

СУДЖИКО

Традиционная японская суджико — это соленая и вялено-копченая ястыковая икра аляскинского лосося. «Суджико» — японское слово, образованное из слов «суджи», что означает «строй, шеренга» и «ко», что означает «ребенок». Название отражает расположение икринок в ястыке. Сырые ястыки промывают в насыщенном соляном растворе, высушивают, покрывают солью и вялят.

Сортировка

Обычно существуют три стандартных сорта суджико — 1-й, 2-й и 3-й, а также «нестандартный сорт», включающий в себя икру с поврежденным ястыком, лопнувшими икринками и мягкую икру или икру ненадлежащего цвета. В целом, высококачественная суджико, как правило, отвечает следующим требованиям:

- Используются крупные икринки.
- Цвет икры является ярким и однородным по всему ястыку.
- Икринки являются плотными и свежими, нужного уровня зрелости, т. е. не являются недозрелыми или перезрелыми.
- Наружная пленка является плотной и одновременно мягкой, ястык без повреждений, а икринки в ястыке расположены ровными рядами.



Суджико более низкого качества используется для производства пищевых продуктов пастообразной консистенции, паштетов и икорных масел.

Суджико из аляскинского лосося можно приобрести в следующих видах: соленая суджико, суджико, маринованная в соевом соусе, или необработанная замороженная икра. На упаковке обычно указывается происхождение, контактная информация импортера, а также указывается, является ли данный продукт продуктом с пониженным содержанием соли, и был ли он приготовлен с использованием заменителей соли, или нет.

У производителей свои спецификации, поэтому покупателям важно работать в тесном сотрудничестве со своими поставщиками.

Холодные, чистые воды Аляски являются здоровой, естественной средой обитания для пяти видов дикого лосося Аляски. Ежегодно эта богатейшая среда дарит нам тонны высококачественной рыбы, мясо которой обладает бесподобным вкусом и неповторимой текстурой. И эти же дикие лососи дают нам прекраснейшую в мире икру — лучшее, что есть в аляскинском лососе.

Икра аляскинского лосося — это натуральный продукт, богатый белком и жирными кислотами омега-3. Из икры аляскинского лосося готовят в основном два деликатеса: соленую икру и вяленую икру (суджико).

Часто именуемая «золотой» или «рубиновой», икра аляскинского лосося является очень ценным пищевым продуктом. Из-за экономической ценности икры аляскинского лосося производство этого продукта осуществляется под строгим контролем, с заботой о будущих поколениях. Применение предписанного конституцией регламента и постоянный мониторинг рыболовецких хозяйств Аляски, занимающихся ловом лосося, гарантируют, что следующие поколения жителей Аляски смогут также наслаждаться икрой аляскинского лосося.



Steve Lee

Вся рыба и морепродукты, добываемые на Аляске, являются дикими и экологически чистыми, а их промысел ведется рационально, с заботой о будущих поколениях. На Аляске принимаются активные меры по защите популяций рыб от перелова, а также меры по охране среды обитания от разрушения и загрязнения. На Аляске рыба важнее всего!

В отличие от рыбных запасов в других частях света, популяции аляскинского лосося ничего не угрожает. Поэтому икра аляскинского лосося является разумным и естественным выбором на сегодняшнем мировом рынке рыбы и морепродуктов.

Более подробная информация о лососевых Аляски, способах лова и разнообразных видах продукции из лосося представлена в брошюре «Лососи Аляски: руководство для покупателей», подготовленной Институтом маркетинга морепродуктов Аляски (ASMI).

Институт маркетинга морепродуктов Аляски • Тел.: +1 800 478 2903
alaskaseafood.org • ee.alaskaseafood.org
Международный отдел маркетинга и администрации:
International Marketing Office and Administration: 311 N. Franklin Street, Suite 200, Juneau, AK 99801

Отдел маркетинга на территории США:
US Marketing Office: 150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle, WA 98109 • Тел.: +1 800 806 2497



Морепродукты Аляски

ДАРЫ ДИКОЙ ПРИРОДЫ, ДОБЫТЫЕ
С ЗАБОТОЙ О БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЯХ

икра
аляскинского
лосося



Морепродукты Аляски

ЛОСОСЕВАЯ ИКРА



Сырая икра дикого аляскинского лосося подходит для приготовления различных продуктов, однако наиболее популярным продуктом является соленая лососевая икра (обработанная зернистая). Высококачественная икра аляскинского лосося обладает ярким цветом и изысканным вкусом и часто используется для украшения канапе и закусок. Она делает любое блюдо вкусным и питательным и часто используется при приготовлении салатов, супов и основных блюд.

Икру аляскинского лосося также называют на японский манер «икура». Наиболее известной и популярной формой икуры является соленая икура. Она активно используется при приготовлении блюд японской кухни, включая многие разновидности суши, и обычно укладывается сверху на рис. Для приготовления соевой икуры икру маринуют в соевом соусе; такой вид икуры производится в меньших количествах. И икура, и икра упаковываются в стеклянные банки или продаются поддонами.

Покупка/получение

Как правило, высококачественная лососевая икра имеет однородный яркий красно-оранжевый цвет снаружи, а внутри икринки имеют цвет и консистенцию меда. Икринки должны быть блестящими и слегка прозрачными, цельными (неповрежденными или нераздавленными), и легко отделяться друг от друга. В целом икра сортируется по размеру икринок (чем крупнее, тем лучше), содержанию соли (чем ниже, тем лучше), а также водянистости (лучше всего, когда она практически равна нулю). Высококачественные икринки должны быть упругими, но податливыми, и не должны лопаться при нажатии. Икра аляскинского лосося должна иметь мягкий, приятный запах и насыщенный вкус.

В целях повышения безопасности продукта и увеличения срока его хранения, часть лососевой икры продается в пастеризованном виде.



КЕТА, *Oncorhynchus keta*

Промысел аляскинской кеты ведется в конце лета. Икра аляскинской кеты обладает бледно-красным цветом с ярко выраженным оранжевым оттенком. Кетовая икра является самым популярным видом лососевой икры и высоко ценится из-за крупного размера икринок. Размер икринок кетовой икры высшего сорта составляет 5 или более миллиметров; содержание соли — 2,5—3,5 %, а водянистость равняется нулю.* Кетовая икра также высоко ценится за свой вкус, длительный срок хранения и характерный «лопающийся» звук во рту.

* Лососевая икра с более высоким содержанием соли и меньшими по размеру икринками сортируется в соответствии с индивидуальными спецификациями компаний. У производителей свои спецификации, поэтому покупателям важно работать в тесном сотрудничестве со своими поставщиками. **Примечание:** Содержание соли в икре обусловлено требованиями рынка и не регулируется нормативными актами о контроле за безопасностью пищевых продуктов.



ГОРБУША, *Oncorhynchus gorbuscha*

Промысел аляскинской горбуши — самого мелкого и самого распространенного вида аляскинского лосося — ведется в конце лета. Икра горбуши обладает оранжевым цветом с тонким розоватым оттенком. Размер икринок икры горбуши высшего сорта составляет 3,5 или более миллиметров, содержание соли — 2,5—3,5 %, а водянистость равняется нулю.* Икра горбуши ценится за свой нежный сладковатый вкус и длительный срок хранения.



Steve Lee

Хранение

В целях увеличения срока хранения лососевую икру можно замораживать. Как и в случае с пастеризацией, для замораживания лучше подходит продукт более высокого качества. В то время как другие виды икры, например, осетровая, непригодны для замораживания, у лососевой икры плотная оболочка, которая защищает икринки от повреждения. Из-за содержания соли замораживание лососевой икры происходит при низких температурах. Для долгосрочного хранения рекомендуется замораживание при температуре −40 °С. В целях сохранения качества продукции следует размораживать медленно. Икра в оптовых упаковках, как правило, хранится в замороженном виде при температуре ниже −10 °С.



НЕРКА, *Oncorhynchus nerka*

Промысел аляскинской нерки в основном ведется в середине лета. Икра нерки обладает ярко-красным цветом, а икринки нерки значительно меньше по размеру, чем икринки остальных видов лососевых. Основная часть икры нерки продается в ястыках (как «суджико»), а некоторое количество используется для приготовления зернистой икры. Размер икринок икры нерки высшего сорта составляет 2,5 или более миллиметров, содержание соли — 2,5—3,5 %, а водянистость равняется нулю.* Икра нерки может иметь естественное тонкое горьковатое послевкусие и более короткий срок хранения по сравнению с икрой других видов лососевых, что объясняется наличием натуральных жирных кислот в желтках икринок.



КИЖУЧ, *Oncorhynchus kisutch*

Аляскинский кижуч позже других лососевых идет на нерест и, как правило, мечет икру позже, чем остальные виды лососевых. Икринки кижуча имеют средний размер и по цвету ближе к красному, чем к оранжевому. Размер икринок икры кижуча высшего сорта составляет 4,5 или более миллиметров, содержание соли — 2,5—3,5 %, а водянистость равняется нулю.* Как и икра нерки, икра кижуча имеет естественное тонкое горьковатое послевкусие и более короткий срок хранения, что вызвано нестабильностью содержащихся в ней жирных кислот.



Питательные свойства

И хотя мясо аляскинского лосося славится высоким содержанием полезных для сердца жирных кислот омега-3 и белка, содержание жирных кислот омега-3 и белка в лососевой икре намного превышает содержание таких кислот и белка в мясе. Кроме того, икра аляскинского лосося богата важными витаминами и минералами.



ЧАВЫЧА, *Oncorhynchus tshawytscha*

Аляскинская чавыча идет на нерест раньше всех лососевых в летний сезон, и ее промысел на Аляске ведется в течение всего года. Однако важно заметить, что икра чавычи добывается только в летние месяцы. У чавычи, как и у кеты, крупные по размеру икринки. Размер икринок икры чавычи высшего сорта составляет 5 или более миллиметров, содержание соли — 2,5—3,5 %, а водянистость равняется нулю.* Икра чавычи обладает богатым, насыщенным вкусом и характерным «лопающимся» звуком во рту.

Питательные вещества и жирные кислоты, содержащиеся в икре аляскинского лосося*

Питательное вещество	Количество в 1 унции (28,3 г)
Калории	60 кал
Калории, содержащиеся в жире	15 кал
Общее содержание жиров	2 г
Насыщенные	—
Мононасыщенные	—
Полиненасыщенные	—
Белок	9 г
Натрий	390 мг
Кальций	0 мг
Железо	0 мг
Витамин А (ретинол)	10 % дневной нормы потребления
Витамин С	5 % дневной нормы потребления
Холестерин	145 мг
п-3 жирные кислоты	
Альфа-линоленовая кислота (АЛК)	—
Эйкозапентеновая кислота (ЕПК)	310 мг
Докозапентеновая кислота (ДПК)	—
Докозагексаеновая кислота (ДГК)	370 мг
Общее содержание ЭПК + ДГК	680 мг

* Среднее значение в трех образцах икры горбуши

По данным анализа, проведенного лабораторией Medallion Labs в 2004 году. Результаты публикуются с разрешения Ассоциации производителей морепродуктов (Seafood Products Association), Сиэтл, штат Вашингтон.

Примечание: Данные основаны на анализе питательной ценности икры аляскинской горбуши, обладающей питательными свойствами, характерными для икры большинства видов аляскинского лосося. Однако реальные величины могут варьироваться в зависимости от видов лосося и спецификаций конкретных производителей.



Морепродукты Аляски