

## СУДЖИКО

Традиційне японське суджико — це солена і в'ялено-копчена ястикова ікра аляскинського лосося. «Суджико» — японське слово, що складається із слів «суджи», що означає «стрий, шеренга» і «ко», що означає «дитина». Назва відображає розміщення ікринок в ястику. Сирі ястики промивають в насиченому соляному розчині, висушують, покривають сіллю і вялять.

### Сортування

Переважають три стандартних сорти суджико — 1-ий, 2-ий і 3-ій, а також «нестандартний сорт», який містить ікру з пошкодженим ястиком, тріснутими ікринками і м'якою ікрою чи ікрою належного кольору. В цілому високоякісна суджико, як правило, відповідає таким вимогам:

- Використовуються великі ікринки.
- Колір ікри є яскравим і однорідним по всьому ястику.
- Ікрини є м'ясистими і свіжими, потрібного рівня зрілості, тобто не є недозрілими чи перезрілими.
- Зовнішня плівка є щільною і одночасно м'якою, ястик без пошкоджень, а ікринки в ястику розміщені рівними рядами.



Суджико більш низької якості використовується для виробництва харчових продуктів пастоподібної консистенції, паштетів та ікорних масел.

Суджико з аляскинського лосося можна придбати в наступних видах: солена суджико, суджико, маринувана в соєвому соусі, або необроблена заморожена ікра. На упаковці зазвичай вказується походження, контактна інформація імпортера, а також вказується, чи є даний товар продуктом з пониженим вмістом солі, і чи був він приготований з використанням заміників солі, чи ні.

У виробників свої специфікації, тому покупцям важливо працювати в тісній співпраці зі своїми постачальниками.

Холодні, чисті води Аляски є здоровим, природним місцем існування для п'яти видів дикого лосося Аляски. Щорічно це багатюще середовище дарує нам тонни високоякісної риби, м'ясо якої має незрівнянний смак і неповторну текстуру. І ці ж дикі лососі дають нам прекрасну у світі ікру — найкраще, що є в аляскинському лососеві.

Ікра аляскинського лосося — це натуральний продукт, багатий на білок і жирні кислоти Омега-3. З ікри аляскинського лосося готують в основному два делікатеси: солону ікру і в'ялену ікру (суджико).

Часто іменована «золота» або «рубінова», ікра аляскинського лосося є дуже цінним харчовим продуктом. Через економічну цінність ікри аляскинського лосося, виробництво цього продукту здійснюється під суворим контролем, з турботою про майбутні покоління. Застосування запропонованої конституцією регламенту і постійний моніторинг риболовецьких господарств Аляски, що займаються ловом лосося, гарантують, що наступні покоління жителів Аляски зможуть також насолоджуватися ікрою аляскинського лосося.



Вся риба і морепродукти, що видобуваються на Алясці, є дикими і екологічно чистими, а їх промисел ведеться раціонально, з турботою про майбутні покоління. На Алясці застосовуються активні заходи щодо захисту популяцій риб від перелову, а також заходи з охорони середовища проживання від руйнування і забруднення. На Алясці риба найважливіше!

На відміну від рибних запасів в інших частинах світу, популяції аляскинського лосося нічого не загрожує. Тому ікра аляскинського лосося є розумним і природним вибором на сьогоднішньому світовому ринку риби і морепродуктів.

Більш детальна інформація про лососевих Аляски, способах лову та різноманітних видах продукції з лосося представлена в брошурі «Лососі Аляски: посібник для покупців», підготовленої Інститутом маркетингу морепродуктів Аляски (ASMI).

Інститут маркетингу морепродуктів Аляски • Тел.: +1 800 478 2903  
www.alaskaseafood.org • ee.alaskaseafood.org  
Міжнародний відділ маркетингу та Адміністрація:  
International Marketing Office and Administration: 311 N. Franklin Street, Suite 200, Juneau, AK 99801

Відділ маркетингу на території США:  
US Marketing Office: 150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle, WA 98109 • Тел.: +1 800 806 2497



Морепродукти Аляски

ДАРИ ДИКОЇ ПРИРОДИ, ЗДОБУТІ  
З ТУРБОТОЮ ПРО ПРИЙДЕШНІ ПОКОЛІННЯ

ікра  
аляскинського  
лосося



Морепродукти Аляски

## ЛОСОСЕВА ІКРА



Сира ікра дикого аляскинського лосося підходить для приготування різних продуктів, однак найбільш популярним продуктом є солонка лосолева ікра (оброблена зерниста). Високоякісна ікра аляскинського лосося має яскравий колір і вишуканий смак і часто використовується для прикраси канапок і закусок. Вона робить будь-яку страву смачною і поживною і часто використовується при приготуванні салатів, супів і основних страв.

Ікру аляскинського лосося також називають на японський манер «ікура». Найбільш відомою і популярною формою ікура є солонка ікура. Вона активно використовується при приготуванні страв японської кухні, включаючи багато різновидів суші, і зазвичай укладається зверху на рис. Для приготування соєвої ікури ікру маринують в соєвому соусі; такий вид ікури проводиться в менших кількостях. І ікура, і ікра упаковуються в скляні банки або продаються піддонами.

### Купівля / Отримання

Як правило, високоякісна лосолева ікра має однорідний яскравий червоно-оранжевий колір зовні, а всередині ікринки мають колір і консистенцію меду. Ікринки повинні бути блискучими і злегка прозорими, цільними (непошкодженими або нероздушеними), і легко відділятися одна від одної. В цілому ікра сортується за розміром ікринок (чим більше, тим краще), вмістом солі (чим нижче, тим краще), а також водянистості (найкраще, коли вона практично дорівнює нулю). Високоякісні ікринки повинні бути пружними, але піддатливими, і не повинні лопати при натисканні. Ікра аляскинського лосося повинна мати м'який, приємний запах і насичений смак.

З метою підвищення безпеки продукту і збільшення терміну його зберігання, частина лосолевої ікри продається в пастеризованому вигляді.



### КЕТА, *Oncorhynchus keta*

Промисел аляскинського кета проводиться в кінці літа. Ікра аляскинського кета має блідо-червоний колір з яскраво вираженим помаранчевим відтінком. Кетова ікра є найпопулярнішим видом лосолевої ікри і високо цінується через великий розмір ікринок. Розмір ікринок кетової ікри вищого гатунку має 5 або більше міліметрів; вміст солі — 2,5—3,5 %, а водянистість дорівнює нулю\*. Кетова ікра також високо цінується за свій смак, тривалий термін зберігання і характерний «потріскуючий» звук у роті.

\* Лосолева ікра з більш високим вмістом солі і меншими за розміром ікринками сортується відповідно до індивідуальних специфікацій компаній. У виробників свої специфікації, тому покупцям важливо працювати в тісній співпраці зі своїми постачальниками. Примітка: Вміст солі в ікрі обумовлений вимогами ринку і не регулюється нормативними актами контролю за безпекою харчових продуктів.



### ГОРБУША, *Oncorhynchus gorbuscha*

Промисел аляскинської горбуші — найдрібнішого і найпоширенішого виду аляскинського лосося ведеться в кінці літа. Ікра горбуші має помаранчевий колір з тонким рожевим відтінком. Розмір ікринок горбуші вищого сорту становить 3,5 або більше міліметрів, вміст солі — 2,5—3,5 %, а водянистість дорівнює нулю\*. Ікра горбуші цінується за свій ніжний солодкуватий смак і тривалий термін зберігання.



Steve Lee



### НЕРКА, *Oncorhynchus nerka*

Промисел аляскинської нерки в основному ведеться в середині літа. Ікра нерки має яскраво-червоний колір, а ікринки значно менші за розміром, ніж ікринки інших видів лосолевих. Основна частина ікри нерки продається в ястиках (як суджико), а деяка кількість використовується для приготування зернистої ікри. Розмір ікринок нерки вищого сорту становить 2,5 або більше міліметрів, вміст солі — 2,5—3,5 %, а водянистість дорівнює нулю\*. Ікра нерки може мати природний тонкий гіркуватий присмак і більш короткий термін зберігання в порівнянні з ікрою інших видів лосолевих, що пояснюється наявністю натуральних жирних кислот в жовтках ікринок.



### КИЖУЧ, *Oncorhynchus kisutch*

Аляскинський кижуч пізніше інших лосолевих йде на нерест. Ікринки кижуча середнього розміру і за кольором ближче до червоного, чим до помаранчевого. Розмір ікринок кижуча вищого сорту становить 4,5 або більше міліметрів, вміст солі — 2,5—3,5 %, а водянистість дорівнює нулю\*. Як і ікра нерки, ікра кижуча має природний тонкий гіркуватий присмак і більш короткий термін зберігання, що викликано нестабільністю жирних кислот, які містяться в ній.

### Зберігання

З метою збільшення терміну зберігання лосолеву ікру можна заморожувати. Як і у випадку з пастеризацією, для заморожування краще підходить продукт вищої якості. У той час як інші види ікри, наприклад, осетрова, непридатні для заморожування, у лосолевої ікри щільна оболонка, яка захищає ікринки від пошкодження. Через вміст солі замерзання лосолевої ікри відбувається при низьких температурах. Для довгострокового зберігання рекомендується заморожування при температурі −40 °С. З метою збереження якості продукцію слід заморожувати повільно.

Ікра в оптових упаковках, як правило, зберігається в замороженому вигляді при температурі нижче −10 °С.



### Поживні властивості

І хоча м'ясо аляскинського лосося славиться високим вмістом корисних для серця жирних кислот Омега-3 і білка, вміст жирних кислот Омега-3 і білка в лосолевої ікри набагато перевищує вміст таких кислот і білка в м'ясі. Крім того, ікра аляскинського лосося багата на важливі вітаміни і мінерали.



### ЧАВИЧА, *Oncorhynchus tshawytscha*

Аляскинська чавича йде на нерест раніше всіх лосолевих в літній сезон, і її промисел на Алясці ведеться протягом усього року. Однак важливо зауважити, що ікра чавичі видобувається тільки в літні місяці. У чавичі, як і у кети, великі за розміром ікринки. Розмір ікринок чавичі вищого гатунку становить 5 або більше міліметрів, вміст солі — 2,5—3,5 %, а водянистість дорівнює нулю\*. Ікра чавичі володіє багатим насиченим смаком і характерним «тріскаючим» звуком у роті.

## Поживні речовини і жирні кислоти, які містяться в ікрі аляскинського лосося\*

Поживна речовина	Кількість в 1 унції (28,3 г)
Калорії	60 кал
Калорії, що містяться в жирі	15 кал
Загальний вміст жирів	2 г
Насичені	—
Мононасичені	—
Полинасичені	—
Білок	9 г
Натрій	390 мг
Кальцій	0 мг
Залізо	0 мг
Вітамін А (ретинол)	10 % денної норми споживання
Вітамін С	5 % денної норми споживання
Холестерин	145 мг
п-3 жирні кислоти	
Альфа-ліноленова кислота (АЛК)	—
Ейкозапентенова кислота (ЕПК)	310 мг
Докозапентенова кислота (ДНК)	—
Докозагексаєнова кислота (ДГК)	370 мг
Загальний вміст ЕПК + ДГК	680 мг

\* Середні значення в 3 зразках ікри горбуші

За даними аналізу, проведеного лабораторією Medallion Labs в 2004 році. Результати публікуються з дозволу Асоціації виробників морепродуктів (Seafood Products Association), Сіетл, штат Вашингтон.

Примітка: Дані засновані на аналізі живильної цінності ікри аляскинської горбуші, що має поживні властивості, характерні для ікри більшості видів аляскинського лосося. Проте реальні величини можуть змінюватися залежно від видів лосося і специфікації конкретних виробників.



Морепродукти Аляски