

ОРИГИНАЛ

If you've never eaten sushi before but want to try it, you might feel intimidated by unfamiliar food, presentation, and traditions. The flavor (and your experience) of sushi is greatly influenced not only by how it's prepared, but also by how you eat it. These guidelines will help you know what to expect and how to thoroughly enjoy your first sushi adventure.

Steps

1. Choose a reputable sushi restaurant. This is especially important for the first-time sushi eater. Poorly prepared fish can ruin the experience and make you never want to eat sushi again, especially if you're not particularly fond of seafood to begin with. You can do more experimenting with where you eat once you've had a few positive experiences with sushi, but when you're starting out, play it safe.

If you're nervous about trying sushi for the first time, try salmon sushi nigiri style, which is more mild than other types of raw sushi. Just because it's more expensive doesn't mean the quality is better.

If you know any Japanese people, ask them to recommend a place.

If you don't have any Japanese acquaintances, find an Asian grocery and ask someone who works there, or find a local food forum and request advice there.

Check the menu for warning signs that the quality might not be good [1] :

"all you can eat" sushi for a fixed price

menu items not listed in Japanese

most of the items are rolled sushi with names like Oriental Delight

ПЕРЕВОД

Если вы никогда ранее не пробовали суши, но хотите их попробовать и прикоснуться к такой необычной пище, то вы окунётесь в мир незабываемого вкуса и традиций. Вкус самих суши (а также ваши первые впечатления от еды) во многом зависят не только от того как их готовят, но и от самого процесса трапезы. Данное руководство поможет вам и научит вас, как нужно правильно есть суши и получать при этом божественное наслаждение.

Этапы

1. Выберите самый презентабельный суши - ресторан. Это очень важно для вашего первого впечатления. Плохо приготовленная рыба может оставить негативное впечатление на вашем первом опыте поедания суши, и вам никогда не захочется съесть их снова, особенно если вы не любите морепродукты. Вы можете посетить разные рестораны, и найти такое место, где можно получить положительное впечатление не только от еды, но и от самой трапезы. Будьте аккуратны и внимательны при первом употреблении суши. Если вы ранее не пробовали суши и вас беспокоит сам процесс поедания, то для начала вы можете попробовать нигири суши с лососем (или сёмгой), которые мягче, чем другие виды суши. Если суши стоят дорого, то это ещё не говорит об их качестве. Если у вас есть какие-либо знакомые японцы, то вы можете обратиться к ним, и они вам порекомендуют лучшее место для приёма суши. Если у вас нет таких знакомых, то вам следует найти азиатский продуктовый магазин, и обратиться к тем, кто там работает или зайти на форум о еде и попросить совета.

Следует очень внимательно изучить меню, так как в нем можно найти признаки, указывающие на не самое лучшее качество еды.

предлагается съесть сколько угодно суши, заплатив фиксированную цену.

названия в меню приведены по-русски, а не по-японски с переводом.

большая часть меню — это роллы, носящие названия вида «Восточное наслаждение».

more than half of the available ingredients are cooked

2. Sit at the sushi bar if you can. This will give you the opportunity to interact with the sushi chef and inspect the quality of the fish (which should be on display, and should not look dry).
3. Place your order. Order the sushi items directly from the chef if possible and order non-sushi items from a server (never from the chef). Ask him what he recommends, and if you can have whatever he thinks is freshest. Since sushi has raw fish, the fresher it is, the better it'll taste. Be careful in how you phrase it, though. Asking, "Is it fresh?" might be insulting; because it implies that, some of the fish might not be fresh. Just ask for whatever is freshest. If you want to eat something while the sushi is being prepared, ask for edamame (boiled soybeans), suimono (clear broth) or misoshiru (fermented soybean soup). Choose from green tea, beer, sake, or water to drink; soft drinks will overpower the subtle flavors of sushi.

Here is an overview of the kinds of sushi you can try:

Sashimi - Slices of raw fish (without rice)

Nigiri - A slice of raw fish over an oval of rice

Maki- Typically one or two types of fish or vegetable rolled with rice in a sheet of roasted seaweed and cut into bite-sized portions. A good starting point for people who are squeamish about eating raw fish.

Temaki - Similar to maki, except the ingredients are rolled into a cone shape that you

если более половины из предлагаемых ингредиентов — подвергались кулинарной обработке.

2. Если у вас есть возможность, то выбирайте суши-бар. Это даст вам прекрасную возможность пообщаться непосредственно с самим шеф-поваром и проконтролировать качество рыбы (рыба и другие морепродукты должны быть выставлены в суши-баре, но не должны выглядеть сухими).
3. Сделайте заказ. Всегда заказывайте суши, обратившись непосредственно напрямую к шеф-повару, если есть такая возможность, а все остальное, не относящееся к суши, заказывайте у официанта (никогда у шеф-повара). Попросите шеф-повара самого сделать выбор – он лучше знает, что сегодня самое свежее. Так как в суши кладут сырую рыбу, то она обязательно должна быть свежей, ведь чем свежее рыба, тем вкуснее будут суши. Будьте очень внимательны и всегда спрашивайте: «Это свежее?», иначе можно отравиться, так как в блюдо может попасть несвежая рыба. Если вы хотите попробовать что-то другое, в то время пока готовятся суши, закажите зелёные бобы (варёные соевые бобы), суимона (прозрачный бульон) или мисосиру (суп, заправленный ферментированной соевой пастой мисо с бобами). Из напитков можно выбрать зелёный чай, пиво, sake или обычную воду для питья; безалкогольные напитки позволят вам почувствовать непередаваемый вкус суши.

Вот те виды суши, которые можно попробовать:

Сашими – кусочки сырой рыбы (без риса)

Нигири - суши, слепленный руками кусочек риса с любым сортом рыбного филе лежащего на нем.

Маки - суши, свёрнутый в рулет рис с одним или двумя видами рыбного филе или с овощами и жареными морскими водорослями, порезанный на несколько кусочков небольшого размера. Отлично подходит для тех, кто не особо любит сырую рыбу.

Темаки – похожи на маки, форма суши: трубочки из сушёных водорослей нори в

hold and bite into the way you would a taco.

4. Clean your hands before eating sushi. Many sushi bars will provide a hot moist towel for this purpose prior to serving food. Although many people choose to use chopsticks, it is entirely acceptable to eat sushi with your hands.
5. Know your condiments. Typically, a plate of sushi will include wasabi (the green ball of paste) and pickled ginger (thin, pink slices placed right next to the wasabi). In addition, you will be provided a small shallow dish to dip your sushi in soy sauce. Pour soy sauce in the tiny plate, half-full or less. Be careful when dipping Nigiri into the soy sauce. If you dip the rice into the soy sauce, it will fall apart. Instead, take the whole piece in your hands and dip it in the soy sauce fish end down. If the sushi already has sauce on it, do not dip it in the soy sauce. Try enjoying it as the chef seasoned it. Alternatively, you can use chopsticks to dip the ginger in the soy sauce, and then use it to brush the sauce onto the fish rather than dip the fish directly. This gives just the "essence" of ginger, and the ginger is then not directly eaten. Don't overdo it on the wasabi. It is very easy to overpower the delicate flavors of sushi with a heavy combination of soy sauce and wasabi. Taste the sushi without extra wasabi first, then add a small amount directly to each piece if you desire. Be aware that sometimes nigiri has wasabi tucked in between the fish and rice; sushi prepared this way rarely needs extra wasabi. Although some people choose to mix the wasabi paste with the soy sauce, this practice makes it hard to control the balance of spicy and salty flavors and may be considered disrespectful to the sushi chef.

форме конуса, наполненные рисом, морепродуктами и овощами. Такая форма позволяет их удобно держать и есть подобно тако.

4. Следует очень тщательно вымыть руки перед поеданием суши. Большинство суши-баров перед едой обеспечивают своих клиентов влажным, иногда горячим после стерилизации, полотенцем для очистки рук перед едой. Многие люди едят суши с помощью палочек, а ещё их можно есть руками.
5. Изучите, какие добавляют приправы в суши. Обычно к суши подают васаби (паста, приготовленная из светло-зелёного японского корня «васаби») и маринованный имбирь (тонкие, розовые кусочки расположенные рядом с васаби). Дополнительно предоставляется маленькая тарелка для возможности обмакивать суши в соевый соус. Соус наливается наполовину или совсем чуть-чуть. Будьте аккуратны при обмакивании нигири в соевый соус. Если вы опустите рис в соевый соус, то он полностью распадётся. Вместо этого следует взять весь кусок в руки, перевернуть рыбой вниз, хорошо соединить концы рыбы и опустить в соевый соус. Если суши поданы со своим соусом, то не следует его макать в соевый соус. Насладитесь вкусом особых приправ. Кроме того, можно воспользоваться палочками, чтобы обмакивать кусочек имбиря в соевый соус, а затем использовать его в качестве кисточки для смазывания суши соевым соусом. Это лучше, чем просто макать рыбу в соус. Это придаёт «остроту» имбирию. Не обязательно его много есть, достаточно небольшого кусочка. Не переусердствуйте с васаби. Очень удачно сочетаются тонкие ароматы суши с соевым соусом и васаби. Попробуйте сначала суши без васаби, а затем добавьте небольшое количество непосредственно на каждый кусочек, который вы хотите съесть. Вы должны знать, что бывают нигири с васаби заправленные рыбой и рисом; суши приготовлены таким образом, что в них не добавляются дополнительные приправы. Хотя некоторые люди предпочитают смешивать пасту васаби с соевым соусом. Это может затруднить восприятие вкуса между солёным и острым, и может расцениваться как неуважение к суши шеф-повару.

6. Eat the sushi in one bite. If the piece is too big, eat it in two bites. Pay attention to both the flavors and the textures. You may be surprised with how mild and tender the fish is. Remember that you're not supposed to be overwhelmed with strength of flavor here, but with the balance of flavors and textures. Take the time to enjoy it!
7. Refresh your mouth with a slice of ginger, particularly between eating different types of sushi. Do not eat it in the same bite as sushi.
8. Eat everything on your plate. Unless you truly can't eat another bite, try to finish everything that was served to you.

Tips

Read about sushi etiquette before dining so that you don't accidentally insult the chef or the culture.

Higher quality pickled ginger will be white; the pink color of most is from premade ginger in a jar which has had food coloring added to it. While both are (usually) very good, the paler variety is more subtle and complex.

Real wasabi is very expensive; it is actually a root, and at finer establishments, it will look more like shreds. In addition, it will NOT be eye watering like the green paste. The green paste is actually cheaper horseradish with food coloring added.

Even though the wasabi is there on your plate, it's sometimes considered bad manners to add some to each piece before you eat it, when the sushi chef has already placed some wasabi on the rice roll. If you add more wasabi, you are essentially telling the chef that he

6. Суши, роллы и другие блюда, подаваемые кусками, едят целиком, за один раз. Если целиком большой кусок есть неудобно, можно при помощи палочек разделить его на своей тарелке на несколько кусочков поменьше и съесть их в несколько приёмов. Обратите внимание не только на вкус, но и форму. Вы можете удивиться, насколько мягка и нежна рыба. Чтобы по-настоящему получить удовольствие от трапезы, вы должны задействовать все ваши чувства - вдыхать аромат, наслаждаться формой и содержанием блюда.
7. Имбирь откусывают небольшими кусочками между приёмами разных видов суши, чтобы не смешивать их вкус. Не следует его есть так же, как суши.
8. Необходимо съесть все, что есть на тарелке. Следует заказывать такое количество пищи, которое вы можете съесть, так как оставлять недоеденную пищу не принято.

Советы

В начале следует ознакомиться с суши-этикетом перед приёмом пищи, чтобы случайно не оскорбить шеф-повара или не нарушить общепринятые правила.

Качество маринованного имбиря можно оценить по его белому цвету, розовый оттенок он приобретает благодаря добавленному в него пищевому красителю.

Несмотря на то, что они различаются по цвету, вкус их очень схож, и едва ли можно заметить разницу между ними. Настоящий васаби стоит очень дорого; по своей сути это корень, измельчённый на кусочки. Он НЕ похож на зелёную пасту. Зелёная паста обычно дешевле, чем натуральный васаби.

Даже если у вас на тарелке есть васаби, то не следует дополнительно его накладывать на каждый кусочек перед тем, как съесть его, так как это расценивается проявлением неуважения к суши шеф-повару, который уже добавил нужное количество в рулон с рисом. Если вы просите ещё добавки васаби, то это говорит о

or she did not do a good job.

If you have not tried wasabi before, be careful with using it as a condiment. It can be extremely spicy, do not use too much of it. Try a tiny bit first to see how you handle it.

Eating uncooked fish, shellfish and meat may put you at risk for serious food-borne illnesses, including food poisoning, hepatitis, parasites, and liver damage.

While this is unlikely at respectable sushi restaurants, think twice before having sushi that's been sitting out for who knows how long at a buffet made by who-knows-who.

том, что шеф-повар (он или она) сделал (ла) свою работу плохо.

Если вы никогда ранее не пробовали васаби, то будьте предельно аккуратны при использовании его в качестве приправы. Он может быть достаточно острым, не используйте его сразу в большом количестве. Для начала следует попробовать его в минимальном количестве, чтобы оценить, подходит ли он вам в качестве приправы.

Питание сырой рыбой, моллюсками и мясом могут серьезно навредить вашему здоровью, и подвергнуть риску возникновения серьезных пищевых заболеваний, в том числе пищевых отравлений, гепатита, паразитов и повреждения печени.

Хотя вряд ли такое возможно в презентабельных суши ресторанах. Вам следует дважды подумать, прежде чем пробовать суши со "шведского стола", так как неизвестно, сколько прошло времени с момента их приготовления.

Суши