



Кулинария

Светлана Хворостухина

**Секреты японской кухни**

«ВЕЧЕ»

## **Хворостухина С. А.**

Секреты японской кухни / С. А. Хворостухина — «ВЕЧЕ»,  
— (Кулинария)

Данная книга содержит наиболее популярные рецепты национальной японской кухни. Руководствуясь советами, приведенными в издании, как начинающий повар, так и мастер кулинарного искусства сможет приготовить вкусные блюда согласно традициям Страны восходящего солнца.

## Содержание

Введение	5
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	7
Салаты из морепродуктов	8
Мясные и овощные салаты	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Светлана Александровна Хворостухина

## Секреты японской кухни

### Введение



Страна восходящего солнца является, пожалуй, самой загадочной из всех государств, обозначенных на политической карте современного мира. Для европейцев все, что так или иначе оказывается связанным с жизнью японцев (включая процесс приготовления и приема пищи), окружено ореолом таинственности и романтичности. Именно этим и объясняется возросший в последнее время со стороны жителей европейских стран особенный интерес к островному государству и его традициям.

Для японцев прием пищи – настоящий ритуал, традиции которого сохраняются на протяжении многих веков и передаются из поколения в поколение. По мнению жителей Японских островов, только самое лучшее из даров земли и моря достойно оказаться на столе. При этом кулинар во время приготовления того или иного блюда должен стараться сохранить все природные качества продукта.

Именно поэтому все японские повара во время приготовления пищи руководствуются правилом: «Найди и открой!». В Японии мастера кулинарного искусства, работая над созданием того или иного блюда, стремятся к тому, чтобы подчеркнуть данный природой вкус и аромат продукта, а не заглушить его с помощью всевозможных приправ и пряных трав.

Сервировке отводится не последнее место в японском ритуале приема пищи. При этом большое значение имеет красивое оформление того или иного блюда. Не случайно в Европе родилась поговорка о том, что «японец ест глазами». Действительно, каждое блюдо традиционной японской кухни настолько совершенно по красоте, яркости красок и форме, что по праву может быть названо своеобразным шедевром кулинарного искусства.

Еще одной особенностью японской кулинарии считается то, что обязательным условием является отражение текущего времени года. Каждому сезону соответствует тот или иной про-

дукт (например, морковь и свекла – осени, зелень пряных трав – весне и т. п.). Такое соответствие продукта определенному времени года, равно как и его свежесть, является главным составляющим японской кухни.

Особенностью традиционной кухни Страны восходящего солнца является и количество употребляемой пищи. Ее в Японии подают столько, сколько будет достаточным для того, чтобы насытиться, но не переест. Главным критерием составления блюд в Японии признано не количество продуктов-ингредиентов, а их разнообразие, а также способ обработки.

Чаще всего меню составляют несколько (три-четыре перемены) блюд, приготовленные из различных продуктов: круп, даров моря, овощей, кореньев и фруктов. В результате каждый прием пищи превращается в своеобразную дегустацию различных по качеству, аромату и вкусу продуктов. Судя по сохранившимся памятникам письменности, классический обед японской аристократии состоял из 15–20 блюд. В настоящее время количество подаваемых блюд на один прием пищи значительно сократилось, однако принцип умеренности остался ведущим в японской кулинарии.

Еще одним отличием японской кухни от европейской является то, что в Японии не существует понятия определенной смены блюд. Завтрак, обед и ужин имеют лишь начало, середину и завершение. Все блюда подаются одновременно, и можно начинать прием пищи с любого из них. То же относится и к обеду: его также можно начинать с любого блюда (вовсе не обязательно с первого или холодной закуски), однако зеленый чай подают в самом начале и пьют на всем протяжении трапезы.

К слову, чаепитие считается одним из главных ритуалов, связанных в Японии с приемом пищи. Он сохраняется неизменным вот уже несколько столетий. Традиционно в чаепитии должны принимать участие не более 5 человек. Ритуал проводят в затемненной, скромно оформленной комнате, без лишних предметов. Только две вещи используются во время чаепития в Японии: белая скатерть и бамбуковый ковш для разливания чая.

## **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**

В японской национальной кухне салатам отводится центральное место. Многие японские кулинары считают их важнейшими блюдами любого меню. Нужно заметить, что приготовленные мастерами салаты представляют собой настоящее произведение кулинарного искусства. Они могут быть поданы к столу не только в качестве холодной закуски, но и как самостоятельное блюдо.

Как известно, Япония – островное государство, со всех сторон окруженное морем. Именно поэтому морепродукты являются главными ингредиентами при приготовлении всех блюд, в том числе и холодных закусок.



## Салаты из морепродуктов



Как уже было сказано выше, характерной чертой японской национальной кухни являются блюда, в состав которых входят морепродукты: креветки, омары, морские гребешки, мидии и морская капуста. Салаты, приготовленные из морепродуктов, считаются в Японии самым



популярным блюдом. Они всегда в большом количестве представлены в меню завтраков, обедов и ужинов.



### **Салат из кальмаров с морковью**

*500 г кальмаров, 300 г картофеля, 200 г моркови, 200 г свежих огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

Кальмары залить крутым кипятком и сразу же очистить от кожицы. После этого на несколько минут опустить их в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать полосками.

Овощи (картофель и морковь) отварить, нарезать кружочками, огурцы нашинковать.

Все перемешать, заправить сметаной, посолить, посыпать перцем. К столу подавать, посыпав оставшимся консервированным зеленым горошком.



### **Салат из кальмаров с репчатым луком**

*500 г кальмаров, 200 г репчатого лука, сахар, 3%-ный раствор уксусной кислоты, соль по вкусу, 10 горошин душистого перца, 3 лавровых листа.*

Прежде всего нужно приготовить маринад. Для этого следует поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения и добавить соль, сахар, раствор уксусной кислоты, перец горошком и лавровый лист. После того как вода закипит, убавить огонь и варить несколько минут, после чего снять с плиты и остудить.

Репчатый лук нарезать кольцами, положить его в фарфоровую миску и залить маринадом.

Кальмары обдать крутым кипятком и быстро снять кожицу, затем варить в кипящей воде в течение 5 минут. Охлажденные кальмары нарезать полосками, положить в салатницу, сверху залить маринадом и посыпать маринованным луком.

К столу маринованных кальмаров подавать спустя 30 минут после приготовления.



### **Салат из кальмаров с яйцами и сметаной**

*500 г филе кальмаров, 2 яйца, 200 г сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень укропа.*

Филе кальмаров варить в течение нескольких минут в кипящей подсоленной воде, после чего остудить и мелко нарезать. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные ингредиенты перемешать, заправить сметаной, посолить и посыпать перцем. Салат переложить в салатницу и украсить мелко нарубленной зеленью укропа.



### **Салат из креветок и риса с бараниной**

*300 г риса, 600 г воды, 300 г вареной баранины, 300 г креветок, 200 г апельсина, сок 1 лимона, соль по вкусу.*

*Для приготовления заправки: 7 г горчицы, 5 г сахара, 10 г 3%-ного уксуса, желток 1 яйца, 200 г растительного масла, 1 апельсин, соль по вкусу, 20 г маисовой муки.*

Рис перебрать, промыть проточной водой и отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и снова промыть.

Приготовить заправку. Для этого взбить миксером горчицу, сахар, уксус, соль и желток, постепенно добавляя растительное масло. Выдавить сок из апельсина и развести его кипяченой водой в соотношении на 1 часть апельсинового сока 7 частей воды. Затем добавить в полученную массу маисовую муку, все тщательно перемешать и вскипятить. Горячую массу, не остужая, смешать с приготовленной заправкой.

Мясо и креветки нарезать мелкими кубиками, добавить сваренный рис, мелко нарезанные дольки апельсина, все хорошо перемешать и сбрызнуть соком лимона. К столу салат подавать с заправкой.



### **Салат из морской рыбы и овощей**

*500 г морской рыбы, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г яблок кислых сортов, 50 г репчатого лука, 200 г майонеза, 1 яйцо, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень укропа и кинзы.*

Морскую рыбу разрезать на куски, отварить, после чего остудить и отделить мясо от костей.

Репчатый лук нашинковать, яблоки очистить от кожицы и вырезать сердцевину, сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы. Яблоки и яйца нарубить мелкими кубиками. Огурцы и помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Все подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат зеленью укропа и веточками кинзы.



### **Салат из отварной рыбы с картофелем**

*500 г морской рыбы, 3 яйца, 4 свежих огурца, 400 г картофеля, 100 г репчатого лука, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.*

*Для приготовления соуса: 5 г горчицы, 5 г сахара, 10 г 3%-ного уксуса, желток 1 яйца, 200 г растительного масла, соль по вкусу, 20 г томатной пасты, 20 г маисовой муки, молотый перец по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, картофель – в мундире. Сваренные картофель и яйца очистить и нарезать маленькими кубиками.

Рыбу очистить, промыть, нарезать кусками и сварить в предварительно подсоленной воде. Готовую рыбу отделить от костей.

Огурцы натереть на крупной терке, лук нашинковать.

Приготовить соус. Для этого горчицу смешать с сахаром, уксусом, мелко нарезанным желтком сваренного вкрутую яйца, добавить растительное масло, соль, перец, томатную пасту, маисовую муку и все тщательно перемешать с помощью миксера до получения массы однородной консистенции.

Все ингредиенты, предназначенные для приготовления салата, перемешать и залить приготовленным ранее соусом. Готовый салат выложить на широкое плоское блюдо и украсить листьями зеленого салата.



### **Салат из морской рыбы и риса**

*500 г свежей морской рыбы, 200 г риса, 30 г сливочного масла, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу, зелень укропа и петрушки, лавровый лист.*

Вскипятить воду, добавить соль и перец, лавровый лист. Затем остудить отвар до комнатной температуры, опустить в кастрюлю предварительно выпотрошенную и промытую рыбу, варить ее до полной готовности. Сваренную рыбу остудить, отделить мясо от костей, нарезать узкими полосками.

Рис промыть проточной водой, отварить, откинуть на дуршлаг и вновь промыть. Все ингредиенты перемешать, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и майонез.

Перед подачей к столу выложить приготовленную смесь в маленькие глубокие салатники и украсить веточками укропа и петрушки.



### **Салат из морской рыбы с зеленым луком**

*600 г морской рыбы, 3 яйца, 200 г сметаны, 300 г зеленого лука, зелень укропа, соль и перец по вкусу.*

Предварительно очищенную рыбу промыть, отварить в подсоленной воде, затем отделить мясо от костей и нарезать его мелкими кусочками.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы и нарезать тонкими кружками. Все перемешать, добавить сметану, соль и перец, половину мелко нарезанной зелени укропа. Перед подачей к столу украсить готовый салат веточками укропа и перьями зеленого лука.



### **Салат из морской рыбы и фасоли**

*500 г морской рыбы, 100 г красного сладкого перца, 150 г репчатого лука, 300 г зеленого салата, 200 г помидоров, 50 г белой фасоли, 2 яйца, несколько маслин, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.*

*Для приготовления маринада: 40 г растительного масла, 10 г уксуса, 5 г готовой горчицы, зелень петрушки и укропа, 10 горошин черного перца, соль.*

Рыбу выпотрошить, очистить, нарезать кусками, отварить, после чего остудить, разделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками.

Предварительно вымоченную в воде в течение нескольких часов фасоль отварить в подсоленной воде. Помидоры, очищенный лук и сладкий перец нарезать мелкими кусочками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и нарезать кубиками.

Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать и добавить маслины.

Приготовить маринад. Для этого смешать растительное масло, горчицу, уксус, соль и перец горошком. Заправить салат приготовленным маринадом.

Дно широкого плоского блюда застелить листьями салата и сверху положить приготовленную салатную массу. Готовый салат украсить веточками петрушки и укропа.



### **Салат-слойка из рыбы и моркови**

*600 г морской рыбы, 70 г сливочного масла, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 200 г майонеза, 2 л молока, соль по вкусу, базилик.*

Предварительно выпотрошенную и промытую рыбу нарезать кусками и опустить в кастрюлю с подсоленным молоком. Варить в течение 15 минут. Рыбу остудить, разделить мясо от костей. Лук и морковь очистить, нашинковать и обжарить на сливочном масле.

В салатник слоями выложить кусочки рыбы, сверху полить майонезом, уложить слой нашинкованного репчатого лука, снова майонез, а потом – слой моркови. Затем повторить: слой рыбы, майонеза, слой лука и сверху – морковь.

Готовый салат украсить веточками базилика.



### **Салат из соленой сельди с овощами и сметаной**

*400 г сельди слабого посола, 300 г картофеля, 100 г яблок, 200 г сметаны, 150 г свежих огурцов, сок 1 лимона, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 30 г растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.*

Предварительно выпотрошенную и очищенную рыбу опустить на 10 часов в холодную воду. По истечении указанного срока мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Отварить картофель в мундире, быстро очистить от кожицы и горячим нарезать кубиками. Смешать растительное масло с уксусом, лимонным соком, солью и перцем и залить приготовленной смесью картофельные кубики.

Огурцы очистить от кожицы, у яблок удалить сердцевину, нарезать кусочками. Все перечисленные ингредиенты перемешать, залить сметаной. Перед подачей к столу украсить готовый салат тонкими кружочками огурца.



### **Салат из рыбы с хреном**

*600 г свежей морской рыбы, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 10 г тертого хрена, 250 г майонеза или густой сметаны, соль и перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Для приготовления данного салата лучше всего использовать треску. Рыбу выпотрошить, нарезать кусками и отварить в подсоленной воде, после чего отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками.

Сваренный в мундире картофель и соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

Все приготовленные ингредиенты смешать, добавить хрен, соль, уксус, перец, майонез или сметану и вновь перемешать. Перед подачей к столу украсить готовый салат кусочками огурца и веточками зелени петрушки и укропа.



### **Салат из соленой сельди с яблоками**

*300 г сельди, 200 г картофеля, 200 г молока, 150 г репчатого лука, 200 г яблок кислых сортов, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Рыбу выпотрошить, промыть, снять кожу и осторожно отделить мякоть, после чего замочить на 1 час в молоке. По истечении указанного срока рыбу вынуть, обсушить с помощью чистой салфетки и нарезать мелкими кусочками.

Картофель сварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками, лук нашинковать. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать, посолить, посыпать перцем и заправить майонезом. Готовый салат выложить горкой в глубокий салатник и украсить сверху веточками зелени укропа и петрушки.



### **Салат из медуз с огурцами**

*200 г соленых медуз, 200 г огурцов, 100 г сладкого перца, 10 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, черный молотый перец по вкусу, лавровый лист, специи.*

Соленые медузы замочить в уксусном растворе с добавлением черного молотого перца и лаврового листа. Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Подготовленные медузы нарубить и смешать с овощами.

Перед подачей к столу готовый салат посыпать специями.



### **Салат из соленой сельди с фасолью**

*500 г соленой сельди, 200 г белой фасоли, 400 г вареного картофеля, 5 г готовой горчицы, 150 г зеленого лука, 250 г соленых огурцов, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 30 г растительного масла, 100 г майонеза, 100 г консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.*

Сельдь выпотрошить, промыть, снять кожу, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Предварительно вымоченную в воде в течение нескольких часов фасоль варить в подсоленной воде до готовности, затем отбросить на дуршлаг, дав стечь воде. Готовую фасоль разделить на две части, одну из которых протереть через сито и смешать с растительным маслом, уксусом и горчицей.

Огурцы и картофель очистить от кожицы, нарезать кубиками, перья зеленого лука нашинковать.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и, не перемешивая, выложить в глубокий салатник. Сверху готовый салат можно украсить консервированным зеленым горошком.



### **Салат из кальмаров и морской капусты**

*200 г кальмаров, 250 г консервированной морской капусты, 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г растительного масла, 20 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, соль и молотый перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Очистить кальмары и варить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, после чего остудить и нарезать соломкой. Морковь нарезать кубиками, лук нашинковать.

Все ингредиенты смешать с консервированной морской капустой, добавить соль, перец, уксус и растительное масло. Все вновь перемешать, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и поставить готовый салат в холодильник на 10–12 часов.

К столу подавать охлажденным.



### **Салат из мидий с зеленым горошком**

*200 г мидий, 2 яйца, 150 г зеленого салата, 200 г консервированного зеленого горошка, 20 г растительного масла, 150 г майонеза, соль и молотый перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Промытые мидии отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением перца (можно заменить воду молоком, получится еще вкуснее).

Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы и мелко нарубить, зеленый салат нарезать.

Все ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом и майонезом. Готовую массу выложить горкой в салатник и сверху украсить веточками укропа и петрушки.



### **Салат из морских гребешков**

*500 г мяса морских гребешков, 300 г картофеля, 1 яйцо, 250 г свежих огурцов, 100 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г сметаны, корень петрушки, зелень укропа, базилик, соль и молотый перец, специи по вкусу.*

Корень петрушки отварить в подсоленной воде вместе с гребешками. Сварить вкрутую яйцо, очистить его от скорлупы и мелко нарезать.

В отдельной посуде отварить картофель и морковь. Охлажденные овощи, в том числе и огурцы, очистить от кожицы, нарезать кусочками. Сваренные морские гребешки нарезать ломтиками.

Выложить продукты в салатник, добавить консервированный зеленый горошек, сметану, перец, специи и все тщательно перемешать. Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками укропа и базилика.



### **Салат из мидий с рисом**

*300 г мидий, 100 г воды или молока, 100 г риса, 150 г помидоров, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 50 г растительного масла, 1 яйцо, зелень укропа, соль и молотый перец по вкусу, лавровый лист.*

Рис перебрать, хорошо промыть и отварить в подсоленной воде.

Мидии промыть, залить небольшим количеством воды или молока, добавить соль, перец, лавровый лист и варить в течение 20 минут. После этого мидии остудить и мелко нарубить.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать мелкими кубиками. Помидоры нарезать маленькими кусочками.



Все перечисленные ингредиенты смешать, сбрызнуть уксусом, добавить растительное масло, соль и молотый перец. Все осторожно перемешать и выложить горкой в салатник.

Перед подачей к столу готовый салат украсить ломтиками помидора и веточками зелени укропа.



### **Салат из креветок и овощей**

*200 г креветок, 100 г картофеля, 50 г моркови, 150 г свежих огурцов, 150 г помидоров, 50 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, 70 г соевого соуса, зелень укропа.*

Креветок отварить, нарезать небольшими кусочками. Морковь и картофель отварить, остудить, очистить, мелко нарезать. Огурцы и помидоры нарезать, как для обычного салата.

Все продукты перемешать, добавить консервированный зеленый горошек, соевый соус и заправить полученную массу майонезом. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить кружочками огурцов и помидоров, веточками укропа и подавать к столу.



### **Салат из креветок со сметаной и зеленью**

*300 г креветок, 300 г зеленого салата, 50 г густой сметаны, зелень укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.*

Креветки варить в кипящей воде в течение 5 минут, после чего остудить, очистить и нарезать мелкими кусочками.

Листья салата промыть, слегка просушить чистой салфеткой или полотенцем, нарубить, посолить и посыпать перцем.

Выложить салат на широкое плоское блюдо, сверху положить кусочки креветок.

Затем все полить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

К столу готовый салат подавать охлажденным.



### **Салат из креветок под соевым соусом**

*300 г консервированных креветок, 50 г соевого соуса, 10 г свежего имбиря, 10 г кунжутного масла, 20 г куриного бульона без специй, 10 г рисовой водки, 5 г концентрата вейдзин, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, перья зеленого лука.*

Очищенные креветки мелко нарезать. Имбирь и перья зеленого лука мелко нарубить.

Соевый соус, водку, уксус, бульон, концентрат вейдзин и кунжутное масло перемешать и взбить миксером до получения массы однородной консистенции.

В подготовленный салатник выложить нарезанное мясо креветок, сверху посыпать зеленью, залить приготовленным соусом и подать к столу.



### **Салат из морской капусты и картофеля**

*200 г консервированной морской капусты, 300 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль и молотый перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Морскую капусту мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук очистить и нашинковать.

Все перечисленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, добавить соль, перец и все тщательно перемешать.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.



### **Салат из крабов и овощей**

*200 г консервированных крабов, 100 г моркови, 50 г репы, 250 г картофеля, 150 г огурцов, 100 г помидоров, 100 г консервированного зеленого горошка, листья зеленого салата, 100 г майонеза, 30 г растительного масла, 10 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, соль по вкусу.*

Картофель, морковь и репу очистить от кожицы, отварить до готовности, остудить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры и огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками.

Листья зеленого салата промыть. Несколько листочков оставить для украшения, остальные разрезать на 2–3 части, уложить в салатник горкой. По краям салатника выложить нарезанные овощи и зеленый горошек. Предварительно слив сок, уложить в салатник консервированные крабы.

Растительное масло смешать с раствором уксуса и соком от консервированных крабов, залить полученной смесью продукты. Перед подачей к столу полить продукты, выложенные в салатник, майонезом, после чего украсить целыми листочками зеленого салата.



### **Салат из морской капусты с вином**

*500 г морской капусты, 300 г листьев салата, 100 г растительного масла, 70 г куриного бульона, 20 г крахмала, 20 г вина, 20 г сахара, соль по вкусу.*

Морскую капусту промыть проточной водой, затем нашинковать, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 10 минут.

На растительном масле обжарить листья салата, посолить, влить небольшое количество куриного бульона и тушить 5–7 минут, после чего выложить на тарелку. В той же сковороде обжарить морскую капусту, затем влить вино, куриный бульон, добавить сахар и крахмал, все перемешать и довести массу до кипения. Готовый салат выложить в салатник, слегка остудить и подать к столу.



### **Салат из крабов с фасолью и грецкими орехами**

*200 г консервированных крабов, 200 г фасоли, 70 г очищенных ядер грецких орехов, 20 г сливочного масла, 70 г репчатого лука, 50 г майонеза, молотый перец и соль по вкусу, зелень укропа и тимьяна.*

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 5–6 часов, затем снова промыть и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полной готовности. Лук очистить, положить в посуду с отварной фасолью.

Консервированные крабы подготовить, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю с фасолью. Ядра грецких орехов истолочь в ступке, все перемешать, поставить на огонь и немного подогреть. Добавить сливочное масло, майонез, соль и молотый перец.

Приготовленную массу слегка охладить. К столу готовый салат подавать, украсив веточками тимьяна и укропа.



### **Салат из креветок и мяса цыпленка**

*100 г подготовленных креветок, тушка 1 цыпленка, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 50 г майонеза, 20 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Подготовленную тушку цыпленка сварить, затем отделить мясо от костей. Часть белого мяса нарезать тонкими длинными ломтиками для украшения салата, оставшуюся часть – мелкими кубиками.

Картофель отварить в мундире, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Креветки разделить на 2 части. Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

Все ингредиенты соединить, залить майонезом, посолить и тщательно перемешать. Готовый салат украсить ломтиками белого мяса, дольками сваренного вкрутую яйца, веточками зелени петрушки и укропа.



### **Салат из крабов с рисом и огурцами**

*300 г крабов, 100 г риса, 1 лимон, 80 г майонеза, 300 г свежих огурцов, 100 г зеленого салата.*

Рис перебрать, тщательно промыть и отварить до готовности.

Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Лимон очистить от кожицы и разделить на дольки, цедру натереть на мелкой терке.

Кусочки крабов, рис и лимон перемешать, залить майонезом, выложить горкой в приготовленный салатник. Сверху готовый салат украсить листьями салата и тонкими кружочками огурцов.



### **Салат из креветок с рисом и мандаринами**

*300 г консервированных креветок, 100 г риса, 1 свежий мандарин, 100 г листьев зеленого салата, 80 г майонеза, 2 яйца.*

Рис перебрать, промыть и отварить до готовности.

Креветки разрезать на 2 части. Мандарин очистить от кожицы, половину разделить на дольки, каждую из которых разрезать пополам, а из второй половины выдавить сок.

Перемешать рис и кусочки креветок. Полученную массу заправить мандариновым соком и майонезом, украсить листьями салата. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и осторожно нарезать тонкими кружочками, украсить ими готовый салат.

К столу блюдо подавать сильно охлажденным.



### **Салат из крабов, цветной капусты и картофеля**

*300 г консервированных крабов, несколько листьев зеленого салата, 3 яйца, 200 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г свежих помидоров, 10 г соевого соуса, 50 г майонеза или густой сметаны, веточки укропа.*

Картофель, яйца, цветную капусту отварить до готовности. Сваренные овощи мелко нарезать, цветную капусту разделить на соцветия.

Листья зеленого салата мелко нарубить, а помидор нарезать маленькими кусочками.

Все указанные продукты смешать и заправить соевым соусом, затем добавить майонез или сметану. Крабовое мясо выложить на середину блюда, вокруг уложить салат.

К столу блюдо подавать слегка охлажденным, украсив веточками укропа.



### **Салат из креветок с яйцом и картофелем**

*300 г креветок, 3 яйца, 200 г картофеля, 100 г майонеза, 150 г консервированного зеленого горошка, сок 1 лимона, зелень петрушки.*

Вареные креветки очистить и сбрызнуть лимонным соком.

Картофель и яйца отварить, затем очистить и нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, добавить креветки и консервированный зеленый горошек.

Полученную массу заправить майонезом. Выложить смесь в салатник.

Перед подачей к столу готовый салат украсить вареными креветками, зеленым горошком и веточками петрушки.



### **Салат из кальмаров с картофелем и морковью**

*300 г кальмаров, 100 г картофеля, 70 г моркови, 70 г консервированных персиков, 100 г сметаны, молотый перец по вкусу, листья зеленого салата.*

Кальмары обдать кипящей водой и быстро очистить от кожицы. Опустить их в кастрюлю с горячей водой, поставить на огонь и варить в течение 4–5 минут, после чего остудить и мелко нарезать.

Картофель и морковь отварить, очистить от кожицы. Персики разделить пополам и удалить косточки.

Все продукты нарезать кубиками. Смешать ингредиенты, полученную массу посыпать перцем, заправить сметаной и поставить на 2 часа в холодильник. Перед подачей к столу готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.



### **Салат из морской рыбы и спаржи**

*300 г рыбы, 100 г спаржи, соевый соус по вкусу, 30 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 100 г консервированного зеленого горошка, сливочное масло для обжаривания, соль по вкусу.*

Свежую рыбу очистить, выпотрошить и отделить мякоть от костей. Филе нарезать кусочками, залить их уксусом и оставить на 2 часа.

Отобрать одинаковые по величине стебли спаржи и осторожно снять с них кожицу, после чего промыть под струей холодной воды. Стебли спаржи связать в пучки по 10 штук и варить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 минут.

После этого откинуть спаржу на сито, удалить нить, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду и обжарить.

Кусочки рыбы, спаржу, консервированный зеленый горошек перемешать, заправить соевым соусом и сразу подать к столу.





### **Салат из морского гребешка с яблоками и капустой**

*300 г мускула морского гребешка, 200 г свежих яблок, 150 г белокочанной капусты, 30 г редьки, 3 яйца, 20 г соевого соуса, 150 г майонеза, 10 маслин, зелень петрушки.*

Мускул морского гребешка отварить в небольшом количестве подсоленной воды, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, после чего остудить и нарезать кусочками.

Редьку очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Капусту нашинковать, затем размять руками, чтобы она дала сок. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и мелко нарубить.

Все указанные ингредиенты смешать, заправить их соевым соусом и майонезом. Готовый салат выложить в салатник и украсить сверху маслинами, рубленым желтком и веточками петрушки.



### **Салат из морского гребешка и болгарского перца**

*400 г мускула морского гребешка, 4 сладких болгарских перца, 3 яйца, 100 г риса, 150 г майонеза, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Мускул морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение нескольких минут, затем остудить и нарезать мелкими ломтиками.

Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкими кольцами. Рис перебрать, промыть и отварить до готовности. Яйца сварить вкрутую и нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты перемешать, полученную массу заправить майонезом.

К столу салат подавать охлажденным, украсив веточками укропа и петрушки.



### **Салат из кальмаров с яблоками и репчатым луком**

*300 г кальмаров, 150 г яблок, 50 г репчатого лука, 3 яйца, 150 г майонеза, 50 г растительного масла, 1 лимон, зелень базилика и петрушки.*

Кальмары обдать кипятком, быстро снять пленку и жарить на растительном масле в течение 3 минут, после чего немного остудить и нарезать кубиками.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы и мелко нарубить. Яблоки очистить и нарезать маленькими ломтиками. Лук нашинковать.

Все указанные ингредиенты смешать, заправить майонезом, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью базилика и петрушки.

К столу салат подавать слегка охлажденным.





### **Салат из кальмаров с яблоками и зеленым горошком**

*300 г кальмаров, 50 г кислых яблок, 30 г консервированного зеленого горошка, 10 г соевого соуса, 100 г сметаны, 1 яйцо, молотый перец по вкусу.*

Кальмары обдать горячей водой и быстро снять пленку, после чего опустить на несколько минут в кастрюлю с кипятком.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать маленькими ломтиками. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы и мелко нарубить.

Все ингредиенты смешать, полученную массу заправить соевым соусом и сметаной, посыпать перцем и вновь перемешать.

Перед подачей к столу готовый салат украсить зеленым горошком.



### **Салат из креветок с патиссонами и грибами**

*300 г креветок, 200 г картофеля, 100 г патиссонов, 200 г шампиньонов, 1 яйцо, 150 г майонеза, сок 1 лимона, сахар, 10 г соевого соуса.*

Креветки отварить и очистить, затем сбрызнуть лимонным соком.

Картофель отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Сваренные грибы и предварительно очищенные патиссоны нашинковать.

Все приготовленные продукты смешать, выложить в салатник, хорошо перемешать, добавить сахар. Полученную массу заправить соевым соусом и майонезом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить кружочками вареного яйца и рублеными грибами.



### **Салат «Дары моря»**

*200 г кальмаров, 200 г трепангов, 100 г вареного морского гребешка, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 10 г соевого соуса, 150 г майонеза, вареные креветки, зелень петрушки.*

Морепродукты очистить и нарезать маленькими кусочками, огурцы и помидоры – тонкими кружочками.

Все смешать, заправить полученную массу соевым соусом и майонезом, выложить горкой в салатник. Готовый салат подать к столу, украсив креветками и веточками петрушки.



### **Салат из морской капусты с яблоками**

*300 г морской капусты, 70 г моркови, 70 г яблок, 70 г соленых огурцов, 150 г майонеза, 50 г лимонного сока, молотый перец по вкусу, 10 г соевого соуса, зелень укропа.*

Морковь тщательно промыть, отварить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и мелко нарезать. Морскую капусту отварить в воде с добавлением лимонного сока. Соленые огурцы нарезать тонкими кружочками.

Все ингредиенты смешать, полученную массу посыпать перцем, заправить майонезом и соевым соусом.

Готовый салат выложить в блюдо и подать к столу, украсив мелко нарезанной зеленью укропа.



### **Салат из палтуса**

*100 г консервированной морской капусты, 400 г палтуса, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 150 г майонеза, 30 г соевого соуса, молотый перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Подготовленную (выпотрошенную, промытую и разрезанную на куски) свежую рыбу отварить до готовности, после чего остудить, отделить мясо от костей и разделить на небольшие ломтики.

Репчатый лук нашинковать, сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, мелко нарубить, соединить с отварной рыбой и консервированной морской капустой, все перемешать. Полученную массу заправить соевым соусом и майонезом и посыпать перцем.

Готовый салат подать к столу, украсив веточками укропа и петрушки.



### **Салат из морской капусты с луком и огурцами**

*200 г морской капусты, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 1 яйцо, 70 г растительного масла, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, зелень укропа и петрушки.*

Морскую капусту промыть и варить в течение 30 минут, трижды меняя при этом воду, после чего остудить и нарезать соломкой.

Репчатый лук нашинковать, морковь тщательно промыть, отварить, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и мелко нарубить.

Растительное масло тщательно перемешать с уксусом, затем всыпать мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Все тщательно перемешать до получения массы однородной консистенции.

Подготовленные продукты соединить, хорошо перемешать и заправить смесью, приготовленной из растительного масла и раствора уксусной кислоты. К столу готовый салат подавать слегка охлажденным.



### **Салат из кальмаров с рисом и зеленым горошком**

*300 г кальмаров, 3 яйца, 100 г риса, 50 г консервированного зеленого горошка, 30 г сметаны, 100 г майонеза, соль и молотый перец по вкусу, зелень укропа.*

Рис перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности.

Кальмары залить горячей водой, очистить от кожицы, варить в течение 3 минут в слегка подсоленной воде, после чего нарезать полосками.

Яйца отварить вкрутую и мелко нарезать. Перемешать рис, кальмары, яйца, горошек, затем массу посолить и поперчить, добавить измельченный зеленый укроп и заправить майонезом, смешанным со сметаной.

Готовый салат подавать к столу охлажденным, украсив веточками зелени.



### **Салат «Ассорти»**

*200 г морских гребешков, 300 г кальмаров, 100 г трепангов, 100 г креветок, 100 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 50 г грибов, 50 г майонеза, соль и молотый перец по вкусу, зелень укропа.*

Кальмары, креветки, морские гребешки и трепанги отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

Огурцы нарезать тонкой длинной соломкой, помидоры – небольшими дольками. Грибы перебрать, тщательно промыть и нарезать маленькими кусочками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом, посолить, посыпать перцем, еще раз все перемешать и выложить в салатник горкой. Перед подачей к столу готовый салат остудить и украсить веточками укропа и целыми креветками.



### **Салат из мидий с базиликом**

*300 г мидий, 200 г риса, 50 г соевого масла, 5 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 1 яйцо, 100 г помидоров, 2 лавровых листа, зелень укропа и базилика, соль по вкусу.*

Рис перебрать, тщательно промыть и варить в подсоленной воде до полной готовности. Свежие мидии залить водой, добавить соль, лавровый лист и варить на среднем огне в течение 15–20 минут. После того как мидии остынут, мелко нарезать их.

Смешать вареные мидии с рисом, добавить соевое масло, раствор уксусной кислоты, посолить и еще раз все перемешать. К столу салат подавать охлажденным, украсив кружочками вареного яйца, ломтиками помидоров и веточками укропа и базилика.



### **Салат из креветок с зеленым луком и кунжутным маслом**

*500 г вареных креветок, 70 г имбирного корня, 70 г перьев зеленого лука, зелень укропа и петрушки.*

*Для соуса: 40 г кунжутного масла, 30 г 3%-ного раствора уксусной кислоты, 40 г куриного бульона.*

Предварительно очищенные креветки нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и имбирный корень нашинковать. В приготовленный салатник выложить креветки, посыпать их зеленым луком и имбирем.

Приготовить соус. Для этого нужно смешать кунжутное масло, куриный бульон и раствор уксуса.

Приготовленным соусом залить салат и поставить его в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей к столу салат можно украсить зеленью укропа и петрушки.



### **Салат из морской капусты и соевых ростков**

*300 г морской капусты, 100 г соевых ростков, 200 г зеленого салата, 30 г растительного масла, 30 г куриного бульона, крахмал, соль по вкусу, веточки укропа.*

Морскую капусту промыть и нашинковать, после чего опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 10 минут на слабом огне. Ростки сои мелко нарезать.

В сковороде на растительном масле в течение 1 минуты жарить мелко нарезанные листья салата, добавить соль и бульон и тушить массу 5 минут. После этого салат выложить на тарелку.

В той же сковороде слегка обжарить морскую капусту, выложить салат и крахмал, после чего довести смесь до кипения. Готовый салат слегка охладить и подать к столу, украсив веточками укропа.



### **Салат из риса с грибами и креветками**

*50 г сушеных древесных грибов, 100 г свежего зеленого горошка, 300 г риса, 300 г филе утки, 300 г ветчины, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 4 яйца, 250 г креветок, 40 г растительного масла, соль по вкусу, зелень кинзы и базилика.*

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить для набухания. По истечении указанного срока воду слить, грибы хорошо промыть и мелко нарубить. Зеленый горошек бланшировать

в течение 5 минут. Рис перебрать, промыть и отварить до готовности. Филе утки и ветчину нарезать маленькими кусочками.

Яйца тщательно взбить, добавить половину необходимого количества предварительно прокаленного растительного масла. Оставшееся масло разогреть на сковороде, после чего в течение 2–3 минут на сильном огне жарить заранее нашинкованные лук и чеснок, вынуть их с помощью шумовки и остудить. В том же масле обжаривать в течение 5 минут филе утки и ветчину, добавить креветки и жарить еще 3 минуты.

Рис, горошек, грибы, яйца смешать с приготовленными мясными продуктами, посолить. К столу блюдо подавать охлажденным, украсив веточками базилика и кинзы.



### **Салат из языка с анчоусами и омарами**

*400 г вареного говяжьего языка, 100 г анчоусов, 300 г омаров, 300 г соленых огурцов, 1 луковича, 10 г горчицы, зелень укропа, соль и корица по вкусу.*

С языка снять кожу и нарезать мякоть кубиками. Лук мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками или соломкой, добавить нарезанные анчоусы и омары.

Все продукты соединить, посолить, добавить специи и горчицу, осторожно перемешать. Готовый салат выложить в салатник и перед подачей к столу украсить веточками укропа и кружочками огурцов.



### **Салат из морской рыбы с овощами и бадьяном**

*500 г свежей морской рыбы, 30 г корня сельдерея, 100 г моркови, 100 г сладкого перца красного и зеленого цвета, 100 г мясного бульона, 25 г кунжутного масла, 70 г лимонного сока, соль по вкусу, зелень бадьяна.*

Свежую рыбу выпотрошить, очистить от кожи, разделить мясо от костей и хорошо промыть.

Полученное филе просушить чистой салфеткой, затем сбрызнуть лимонным соком и нарезать тонкими полосками шириной не менее 2 см.

Морковь, сладкий перец и сельдерей очистить, промыть и мелко нарезать. Кунжутное масло раскалить на сковороде, обжарить в нем овощи, затем убавить огонь, влить мясной бульон, посолить по вкусу и тушить в течение 10 минут.

Поверх овощей выложить нарезанные куски маринованной рыбы, накрыть сковороду крышкой и тушить в течение 5 минут.

К столу салат подать, украсив зеленью бадьяна.



### **Треска под ароматным соусом**

*500 г филе трески, 2 яйца, 30 г имбирного корня, 40 г панировочных сухарей, 20 г семян кунжута, 70 г кунжутного масла, 30 г жира для фритюра, соль по вкусу, несколько горошин душистого перца, зелень укропа.*

Сначала нужно приготовить маринад. Для этого смешать кунжутное масло, мелко нарезанный имбирный корень и душистый перец.

Филе трески нарезать небольшими кусочками, положить в маринад и оставить на 15–20 минут. После этого рыбу вынуть из маринада, посолить, обвалять в сухарях, смочить в предварительно взбитых яйцах и запанировать в кунжутных семенах.

На сковороде раскалить кунжутное масло и жир, выложить куски трески и быстро обжарить. Во время жаренья нужно периодически встряхивать сковороду для того, чтобы рыба обжаривалась равномерно. Готовую рыбу откинуть на сито или дуршлаг и дать излишкам масла стечь.

К столу салат подавать горячим, украсив веточками укропа.



### **Салат из свинины с сельдью**

*500 г отварной свинины, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 200 г яблок, 200 г филе сельди, 2 яйца, 200 г помидоров, зелень петрушки и укропа, 100 г майонеза или густой сметаны, соль по вкусу.*

Свинину нарезать небольшими кусочками и выложить в глубокую миску. Картофель отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. С яблок срезать кожицу, удалить сердцевину и мелко нарезать. Огурцы нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить и нарезать дольками.

Свежую сельдь выпотрошить, промыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Готовое филе нарезать маленькими кусочками.

Все продукты соединить, добавить майонез или сметану, посолить, перемешать и выложить в приготовленный салатник. Перед подачей к столу украсить салат ломтиками огурцов, помидоров и веточками петрушки и укропа.



### **Салат из мозгов с анчоусами и креветками**

*500 г мозгов, 300 г анчоусов, 300 г креветок, 3 яйца, 200 г соленых огурцов, 100 г сладкого болгарского перца, 100 г майонеза, хрен васаби, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.*

Мозги отварить в подсоленной воде до готовности, слить бульон, остудить их, очистить от пленок и нарезать мелкими кусочками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать кубиками. Анчоусы и креветки мелко нарезать. Перец разрезать вдоль на две части, удалить сердцевину и семена и нарезать мякоть тонкой длинной соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Хрен натереть на мелкой терке.

Все продукты соединить, посолить, заправить майонезом и осторожно перемешать. Готовый салат переложить в салатник и перед подачей к столу украсить веточками укропа, кусочками перца и кружочками огурца.



### **Салат из мозгов и шпротов с овощами**

*400 г мозгов, 200 г шпротов, 200 г соленых огурцов, 100 г свежих помидоров, 2 яйца, 100 г майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу, зелень укропа и базилика.*

Мозги отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать мелкими кубиками.

Огурцы нарезать кубиками или длинной соломкой, помидоры – маленькими ломтиками.

Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные шпроты, все перемешать, полученную массу посолить, посыпать перцем, заправить майонезом и вновь перемешать.

Готовый салат выложить в салатник, перед подачей к столу украсить дольками яйца и веточками укропа и базилика.



## Мясные и овощные салаты



Мясные и овощные салаты не менее популярны в Японии, чем холодные закуски, приготовленные из морепродуктов. Как правило, такие блюда питательны и полезны, содержат много витаминов, а мясные еще и высококалорийны.



### **Салат из помидоров с фруктами**

*400 г помидоров, 500 г свежего или консервированного ананаса, 400 г апельсинов, 1 лимон, 20 г сахара, 1 кочан салата, соль по вкусу, 50 г сливок или густой сметаны.*

Свежий ананас очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Помидоры залить крутым кипятком, оставить на несколько минут, после чего очистить от кожицы и нарезать дольками.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.