, шалфей, латук, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, голубика, брусника, папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, йогурт, творог, бульон даси, паста мисо, соус дзадзики.

Нерка	Прекраснее всего в виде сасими и малосольном виде. Натуральный посол, sashimi, строганина, су-вид, уха из головы, плавников, костей и конца хвостового стебля.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, савойская капуста, пекинская капуста, стручковая фасоль, помидор, болгарский перец, дайкон, редис, васаби, укроп, зеленый базилик, шнитт-лук, латук, салат Айсберг, салат «Фриллис», авокадо, корень имбиря, семена кунжута, рис, киноа, голубика, брусника, йогурт, творог, бульон даси, соус дзадзики.
Корюшка	Запекание в печи, жарка на гриле, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Огурец, латук, салат Айсберг, репчатый лук, лук-порей.
Олжоторская сельдь	Блюда из сырой, плавно размороженной сельди, натуральный посол, жарка на гриле.	Морские водоросли, репчатый лук, шнитт-лук, лук-порей, картофель, свекла, укроп, яблоки кисло-сладких сортов, брусника, ароматное подсолнечное масло, ржаной хлеб, горчица.
Иваси	Иваси специального посола – гастрономический продукт, готовый к употреблению и не нуждающийся в тепловой обработке.	Морские водоросли, репчатый лук, зеленый лук, лук-порей, картофель, свекла, укроп, яблоки кисло-сладких сортов, брусника, ароматное подсолнечное масло, ржаной хлеб.
Минтай	Су-вид, суп, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Морские водоросли, не медовая тыква, кабачок/цукини, огурец, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, пекинская капуста, пак-чой, стручковая фасоль, зеленый горошек, морковь, помидор, болгарский перец, репчатый лук, лук-порей, корень имбиря, рис, бульон даси, паста мисо.
Треска	Уха, супы, припускание, варка на пару, тушение, запекание, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, шпинат, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, помидор, болгарский перец, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, оливки, зеленый базилик, рис, молоко, сметана, сливки, творог, соус Белое вино, «Песто», соус Бер Блан.
Навага	Молочная уха, варка на пару, тушение, запекание в ржаных сухарях, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, шпинат, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, зеленый горошек, репчатый лук, лук-порей, морковь, помидор, болгарский перец, корень имбиря, ржаная мука, молоко, сметана, соус Бер Блан.
Морская камбала	Запекание, жарка на гриле, жарка на сковороде.	Помидор свежий и вяленый, болгарский перец, фенхель, шпинат, огурец, кабачок/цукини, репчатый лук, лук-шалот, лук-порей, чеснок, сельдерей, пак-чой, оливки, зеленый базилик, рис, соус Томат-базилик, Чесночное масло с петрушкой, соус Томат-каперсы, соус Бер Блан.
Камбала-ерш	Варка на пару.	Фенхель, огурец, кабачок/цукини, спаржа, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, шпинат, латук, салат Айсберг, салат Фризе, рис, соус Бер Блан.
Палтус	Варка на пару, запекание, жарка на гриле.	Морские водоросли, фенхель, зеленый горошек, спаржа, шпинат, белокочанная капуста, савойская капуста, брокколи, цветная капуста, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, лук-порей, репчатый лук, помидор, болгарский перец, рис, яблоки кисло-сладких сортов.
Терпуг	Супы, запекание, жарка на гриле.	Морские водоросли, помидор, болгарский перец, баклажан, сельдерей, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, чеснок, кинза, корень имбиря, семена кунжута, рис, бульон даси, паста мисо, соус Чесночное масло с петрушкой.

Морской окунь	Супы, припускание, варка на пару, тушение, запекание.	Морские водоросли, помидор, болгарский перец, стручковая фасоль, зеленый горошек, брокколи, цветная капуста, пекинская капуста, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, морковь, огурец, кабачок/цукини, не медовая тыква, корень имбиря, рис, бульон dashi, соевый соус.
Ледяная рыба	Су-вид, припускание, запекание, жарка на сковороде, жарка на гриле.	Морские водоросли, огурец, не медовая тыква, морковь, спаржа, стручковая фасоль, зеленый горошек, брокколи, пак-чой, репчатый лук, лук-порей, корень имбиря, семена кунжута, рис, бульон даси.
Раки	Варка в воде.	Укроп, огурец, помидор, болгарский перец, брокколи, савойская капуста, пекинская капуста, пак чой, спаржа, стручковая фасоль, зеленый горошек, не медовая тыква, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, рис.
Ламинария японская	Сыромороженная ламинария – плавная дефростация и варка в воде. Варено-мороженная ламинария – после плавной дефростации готовый к употреблению продукт, не требующий тепловой обработки.	Морепродукты, морская рыба, тихоокеанские лососи и гольцы, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, брусника, огурец, сельдерей, пекинская капуста, брокколи, помидор, болгарский перец, баклажан, свекла, морковь, чеснок, дайкон, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, кайенский перец, рис, лапша соба, паста, грибы, соевый соус, паста мисо.
Мидии	Припускание.	Лук-шалот, лук-порей, чеснок, помидор, болгарский перец, зеленый базилик, рис, паста, бульон даси, соус томат-базилик, Чесночное масло с петрушкой.
Морской гребешок	В сыром виде без тепловой обработки. Вводить в супы непосредственно перед подачей, когда суп разлит по тарелкам.	Морские водоросли, огурец, кабачок/цукини, шпинат, цветная капуста, брокколи, савойская капуста, белая и зеленая спаржа, фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, латук, салат Айсберг, салат Фризе, шнитт-лук, кервель, сисо, корень имбиря, васаби, рис, бульон даси.
Командорский кальмар	Бланширование, варка на пару, жарка на сковороде, жарка во фритюре.	Морские водоросли, огурец, сельдерей-корневой, черешковый и листовой, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, зеленый базилик, shiso, чеснок, пекинская капуста, пак чой, брокколи, зеленый горошек, стручковая фасоль, свекла, баклажан, помидор, болгарский перец, кабачок/цукини, салат Айсберг, салат Фриллис, салат «Романо», папоротник орляк, авокадо, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, рис, булгур, паста, wasabi, соевый соус, соус Чесночное масло с петрушкой, дзадзики.
Трубач	Приготовление по технологии су-вид, варка в воде.	Морские водоросли, огурец, брокколи, савойская капуста, пак чой, спаржа, шпинат, стручковая фасоль, репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, шнитт-лук, шисо, чеснок, помидор, салат латук, салат Айсберг, салат Фризе, васаби, корень имбиря, семена кунжута и кунжутное масло, рис, соевый соус, бульон даси, соус дзадзики.
Северная креветка	И сыромороженная, и варено-мороженная креветка – плавно дефростировать и употреблять в сыром виде без тепловой обработки. Вводить шейки в супы и пазлю непосредственно перед подачей, когда суп/пазля разлит/разложена по тарелкам. Головы и панцири сыромороженных креветок – основа для бульона-базы для супов и соусов.	Морские водоросли, васаби, авокадо, помидор, болгарский перец, огурец, кабачок/цукини, спаржа, пекинская капуста, брокколи, пак чой, стручковая фасоль, не медовая тыква, шпинат, зеленый базилик, шисо, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, корень имбиря, кунжут, рис, паста, бульон даси, дип из авокадо, соус Томатно-чесночный, Чесночное масло с петрушкой, дзадзики.

Гребенчатая креветка	И сыромороженная, и варено-мороженная креветка – плавно дефростировать и употреблять в сыром виде без тепловой обработки. Вводить «шейки» в супы и паэлья непосредственно перед подачей, когда суп/паэлья разлит/разложена по тарелкам. Головы и панцири сыромороженных креветок – основа для бульона-базы для супов и соусов.	Морские водоросли, васаби, авокадо, помидор, болгарский перец, огурец, кабачок/цукини, спаржа, пекинская капуста, брокколи, пак чой, стручковая фасоль, не медовая тыква, шпинат, зеленый базилик, шисо, салат Айсберг, салат Фриллис, салат Романо, корень имбиря, кунжут, рис, паста, бульон даси, дип из авокадо, соус томатно-чесночный, Чесночное масло с петрушкой, дзадзики.
Камчатский краб	Живой и сыромороженный краб — варка в воде, варка на пару. Варено-мороженный краб — готовый к употреблению продукт, нуждающийся в плавной дефростации и не требующий тепловой обработки. Варено-мороженные конечности краба следует вводить в супы непосредственно перед подачей, когда суп разлит по тарелкам. Котлеты и другие блюда, подразумевающие тепловую обработку, можно приготовить только из живого или сыромороженного краба.	Морские водоросли, шпинат, кервель, латук, салат Айсберг, салат Фризе, салат Фриллис, сисо, огурец, кабачок/цукини, спаржа, брокколи, савойская капуста, молодая белокочанная капуста, лук-порей, шнитт-лук, помидор, не медовая тыква, фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, корень имбиря, рис, киноа, бульон даси, васаби, дип из авокадо, соус дзадзики.
Колючий краб	Живой и сыромороженный краб — варка в воде, варка на пару. Варено-мороженный краб — готовый к употреблению продукт, нуждающийся в плавной дефростации и не требующий тепловой обработки. Варено-мороженные конечности краба следует вводить в супы непосредственно перед подачей, когда суп разлит по тарелкам. Блюда, подразумевающие тепловую обработку, можно приготовить только из живого или сыромороженного краба.	Морские водоросли, шпинат, кервель, латук, салат Айсберг, салат Фризе, салат Фриллис, сисо, огурец, кабачок/цукини, спаржа, брокколи, савойская капуста, молодая белокочанная капуста, лук-порей, шнитт-лук, помидор, не медовая тыква, фенхель, яблоки кисло-сладких сортов, корень имбиря, рис, киноа, бульон даси, васаби, дип из авокадо, соус дзадзики. Лучшее всего природный интенсивно-сладковатый вкус колючего краба оттеняют указанные выше зеленые овощи, листовые салаты и рис.
Серый морской еж	В сыром виде без тепловой обработки.	Водоросли нори, водоросли вакамэ, перепелиное яйцо, огурец, кабачок/цукини, брокколи, зеленая спаржа, шнитт-лук, сисо, васаби, корень имбиря, рис, паста.
Дальневосточный трепанг	Бланширование, длительная варка в воде, варка в зеленом чае.	Морские водоросли, пекинская капуста, пак чой, репчатый лук, лук-порей, шнитт-лук, сисо, кинза, помидор, дайкон, корень имбиря, васаби, соевый соус, семена кунжута и кунжутное масло, кайенский перец, рис, зеленый чай, мед, бульон даси, паста мисо, мирин, рисовый уксус.

ДАЛЬПРОМРЫБА®



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Факты о морях России приведены с сайта WWF: Моря России. http://ntt.wwf.ru/about/what_we_do/seas/russia
- При описании ареала обитания и размерно-весовых параметров рыб автор опирался на двухтомник ВНИРО «Промысловые рыбы России» под редакцией О. Ф. Гриценко, А. Н. Котляра и Б. Н. Котенева, изданный в Москве в 2006 г., и экологическое руководство для покупателей и продавцов рыбной продукции «А Вы знаете, что покупаете?» WWF России под ред. Ю. В. Калиничевой. – Москва, 2009 г.
- Данные о пищевой ценности рыб приведены из: Информационные сведения о пищевой ценности продуктов из гидробионтов. Выпуск 1. ВНИРО. – Москва, 2003.
- При написании биологических характеристик ламинарии и беспозвоночных автор опирался на сайты ВНИРО, в том числе электронную библиотеку <http://dspace.vniro.ru>, исследования ТИНРО-Центра www.tinro-center.ru, Правила рыболовства для Дальневосточного рыбохозяйственного бассейна, сайты www.fegi.ru, www.apus.ru.
- При описании серого морского ежа автор опирался на следующие источники: 1. Бажин А. Г., Степанов В. Г. Морские ежи семейства Strongylocentrotidae морей России. Петропавловск-Камчатский, 2012. 2. Балыкова Л. И., Гоконаев М. В., Юрков Ю. А. Низкотемпературная обработка икры гидробионтов. – Петропавловск-Камчатский, 2008.
- При характеристике дальневосточного трепанга автор руководствовался работой «Дальневосточный трепанг. Краткий справочник для сотрудников таможенных органов». – Владивосток, 2008.
- Сабанеев Л. П. Жизнь и ловля (уженье) наших пресноводных рыб. – Москва, 2008. С. 238.
- Аксаков С. Т. Записки об уженье рыбы. Уфа, 1984. С. 354.
- Тарбахов И.И. Благословенная пища якутов. – Якутск, 2009. С. 127, 130.
- Тарбахов И. И. Сандалы народов Якутии. – Якутск, 2010. С.32–34.
- Рецепты соусов для обмакивания сасими даны по книге: Сидзуо Цудзи. Японская кухня: изысканная простота. М., с. 180–181. Рецепт соуса Гома-дарэ: Сидзуо Цудзи. Японская кухня: изысканная простота. – М., 2010. С. 271. Технология приготовления супа мисо приведена по книге Сидзуо Цудзи Японская кухня: изысканная простота. – Москва, с. 163.
- Статья «Суси! Суси! Суси!», журнал НИППОНИЯ № 47, 15 декабря 2008 г., электронная версия <http://web-japan.org/nipponia/nipponia47/ru/feature/feature02.html>
- Кадзу Такахаши, Масахадзу Хори. Все о суси и сасими. – Москва, 2006. С. 14.
- Алгоритм обращения с палочками почерпнут из: Хаси: как пользоваться палочками для еды? Журнал Nippon, статья от 20.06.2015 <http://www.nippon.com/ru/features/jg00060/>
- Тарбахов И. И. «Сандалы народов Якутии». Якутск, 2010. С.32-34, 43-44.
- Таблица с названиями и расположением съедобных частей краба приведена из: Слизкин А., Сафронов С. Промысловые крабы прикамчатских вод. Петропавловск-Камчатский, 2000. http://www.npacific.ru/nplibrary/publikacii/krab/02_1.htm

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

A-Z

Moules à la marini ère (мидии а-ля мариньер).....	166
Nigiri-sushi (нигири-суси) с камчатским или колючим крабом.....	192

А

Арктический голец.....	84
Ассорти	
из живых морепродуктов.....	202
из отварных морепродуктов.....	182
из строганины на ледяной глыбе с брусничным и голубичным макалом.....	64
из сыромороженных северных и гребенчатых креветок на ледяной глыбе с соусами.....	181
из овощей, фаршированных филе сазана.....	48
икорное на льду.....	104

Б

Биск из раков.....	163
Блины	
бездрожжевые на кефире с икрой хариуса.....	82
с малосольным тихоокеанским лососем, шпинатом и творогом.....	94
Булгур.....	41

В

Винегрет с дальневосточной сардиной (иваси) и ламинарией японской.....	120
--	-----

Г

Голец, целиком запеченный в зеленых листьях лука-порея, с запеченными овощами.....	87
Голубцы из савайской капусты с треской.....	131
Горбуша, брокколи, стручковая фасоль, припущенные в овощном бульоне.....	90
Гребенчатая креветка.....	184

Д

Дыктэми – рыба с голубикой.....	69
Домашний майонез.....	45
Дрожжевое тесто.....	44

Ж

Жгонская каша пшенная с раковыми шейками.....	162
---	-----

З

Заготовка для супов из спаржи.....	40
Запеченные котлеты.....	54
Запеченные овощи.....	151
Запеченный картофель с красной икрой и сметаной.....	91

И

Иваси под шубой.....	120
Икра	
из запеченных овощей.....	42
кабачковая.....	42
морского ежа с авокадо на отварном рисе.....	202
морского ежа в панцире на льду.....	201
омулевая с перепелиными яйцами пашот.....	65

К

Кальмар.....	172
--------------	-----

Камбала.....	136
жаренная на гриле целиком, с запеченными помидорами, чесноком и зеленым базиликом.....	138
жаренная на сковороде, с цуккини, помидорами, болгарским перцем и луком-шалотом.....	138
запеченная в капустных листьях и соляном панцире, с соусом Бер Блан.....	139
звездчатая, жаренная на сковороде целиком, с зеленым чесночным маслом и толченой из картофеля.....	140
камбала-ерш и фенхель, сваренные на пару.....	140
филе, жаренное на сковороде с зеленой чечевицей, баклажанами и помидорами.....	141
Камчатский краб отварной с соусами и салатом из морского винограда.....	190
Канапе с северными креветками.....	182
Кета натурального посола.....	93
Кижуч.....	

в кунжутной панировке, быстро обжаренный на сковороде, с картофельным пюре с васаби и нори.....	100
натурального посола.....	98
жаренный на гриле, с салатом из огурцов и салата Айсберг и соусом дзадзики.....	100

Колючий краб.....	198
Командорские кальмары, фаршированные овощами.....	175
Корюшка.....	

жаренная на гриле целиком, с огуречной соломкой.....	111
жаренная на сковороде.....	110

Котлеты	
из трески.....	128
запеченные в духовке.....	49
паровые из судака.....	54
паровые из кеты.....	95
паровые из кунджи.....	86

Краб-кейк из мяса камчатского краба.....	195
--	-----

Курник	
с нельмой.....	77
с палтусом и белокочанной капустой.....	146

Л

Ламинария японская.....	188
Ледяная рыба	
на гриле с пак-чой.....	158
жаренная на сковороде, со стручковой фасолью.....	158
запеченная «под парусом» из фольги, с пюре из корня сельдерея.....	157
припущенная целиком в овощном бульоне, с отварной спаржей с кунжутным соусом.....	159
целиком запеченная в соляном панцире, с пюре из запеченной тыквы.....	159

М

Макало	
Жидкое макало брусничное.....	44
Жидкое макало голубичное.....	44
Сухое.....	44

Маринованные внутренности трепанга.....	205	П			
Маффины		Пак-чой, обжаренная с чесноком.....	43		
из брокколи с икрой морского ежа.....	203	Палтус.....			
из цветной капусты и брокколи.....	43	палтус и лук-порей, жаренные на гриле.....	145		
из цветной капусты		с зелеными овощами на пару.....	146		
с икрой морского гребешка.....	171	с фенхелем и тимьяном, запеченный			
Мидии.....	164	«под парусом» из фольги.....	145		
Минтай		Паровые кнели из трески с брокколи с соусом Бер Блан.....	129		
запеченный с кабачковой икрой.....	123	Паровые рыбные зразы из кеты со шпинатом с гарниром			
стручковая фасоль и зеленый горошек,		из бурого и дикого риса.....	94		
припущенные в овощном бульоне.....	124	Паэлья с гребенчатыми креветками, мидиями,			
Морской гребешок.....	168	осьминогом и шафраном на бульоне из голов			
Морской окунь.....		и панцирей гребенчатых креветок.....	186		
припущенный в овощном бульоне.....	155	Пельмени с кижучем.....	101		
паровой с салатом ассорти		Пирог с муксуном и репчатым луком.....	68		
из морских водорослей.....	154	Пирожки с начинкой «на один укус».....	43		
Муксун, жаренный на гриле, с рисом и овощами,		Пюре			
обжаренными на гриле.....	68	из корня сельдерея.....	41		
Н		картофельное со шпинатом.....	41		
Навага.....		Р			
запеченная в ржаных сухарях, или в кашубе.....	135	Рагу с тыквой.....	42		
Натуральный посол.....	38	Раки отварные.....	161		
Начинки для пирогов.....		Рис			
белокачанная капуста – яйцо.....	44	рассыпчатый «Басмати».....	40		
зеленый лук – репчатый лук – рис – яйцо.....	44	«Жасмин».....	40		
Нельма		для суси – sushi-meshi (суси-мэси).....	40		
гриль с жареным картофелем со сморчками		с икрой морского ежа. Nama uni donburi			
под сливочным соусом.....	78	(нама уни донбури).....	203		
натурального посола.....	76	Рубанина из муксуна.....	67		
с овощами, запеченная в пергаменте.....	78	Ряпушка			
Нерка		натурального посола.....	60		
натурального посола на маффине из тыквы.....	107	жаренная с луком на гриле.....	61		
приготовленная по технологии су-вид,		запеченная на «ложе» из лука-порея			
с отварной зеленой спаржей.....	103	«под парусом» из фольги.....	60		
О		обжаренная в ржаной муке.....	59		
Овощное рагу в тыкве с палтусом.....	144	С			
Овощной бульон.....	39	Сазан.....	46		
Овощной суп		Сакамаки (sakamaki) с печенью трески.....	130		
с гребенчатыми креветками		Салат			
и водорослями вакамэ на бульоне из голов		«Индирикка».....	76		
и панцирей гребенчатых креветок.....	187	«Камчатский» с командорским			
с капустным ассорти		кальмаром и огурцом.....	173		
и фрикадельками из минтая.....	124	«Оливье» с раковыми шейками.....	162		
с кнелями из судака.....	55	«Бостон» с морепродуктами,			
Олюторская сельдь		овощами и водорослями.....	183		
в горчичном соусе.....	117	из водорослей вакамэ с кунжутным соусом.....	178		
с красным луком,		из кеты или кижуча, картофеля,			
укропом и ароматным подсолнечным маслом		огурца с соусом йогурт-васаби.....	95		
в ржаной краюшке.....	115	из морского винограда.....	150		
натурального посола.....	114	из морского гребешка, фенхеля,			
натурального посола на луковом «ложе»		яблока и шнитт-лука.....	171		
с яблоком сорта «ренет симиренко».....	117	из нерки натурального посола, брокколи,			
с васаби.....	114	помидоров черри и морских водорослей			
Омуль		с кунжутным соусом.....	106		
натурального посола.....	64	из олюторской сельди натурального посола,			
с семенами фенхеля и овощами, запеченный		запеченной свеклы сорта «бордо» и красного лука			
«под парусом» из фольги.....	65	с ароматным маслом и укропом.....	116		
Отварной кулак колючего		из олюторской сельди натурального посола,			
краба с салатом из брокколи, цуккини, помидоров черри		ламинарии японской, белого лука и брусники.....	116		
и водорослей вакамэ.....	199	с камчатским крабом, киноа, огурцом и авокадо.....	193		

с колючим крабом, огурцом, яблоком, фенхелем и салатом Айсберг.....	198	Суфле из судака в листьях савойской капусты со сливочным соусом.....	52
с командорским кальмаром, свежими огурцами, стеблем сельдерея, яблоком и салатом Айсберг.....	174	Т	
с крабом и молодой белокочанной капустой.....	193	Тельное по-русско-устыински.....	69
с ламинарией, белым луком и брусникой.....	207	Тэмпюра из корюшки.....	111
с морским гребешком и зелеными овощами.....	170	Терпуг	
с розой колючего краба, огурцом и салатом Фризе.....	198	жаренный на гриле целиком, с салатом из морского винограда.....	151
Сасими		запеченный с тимьяном «под парусом» из фольги, с запеченными овощами.....	149
из арктического гольца и нерки.....	104	Тефтели	
из гребенчатой креветки.....	187	из трески под соусом «Белое вино» с «пастой» из цуккини с помидорами и базиликом.....	128
из живого морского гребешка.....	170	из сазана запеченные с соусом из тыквы, с красным болгарским перцем.....	49
из живого морского ежа.....	202	Тихоокеанская сельдь.....	112
Сахалинская навага-ворошенка под маринадом.....	134	Трепанг с устричным соусом.....	205
Северная креветка.....	180	Треска с овощами, запеченная в пергаменте.....	130
Севиче из кижуча.....	98	Трио из красной икры, белого репчатого лука и сметаны.....	91
Сельдь по-скандинавски с печеным картофелем и сметаной.....	115	Трубац	
Серый морской еж.....	202	с имбирем, варенные в соусе.....	178
Соус		жаренный с грибами и миндалем.....	178
соевый с васаби.....	45	маринованный с огурцом.....	179
соевый с имбирем.....	45	приготовленный по технологии су-вид, с салатом из водорослей вакамэ.....	179
соевый с кунжутом.....	45	Тугун (тугунок)	
соевый соус со сливой.....	45	на винегрете.....	57
Тоса.....	45	с луком.....	57
«Спагетти» из ламинарии японской с северными креветками и помидорами черри.....	207	со шнитт-луком и отварным картофелем.....	57
Строганина		Тэмпюра из командорского кальмара и овощей со сладким чили.....	174
из арктического гольца и нерки с брусничным и голубичным макалом.....	86	У	
из мальмы.....	86	Уха	
из чира с макалом из соли и черного молотого перца или брусничным макалом.....	72	двойная.....	39
Судак		из голов гольцов.....	87
заливной.....	53	из головы кижуча с ламинарией японской.....	97
заливной врястяжку.....	53	из нельмы, муксуна и арктического гольца.....	77
паровой с брокколи с соусом польским.....	55	из хариуса.....	83
жаренный на гриле целиком, с ассорти овощей на гриле.....	54	из чира и хариуса.....	73
Суп		молочная из наваги.....	134
гаспачо с камчатским крабом.....	194	одинарная.....	38
из белой спаржи с морским гребешком.....	171	тройная.....	39
из головы рыбы семейства лососевых.....	101	Ф	
из запеченной тыквы с камчатским крабом.....	194	Фрикадельки из минтая под овощным маринадом с белым вином.....	125
из запеченной тыквы с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид.....	90	Х	
из зеленой спаржи с тихоокеанским лососем, приготовленным по технологии су-вид.....	106	Хариус	
итальянский томатный с морепродуктами.....	167	натурального посола.....	82
мисо с терпугом и водорослями вакамэ.....	150	целиком и брокколи, припущенные в овощном бульоне.....	83
мисо с морепродуктами.....	166	Ч	
с морским окунем и пшеном.....	154	Чесночное масло с петрушкой.....	45
холодный из зеленой спаржи с колючим крабом.....	199	Чир натурального посола.....	72
Суп-пюре		Ш	
из брокколи с колючим крабом и водорослями вакамэ.....	197	Шпинат, обжаренный с чесноком.....	42
из брокколи с трубацом, приготовленным по технологии су-вид.....	179	Ю	
из зеленого горошка с палтусом.....	147	Юшка из голов судака.....	52

СПИСОК БЛАГОДАРНОСТЕЙ.

Я безмерно признательна всем, кто содействовал работе над книгой.

Благодарю издательство «Эксмо» в лице генерального директора Евгения Капьева, руководителя проекта Валентины Валентиновны Чемякиной, арт-директора Валентина Николаевича Чемякина.

Книга не появилась бы на свет без поддержки и мудрых советов трех корифеев, вызывающих у меня безграничное восхищение:

1) хранителя традиций русской гастрономии, культуртрегера, президента Федерации рестораторов и отельеров России, декана факультета гостиничного и ресторанного бизнеса (ФГИРБ) ИОМ РАНХиГС, Председателя Совета по профессиональным квалификациям в индустрии гостеприимства (СПК) Игоря Олеговича Бухарова;

2) моего наставника, выдающегося знатока и селекционера региональных продуктов, вице-президента по вопросам развития региональных продуктов и импортозамещения Федерации рестораторов и отельеров России, заведующего кафедрой «Региональный продукт» ФГБОУ ДПО «Российская инженерная академия менеджмента и агробизнеса» (РИАМА) Министерства сельского хозяйства РФ Владимира Вячеславовича Баканова;

3) главного куратора Исследовательского центра брендменеджмента и Брендтехнологий Реланд Групп (RCB&B), члена Совета Гильдии маркетологов, председателя комитета по международным делам СОМАР, члена-корреспондента Академии имиджологии России, советника Президента МТПП по маркетингу и брендингу Николая Рудольфовича Коро. Н. Р. Коро издавна коллекционирует рецепты Макарьевской кухни и любезно разрешил опубликовать в книге рецепт «Жгонская каша пшенная с раковыми шейками».

Я бесконечно благодарна моей маме – Ольге Васильевне Мельниковой – за моральную поддержку в ходе работы над книгой.

Исключительно важный вклад в выход книги внес ресторан Boston Seafood & Bar на Белорусской в лице управляющего партнера и бренд-шефа сети ресторанов Torro Grill и Boston Seafood & Bar, члена Национальной гильдии шеф-поваров Кирилла Алексеевича Мартыненко, шеф-повара Романа Евгеньевича Холодного и шеф-сомелье ресторана Boston Seafood & Bar и Magnum Wine Bar Николая Дмитриевича Нафтулина.

Кирилл Алексеевич Мартыненко – шеф-повар филигранного мастерства – обогатил рецептурный раздел книги следующими рецептами: «Биск из раков», «Салат «Бостон» с морепродуктами, спаржей и водорослями», «Салат с камчатским крабом, киноа, огурцом и авокадо», «Гаспачо с камчатским крабом», «Краб-кейк из мяса камчатского краба», «Итальянский томатный суп с морепродуктами», «Тэмпура из командорского кальмара и овощей со сладким чили», «Тэмпура из корюшки», «Сельдь по-скандинавски с печеным картофелем и сметаной», «Треска с овощами, запеченная в пергаменте», «Котлеты из трески», «Жареное на сковороде филе морской камбалы с зеленой чечевицей, баклажанами и помидорами», «Звездчатая камбала, жаренная на сковороде целиком, с зеленым чесночным маслом и толченкой из картофеля».

Благодарю шеф-повара ресторана Boston Seafood & Bar, находящегося в Москве в БЦ «Белые сады» в доме № 7 по улице Лесной, Романа Евгеньевича Холодного за высокий профессионализм при приготовлении блюд по рецептам книги для съемки и искусного шеф-сомелье ресторана Boston Seafood & Bar и Magnum Wine Bar Николая

Дмитриевича Нафтулина за подбор винных пар к блюдам.

Большую честь своим участием мне оказал корифей кулинарного искусства, тонкий знаток традиций русской гастрономии, шеф-повар ресторана «Царская охота» Дмитрий Александрович Каневский, украсивший книгу рецептами «Раки отварные», «Салат с крабом и моллюдой белокочанной капустой», «Юшка из голов судака», «Пирожки на основе дрожжевого теста «на один укус» к юшке с двумя вариантами начинки: 1) белокочанная капуста–яйцо, 2) зеленый лук, репчатый лук, рис и яйцо», «Судак заливной вразяжку», «Судак заливной–домашний вариант», «Судак и брокколи паровые с польским соусом», «Суфле из судака в листьях савойской капусты со сливочным соусом», «Суп из головы рыбы семейства лососевых», «Суп с морским окунем и пшеном», «Иваси под шубой», «Блины дрожжевые. Сопровождение к икре и малосольной рыбе», «Картофельное пюре со шпинатом», «Чесночное масло с петрушкой», «Домашний майонез».

Я безмерно признательна именитому ресторатору и поставщику рыбы и морепродуктов в сегменты HoReCa & Retail Президенту компании La Marée Меди Дуссу, который поручил коллективу компании La Marée оказывать мне содействие в работе над книгой.

Выражаю благодарность сотрудникам компании La Marée:

1) искусному шеф-повару рыбного бутика ресторана La Marée на Малой Грузинской Mijdat Zeynepfer и талантливому су-шефу рыбного бутика ресторана La Marée на Малой Грузинской, правой руке Mijdat Zeynepfer Азамату Жоробековичу Шаволотову за помощь в работе над рецептами «Олюторская сельдь натурального посола», «Кета натурального посола», «Кижуч натурального посола», «Ряпушка натурального посола», «Омуль натурального посола», «Чир натурального посола», «Нельма натурального посола», «Хариус натурального посола», Mijdat Zeynepfer – за совместную работу над текстом о хранении охлажденной рыбы, А. Ж. Шаволотову за помощь в работе над текстом рецептов «Nigiri-sushi с камчатским или колющим крабом», «Sakamaki с печенью трески»;

2) шеф-сомелье ресторанов La Marée Геннадия Николаевича Балану за подбор винных пар к блюдам,

3) шеф-повару ресторана La Marée в Проточном переулке Михаилу Евгеньевичу Кирсанову за проработку рецептов по технологии Sous Vide;

4) генеральному директору компании La Marée Азамату Юсупову,

5) руководителю отдела «Рыба России» компании La Marée Илье Юрьевичу Скорому,

6) заместителю руководителя обособленного подразделения компании La Marée в Южно-Сахалинске Елене Романовне Гуменок,

7) директору по рекламе и PR-компании La Marée Светлане Викторовне Эйслер.

Рецептурный раздел книги обогатили носители традиций региональных кухонь России. Я благодарю:

1) маэстро якутской кухни, маститого шеф-повара ресторана «Тыгын Дархан», расположенного в доме № 9 по улице Аммосова в Якутске, Иннокентия Иннокентьевича Тарбахова и его дочь Агафью Иннокентьевну Харлампьеву за приобщение к традициям якутской кухни, алгоритм разделки сиговых, рецепты «Салат «Индирикка» из нельмы», «Тельное из индирикского муксуна по-русско-устыински», «Дыктээми», за фотографию «Строганина из чира»;

2) команду эколого-этнографического комплекса «Чочур Муран», находящегося на седьмом километре Вилуйского тракта в Якутске, в лице именитых рестораторов Ирины Валерьевны Прокопьевой и Германа Прокопьевича Арбугаева и самого искусного из известных мне строгальщиков, молодого талантливого шеф-повара Иннокентия Дмитриевича Сидорова за знакомство с традициями якутской кухни;

3) выдающегося знатока гастрономических и кулинарных традиций Енисейской губернии, председателя Красноярского винного клуба, чайного и винного эксперта, ресторанного критика Игоря Владимировича Шеина за погружение в традиции Енисейской губернии;

4) команду ресторана сибирской кухни «Чемодан», расположенного в строении 1 дома 25 по Гоголевскому бульвару, – специалистов по рыбным блюдам енисейской кухни: ресторатора от бога Дмитрия Владимировича Степанова за приобщение к традициям енисейской кухни и фотографии «Тугунок с луком», «Блины с икрой хариуса»; мастеров кулинарного искусства – шеф-повара Татьяны Максимовны Голобурдо за рецепты «Строганина из чира», «Рубанина из муксуна», «Курник с нельмой»; шеф-повара Ольгу Владимировну Ладзину за рецепты «Омuletteвая икра с перепелиными яйцами пашот», «Нельма с овощами, запеченная в пергаменте», «Нельма-гриль с жареным картофелем со сморчками под сливочным соусом»; шеф-повара Дарью Владимировну Глазун за рецепты «Уха из хариуса», «Брусничное макало» и проработку рецептов «Навага, запеченная в ржаных сухарях, или в кашубе», «Молочная уха из наваги»;

5) тонкого знатока традиций енисейской рыбацкой кухни, генерального директора ООО «УСК «Новый Город» Евгения Станиславовича Сысоева за овладение нюансами енисейской рыбацкой кухни;

6) авторитетного эксперта по традициям региональных кухонь России, блистательного шеф-повара Международного альянса шеф-поваров «Tasty Team» Александра Александровича Гаврилычева за рецепт «Курник с палтусом и белокочанной капустой»;

7) помора Ивана Ивановича Мосеева за приобщение к традициям поморской кухни и рассказ о технологии приготовления поморских курников, молочной ухи из наваги, наваги, запеченной в ржаных сухарях, или кашубе.

Неоценимый вклад в рецептурный раздел книги внес давний друг России, хранитель традиций японской гастрономии Murata Tomoyoshi, работавший шеф-поваром ресторана «Токио» в гостинице «Россия». Murata-san любезно откликнулся на мое предложение разработать для книги рецепты блюд из трубача, морского ежа и трепанга, итог его работы – рецепты «Трубач, маринованный с огурцом», «Трубач с имбирём, варённые в соусе», «Трубач, жаренный с грибами и миндалем», «Икра морского ежа с авокадо на отварном рисе», «Маринованные внутренности трепанга», «Трепанг с устричным соусом».

Выражаю глубокую признательность профессионалу до мозга костей Григорию Сергеевичу Константинову, работавшему шеф-поваром московского ресторана «Капитан Немо», ОАО «ГазпромАвтоматика», «Kelvin Catering Group» (ОАЭ, Дубай-Абу-Даби), технологом производства ресторанов La Marée, за рецепты «Заготовка для супа из зеленой спаржи и супа из белой спаржи», «Морская камбала,

запеченная в капустных листьях и соляном панцире, с соусом Бер Блан», «Салат «Оливье» с раковыми шейками», «Блины бездрожжевые на кефире», «Соус горчичный к сельди», «Пюре из корня сельдерея», «Овощные маффины», «Пак-чой, обжаренная с чесноком», «Шпинат, обжаренный с чесноком», за совместную работу над рецептами «Тефтели из трески под соусом «Белое вино» с «пастой» из цуккини с помидорами и базиликом», «Moules à la marinirère», «Севиче из кижуча».

Важный вклад в книгу внес выдающийся ресторатор, президент Федерации рестораторов и отельеров Северо-Запада Леонид Петрович Гарбар. Я безмерно благодарна Леониду Петровичу Гарбару и шеф-повару ресторана «Русская Рюмочная № 1» Андрею Викторовичу Власову за рецепты «Корюшка, жаренная на сковороде», «Ряпушка, обжаренная в ржаной муке», «Трио красной икры, белого репчатого лука и сметаны», «Картофель, запеченный со сливочным маслом, с красной икрой и сметаной», «Икра кабачковая как гарнир к рыбе и морепродуктам».

Благодарю искуснейшего шеф-повара японской кухни Николая Николаевича Чернышова за ценные советы и совместную работу над рецептом «Nama uni donburi».

Я бесконечно признательна за ценные советы маститым рыбакам-тонким знатокам российской рыбы и морепродуктов: президенту Торгового дома «Жемчужина» Александру Александровичу Ежелю, старшему советнику программы по устойчивому морскому рыболовству Всемирного фонда дикой природы (WWF) Константину Александровичу Згуровскому, координатору программы по устойчивому рыболовству Камчатского Берингийского экорегионального отделения WWF Сергею Георгиевичу Коростелеву, директору по логистике компании Ultrafish Александру Сергеевичу Клишину.

Неоценимую помощь в работе над книгой оказала руководитель пресс-службы Росрыболовства Ксения Владимировна Тимакова, предоставившая данные о результатах развития рыбохозяйственного комплекса РФ в 2017 г.: сведения 1) о вылове, 2) об объеме и структуре производства рыбной продукции, 3) об экспорте и импорте, а также данные о потреблении рыбы по субъектам РФ.

Глубокую признательность за ценные сведения о российско-японском торгово-экономическом сотрудничестве выражаю специалистам Министерства сельского, лесного и рыбного хозяйства Японии – Sendai Mitsuhiro, Kanmuri Tomoaki, Niimura Kota, Koori Kenji, а также клерку Экономического отдела Посольства Японии в РФ Дмитрию Александровичу Поперечному.

Благодарю художника-иллюстратора Анастасию Константиновну Торбиевскую за изображения российских рыб и беспозвоночных героев книги.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Александра Мельникова
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ РОССИИ

Руководитель проекта *Валентина Чемякина*
Редактор *Алла Лазарева*
Дизайнер *Валентин Чемякин*
Корректоры *Алла Локтионова, Марина Мазалова*

Макет и обложка подготовлены
ООО «Триби Продакшн»



Фото и стиль *Валентина Чемякина*
Рисунки *Анастасии Торбиевской*

В оформлении обложки использована фотография:
Martin Gaal / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Igmnova Irina, Ihi / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Е. Мишина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дукен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.10.2018. Формат 60х90¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-78813-2



EKSMO.RU
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — это мир



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261





Об авторе

Эксперт по региональным продуктам Национальной ассоциации производителей и поставщиков региональных продуктов (НАРП) и Федерации рестораторов и отельеров (ФРИО), член Рабочей группы ФРИО – Росрыболовство.

■ Рыба на столе – здоровье в доме. Эту книгу должен прочитать каждый.

Александр Ежель, президент ТД «Жемчужина»

■ Не бойтесь кажущейся сухости языка этой книги. Она научит вас уважению к продукту и умению определять его качество. Автор любит предмет своего исследования и раскрывает особенности жизни рыб и прочих обитателей моря не только в океане, но и на кухне.

Владимир Гридин, гастрономический обозреватель

■ Эта книга – о любви, любви истинной, истовой, искренней! О любви к рыбе нашей, известной и неизвестной, обитающей в морях-океанах и затерявшихся в глубинке речках и озерах. Эта книга удивительным образом сочетает экономическую академичность, погружение в историю и кулинарную поэтичность, а потому достойна прочтения!

Николас Коро, член Совета Гильдии маркетологов, вице-президент Академии имиджологии России, советник президента МТПП по маркетингу и брендингу

■ Эта книга написана человеком, который знает и любит свое дело. Наверное, автор могла бы пошутить: если вы не любите рыбу, значит, вы или не умеете ее готовить, или не умеете ее выбирать. Рецепты «пахнут» вкусно, но на чтении их могло бы все и закончиться, если бы не главное сокровище этой книги: секреты «рыбалки» за российскими рыбами и морепродуктами.

Татьяна Плотникова, актриса, радиоведущая

■ Рыба и морепродукты, как прекрасная альтернатива мясу, могут и должны занимать достойное место в меню человека. Автор с доскональным знанием темы рассказывает не только о путях, которые проходят эти продукты от моря до нашего стола, но и предлагает «приятные и вкусные» способы их приготовления.

Дора Бланк, модельер, дизайнер

ISBN 978-5-699-78813-2



9 785699 788132 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

@ breadsalt ru