



# ЛОВКОСТЬ РУК В СТИЛЕ ЭДО: ГОТОВИМ СУСИ

Антонина Фролова



**Такаси Ногами, шеф-повар ресторана «Ю-мэ»**  
ул. Покровка, д. 38а  
+7 495 621-78-40  
<http://www.u-me.ru>

Считается, что суси как сочетание риса с рыбой появились в Японии еще в VIII веке. Существует множество видов суси, но наиболее известные были придуманы в Эдо (современный Токио). Их приготовление – настоящее таинство. Оно возможно лишь в заведениях, где строжайше следят за санитарными правилами, где скрупулезно выбирают продукты, а рыба безукоризненно свежая. Мастерство оттачивают годами. Потомственный кулинар, шеф-повар московского ресторана «Ю-мэ» Такаси Ногами показал нам движения рук во время приготовления трех самых распространенных видов суси: нигири-дзуси (комочек риса, сделанный вручную мастером и накрытый кусочком рыбы), гункан-маки (комочек риса с начинкой, слепленный также вручную и обернутый в пластинку из морской капусты) и норимаки (роллы).

## Ингредиенты

- Чуть меньше 3 чашек японского риса для суси (в японской чашке 180 мл жидкости)
- 3 чашки воды
- 75 мл (5 больших ложек) рисового уксуса
- 27 г (3 большие ложки без горки) сахара
- 5–7 г (1–1,5 маленькой ложки) соли
- Сушеные водоросли нори
- Маринованный имбирь
- Васаби
- Соевый соус
- Сырые морепродукты:** тунец, лосось, кальмар, морской окунь, вареные креветки, красная икра, тобики (икра летучей рыбы)

## РИС

**1** Сварить рис в рисоварке, дать постоять 20 минут («время отдыха» сваренного риса зависит от погоды, сезона и влажности и может доходить в холодное время года до часа). Выложить рис в широкую миску, добавить рисовый уксус, сахар и соль. Если миска деревянная, она должна быть влажной, но не мокрой, чтобы рис не прилипал.



**2** 1–2 минуты аккуратно перемешивать рис широкой и плоской деревянной ложкой, затем обмахивать веером (это делает рис блестящим). Действие повторить два раза. Долго перемешивать рис нельзя, иначе он станет слишком плотным.



## РЫБА

Нарезать рыбу и кальмары на брусочки длиной 8 см, шириной около 2,5 см и толщиной 1–1,5 см. Нож держать под углом 45 градусов. Рыбу нельзя «пилить», отрезать нужно одним движением, используя всю поверхность лезвия ножа, от основания до кончика. Креветки уже имеют необходимый размер.



ФОТО: СЕРГЕЙ РАДКЕВИЧ



## НИГИРИ-ДЗУСИ

**1** Слегка смочить руку водой, взять щепотью из трех пальцев (безымянного, мизинца и большого) примерно полторы столовые ложки риса. Сформировать в ладони овальный комок, несколько раз перевернув рис в руке. Убрать лишнее двумя свободными пальцами. Профессионалы чувствуют нужное количество риса рукой благодаря многолетней тренировке.



**2** Нарисовать пальцем на рыбе полоску из васаби. Положить на нее рисовый «колобок».



**3** В «колобке» сделать большим пальцем небольшое углубление. Важно, чтобы комок был плотным и не разваливался снаружи, а внутри был легким и воздушным!



**4** Сформировать боковые поверхности сначала большим и средним пальцами, затем указательным и средним.



**5** Перевернуть суси на 180 градусов в горизонтальной плоскости и слегка прижать сверху.



**6** Повторить лепку суси со всех сторон.



## ГУНКАН-МАКИ

(«военный корабль»)

**1** Приготовить такой же комок риса, как для нигири-дзуси.



**2** Обернуть вокруг комка одну шестую листа водоросли нори так, чтобы сверху остался небольшой бортик. Влажности риса достаточно, чтобы водоросль прилипла.



**3** Из небольшого количества красной икры или тобики сделать шарик, положить его на рис, обернутый водорослями.



*Ногами-сан уточняет: готовить суси дома не обязательно «на скорость»; рисовые «колобки» можно лепить, собравшись за семейным столом, как готовят пельмени в России.*

## НОРИМАКИ

**1** Положить на бамбуковый коврик половину листа нори матовой стороной вверх, гладкой – вниз. Выложить на него примерно 80 г риса.



**2** Распределить рис в длину, затем в ширину. При этом оставить свободными края листа нори примерно в 2 сантиметра.



**3** Пальцем нарисовать полосу из васаби по всей длине риса. Положить точно в центр рисовой плоскости полоски из рыбы.



**4** Все это аккуратно скрутить, не слишком сильно сжимая коврик. Проверить, чтобы рис нигде не выпадал и соединить лист водоросли. Норимаки готов.



**5** Смочить нож, разрезать норимаки сначала пополам, затем каждую половину на три части. Высота роллов должна быть одинаковой, а место среза абсолютно ровным.



*Соевый соус добавляют к рыбе; если добавить к рису – суши развалится. Соуса не должно быть много – он очень соленый, что вредно для здоровья.*



*Одно нигири-дзуси создается четко отработанными движениями всего за 5 секунд! И почти тут же попадает на стол – пока рис сохраняет температуру человеческого тела. 🍣*