



Икра аляскинского лосося Рецепты



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Аляска

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 (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.

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 является соленая икура. Она активно используется при приготовлении блюд японской кухни, включая многие разновидности суши, и обычно укладывается сверху на рис. Для приготовления соевой икры икру маринуют в соевом соусе; такой вид икры производится в меньших количествах. И икура, и икра упаковываются в стеклянные банки или продаются поддонами.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ИКРЕ АЛЯСКИНСКОГО ЛОСОСЯ

Среднее значение в 3 образцах икры горбуши

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	—
Полинасыщенные	—
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
n-3 жирные кислоты	
Альфа-линоленовая кислота (АЛК)	—
Эйкозапентеновая кислота (ЭПК)	310 мг
Докозапентеновая кислота (ДПК)	—
Докозагексаеновая кислота (ДГК)	370 мг
Общее содержание ЭПК + ДГК	680 мг

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.



Лососевая икра

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. Пастеризация не оказывает существенного влияния на вкус продукции. Пастеризованный продукт может быть несколько мягче, светлее по цвету и менее блестящим по сравнению с непастеризованным продуктом. Для непастеризованного продукта также характерна более высокая водянистость. В целом процесс пастеризации лучше переносит икра более высокого качества.

Некоторые производители на Аляске раскладывают икру в лотки, упаковываемые в модифицированной газовой среде. Это герметично запечатанные лотки, которые либо наполняются азотом

в целях удаления кислорода, либо содержат в себе пакетики с гранулами, поглощающими кислород. Минимизация окисления содержащихся в икринках жиров может увеличить срок хранения икры в замороженном виде в морозильной камере.

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 замерзание лососевой икры происходит при низких температурах. Для долгосрочного хранения рекомендуется замораживание при температуре -40°C . В целях сохранения качества продукцию следует размораживать медленно. Икра в оптовых упаковках, как правило, хранится в замороженном виде при температуре ниже -10°C .

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 количество таких кислот и белка в мясе. Кроме того, икра аляскинского лосося богата важными витаминами и минералами.

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 существует 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 должен быть ярким и однородным по всему ястыку.
- Икринки плотные и свежие, нужного уровня зрелости, то есть не являются незрелыми или перезрелыми.
- Наружная пленка выглядит 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 является ли данный товар 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.

Виды икры



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.



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 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.



НЕРКА, *Oncorhynchus nerka*

Промысел аляскинской нерки в основном ведется в середине лета. Икра нерки обладает ярко-красным цветом, а икринки 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 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. Икринки кижуча имеют средний размер и по цвету ближе к красному, чем к оранжевому. Размер икринок 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.



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 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.



* 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.

Черная треска с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Черную треску разделить на филе и нарезать на порции.
2. Замариновать в лаймовом соке с солью и перцем.
3. Смешать все компоненты для соуса — кокосовое молоко, соус терияки, лимонный сок.
4. Обмазать им рыбу и запекать под верхним грилем «Саламандра» до готовности или 10 минут в духовке при температуре 180 °С.
5. Выложить на тарелку. Украсить красной икрой.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

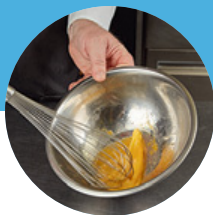
- 200 г филе черной трески
- 25 г соуса терияки
- 1 лайм
- 7 г сока лайма
- 25 г кокосового молока
- 15 г лимонного сока
- 15 г красной икры



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Блины с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Взбить яйца венчиком, добавить туда муку с разрыхлителем, перемешать.
2. Добавить в тесто воду с молоком, сахар и соль.
3. Взбить все венчиком.
4. Жарить блины на сковороде, разливая по 55 граммов теста.
5. Смазать блины сливочным маслом. Подавать с красной икрой.



ДЛЯ ТЕСТА:

- 1 стакан пшеничной муки
- 10 г разрыхлителя
- 4 яйца
- 1,5 стакана молока
- 1 неполный стакан воды
- соль и сахар по вкусу
- 50 г растительного масла

НА ГОТОВЫЙ БЛИН:

- 5 г сливочного масла
- 10 г красной икры



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Суши авокадо с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. На стакан риса добавить стакан воды, сварить рис, заправить уксусом.
2. Нарезать авокадо полосками.
3. Сделать небольшое углубление в авокадо, чтобы можно было положить туда красную икру.
4. Дольку авокадо разрезать вдоль до середины. Заправить в эту прорезь полоску нори (*1/20 листа*).
5. Слепить суси и выложить на них авокадо. Полоску нори обернуть вокруг риса и закрепить.
6. На авокадо выложить икру.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан риса для суси
- 25 г красной икры
- 50 мл уксуса для суси
- 1 лист водорослей нори
- 1 авокадо



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Панакота с сыром пармезан и красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нагреть молоко и сливки, после закипания всыпать тертый сыр, перемешать.
2. Разложить желатин, расплавить.
3. Соединить желатин и молочную смесь.
4. В шоты выложить часть икры.
5. Добавить смесь.
6. Убрать в холодильник.
7. Перед подачей украсить икрой и специями.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 мл молока
- 200 мл сливок
- 100 г сыра пармезан
- 15 г желатина
- 150 г красной икры



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Картошка на углях с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нарезать сало.
2. Картофель отварить, затем вырезать из середины полусферу.
3. Положить туда сметану и сало.
4. Отпекать в конвекторе 8 минут при температуре 180 °С.
5. Выложить на очаг с углем и украсить красной икрой.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 120 г мелкого картофеля
- 15 г сметаны
- 15 г сала
- 15 г красной икры



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Гунканы и тарталетки с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. стакан риса залить стаканом воды, варить на медленном огне 15 минут при плотно закрытой крышке, дать настояться 10 минут и заправить уксусом для суши.
2. В тарталетки положить сливочное масло.
3. Вокруг рисового колобка обернуть огурец, нарезанный на слайсере.
4. Сверху выложить красную икру.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 тарталеток
- 30 г сливочного масла
- 1 стакан риса для суши (по 15 г на тарталетку)
- 1 огурец
- 45 мл уксуса для суши
- 100 г красной икры (по 10 г на тарталетку)



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Яйцо с красной икрой в ложках





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить яйца.
2. Сливочное масло довести до мягкости и взбить с рубленой зеленью (*укроп и петрушка*).
3. В половинку белка положить полученную массу — 7 г, затем икру — 7 г.
4. Украсить маслинами и укропом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 яиц
- 64 г сливочного масла
- 84 г красной икры
- 12 г маслин
- 10 г укропа (для масла)
- 10 г петрушки
- 2 г укропа (для украшения)



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Блины харумаки с крабовым мясом и красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. На спринг-ролл нанести сыр, накрыть вторым блином.
2. На угол блина выложить половину ингредиентов и свернуть блин.
3. В конце кончик блина помазать кляром (*мука, разведенная водой*).
4. Свернутые блины жарим на сковороде по 1 минуте на каждую сторону.
5. Разрезать блин напополам и выложить на тарелку. Налить на тарелку соус песто, в него добавить бальзамический уксус, сделать красивый абстрактный рисунок.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куса теста для спринг-роллов
- 30 г сливочного сыра
- 30 г красной икры
- 20 г соуса песто
- 5 мл бальзамического уксуса
- 30 г авокадо
- 60 г крабового мяса



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Салат «Астория» с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Крупу киноа отварить, остудить.
2. Огурец нарезать соломкой, нарезать белок яйца.
3. Крабовое мясо и яблоки, нарезанные кубиком, смешать.
4. Смешать киноа, нарезанные огурец, белок яйца, крабовое мясо и яблоки.
5. Смешать майонез с мелко нарезанным перцем чили и мелко нарезанным чесноком. Заправить этой смесью салат.
6. Выложить салат в освобожденную от мякоти половинку авокадо.
7. Украсить икрой.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

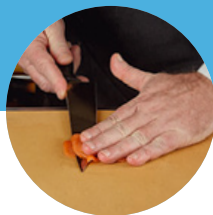
- 100 г крупы киноа
- 20 г свежего огурца
- 1 вареное яйцо
- 20 г яблок
- 50 г крабового мяса
- 5 г лука-порей
- 15 г красной икры
- 20 г майонеза
- 5 г перца чили
- 1 г чеснока
- 1 авокадо



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Шведский суп с красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Нарезать овощи и отварить их al dente.
2. Добавить бульон, масло, соль.
3. Перемешать в блендере.
4. Свежего лосося посолить, поперчить и тонко нарезать.
5. На кусочки лосося нанести сливочный сыр и свернуть в рулетики.
6. Выложить на тарелку брокколи и рулетики из лосося, в рулетики положить желток.
7. На рулетики положить красную икру и залить горячим бульоном.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г брокколи
- 100 г цветной капусты
- 60 г лука-порея
- 7 г чеснока
- 50 г гороха стручками
- 50 г шпината
- 800 мл овощного бульона
- 40 г сливочного масла
- 120 г лосося
- 80 г сливочного сыра
- 40 г красной икры
- 1 желток
- соль и белый перец по вкусу



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Спагетти с крабовым мясом и красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В подсоленной воде отварить пасту al dente.
2. На сковороде в оливковом масле поджарить нарезанные овощи, крабовое мясо и пасту, добавить сливки, соль и перец, белое вино.
3. При подаче на стол выложить сверху красную икру, украсить базиликом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 60 г спагетти
- 20 г оливкового масла
- 15 г помидоров черри
- 15 г вяленых помидоров
- 15 г зеленого гороха
- 5 г базилика
- 30 г крабового мяса
- 15 г красной икры
- 60 г сливок 33 %-ной жирности
- 40 мл белого вина
- соль, перец по вкусу



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Черный хлеб с салом и красной икрой





СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отрезать кусок черного хлеба.
2. Тонко нарезать сало, корнишон, чеснок.
3. Выложить на бутерброд красную икру, добавить тонко нарезанный перец чили, зеленый лук и перец горошком.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кусок бородинского хлеба
- 15 г сала
- 4 г перца чили
- 1 корнишон
- 3 г чеснока
- 10 г красной икры
- 4 горошины черного перца
- 3 г зеленого лука



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG



ИНСТИТУТ МАРКЕТИНГА МОРЕПРОДУКТОВ АЛЯСКИ
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

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. 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.

Красная икра отлично подойдет для придания яркого акцента в разных блюдах. В этой брошюре вы найдете как традиционные рецепты, например блины с красной икрой, так и оригинальные авторские рецепты, например бутерброд с салом и красной икрой, панакота с красной икрой и другие.

Брошюра рецептов составлена Институтом маркетинга морепродуктов Аляски
eeu@alaskaseafood.org + 380 (67) 797 38 28