**Уральский технологический колледж «Сервис»**

**Практические занятие на тему: «Приготовление блюд японской кухни»**

**Разработал: мастер производственного обучения высшей категории Сохина Н.А.**

**Уральск 2022**

**Цели занятия:**

***Образовательные и развивающие:***

* Формировать умения и навыки в приготовлении блюд национальной кухни, их оформлении и подаче
* Формировать умения и навыки при приготовлении блюд из круп (риса), рыбы и морепродуктов.
* Учить применять полученные знания на практике (приготовление роллов и сушей)
* Расширить кругозор студентов в познании ассортимента и технологии приготовления блюд из риса, рецептур наиболее распространенных блюд, способов их оформления и подачи.

***Воспитательная*:** стремиться воспитать чувство ответственности за порученное дело, исполнительности, аккуратности, добросовестности, чувства долга

***Методы проведения:***

1. Словесные: объяснение;

2. Демонстрационные: демонстрация технологии приготовления ингредиентов и суши;

3. Репродуктивные: самостоятельная отработка студентами технологии приготовления суши.

***Методическое оснащение:*** Сборник рецептур, технологические карты, карточки-задания

***Техническое оснащение:***

- Продукты: рис, васаби, соевый соус, рисовый уксус, свежий огурец, форель, отварная грудка, крабовые палочки, яблоко, листья нори, имбирь маринованный; - пищевая плёнка, палочки, разделочные доски, бамбуковая циновка сушимаки (бамбуковый коврик), острый нож.

***Ход занятия:***

Актуализация знаний студентов- сессия вопросов и ответов - 5 мин

Объяснение нового материала – 15 мин

Работа в группах – 60 мин

Закрепление, защита проектов – 10 мин

***Рефлексия по занятию:***

Закрепление нового материала, самоанализ, самооценка, зарядка «Дюжина вопросов»

**Запеченные роллы с лососем «Филадельфия»**

**Ингредиенты:**

Рис круглозерный – 200 гр

Водоросли "Нори" – 260 гр

Малосольная семга – 300 гр

Огурец свежий – 150 гр

Сыр сливочный – 70 гр

Майонез - 100 гр

Чеснок - 0,02 гр

Сыр твердый - 50 г

Соевый соус - по вкусу

**Технология приготовления:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сначала нужно отварить рис.  Специальный рис для суши. Варим обычным способом - промываем до прозрачной воды, сыпем 0,5 ч.л. соли, наливаем воду в соотношении 1:2 (воды можно чуть больше, на 20-30 мл). | Рис отварной |
| Покройте бамбуковый коврик пищевой пленкой. Положите в середину коврика лист нори. Шершавая сторона должна оказаться наверху | Положить на коврик лист нори |
| На середину листа положите отварной рис. Рис распределите ровным слоем. Верхняя небольшая полоска листа нори должна остаться без риса. Когда начнете сворачивать рулет, смочите полоску водой. Мокрый лист нори имеет достаточно липкую основу, способную хорошо склеивать заготовку для роллов | Положить рис |
| На рис полоской нанесите сливочный сыр. Вместо сыра «Филадельфия» можно использовать сливочный сыр «Альметте». | Выложить сливочный сыр |
| Затем свежий огурец, порезанный соломкой. Брусочки малосольного лосося. | Добавить огурец и рыбу |
| С помощью бамбукового коврика нижний край нори сверните в тонкий рулет. | Подвернуть край нори |
| Смочите чистую полосу нори водой. Доформируйте рулет с помощью коврика. Форма рулета может быть как круглой, так и квадратной. Всё зависит от того, как крепко вы будете прижимать циновку к рулету. Дайте рулету немного постоять и склеиться. | Свернуть нори с начинкой в рулет |
| Порежьте рулет на роллы с помощью мокрого ножа. | Порезать рулет на роллы |
| В отдельной миске замесите «соус-шапочку» для запекания. Потрите твердый сыр, порежьте кубиками малосольную семгу, добавьте майонез, соевый соус, потрите чеснок. | Соединить сыр, майонез, чеснок и рыбу |
| Тщательно перемешайте соус до полной однородности. | Размешать соус |
| Переверните роллы начинкой вверх. Разместите их на фольге, сбрызнутой водой. | Выложить роллы на фольгу |
| Дополните роллы лососевым соусом. | Смазать роллы соусом |
| Запекайте роллы с лососем в верхнем отсеке духовки в течение 5 минут. | Фото запеченной «Филадельфии» (запеченных роллов с лососем) |
| Запеченная «Филадельфия» готова! Подавайте в теплом виде с имбирем, соевым соусом и овощами. | Рецепт запеченной «Филадельфии» (запеченных роллов с лососем) |

**«Жаренные роллы с курицей»**

**Ингредиенты:**

Рис круглозерный – 200 г

Рисовый уксус – 1 ст.л.

Сахар – 1 ч.л.

Соль – 1 ч.л.

Лист нори – 2 шт.

Масло растительное – для жарки

Соевый соус - на подачу

**Для начинки:**

Грудка куриная (отварная) – 100 г

Сыр сливочный для роллов – 100 г

Болгарский перец – 1/2 шт.

Капуста белокочанная – 50 г

**Для кляра:**

Вода – 50 мл

Яйцо куриное – 1 шт.

Мука – 1-2 ст.л.

Панировка «Темпура» от Сэн Сой – по вкусу

**Технология приготовления:**

|  |  |
| --- | --- |
| Возьмем ингредиенты из списка. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/a56de6a00229389d470175c0131c6cbe-2018.jpg |
| Сварим рис для роллов. Рис нужно хорошо промыть в ледяной воде до чистой воды. Для варки будем использовать мультиварку. Промытый рис зальем водой на пальчик вверх. Установим режим «рис». Через 15-20 минут он будет готов. В отдельной емкости разведем сахар и соль в воде с рисовым уксусом. Доведем до кипения при помешивании. Добавим рисовый уксус в рис. Перемешаем. Рис для роллов готов. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/4690fa1fdf0cfef3d6473effa7dcb1c7-2018.jpg |
| Бамбуковый коврик для формирования роллов покрываем пищевой пленкой. Берем стандартный лист нори. Кладем его шершавой стороной вверх. Мокрыми руками в середину со сдвигом вниз выкладываем рис. Верхняя часть нори должна остаться нетронутой для склеивания. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/bd9e846562817f0a8bfb4d9d70cc5365-2018.jpg |
| В центре риса рисуем толстую сырную полосу. Курицу, болгарский перец и капусту нарезаем крупной соломкой. Выкладываем вокруг сыра. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/f456d0a90ea92f319541ce474892114f-2018.jpg |
| Постепенно заворачиваем ролл с помощью циновки, начиная захват снизу. Прижимаем с двух сторон в форме удлиненного бруска. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/a0a2d27ae519d0f799d77af467bd9f5b-2018.jpg |
| Открытые края прижимаем мокрыми руками. На выходе имеем длинный ролл-рулет. Ролл можно поджарить целиком, разделить на две части или небольшими кусочками. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/ff22565116318a311a79118251d6c20d-2018.jpg |
| Окунаем роллы в яичный кляр, приготовленный из взбитого яйца с мукой с добавлением воды. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/a5a84c03f696bcfb3cd34324d556d0f2-2018.jpg |
| Затем роллы панируем | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/42af00e1e00f6cf9d193672154826fed-2018.jpg |
| Обжариваем в раскаленном масле с четырех сторон по несколько секунд на каждой | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/da022a7e7a73467f98af7bba8e5e42d0-2018.jpg |
| Выкладываем роллы на салфетку, а затем переносим на блюдо.  Каждый брусок разрезаем на 4 части. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/87633fc120e6aea6feacb8464266b1a4-2018.jpg |
| Жареные роллы с курицей готовы! Подаем горячими с соевым соусом, имбирем и по желанию с соусом Унаги. | https://img.iamcook.ru/2018/upl/recipes/byusers/misc/6490/7adda3a51fdf45ea350478a78c4ef231-2018.jpg |

**«Роллы с семгой и огурцом»**

**Ингредиенты:**

Рис круглый – 150 г

Нори – 7 листов

Сёмга слабо-солёная – 200 г

Огурец – 2 шт.

Уксус рисовый (яблочный) – 30 мл

Соль – 1 ч.л.

Сахар – 0,5 ч.л.

**Технология приготовления:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сначала нужно отварить рис.  Специальный рис для суши. Варим обычным способом - промываем до прозрачной воды, сыпем 0,5 ч.л. соли, наливаем воду в соотношении 1:2 (воды можно чуть больше, на 20-30 мл). | Рис отварной |
| Нужно остудить вареный рис, и заправить его рисовым уксусом, добавляем 0,5 ч.л. соли, и 0,5 ч.л. сахара. Перемешиваем до полного растворения. Аккуратно вливаем в рис, перемешиваем лопаткой.  Оставляем рис настаиваться и пропитываться заправкой | Заправка для риса |
| Снимаем с рыбы кожу, вырезаем хребет, и нарезаем рыбное филе тонкими полосками, толщиной 5-7 мм. | Семга порезанная |
| Режем огурец на две части, а затем каждую часть на полоски, размер полосок приближен к толщине полосок рыбы. | Огурец порезанный |
| На бамбуковом коврике выкладываем лист нори . Руками, смоченными в воде с лимонным соком или уксусом, набираем шарик риса. Равномерно распределяем его по поверхности листа нори, оставляя сверху свободную полосу, шириной 1-1,5 см. Слой риса должен быть тонким, чтобы сквозь него было видно нори. | Выложить рис на нори |
| По центру выкладываем полосу из рыбы, и полосу из огурца. | Выложить огурец и семгу |
| Придерживаем пальцами одной руки начинку, а другой рукой заворачиваем ролл при помощи бамбукового коврика для суши. Ролл должен быть очень тугим, чтобы не было пустот, иначе он при нарезке будет распадаться. "Крутим" роллы из оставшихся водорослей, риса и начинки. Убираем все в холодное место на 25-30 минут. | Сворачиваем ролл |
| Подаем к роллам соевый соус, возможно - маринованный имбирь и васаби. | Рецепт роллов с огурцом и семгой |