



UNIVER

## программа по курсу

### "СУШИСТ"

#### Урок: Выбор продуктов

- Готовим инструменты, посуду, ингредиенты.
- где найти продукты, которые заказывают суши-бары
  - как выглядят продукты для суши, упаковки товаров в магазинах
    - как выбрать маринованный имбирь
    - как выбрать соевый соус, и надо ли его разбавлять
  - какой унаги-соус (используется для всех роллов и суши с угрём сверху) самый вкусный, и где его можно купить
    - как мариновать тунца для суши или сашими
      - как приготовить васаби
      - как правильно прожарить кунжут
    - как добиться того, чтобы рис не прилипал к рукам (в перчатках и без)
    - как пользоваться циновкой, чтобы к ней не прилипал рис

#### Урок: Соус для риса

- как сварить вкусный соус для риса и подобрать ему требуемый запах и вкус  
как за полчаса сделать соус для риса

#### Урок: Готовка риса

- Если вы опытный повар, то тут вы найдете нюансы по работе с этими продуктами, но уже для японской кухни. Например, в следующем уроке.
- как готовят рис в лучших суши-барах
  - как освежить рис, приготовленный вчера вечером
  - как сушить рис и как не дать рису засохнуть
  - как приготовить рис в кастрюле и в (каше)рисоварке
  - как определить степень готовности риса

#### Урок: Заготовки 1 (овощи, водоросли, икра, японский омлет).

- как выбрать и нарезать самые подходящие овощи для роллов
- как правильно ломать нори и какую сторону нори использовать при приготовлении ролла
- как выбрать самую нежную икру тобико. Виды тобико.
- чем можно заменить тобико в ролле «Калифорния»

как правильно сушить тобико, чтобы избежать эффекта «слипания»  
как лучше всего дозревает авокадо  
как твердый авокадо мгновенно превратить в мягкий и вкусный  
как без весов, но по граммам приготовить соус для японского омлета  
как пожарить японский омлет на обычной сковороде, добившись эффекта омлета, пожаренного на квадратной сковороде для тамаго-блинчиков

### **Урок: Заготовки 2 (Подготавливаем и разделяем рыбу).**

А вот дальше уроки — уже «высший пилотаж» в деле приготовления суши  
как хранить рыбу и морепродукты  
как правильно замораживать продукты, чтобы они не подсыхали в морозильной камере со временем  
как правильно размораживать небольшие порции цельных продуктов  
сколько могут храниться продукты для суши после разморозки без вреда для человеческого здоровья  
как быстро очистить много креветок  
чем можно заменить дорогое крабовое мясо в роллах «Калифорния»  
как правильно и красиво нарезать различные виды рыб для суши  
как резать рыбу на такие же красивые суши-заготовки, как в ресторанах

### **Урок: Приготовление нигири и гунканов**

как в японских ресторанах тремя простыми движениями лепят отличные нигири-суши  
как делают нигири в суши-барах, когда они очень торопятся и у них много заказов  
как сделать вкусные и упругие нигири, которые не развалятся в соевом соусе  
как делать нигири-суши для девушек

### **Урок: Готовим роллы с нори «наружу»: хосомаки, футомаки, темаки (роллы «кулёчком»)**

как катать ровные и красивые роллы: квадратом, треугольником  
как держать нож при нарезке роллов  
как ровно разрезать ролл  
как нарезать роллы для девушек  
как закручивать и резать ролл с большим количеством начинки, чтобы он не развалился

### **Урок: Готовим роллы рисом «наружу»: «Калифорния», «Филадельфия»**

как катать ровные и красивые роллы: квадратом, треугольником  
как сделать роллы «крепкими» и вкусными  
как не допустить эффекта «лишней» начинки при катании ролла  
в какой очередности закладывается начинка в ролл, и как это влияет на вкус блюда  
как нарезать ролл, чтобы он не мялся, а у вас получились красивые квадратики

### **Урок: Украшение блюд**

на какой посуде лучше всего смотрятся суши и роллы  
как красиво выставить суши и роллы на тарелку  
как скрыть недостатки нарезки и неровности роллов при выставлении на тарелку  
какими соусами и добавками украсить различные виды суши и роллов  
какие напитки подать к различным видам суши и роллов

+ тех.карты (рецепты) суши-бара

**Учиться у нас престижно!**

