**Рыба в суши и роллах. Какую рыбу используют и как ее готовят?**

Считается, что своим долгожительством японцы обязаны рыбе, которую едят в большом количестве. Действительно, несмотря на распространение «европейских» вариантов с овощами, сыром, беконом, главным «действующим лицом» остаются суши и роллы с рыбой.

Это подтверждает и меню «Империи Суши». Огромной популярностью пользуются роллы с рыбой и морепродуктами – [Ролл Пинке](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-pinke), [Ролл Новат](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-novat), [Ролл Сяке Маки](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-syake-maki), [Ролл Радуга](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-raduga) с угрем, тунцом и лососем. К слову, последний подойдет для тех, кто хочет попробовать все виды рыбы, используемой в роллах и суши. Однако, говоря про рыбные варианты не стоит забывать о других морепродуктах – креветках, водорослях и пр. Например, [Ролл Эби Шик](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-ebi-shik), где вместе с креветками и крабом используется японский омлет, два вида сыров, кляр и панировочные сухари, сдобренные майонезом и зеленым луком. [Ролл Сакура](https://imperya-sushi.ru/barnaul/product/roll-sakura) впечатлит сочетанием тигровых креветок с икрой летучей рыбы и сливочным сыром.

Вернемся к основному вопросу – какую рыбу используют в суши и роллах?

**Какую рыбу используют в ресторанах?**

Опасно ли [заказывать суши](https://imperya-sushi.ru/barnaul/sushi) в ресторанах и доставках? Нет, если место проверено, отвечает всем стандартам санитарных норм. «Страна Восходящего Солнца» заботится о качестве продукции, выбирая только качественные блюда, чтобы не только накормить гостей, но и подарить истинное наслаждение оригинального вкуса продуктов.

Заказать суши с рыбой можно как на обед, так и на ужин; для себя или для друзей. Купить готовые сеты можно и в тот момент, когда совсем лень стоять у плиты. Помимо экономии сил и времени, вы получаете стопроцентно вкусные и красивые блюда.

Для создания вкусных суши и роллов используют:

* тунца;
* желтохвоста;
* угря;
* туна;
* макрель;
* семгу;
* форель;
* [лосось](https://imperya-sushi.ru/blog/obshee/pol-za-kozhi-lososya).

Говоря о мировой практике, то в суши встречаются и такие диковинки как маринованная селедка, морской окунь или лакедра. Попробовать эти варианты стоит для общего [гастрономического развития](https://imperya-sushi.ru/blog/obshee/ingredienty-dlya-rollov-i-sushi-osobennosti-vybora). Помимо рыбы в составе можно найти различные виды икры, ракообразных и моллюсков. Здесь все зависит от смелости повара и его жажды экспериментов. Так же стоит отметить, что для использования в сыром виде подходит только морская рыба. Речная всегда термически обрабатывается. Допускается обработка маринадом или копчением.

Самостоятельное приготовление суши и роллов с рыбой позволяют отследить качество ингредиентов и увеличить количество начинки. Однако, ответственность за выбор продуктов ложиться на вас, поэтому определим параметры, как выбрать свежую рыбу для приготовления японских блюд дома.

**Свежесть – основной параметр выбора рыбы**

От свежести рыбы зависит не только вкус блюда, но и здоровье гостей. Термически не обработанная рыба является одним из опаснейших продуктов. Паразиты, живущие в рыбе, могут быть смертельно опасны для человека. Вряд ли кто-то захочет рисковать своим здоровьем из-за обычного (хоть и вкусного) ужина.

Важно помнить одно правило – *рыба бывает только первой свежести.* Рыба второй свежести не существует вовсе.

Не стоит слепо доверять продавцу рыбы. Ведь его главной задачей будет продажа, поэтому недобросовестные поставщики идут на хитрость, выдавая давно пойманную рыбу за «свежак».

**Как определить свежесть рыбы?**

Итак, вопрос напрашивается сам собой – как определить свежесть рыбы в магазине? Существует ряд правил, которые помогут выбрать свежий улов.

Правила выбора рыбы для суши:

* Не ленитесь проехать несколько лишних несколько километров до магазина, который торгует живой рыбой из аквариума. Однако, если есть сомнения, где эта рыба выловлена – попросите продавца показать сертификат качества и специальный документ с указанием места вылова.
* Жители приморских городов расслабляются, поэтому не придают большого внимания качеству рыбы. Напрасно. Жаркое солнце, прямые лучи и ветер способны ускорить порчу продукта. Понюхайте рыбку – запах должен быть легким, морским, без неприятных посторонних примесей.
* Товарный вид имеет значение. Если чешуя замята, филе рыхлое и не ровное, то это говорит о нарушении условий транспортировки. Не исключено, что рыба была заморожена несколько раз, провозилась в несоответствующей температуре.
* Качество охлажденной рыбы проверяется по жабрам. Они должны иметь светло-красный оттенок. Глаза прозрачные и блестящие. Насторожить должен желтый цвет глаз и темный оттенок жабр. Покупать, а тем более употреблять в пищу такую рыбу без термообработки – ни в коем случае нельзя.
* Откажитесь от покупки замороженной рыбы для приготовления суши и роллов. Проверить качество сложно. Для увеличения веса ее часто «накачивают» водой. Говорить о вкусе такого продукта не приходится.
* Специалисты не рекомендуют покупать филе для суши. Во-первых, нельзя точно сказать, какую рыбу использовали для заготовки, во-вторых, не получится оценить ее качество. Рыбка могла быть испорчена с другой стороны.

Если по каким-либо причинам нет возможности купить живую или свежую рыбу, то обратите внимание на вакуумную упаковку. В ней продукт сохраняется лучше и шанс, купить вкусные морепродукты, увеличивается. Хотя в любом случае, они будет уступать по вкусу свежепойманным.

**Как подготовить рыбу на суши и роллы**

Мнение о том, нужно ли мариновать рыбу перед приготовлением японских блюд – расходятся. Одни уверены, что очищенное филе не стоит забивать вкусом маринада, а нужную соленость могут регулировать сами гости, макая кусочки в соевый соус. Конечно, этот вариант прост и универсален – для него необходимо только аккуратно разделать рыбу, поэтому мы остановимся подробно на том, как замариновать рыбу на суши.

Для засолки лучше всего подходит [красная рыба](https://imperya-sushi.ru/blog/obshee/pol-za-kozhi-lososya). Для начала проводим стандартную разделку – отделяем голову, жабры, хвост, убираем косточки и нарезаем филе. Оптимально разделить тушку на кусочки весом не более 300 граммов.

Маринад для красной рыбы на суши:

* разделить филе на кусочки по 300 граммов;
* натереть рыбу специями;
* обложить тонкими дольками лимона;
* завернуть в фольгу;
* выдержать рыбу час на кухонном столе при комнатной температуре;
* убрать в холодильник для засолки.

*Лайфхак по приготовлению суши из рыбы, прошедшей термообработку: для того, чтобы филе было эластичнее, окуните рыбу несколько раз в кипяток, затем в прохладную воду. Таким образом можно уничтожить оставшихся паразитов, филе станет эластичным и податливым при резке.*

**Хранение рыбы после разделки**

Маринованная рыба является продуктом, годным к употреблению. Опытные повара советуют достать филе из маринада через несколько часов, чтобы соль не забила вкус [рыбы](https://imperya-sushi.ru/blog/obshee/pol-za-kozhi-lososya), а лимон не сделал ее слишком кислой.

Несоленую рыбу рекомендовано хранить завернутой во влажную ткань. Такой способ подходит для краткосрочного хранения до 12 часов. Если планируется хранение более этого времени – переложите филе в целлофановый пакет, чтобы избежать чрезмерного высыхания мяса и заветривания.

Повара [«Империи Восходящего Солнца»](https://imperya-sushi.ru/) внимательно следят за качеством используемых продуктов. Можно быть уверенным в свежести рыбы и других ингредиентов. Морепродукты хранятся по всем стандартам СанПиН, что подтверждает высокая репутация всех кафе и доставки. Заказать суши, роллы или сеты с полезной для здоровья рыбкой можно уже сейчас.

И напоследок, не стоит забывать о [классических добавках к суши и роллам](https://imperya-sushi.ru/blog/obshee/chto-my-znaem-o-soevom-souse-i-drugih-populyarnyh-v-yaponii-dobavkah-dlya-sushi-i-rollov) – соевый соус, имбирь и васаби – важные компоненты сбалансированного вкуса.