



# Ікра аляскинського лосося Рецепти



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
[EEU.ALASKASEAFOOD.ORG](http://EEU.ALASKASEAFOOD.ORG)

# Аляска

Холодні чисті води Аляски є здоровим, природним місцем існування п'яти видів дикого лосося Аляски.

Щорічно це багате середовище дарує нам тони високоякісної риби, м'ясо якої має незрівнянний смак і неповторну текстуру. І ці ж дикі лососі дають нам найчудовішу 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 (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 запропонованого конституцією регламенту і постійний моніторинг риболовецьких господарств Аляски, що займаються ловом лосося, гарантують, що наступні покоління жителів Аляски зможуть також насолоджуватися ікрою аляскинського лосося.

# Лососева ікра

Сира ікра дикого аляскинського лосося годиться для приготування різних продуктів, однак найпопулярнішим продуктом є солоні лососева ікра (оброблена зерниста).

Високоякісна ікра аляскинського лосося має яскравий колір і вишуканий смак і часто використовується для прикрас 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 є солоні ікура. Вона активно використовується при приготуванні страв японської кухні, включаючи багато різновидів суші, і зазвичай накладається зверху на рис. Для приготування соєвої ікури, ікру маринують в соєвому соусі; такий вид ікури готується в менших кількостях. І ікура, і ікра упаковуються в скляні банки або продаються піддонами.

## ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН І ЖИРНІ КИСЛОТИ, ЯКІ Є В ІКРІ АЛЯСКИНСЬКОГО ЛОСОСЯ.

*Середнє значення в 3 зразках ікури горбуші*

Поживна речовина	Кількість в 1 унції (28,3 г)
Калорії 60 кал	
Калорії, що містяться в жирі	15 кал
<b>Загальний вміст жирів</b>	2 г
Насичені	–
Мононасичені	–
Полінасичені	–
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
<b>n-3 жирні кислоти</b>	
Альфа-ліноленова кислота (АЛК)	–
Ейкозапентоєнова кислота (ЕПК)	310 мг
Докозапентоєнова кислота (ДПК)	–
Докозагексаєнова кислота (ДГК)	370 мг
Загальний вміст ЕПК + ДГК	680 мг

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 поживної цінності ікури Аляски горбуші, яка має поживні властивості, характерні для ікури більшості видів аляскинського лосося. Проте реальні величини можуть змінюватися в залежності від видів лосося і специфікації конкретних виробників.



# Лососева ікра

## ПОКУПКА/ОТРИМАННЯ

Як правило, високоякісна лососева ікра має однорідний яскравий червоно-оранжевий колір зовні, а всередині ікринки мають колір і консистенції меду. Ікринки повинні бути блискучими і злегка прозорими, цілними (не пошкодженими або не роздушеними) і легко відділятися один від одного. В цілому ікра сортується за розміром ікринок (чим більше, тим краще), змістом солі (чим нижче, тим краще), а також водянистості (найкраще, коли вона практично дорівнює нулю). Високоякісні ікринки повинні бути пружними, але піддатливими, і не повинні тріскати 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 лососевої ікри продається в пастеризованому вигляді. Пастеризація не робить істотного впливу на смак продукції. Пастеризований продукт може бути дещо м'якше, світліше за кольором і менш блискучим порівняно з не пастеризованим продуктом. Для не пастеризованого продукту також характерна вища водянистість. В цілому процес пастеризації краще переносить ікра вищої якості.

Деякі виробники на Алясці розкладають ікру в лотки, упаковану в модифікованому газовому середовищі. Це є герметично запечатані лотки, які або наповнюються азотом в цілях видалення

кисню, або містять в собі пакетики з гранулами, що поглинають кисень. Мінімізація окислення жирів, що містяться в ікринках може збільшити термін зберігання ікри в замороженому вигляді в морозильній камері.

## ЗБЕРІГАННЯ

З метою збільшення терміну зберігання лососеву 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, не придатна для заморожування, у лососевої ікри щільна оболонка, яка захищає ікринки від пошкодження. Через вміст солі замерзання лососевої ікри відбувається при низьких температурах. Для довгострокового зберігання рекомендується заморожування при температурі  $-40^{\circ}\text{C}$ . з метою збереження якості, продукцію слід розморожувати повільно. Ікра в оптових упаковках, як правило, зберігається в замороженому вигляді при температурі нижче  $-10^{\circ}\text{C}$ .

## 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 лососевої ікри набагато перевищує кількість таких кислот і білка в м'ясі. Крім того, ікра аляскинського лосося багата важливими вітамінами і мінералами.

# Суджико



## Традиційна японська суджико — це солена і в'ялено-копчена ікра аляскинського лосося.

«Суджико» — японське слово, утворене зі слів «Суджа», що означає «лад, шеренга», і «ко», що означає «дитина». Назва відображає розміщення ікринок в ястиках. Сирі ястики промивають в насиченому соляному розчині, висушують, покривають сіллю і в'ялять.

### СОРТУВАННЯ

Зазвичай виділяють три стандартних сорти суджико — 1-й, 2-й і 3-й, а також «нестандартний сорт», що включає в себе ікру з пошкодженим ястиком, тріснутими ікринками і м'яку ікру або ікру невідповідного кольору. В цілому високоякісне Суджико, як правило, відповідає таким вимогам:

- Використовуються великі ікринки.
- Колір ікри повинен бути яскравим і однорідним по всьому ястику.
- Ікринки щільні і свіжі, потрібного рівня зрілості, тобто не є недозрілими або перезрілими.
- Зовнішня плівка виглядає щільною і одночасно м'якою, ястики — без пошкоджень, а ікринки в ястику розташовані рівними рядами.



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

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

У виробників свої специфікації, тому покупцям важливо працювати в тісному співробітництві зі своїми постачальниками.

# Види ікри



## **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 лососевої 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.



## **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.



## **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 лососевих. 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 лососевих, що пояснюється наявністю натуральних жирних кислот в жовтках ікринок.



### **КИЖУЧ**, *Oncorhynchus kisutch*

Аляскинський кижуч пізніше інших лососевих 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.



### **ЧАВИЧА**, *Oncorhynchus tshawytscha*

Аляскинська чавича йде на нерест раніше всіх лососевих 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.



\* Лососева 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 над безпекою харчових продуктів.

# Чорна тріска з червоною ікрою







## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Чорну тріску обробити на філе і нарізати на порції.
2. Замаринувати в лаймовому соку з сіллю і перцем.
3. Змішати всі компоненти для соусу – кокосове молоко, соус теріякі, лимонний сік.
4. Обмазати ним рибу і запікати під верхнім грилем «Саламандра» до готовності або 10 хвилин в духовці при температурі 180 °С.
5. Викласти на тарілку. Прикрасити червоною ікרוю.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 200 г філе чорної тріски
- 1 лайм
- 25 г кокосового молока
- 25 г соусу теріякі
- 7 г соку лайма
- 15 г лимонного соку
- 15 г червоної ікри



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Млинці з червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Збити яйця віночком, додати туди борошно з розпушувачем, перемішати.
2. Додати в тісто воду з молоком, цукор і сіль.
3. Збити все віночком.
4. Смажити млинці на сковороді, розливаючи по 55 грамів тіста.
5. Змастити млинці вершковим маслом. Подавати з червоною ікрою.



### ДЛЯ ТІСТА:

- 1 склянка пшеничного борошна
- 10 г розпушувача
- 4 яйця
- 1,5 склянки молока
- 1 неповна склянка води
- сіль і цукор за смаком
- 50 г рослинної олії

### НА ГОТОВИЙ МЛИНЕЦЬ:

- 5 г вершкового масла
- 10 г червоної ікри



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Сусі авокадо з червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. На склянку рису додати склянку води, зварити рис, заправити оцтом.
2. Нарізати авокадо смужками.
3. Зробити невелике заглиблення в авокадо, щоб можна було покласти туди червону ікру.
4. Часточку авокадо розрізати вздовж до середини. Заправити в цей проріз смужку норі (1/20 аркуша).
5. Зліпити сусі і викласти на них авокадо. Смужку норі обгорнути навколо рису і закріпити.
6. На авокадо викласти ікру.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 склянка рису для сусі
- 25 г червоної ікри
- 50 мл. оцту для сусі
- 1 лист водоростей норі
- 1 авокадо



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Панакота з сиром пармезан і червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Нагріти молоко і вершки, після закипання всипати тертий сир, перемішати.
2. Розкласти желатин, розплавити.
3. З'єднати желатин і молочну суміш.
4. У шоти викласти частину ікри.
5. Додати суміш.
6. Поставити в холодильник.
7. Перед подаванням прикрасити ікрою і спеціями.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 250 мл молока
- 200 мл вершків
- 100 г сиру пармезан
- 15 г желатину
- 150 г червоної ікри



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Картопля на вугіллі з червоною ікрою







## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізати сало.
2. Картоплю відварити, потім вирізати з середини півсферу.
3. Покласти туди сметану і сало.
4. Запікати в конвекторі 8 хвилин при температурі 180 °С.
5. Викласти на вогнище з вугіллям і прикрасити червоною ікרוю.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 120 г дрібної картоплі
- 15 г сметани
- 15 г сала
- 15 г червоної ікри



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Гункани і тарталеткі з червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Стакан рису залити склянкою води, варити на повільному вогні 15 хвилин при щільно закритій кришці, дати настоятися 10 хвилин і заправити оцтом для сусі.
2. У тарталетки покласти вершкове масло.
3. Навколо рисового коlobка обернути огірок, нарізаний на шматочки.
4. Зверху викласти червону ікру.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 10 тарталеток
- 30 г вершкового масла
- 1 склянка рису для сусі (по 15 г на тарталетку)
- 1 огірок
- 45 мл оцту для сусі
- 100 г червоної ікри
- (По 10 г на тарталетку)



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Яйце з червоною ікрою в ложках





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Відварити яйця.
2. Вершкове масло довести до м'якості і збити з рубаною зеленню (*кріп і петрушка*).
3. У половинку білка покласти отриману масу – 7 г, потім ікру – 7 м.
4. Прикрасити маслинами і кропом.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 6 яєць
- 64 г вершкового масла
- 84 г червоної ікри 12 г маслин
- 10 г кропу (для масла)
- 10 г петрушки
- 2 г кропу (для прикраси)



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
[EEU.ALASKASEAFOOD.ORG](http://EEU.ALASKASEAFOOD.ORG)

# Млинці харумакі з крабовим м'ясом і червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. На спринг-рол нанести сир, накрити другим млинцем.
2. На кут млинця викласти половину інгредієнтів і згорнути млинець.
3. Наприкінці кінчик млинця помазати кляром (*борошно, розведена водою*).
4. Згорнуті млинці смажимо на сковороді по 1 хвилині на кожную сторону.
5. Розрізати млинець навпіл і викласти на тарілку. Налити на тарілку соус песто, в нього додати бальзамічний оцет, зробити гарний абстрактний малюнок.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 4 шматки тіста для спринг-ролів
- 30 г вершкового сиру
- 30 г червоної ікри
- 20 г соусу песто
- 5 мл бальзамічного оцту
- 30 г авокадо
- 60 г крабового м'яса



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Салат «Асторія» з червоною ікрою







## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Крупу киноа відварити, остудити.
2. Огірок нарізати соломкою, нарізати білок яйця.
3. Крабове м'ясо і яблука, нарізані кубиками, змішати.
4. Змішати киноа, нарізані огірок, білок яйця, крабове м'ясо та яблука.
5. Змішати майонез з дрібно нарізаним перцем чилі і дрібно нарізаним часником. Заправити цією сумішшю салат.
6. Викласти салат в звільнену від м'якоті половинку авокадо.
7. Прикрасити ікрою.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 100 г крупи киноа
- 20 г свіжого огірка
- 1 варене яйце
- 20 г яблук
- 50 г крабового м'яса
- 5 г цибулі-порейю
- 15 г червоної ікри
- 20 г майонезу
- 5 г перцю чилі
- 1 г часнику
- 1 авокадо



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Шведський суп з червоною ікрою





# Спагеті з крабовим м'ясом і червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. У підсоленій воді відварити пасту al dente.
2. На сковороді в оливковій олії підсмажити нарізані овочі, крабове м'ясо і пасту, додати вершки, сіль і перець, біле вино.
3. При подаванні на стіл, викласти зверху червону ікру, прикрасити базиліком.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 60 г спагеті
- 20 г оливкової олії
- 15 г помідорів чері
- 15 г в'ялених помідорів
- 15 г зеленого горошку
- 5 г базиліка
- 30 г крабового м'яса
- 15 г червоної ікри
- 60 г вершків 33 % жирності
- 40 мл білого вина
- сіль, перець за смаком



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

# Чорний хліб з салом і червоною ікрою





## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Відрізати шматок чорного хліба.
2. Тонко нарізати сало, корнішон, часник.
3. Викласти на бутерброд червону ікру, додати тонко нарізаний перець чилі, зелену цибулю і перець горошком.



## ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 шматок бородінського хліба
- 15 г сала
- 4 г перцю чилі
- 1 корнішон
- 3 г часнику
- 10 г червоної ікри
- 4 горошини чорного перцю
- 3 г зеленої цибулі



ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG



**ІНСТИТУТ МАРКЕТИНГУ МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ  
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG**

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 приймаються активні заходи щодо захисту популяцій риб від перелову, а також заходи з охорони середовища проживання від руйнування і забруднення. 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 та морепродуктів.

Червона ікра відмінно підійде для додання яскравого акценту в різних стравах. У цій брошурі ви знайдете як традиційні рецепти, наприклад млинці з червоною ікрою, так і оригінальні авторські рецепти, наприклад бутерброд з салом і червоною ікрою, панакота з червоною ікрою та інші.

Брошура рецептів складена Інститутом маркетингу морепродуктів Аляски  
**eeu@alaskaseafood.org    +380 67 797 3828**