

# Рецепты Карусио

- блюда с низким содержанием соли и  
высокими вкусовыми качествами

На здоровье!





# Брошюра «рецепты Карусио»

- блюда с низким содержанием соли и высокими вкусовыми качествами

## Содержание

Негативные последствия рациона с высоким содержанием соли для организма	2
Важность рациона с пониженным содержанием соли	4
Вопрос о питании в России	5
Проблемы диетического питания в Японии и принимаемые меры	7
Главные моменты низкосолевой рецептуры для создания высоких вкусовых качеств при низком содержании соли	
Меньше соли, но вкусно!	
Главные моменты низкосолевой рецептуры «Карусио»	9
Давайте попробуем приготовить «Даси-дзиру» и «Хаппо-даси»	11

## Рецепты карусио

### Блюда из Тофу

1. Сушеная хурма с пастой из тофу — 13
2. Тофу с луком и пастой мисо по-китайски — 15
3. Корнеплоды тушеные в сублимированном тофу коя-тофу — 17

### Блюда с морскими водорослями

4. Тушеные овощи с водорослями хидзики — 19

### Рыбное блюдо

5. Окунь, тушенный в керамическом горшочке — 21

### Мясные блюда

6. Тикудзени Рагу из курицы с корнеплодами — 23
7. Жареная свинина с капустой в пасте мисо — 25
8. Говядина в стиле сукяки — 27
9. Курица тушенная в соусе «Демиглас» — 29

### Русские блюда

10. СВЕКОЛЬНИК холодный — 31
11. Котлеты из индейки паровые с гречкой — 33

### Блюдо для домашних вечеринок

12. Роллы макидзуси — 35

Послесловие — 37

Нашим пользователям — 38

# Негативные последствия рациона с высоким содержанием соли для организма



Пищевая соль является настолько важным компонентом питания, что исключение ее из рациона человека может привести к потере здоровья и даже к смерти. Ведь без соли, а, точнее, без хлорида натрия (NaCl) наш организм просто был бы не в состоянии нормально выполнять свои функции.

Именно о натрии (Na<sup>+</sup>), который в основном содержится в соли, и пойдёт речь. Нужно учесть, что в 1 г поваренной соли содержится около 400 мг натрия.

Основные физиологические функции натрия в организме приводятся ниже.

Натрий:

- способствует проникновению в клетки питательных веществ: аминокислот, жирных кислот, глюкозы и др.;
- стимулирует активность пищеварительных ферментов, способствует выделению соляной кислоты в желудке;
- участвует вместе с калием в прохождении импульса по нервному волокну;
- накапливает жидкость в организме и контролирует объем циркулирующей крови.

Важнейшим свойством натрия с физиологической точки зрения является его способность связывать воду. Так, один грамм соли в состоянии удержать в организме до 100 мл воды. При перенасыщении тканей и кровеносных сосудов солью в организме возникает избыток воды, что приводит к перегрузке в деятельности всех органов, участвующих в том или ином процессе. Например, с увеличением объема циркулирующей крови сердце вынуждено работать с большей нагрузкой, а почки – удалять из организма избыточное количество и воды, и соли. Именно соль является наиболее важным фактором питания, влияющим на контроль артериального давления. Кроме того, избыток соли повреждает клетки стенок желудка, продуцирующих соляную кислоту, необходимую для пищеварения, и нарушает бактериальную флору желудочно-кишечного тракта, повышая риск гастритов и онкологических заболеваний.

И это еще не все: чрезмерное поступление натрия способствует выводу солей кальция с мочой и их замещению путем вымывания кальция из костей, что

может привести к развитию повышенной ломкости костей. А поступающие из костей соли кальция, откладываясь в суставах и почках, приводят к развитию артрозов и мочекаменной болезни.

Человеку необходимо и достаточно всего лишь 2-3 г натрия в день, что соответствует 5-6 г поваренной соли в день, это количество не представляет никакого риска. Однако, постоянное превышение этого предела чревато последствиями. Особенно это важно для лиц, страдающих артериальной гипертонией или склонных к этому заболеванию.

Масштабные эпидемиологические исследования в различных регионах мира показали, что потребление соли различается от 0,1 г у южноамериканских и африканских аборигенов и до 15 г в Китае (на Тянь-Шане). Там, где это потребление выше, наблюдается больше случаев артериальной гипертонии, выше смертность от инсультов, рака желудка. В тех местах, где потребление соли низкое, практически не встречаются случаи артериальной гипертонии, к тому же с возрастом артериальное давление у населения этих регионов не повышается.





## Важность рациона с пониженным содержанием соли

В 2003 году Всемирная организация здравоохранения рекомендовала всему взрослому населению потреблять 5 г поваренной соли или 2,0 г натрия в день. С тех пор во всех рекомендациях, которыми мы пользуемся по настоящее время, в том числе, и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, эти значения повторяются.

Особенно важно рекомендовать ограничить потребление соли пациентам с артериальной гипертонией. Это достигается за счёт соблюдения нескольких правил, благодаря которым можно сократить ежедневное потребление соли почти в 2 раза:

- сокращение добавления соли при готовке на 50%;
- замена консервов на натуральные продукты;
- замораживание, а не консервирование овощей пищевой солью;
- отказ от досаливания пищи во время еды;
- снижение потребления солений, маринадов, копченостей;
- использование несолёных приправ.

Сокращение потребления соли в настоящее время является дополнением к медикаментозному лечению артериальной гипертонии и вносит свой вклад в улучшение контроля за артериальным давлением, что уменьшает потребность в лекарственных препаратах.

Таким образом, считается доказанным, что ограничение поваренной соли снижает артериальное давление, что, в свою очередь, уменьшает в дальнейшем риски сердечно-сосудистых заболеваний. Так, установлено, что ограничение поваренной соли всего на 2-2,5г (1/2ч.л. в день) снижает в перспективе на треть риск инсультов, инфарктов, сердечной недостаточности, операций шунтирования и стентирования коронарных сосудов, а также сердечно-сосудистой смертности.



## Вопрос о питании в России

Питание является мощнейшим фактором воздействия на организм. Оно влияет на организм постоянно, на протяжении всей жизни человека, что можно сравнить только с воздействием воздуха и воды. Однако пища имеет принципиальное отличие от всех других факторов внешней среды – в процессе питания она превращается из внешнего во внутренний фактор, и, более того, ее элементы трансформируются в энергию физиологических функций и структурные элементы человеческого тела. Именно поэтому питание является основным фактором в обеспечении оптимального роста и развития человеческого организма, его трудоспособности, адаптации к воздействию различных агентов внешней среды, и, в конечном счете, можно считать, что фактор питания оказывает определяющее влияние на длительность жизни и активную деятельность человека.

Структура заболеваемости и смертности в Российской Федерации, где основное место занимают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, в значительной степени обусловлена характером питания населения России. Структура питания жителей России характеризуется избыточным потреблением животных жиров (17%) и простых сахаров (14%), которые вместе обеспечивают треть энергетической ценности рациона. Но самое главное, это также ведет к потере здоровых лет жизни из-за избыточного потребления поваренной соли (у 50% населения) и недостаточного потребления фруктов и овощей (у 41,9%).

В России потребление поваренной соли составляет 12 г в сутки на человека, и это является одной из основных причин широкого распространения артериальной гипертензии (40%) и высокой сердечно-сосудистой смертности. Только 11,5% населения России потребляет рекомендованные ВОЗ 5 г и менее поваренной соли в сутки.

В настоящее время в связи с повышением информированности населения наблюдается постепенное снижение потребления поваренной соли россиянами в виде «досаливания» пищи за столом; кроме того, для консервации продуктов все чаще используется их глубокое замораживание, а не соление. Наблюдается ежегодное заметное повышение потребления фруктов и овощей; за последние 20 лет потребление фруктов увеличилось в два раза, овощей – в 1,5 раза, что повышает снабжение организма очень важным для него компонентом – калием.

Разработанная стратегия профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в России предполагает ограничение потребления соли на 25% к 2025 году. В связи



с этим, огромное значение имеет и снижение ежедневного индивидуального потребления соли в процессе приготовления пищи.

Данная брошюра предлагает рецепты и приводит примеры японской и русской кухни с ограничением использования соли. Она позволит рассчитать содержание соли в приготовленной пище, а также жиров, холестерина и клетчатки, что будет способствовать соблюдению принципов здорового питания и снижению риска многих заболеваний.

## Проблемы диетического питания в Японии и принимаемые меры

---

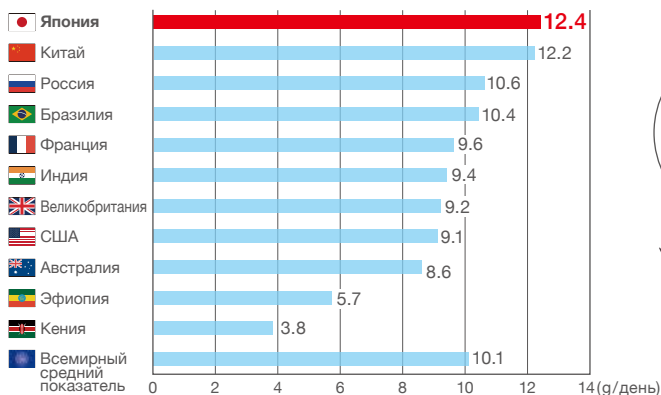
Вкус еды, разговоры во время застолья, радость от принятия пищи – все это обогащает нашу повседневную жизнь, при этом поступление питательных веществ (так же, как и кислорода при дыхании) является главным фактором поддержания жизни для нашего организма. Однако некоторые компоненты питания могут приводить к появлению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Так, например, общеизвестно, что натрий повышает давление, а калий ускоряет выведение натрия из организма и понижает давление. Раньше питание японцев отличалось высоким содержанием соли и углеводов, но за последние полвека оно стало более разнообразным и приблизилось к культуре питания, принятой на Западе. При этом японцы стали потреблять большее количество белков животного происхождения и жиров, и питательность пищи жителей нашей страны приблизилась к мировым стандартам. По уровню пищевой калорийности рацион современных японцев соответствует официально утвержденным государственным стандартам суточной нормы питания, международным стандартам, принятым Комиссией «Кодекс алиментарийс», нормам, определенным Академией наук США, санитарным правилам и нормам РФ и т.д., однако по содержанию соли он превосходит данные стандарты почти на 20%, в то время как показатели содержания калия более чем на 30% ниже. Среднесуточное потребление соли у японцев составляет более 10 г, таким образом, общий рацион питания является причиной повышенного давления, в связи с чем нам необходимо снижать содержание соли в пище. Проблема снижения содержания соли в пищевом рационе является общей для Японии и России (см.таблицу). Однако соль является важным фактором вкуса нашей пищи, и путем простого сокращения количества соли трудно выработать устойчивые пищевые привычки. Специалисты Национального центра церебральной и сердечно-сосудистой медицины, в котором ведутся исследования сердечно-сосудистых заболеваний и поиск путей их профилактики, разработали для пациентов стационара меню сбалансированного диетического питания с низким содержанием соли и высокими вкусовыми качествами, исходя из убеждения, что питание является способом профилактики и частью лечения данных заболеваний. Использование специального бульона позволило свести к минимуму содержание соли и расширить ассортимент блюд с низким содержанием соли. Предложенные нами рецепты блюд с низким содержанием соли были высоко оценены пациентами, и легли в основу принятой в Центре системы питания, получившей название «Карусио». Однако пациенты могут



питаться по этой системе только находясь в стационаре, после выписки же продолжать аналогичное питание весьма сложно. В связи с этим многие врачи и пациенты стали говорить о необходимости обеспечения такими блюдами после выписки из больницы. Для того чтобы удовлетворить эти пожелания, Центр ведет различные виды деятельности, направленные на то, чтобы та интеллектуальная собственность, которой он обладает – результаты научных исследований, ноу-хау – могла принести пользу обществу: организует курсы кулинарии, публикует рецептурные сборники и т.д. Особой популярностью пользуются рецептурные сборники «Карусио», тираж которых превзошел 300 тыс. экземпляров: благодаря этому направлению деятельности родилась концепция «карусио» («кару» – мало, «сио» – соль), в которой воплощена главная идея «сохранения высоких вкусовых качеств блюд при низком содержании соли».

В настоящее время в масштабах всей страны получила распространение практика маркировки эмблемой «карусио» продовольственных товаров с низким содержанием соли, производимых частными компаниями. Данная система питания рекомендована не только людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями: ее более широкое внедрение в питание здоровых людей будет способствовать профилактике и других хронических заболеваний в нашем обществе и улучшит прогнозы после лечения. Таким образом, сейчас в Японии ведется разнообразная деятельность по внедрению «карусио».

**Диаграмма 1. «Объемы суточного потребления соли в разных странах мира (2010г.)»**



[Ссылка:] Цифры указаны на основе данных Powles J., et al., BMJ Open. 2013, Dec. 23; 3(12)e003733



## Главные моменты низкосолевой рецептуры для создания высоких вкусовых качеств при низком содержании соли

### Главные моменты низкосолевой диеты «Карусио»

Японская кухня признана во всем мире. Считается, что при низкой калорийности, она отличается хорошей сбалансированностью питательных веществ. Однако есть и отрицательный момент – это питание с высоким содержанием соли из-за использования соевого соуса, соевой пасты «мисо» и других приправ.

Общеизвестно, что избыточное потребление соли является причиной инфарктов, инсультов, приводит к повышению артериального давления. В Японии для профилактики данных заболеваний и в качестве одного из компонентов лечения рекомендована норма суточного потребления соли менее 6 г для людей с гипертонией. Однако в рекомендациях ВОЗ 2013г. этот общий нормативный целевой показатель для взрослого человека составляет менее 5 г в сутки. Для базового питания стационара Национального центра церебральной и сердечно-сосудистой медицины суточная норма потребления соли составляет 6 г, и повара в сотрудничестве с диетологами разработали меню, в котором на один прием пищи используется всего 2 г соли; при этом все блюда отличаются высокими вкусовыми качествами. Результаты их работы были высоко оценены пациентами стационара. Для того чтобы ими могли воспользоваться не только пациенты центра, был издан рецептурный сборник, представляющий блюда из меню больничного рациона. Концепцию новой системы питания с низким содержанием соли и высокими вкусовыми качествами назвали «рецептура карусио».

Бульон даси-дзиру, его отдельные ингредиенты и их сочетание являются основой «рецептов карусио», что придает блюдам особый вкус. Исходными ингредиентами бульона даси в японской кухне обычно являются сушеные грибы сийтакэ, сушеные трепанги или ламинария, но в «карусио» используются хлопья из тунца-бонито кацуобуси. Вкус бульону придает инозиновая кислота (относящаяся к аминокислотам), и он как нельзя лучше способен подчеркнуть вкусовые качества ингредиентов блюда. Кроме того, при добавлении соевого соуса, соли и сахара бульон из кацуобуси может быть использован в качестве супа хаппо-даси, - это позволяет сбалансировать использование добавок и подчеркнет вкус исходных продуктов. Для того чтобы лучше почувствовать вкус блюда, мы «пробуем» его глазами, - и это также немаловажный момент. При умелом использовании ярких природных цветов ингредиентов – красного, зеленого,

желтого – красиво выложенное на тарелку красочное блюдо даже при небольшом количестве соли будет употребляется с аппетитом. Наиболее ярким цветом обладают овощи и фрукты, и в сочетании с рыбой или мясом, являющимися источником белка, они не только добавляют в пиццу витамины, минералы и клетчатку, но и играют важную роль в формировании вкуса блюда. «Рецептура карусио» создавалась не только для меню низкосолевого питания, но и как система здорового питания с хорошо сбалансированным содержанием питательных элементов. Мы надеемся, что она поможет укрепить здоровье всем, кто ею воспользуется.

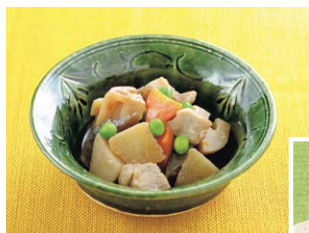


photo by Kotaro Matsuhisa



## Давайте попробуем приготовить «Даси-дзиру» и «Хаппо-даси»

Усилить естественный вкус продуктов поможет сочетание супа даси-дзиру и хаппо-даси с небольшим количеством соли. В рецептах из нашей книги часто используются такие виды бульона, как ситаюдэ и сита адзицукэ для предварительной приварки, бульон нидзиру, остающийся после варки. Однако для приготовления супа использовать бульонные кубики, содержащие большое количество соли, не рекомендуется. Попробуйте освоить представленные здесь простые рецепты вкусного бульона.



### ■ Японская кухня

Традиционная японская кухня привлекает все больше внимания в связи с тем, что ЮНЕСКО включила ее в список нематериального культурного наследия человечества. Центральное место в японской кухне принадлежит даси.

### ■ Даси

- это бульон, приготовленный путем замачивания любого вида сушеных продуктов в воде для раскрытия их вкуса. После приготовления даси в него добавляют необходимые ингредиенты для супа и варят их, в завершении приправляя солью или соевым соусом. При приготовлении вареных блюд овощи, морепродукты или мясо сначала также отваривают в даси, а потом уже добавляют необходимые приправы.

Что же касается собственно даси, то обычно в качестве ингредиента для его приготовления используются стружки кацуо-буси (высушенная в процессе термообработки рыба-тунец бонито (на 1,8 л воды 30 г стружек). К другим продуктам, часто используемым для приготовления даси, относятся нибиси (маленькие сушеные сардины) и сушеные грибы сиитакэ, пластины ламинарии. Благодаря использованию сушеных продуктов и отсутствию жира даси отличается от супов, относящихся к западной кулинарной традиции, особенно приготовленных из кубиков, или от бульона танг в китайской кухне.

## Как готовить бульон даси-дзиру



1



2



3

- 1 Вскипятить 1,8 л воды, выключить огонь и добавить около 30 г сушеной рыбной стружки.
- 2 После того как рыбная стружка намокнет, слегка помешать и оставить на 20 – 30 секунд.
- 3 Процедить через мелкое сито (можно простелить бумажное полотенце) и слегка отжать.

## Как готовить бульон хаппо-даси



1



2-1



2-2

- 1 В 1,3 л описанного выше бульона добавить 30 г сахара, четверть стакана светлого соевого соуса, 6 г соли (1 чайную ложку).
- 2 Подогревать бульон на огне и сразу снять, как только вскипит. Сильно не кипятить!  
И даси-дзиру, и хаппо-даси удобно хранить в пластиковой бутылке в холодильнике.

## Как готовить хаппо-даси для сита-юдэ (предварительного отваривания продуктов)

Для отваривания продуктов используются хаппо-даси и даси-дзиру в пропорции 2:1.  
Пример: половина стакана хаппо-даси (100 мл)  
+ четверть стакана даси-дзиру (50 мл).  
Это важно для уменьшения содержания соли.





## Сушеная хурма с пастой из тофу



photo by Sachie Watanabe

### Ингредиенты (на 4 порции)

- |                                  |       |                                |        |
|----------------------------------|-------|--------------------------------|--------|
| ■ тофу .....                     | 120 г | ■ В. светлый соевый соус ..... | 8 мл   |
| ■ сушеная хурма .....            | 80 г  | ■ соль .....                   | 0,96 г |
| ■ грибы сийтакэ (сушеные) .....  | 2 г   | ■ сахар .....                  | 4,8 г  |
| ■ А. светлая паста мисо .....    | 8 г   | ■ бульон кацу-даси .....       | 200 мл |
| ■ светлый соевый соус .....      | 8 мл  |                                |        |
| ■ сахар .....                    | 4 г   |                                |        |
| ■ японская петрушка мицуба ..... | 4 г   |                                |        |

соль 1,2 г, калорийность 74 Ккал, белок 3,3 г, жир 1,4 г, углеводы 16,0 г, клетчатка 1,2 г, холестерол 0 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

---

1. Из тофу слегка отжать жидкость.
2. Из мягкой сушеной хурмы вынуть косточки, порезать на кусочки шириной 5 мм.
3. Сушеные грибы сийтакэ замочить в воде, когда разбухнут, отрезать ножки, порезать на кусочки шириной 2 – 3 мм, отварить, замочить в бульоне хаппо-даси.
4. Петрушку мицуба порезать кусочками длиной 1 – 1,5 см, бланшировать в горячей воде.
5. В миску выложить тофу, слегка размять резиновой лопаткой, добавить А и сделать пасту.
6. В получившуюся пасту добавить сушеную хурму, грибы сийтакэ, слегка перемешать, в конце добавить петрушку мицуба.

### ■ Тофу сорта кинугуоши

содержит полезный для организма легко усвояемый белок. Употребление соевого белка (тофу) ведёт к снижению липопротеидов низкой плотности, так называемого «плохого» холестерина». Специалисты связали эту закономерность с полезными свойствами изофлавонов сои.



### ■ Мисо

это пастообразная масса, как правило, коричневого цвета, специфическая по вкусу и запаху. Он - один из самых полезных продуктов в рационе человека. В Японии суп из мисо едят каждый день, и считается, что именно благодаря этому японцы живут долго и мало болеют. Считается, мисо имеет радиозащитные свойства.

Мисо как и соевый соус представляет собой древнейший биотехнологический продукт или продукт ферментации (брожения) соевых бобов под действием специфических бактерий рода Аспергиллиус (плесневых грибов). В результате получается темно-окрашенный продукт, богатый микроэлементами, витаминами, важнейшими незаменимыми факторами питания и многими другими биологически активными соединениями, обладающий специфическим соленым вкусом и неповторимым ароматом.



## Тофу с луком и пастой мисо по-китайски



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

- |                                       |                      |                               |                |
|---------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------|
| ■ тофу (нежного сорта кинугоси) ..... | 100 г (1 / 3 бруска) | ■ Лук-порей .....             | 10 г           |
| ■ зеленая спаржа .....                | 5 г                  | ■ Зеленый лук .....           | 4 г (1 штука)  |
| ■ морковь .....                       | 5 г                  | ■ Толченый белый кунжут ..... | 2 г            |
| ■ Лук красный и репчатый .....        | 20 г                 | ■ А. сахар .....              | 3,9 г          |
| ■ Зеленая перила (орегано) .....      | 0,5 г                | паста мисо .....              | 1 чайная ложка |
| ■ Стребляпон, петрушка .....          | 10 г                 | кунжутное масло .....         | 5 мл           |

соль 0,7 г, калорийность 74 Ккал, белок 3,9 г, жир 3,3 г, углеводы 3,4 г, клетчатка 0,8 г, холестерол 0 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Брусок тофу разрезать пополам и слегка отжать воду. Лук-порей порезать мелко, зеленый лук – небольшими кусочками; промыть в воде, слить.
2. Смесь А разбавить в маленькой кастрюле 2 чайными ложками (или 1 столовой ложкой) воды, как следует размешать, нагревать на огне помешивая до состояния, когда паста растает.
3. Разогреть на сковороде кунжутное масло и слегка обжарить в нем лук-порей, добавить (2), перемешать, дать вскипеть, снять с огня, остудить, добавить зеленый лук и перемешать.
4. Зеленую спаржу разрезать вдоль на две половины, затем порезать тонкими полосками наискосок.  
Отрезать стебли петрушки мицуба длиной 2,5 см, отварить, откинуть на друшлаг промыть, дать стечь воде. Морковь, лук красный и репчатый тонкой соломкой, соединить, все промыть в воде и слить.  
Зеленая перила (орегано) тонкими полосками.
5. Выложить на блюдо тофу (1), сверху (4), присыпать толченым кунжутом, сверху положить смесь (3).

### ■ Семена кунжута и масло

получаемое из них, содержат витамины А, D, E, К, С, некоторые витамины группы В, кальций, калий, магний, фосфор, железо, цинк, марганец и другие микроэлементы, а также большое количество полиненасыщенных жирных кислот и множество других полезных для организма природных соединений.



## Корнеплоды, тушенные с сублимированным тофу коя-тофу



photo by Kotaro Matsuhisa



## Ингредиенты (на 2 порции)

- |                                       |                 |                           |                      |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------|
| ■ сублимированное тофу коя-тофу ..... | 10 г            | ■ А. сахар .....          | 2 чайные ложки       |
| ■ дайкон .....                        | 40 г            | соль .....                | 1,2 г                |
| ■ морковь .....                       | 15 г            | светлый соевый соус ..... | 5 г                  |
| ■ сахарный зеленый горошек .....      | 5 г (2 стручка) | бульон даси-дзиру .....   | 80 мл                |
|                                       |                 | бульон хаппо-даси .....   | небольшое количество |

соль 1,2 г, калорийность 64 Ккал, белок 3,5 г, жир 1,7 г, углеводы 2,9 г, клетчатка 0,7 г, холестерол 0 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Коя-тофу замочить в теплой воде, когда размокнет, придавить ладонью и отжать воду. Повторить несколько раз – когда вода перестанет быть мутной, как следует отжать и нарезать на 4 равные части.
2. Нарезать небольшими кусочками дайкон, из моркови нарезать декоративные кружочки толщиной 7 мм, отварить по отдельности и слить воду. У стручков горошка удалить струну, отварить, промыть в холодной воде, слить. Разрезать на 2 половинки, постепенно влить бульон хаппо-даси и дать пропитаться.
3. В маленькой кастрюле вскипятить А, добавить тофу, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин., снять с огня и дать пропитаться.
4. В другую кастрюлю положить дайкон, влить бульон хаппо-даси так, чтобы он только покрывал дайкон, вскипятить, закрыть крышкой отосибута и тушить на слабом огне 10 мин. Снять с огня, дать пропитаться. Таким же образом отварить морковь в течение 5 – 6 мин., дать пропитаться. Затем с дайкона, моркови и тофу (3) слить всю жидкость, выложить на тарелку, добавить зеленый горошек и залить 2 столовыми ложками оставшегося бульона нидзиру.

### \*Все овощи можно тушить вместе!

Предварительно отваренный дайкон залить бульоном хаппо-даси, чтобы он только покрывал дайкон, вскипятить, закрыть крышкой, тушить на слабом огне 5 мин. Затем добавить вареную морковь, снова закрыть крышкой, тушить 5 мин. Снять с огня, дать пропитаться.

## Тушеные овощи с водорослями хидзики



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

- |                                    |      |                             |                            |
|------------------------------------|------|-----------------------------|----------------------------|
| ■ водоросли хидзики(сухие) .....   | 10 г | ■ стручковая фасоль .....   | 4 г (1 / 2 стручка)        |
| ■ тофу абура-агэ .....             | 6 г  | ■ растительное масло .....  | 1 мл                       |
| ■ морковь .....                    | 5 г  | ■ бульон даси-дзиру .....   | приблизительное количество |
| ■ корень лотоса рэнкон .....       | 10 г | ■ А. сахар .....            | 1/2 столовой ложки         |
| ■ сиратаки, лапша из коньяку ..... | 20 г | ■ светлый соевый соус ..... | 1 чайная ложка             |

соль 0,7 г, калорийность 27 Ккал, белок 1,6 г, жир 1,2 г, углеводы 1,7 г, клетчатка 3,2 г, холестерол 0 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Водоросли хидзики замочить в воде, промыть, несколько раз меняя воду, чтобы разбухли, затем слить воду. Тофу абура-агэ порезать короткими полосками шириной 7 мм, окунуть в кипяток, чтобы удалить лишнее масло, выложить и дать стечь. Морковь порезать толстой соломкой. Корень лотоса порезать на кружочки толщиной 3 мм, затем на четвертинки, промыть в воде и отварить с добавлением небольшого количества уксуса (количество, дополнительное к указанному в рецепте), затем слить лишнюю жидкость. Лапшу сиратаки порезать на кусочки длиной 5 см, отварить, слить воду. Фасоль порезать наискосок на кусочки длиной 3 см.
2. В маленькой кастрюле разогреть растительное масло и поджарить морковь, корень лотоса и лапшу. Водоросли хидзики соединить с тофу абура-агэ, залить небольшим количеством бульона даси-дзиру, вскипятить.
3. Добавить А, закрыть крышкой отосибута и тушить на слабом огне при средней температуре до тех пор, пока бульона не останется небольшое количество. Добавить фасоль, вскипятить и дать пропитаться.

### ■ Бурые водоросли

По сравнению с обычными овощами и фруктами, бурые водоросли имеют значительно большее содержание макро- и микроэлементов:

калия, кальция, магния, железа, селена, кобальта, марганца. Бурые водоросли являются одним из главных источников йода.

В последнее время доказано, что употребление бурых водорослей и их производных является одним из лучших методов групповой и индивидуальной профилактики йододефицита и йододефицитных заболеваний]. Как пищевой продукт, бурые водоросли богаты клетчаткой, в роли которой выступают коллоидные компоненты их клеточных оболочек — альгинаты. Соли альгиновой кислоты также имеют значительные радиационнозащитные свойства. Содержащийся в них мукоидин — биологически активный полисахарид, обладает иммуномодулирующим и онкозащитным эффектом.

Бурые водоросли можно заменить на морскую капусту, ламинарию.



### ■ Лапша сиратаки (ширатаки)

относительно недавно стала известна западному жителю, но на Востоке — в Японии и Индонезии — она уже более 2 тыс. лет является одним из национальных блюд. Ее производят из корня растения коньяку, произрастающего в горной местности.



### ■ Коньяку

Корень имеет форму большой свеклы, его можно употреблять в пищу в сыром виде, а можно и в переработанном.

Молодые корни очищают, моют, сушат и перемалывают в муку. Затем из этой муки производят различные продукты. Но наиболее корректно сиратаки называть лапшой. Растительный полисахарид коньяку маннан, найденный в лапше ширатаки, ингибирует транспорт и абсорбцию холестерина в кишечнике, о чем ученым стало известно еще в 1995 г.



## Окунь, тушенный в керамическом горшочке



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

■ Филе окуня .....	80 г	■ Морковь .....	10 г
■ А. Тёртый имбирь .....	0,6 г	■ Японская петрушка мицуба .....	4 г
Бульон хаппо-даси* .....	2 столовые ложки	■ В. Бульон даси-дзиру** .....	240 мл
■ Грибы симедзи .....	20 г	Светлый соевый соус .....	2,4 мл
■ Лук-порей .....	20 г	Соль .....	0,36 г

соль 0,7 г, калорийность 63 Ккал, белок 8,4 г, жир 2,2 г, углеводы 2,5 г, клетчатка 0,5 г, холестерол 35 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Разрезать филе окуня пополам, промыть водой и вытереть полотенцем. Положить разрезанное филе вместе с ингредиентами, указанными в (А), в полиэтиленовый пакет и оставить в холодильнике на 1-1,5 часа. Мелко порезать грибы симедзи. Нарезать лук-порей кружками шириной 3,5 см, морковь - тонкими полосками, петрушку мицуба – одинаковой длиной 10 см, отварить их отдельно друг от друга, промыть в воде и дать отстояться.
2. Удалить лишнюю влагу с филе окуня, положить его вместе с грибами и луком на противень, покрытый плёнкой для выпечки, и выпекать в духовке в течение 7-8 минут при температуре 200 градусов.
3. Залить ингредиенты из (В) в керамический горшочек и довести до кипения, добавить содержимое из (2) и вскипятить еще раз. Снять горшочек с огня, добавить морковь и петрушку мицуба, и оставить на 1-2 минуты, чтобы дать настояться.

### ■ Филе окуня

содержит много полноценного легкоусвояемого белка, в оптимальном соотношении кальция и фосфор



### ■ Японскую петрушку

можно заменить на петрушку обыкновенную.



### ■ Грибы симедзи

Lyophylaceae Shimeji богаты железом, калием, медью. Из витаминов в них особенно много витамина В2.



В этих грибах есть особые нерастворимые волокна, которые способствуют улучшению иммунитета, нормализации функции желудочно-кишечного тракта и микробной флоры.



## Тикудзэнни, рагу из курицы с корнеплодами



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ■ мясо с куриных голеней..... 40 г                    | ■ А. сахар ..... 2,4 г           |
| ■ дайкон ..... 40 г                                   | ■ сакэ ..... 1/2 чайной ложки    |
| ■ корень лотоса рэнкон ..... 20 г                     | ■ светлый соевый соус ..... 2 мл |
| ■ морковь ..... 20 г                                  | ■ темный соевый соус ..... 2 мл  |
| ■ желе конняку..... 20 г                              | ■ бульон даси-дзиру..... 40 мл   |
| ■ зеленый горошек (замороженный)<br>..... 3 г (6 шт.) | ■ растительное масло..... 2 мл   |

соль 0,3 г , калорийность 79 Ккал, белок 4,6 г, жир 4,7 г, углеводы 4,4 г, клетчатка 1,0 г, холестерол 18 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Куриное мясо порезать на куски по 10 г, залить кипятком и через некоторое время слить воду. Дайкон, морковь, корень лотоса рэнкон порезать крупно, отварить, слить воду. На желе конняку нанести с обеих сторон надрезы «сеточкой», затем порезать на кусочки ромбиками, приварить, промыть в воде, слить. Горошек отварить, промыть в воде, слить.
  2. В небольшой кастрюле нагреть небольшое количество растительного масла и поджарить конняку и рэнкон. Затем добавить дайкон и морковь и немного обжарить получившуюся смесь, залить смесью А (бульон нидзиру), дать вскипеть (бульон нидзиру должен покрывать овощи – при необходимости подлить необходимое количество даси-дзиру). Закрыть крышкой отосибута и тушить 5 мин. на слабом огне.
  3. Добавить куриное мясо, все перемешать, тушить еще 5 мин., снять с огня и дать пропитаться. Кастрюлю встряхнуть, чтобы получить однородную массу, затем выложить все на блюдо, украсить зеленым горошком.
- \* Чтобы овощи не переварились, регулируйте силу огня и следите за временем.

### Важный пункт низкосолевой рецептуры «Карусио»

Все ингредиенты режем на кусочки одинакового размера.



Для равномерного распределения вкуса все как следует перемешиваем.



#### ■ Голень кур

можно заменить на «белое» мясо птиц.  
Возможно использование грудки индейки.

#### ■ Желе конняку

Заменив желе-конняку на сушённые грибы Сийтакэ можно готовить также вкусно. Сийтакэ содержит гуаниловую кислоту, витамин Д, диетическую клетчатку в больших количествах.

#### ■ Корень лотоса рэнкон

можно поменять на корень сельдерея (сопоставимы по химическому составу).



## Жареная свинина с капустой в пасте мисо



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

- |   |  |
|---|--|
| ■ капуста ..... 60 г  | ■ А. сахар ..... 1/2 чайной ложки          |
| ■ сладкий перец ..... 45 г  | паста мисо ..... 4,8 г                     |
| ■ лук-порей ..... 15 г  | соевый соус ..... 0,8 мл                   |
| ■ грибы сийтакэ ..... 30 г  | сакэ ..... 1,6 мл                          |
| ■ Свинина постная ..... 40 г  | соус табаджан ..... 0,26 г                 |
| ■ бульон хаппо-даси для предварительного отваривания ..... небольшое количество | кунжутное масло ..... небольшое количество |
| ■ тертый имбирь ..... 0,8 г + 3,2 г   | ■ растительное масло ..... 1 мл + 2 мл     |

соль 0,5 г, калорийность 118 Ккал, белок 5,0 г, жир 7,8 г, углеводы 7,5 г, клетчатка 1,7 г, холестерол 18 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. Капусту порезать кубиками размером 3,5 см, отварить, слить воду. Сладкий перец порезать тонкими полосками размером 3 мм, отварить, промыть в воде, слить оставшуюся жидкость. Лук-порей порезать наискосок так, чтобы ширина на срезе составляла 1,5 см, Грибы сийтакэ порезать на кусочки под углом 45 градусов.
2. Свинину отварить в бульоне хаппо-даси (для предварительного отваривания) с добавлением 0,8 г тертого имбиря, слить.
3. В сковороде нагреть 1 мл растительного масла, слегка обжарить зеленый перец и выложить.
4. Добавить 2 мл растительного масла, поджарить 3,2 г тертого имбиря, когда появится запах, добавить лук-порей и грибы сийтакэ, всю смесь поджарить. Добавить капусту и сладкий перец, продолжать поджаривать до мягкости. Затем заправить смесью А, добавить (2) и (3) и перемешать.

### Важный пункт низкосолевой рецептуры «Карусио»

Предварительно отварить свинину в бульоне хаппо-даси.



### ■ Имбирь

содержит множество полезных веществ, основными из них являются: аспарагин, железо, цинк, алюминий, марганец, магний, кальций, фосфор, кремний, калий, хром, холин, каприловая, линолевая, олеиновая, никотиновая кислоты, благотворно влияющие на обмен веществ. В 100 г измельченного имбиря содержится витамина С (аскорбиновая кислота) – 12 мг, В1 (тиамина гидрохлорид) – 0,046 мг, В2 (рибофлавина-мононуклеотид) – 0,19мг, В3 (ниацин, никотиновая кислота) – 5,2мг, А (ретинола ацетат) – 0,0015мг. Особый терпкий и пряный аромат имбирного корня ощущается из-за содержания в нем 1-3% эфирного масла, которое сосредоточено преимущественно в корневище. Его основные компоненты: цингиберен (зингиберен) – до 70%, гингерол – 1,5%, камфен и др. Эфирное масло имбиря обладает противовирусным, противовоспалительным и антимикробным свойством. Улучшает процессы пищеварения и усвоения пищи.



### ■ Грибы сийтакэ

По питательной ценности – это действительно уникальный гриб. В нем много цинка, сложных углеводов, которые называются



полисахаридами, белки из грибов содержат аминокислоты (лейцин и лизин), необходимые в нашем рационе. Грибы богаче аминокислотами, чем соевые бобы, фасоль или кукуруза. В сушеных грибах шиитакэ обнаружен эргостерин. Но что удивительно, шиитакэ, оказывается, вырабатывают витамин D, эргостерин превращается в витамин D, если грибы получают достаточно солнечного света или искусственного облучения ультрафиолетовыми лучами. Содержание витамина D в шиитакэ увеличивается в 2,5 раза уже после 3-х часов воздействия солнечных лучей на гриб. Гриб шиитакэ содержит и клетчатку, позволяющие снизить уровень холестерина. Благодаря наличию целлюлозы и хитина (азот-содержащий полимер) в клетках грибов считают, что употребление их в пищу способствует выведению из организма токсических, химических и радиоактивных веществ.

### ■ Соус Табаджан

острее соуса “тобаско”. Основу пасты составляет соевые бобы и красный перец и набор специй. Очень острый!



## Говядина в стиле суккияки



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 2 порции)

■ Говядина нежирная.....	40 г	■ А. сахар.....	1,8 г
■ лук-порей.....	20 г	■ соевый соус.....	3 мл
■ репчатый лук.....	60 г	■ бульон даси-дзиру.....	1 и 1/3 столовой ложки
■ тертый имбирь.....	1 г		
■ бульон хаппо-даси	приблизительное количество		
■ растительное масло.....	2 мл		

соль 0,4 г, калорийность 64 Ккал, белок 5,1 г, жир 2,5 г, углеводы 4,3 г, клетчатка 0,2 г, холестерол 19 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.



## Пошаговый рецепт

1. Говядину отварить в бульоне хаппо-даси с тертым имбирем, откинуть на сито, слить бульон. Лук-порей нарезать наискосок, приварить в хапподаси и дать как следует стечь (большое количество воды в луке испортит вкус блюда). Репчатый лук порезать большими кусками длиной 4 см и шириной 7 мм.
2. В небольшой кастрюле нагреть растительное масло и поджарить репчатый лук до прозрачности, добавить А, вскипятить, добавить лук-порей, дать пропитаться, добавить говядину и перемешать.

### Важный пункт низкосолевого рецептуры «Карусио»

Для мяса, предварительно отваренного в бульоне хаппо-даси, достаточно очень небольшого количества приправы, - настолько богат его вкус. Когда мы долго варим мясо в обычном бульоне, оно теряет вкус, и доводить блюдо до завершения приходится большим количеством приправы. Но если его отварить в бульоне хаппо-даси, а затем лишь немного приправить, натуральный вкус мяса распределится очень равномерно, и мы получим отличное блюдо с минимальным количеством добавок.

#### а Отвариваем говядину

Вскипятить бульон хаппо-даси, опустить в него маленькими порциями говядину, варить, разминая куски. Не переваривая вынуть и откинуть на сито.



#### б Отвариваем лук-порей

Лук-порей отварить в бульоне даси, не доводя до мягкости, - когда он пропитается бульоном, его сладковатый привкус усилится.



#### с Обжариваем и приправляем репчатый лук

Разогреть масло и обжарить репчатый лук. Когда он пропитается маслом, соединить с подготовленной приправой и вскипятить.



#### д Соединяем мясо с другими ингредиентами.

Добавить лук-порей, перемешать, положить говядину и немного приправить, снять с огня - и сочное блюдо готово!



#### ■ Говядину

желательно покупать нежирных сортов или при кулинарной обработке срезать видимый жир



#### ■ Соевый соус

благодаря процессам ферментации при производстве содержит много марганца и фенольных антиоксидантов.





## Курица, тушеная в соусе «Демиглас»



photo by Kotaro Matsuhisa

### Ингредиенты (на 4 порции)

- |   |   |
|---|---|
| ■ мясо с куриных голеней ..... 160 г                | ■ лавровый лист ..... 1 шт.   |
| ■ картофель ..... 80 г (1/2 шт.)                    | ■ паста для приготовления тушеной говядины «beef stew» (имеющаяся в продаже) ..... 14 г |
| ■ морковь ..... 40 г                                | ■ черный перец в порошке ..... небольшое количество                                     |
| ■ репчатый лук ..... 80 г                           | ■ растительное масло ..... 4 мл   |
| ■ зеленый горошек (замороженный) ..... 6 г (12 шт.) |   |
| ■ А. бульон даси-дзиру ..... 4 столовые ложки       |   |
| соль ..... 0,84 г                                   |   |
| тертый имбирь ..... 4 г                             |   |

соль 0,3 г, калорийность 146 Ккал, белок 8,7 г, жир 8,6 г, углеводы 8,0 г, клетчатка 0,5 г, холестерол 146 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

1. 160 г куриного мяса крупно порезать, положить в полиэтиленовый пакет вместе с А, оставить в холодильнике на 60 – 90 мин.
2. Картофель и морковь порезать на небольшие куски, по отдельности отварить, слить воду. Репчатый лук порезать тонко. Зеленый горошек отварить, промыть в воде, слить.
3. С курицы (1) удалить заливку, положить в застеленную кулинарной бумагой форму, накрыть сверху пищевой пленкой и готовить на пару 20 мин.
4. В кастрюле нагреть растительное масло и пожарить лук до прозрачности, затем добавить картофель, морковь, пожарить смесь, влить 1 / 2 стакана воды, лавровый лист и дать вскипеть.
5. Слегка потушить на слабом огне, залить 40 мл разбавленной пасты для «beef stew». Посыпать перцем, добавить (3), потушить, затем добавить зеленый горошек.

### Важный пункт низосолевой рецептуры «Карусио»

Создаем базовый вкус блюда, отваривая курицу в бульоне даси-дзиру.



Курицу предварительно готовим на пару, чтобы мясо получилось сочным и мягким.



#### ■ Мясо голеней кур

можно заменить на «белое» мясо (грудку) и тогда в 1 блюде снизится калорийность на 30 Ккал, уровень животного жира на 4 г, пищевого холестерина на 27 мг (в 100 г цельной грудки: калорийность 164 Ккал, 8 г животного жира, 78.8 мг холестерина). Особенно, если снять кожу, еще ниже: калорийность – на 20 Ккал, животных жиров – на 2,5 г, холестерин – на 15 мг (в 100 г грудки без кожи: калорийность 113, 1,7 г жира, холестерина 40 мг). Белка полноценного, соответственно, будет больше.

#### ■ При замене соуса «Демиглас»

на томатную пасту Вы уменьшите количество белка в рационе и увеличите количество соли (в томатной пасте 2,5 раза больше соли).



#### ■ Имбирь

имеет лечебные свойства благодаря наличию активных компонентов. В составе данного растения присутствуют острые фенольные соединения и эфирные масла. Имбирь используют для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как есть данные о благоприятном действии на свертываемость крови и уровень холестерина. Благодаря регулярному употреблению данного продукта можно укрепить и повысить иммунитет. Известно это растение противоглистным действием и способностью выводить из организма токсины. Чистый имбирь способен улучшить качество зубов. Помимо всего прочего, имбирь обладает отхаркивающим, обезболивающим и потогонным действием, он является эффективным средством при головных болях, а также понижает ощущение дискомфорта при гриппе и простудах.



## СВЕКОЛЬНИК холодный



photo by Sayuri Takemoto

## Ингредиенты (на 1 порции)

---

■ Свекла .....	100 г	■ Свекольный отвар .....	300 г
■ Морковь .....	30 г	■ Хаппо-даси .....	70 г
■ Огурцы .....	60 г	■ бульон даси-дзиру .....	35 г
■ Лук зеленый .....	13 г	■ Сок лимона .....	5 г
■ Яйцо .....	1/2 шт.	■ Кефир 3,5% .....	20 г
■ Сахар-песок .....	2 г		

соль 1,1г, калорийность 172 Ккал, белок 10,3 г, жир 6,4 г, углеводы 18,0 г, клетчатка 2,9 г, холестерол 77,9 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

---

1. Очистить морковь, порезать соломкой, отварить до мягкости.
2. Огурцы очистить от кожуры, порезать соломкой.
3. Сваренное вкрутую яйцо измельчить. Зеленый лук нарезать тонкими колечками.
4. Половину свеклы очистить от кожуры и нарезать дольками. Вторую половину с кожурой варить на слабом огне 15 – 20 мин. с добавлением лимонного сока.
5. Когда отвариваемая свекла станет мягкой, охладить и, не очищая от кожуры, натереть на терке.
6. В воду из-под свеклы добавить разбавленный бульон хаппо-даси (в пропорции хаппо-даси 2 / кацуо-даси 1) и добавить лимонный сок.
7. Добавить нарезанную соломкой морковь, огурцы, яйца, залить кефиром, посыпать зеленым луком.

## Котлеты из индейки паровые с гречкой



photo by Sayuri Takemoto

## Ингредиенты (на 1 порции)

---

### Котлеты из индейки

- Индейка грудка ..... 120 г
- Бульон даси-дзиру..... 50 г
- Тертый имбирь..... 1 г
- Хлеб пшеничный..... 15 г
- Вода ..... 20 г
- Соль ..... 0,5 г
- Масло сливочное ..... 5 г

### Каша гречневая рассыпчатая

- Крупа гречневая..... 60 г
- Хаппо-даси..... 70 г
- бульон даси-дзиру ..... 35 г

соль 1,4 г, калорийность 472 Ккал, белок 35,7 г, жир 14,8 г, углеводы 50,6 г, клетчатка 1,0 г, холестерол 96 мг

Пищевая ценность рассчитана на основе таблицы химического состава и калорийности продуктов России.

## Пошаговый рецепт

---

- 1.С индейки снять кожу и вымачивать в бульоне кацуо-даси с добавлением имбиря 90 мин., поместив в холодильник.
- 2.Промокнуть индейку кухонными салфетками, удалив с нее излишнюю жидкость. С помощью миксера размолоть на кусочки, добавить размоченный в воде хлеб и еще раз перемолоть в миксере.
- 3.Полученный фарш выложить в миску, добавить соль и сливочное масло, перемешать, придать форму.
- 4.Готовить в пароварке на пару 15 – 20 мин.

Гречневую крупу промыть в воде, варить в бульоне из хаппо-даси и кацуо-даси (в пропорции 2/1) на слабом огне 10 – 20 мин.



## Роллы макидзуси



photo by Kotaro Matsuhisa

### ингредиенты (на 2 порции)

- |  |                  |                             |                         |
|--|------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ■ рис .....                                  | 2176 г           | ■ В. сахар .....            | 0,6 г                   |
| ■ взбитое яйцо .....                         | 60 г             | ■ светлый соевый соус ..... | 0,2 мл                  |
| ■ морковь .....                              | 40 г             | ■ соль .....                | 0,12 г                  |
| ■ грибы сийтакэ (сухие) .....                | 4 г (1 шт.)      | ■ сакэ .....                | 0,5 мл                  |
| ■ полоски сушеной тыквы горлянки кампё ..... | 2 г              | ■ бульон даси-дзиру .....   | -1 и 1 / 2 чайные ложки |
| ■ огурцы .....                               | 40 г             | ■ С. сахар .....            | 1,2 г                   |
| ■ салатные листья Green leaf .....           | 20 г             | ■ светлый соевый соус ..... | 2 мл                    |
| ■ жареные водоросли якинори .....            | 1 пластинка      | ■ соль .....                | 0,24 г                  |
| ■ А. сахар .....                             | 1 столовая ложка | ■ бульон даси-дзиру .....   | 1 / 4 стакана           |
| ■ уксус .....                                | 1 столовая ложка | ■ растительное масло .....  | 4 мл                    |
| ■ соль .....                                 | 0,6 г            |                             |                         |

соль 0,8 г, калорийность 261 Ккал, белок 12,0 г, жир 6,7 г, углеводы 35,0 г, клетчатка 7,9 г, холестерол 123 мг

## Пошаговый рецепт

1. Соединить рис с А и перемешать лопаткой, как бы «подрезая» слои. Остудить.
2. Смешать В со взбитым яйцом. Смазать форму для выпекания омлета маслом и нагреть, налить 1 / 3 подготовленной яичной смеси. Свернуть в рулет (начинать от задней стенки формы) и сдвинуть к задней стенке. Затем опять смазать форму маслом и повторить всю операцию 2 раза. Дать остыть и нарезать брусками толщиной 1 см.
3. Морковь порезать полосками толщиной 3 мм, отварить, слить воду. Сухие грибы сийтакэ замочить в воде, когда разбухнут, нарезать тонкими полосками шириной 3 см. Полоски тыквы кампё залить небольшим количеством воды, немного подсолить (количество соли дополнительное к указанному в рецепте), размять, промыть в воде, отварить до мягкости и отжать. Огурец разрезать на 6 продольных долек и удалить семечки.
4. В маленькой кастрюле морковь, грибы сийтакэ, тыкву кампё залить С, вскипятить, (если количества бульона недостаточно, добавить бульон даси-дзиру), закрыть крышкой отосибута и тушить на слабом огне 10 мин. Снять с огня и дать пропитаться.
5. На бамбуковом коврикe макису разложить пластинку морской капусты и равномерно распределить на нем рис, оставив поля шириной 1 см. Ровно разложить салатные листья Green leaf, огурцы, яйцо (2), смесь (4) (предварительно слив бульон), свернуть ролл, придать ему форму, разрезать на 8 равных частей и выложить на блюдо.

\*Чтобы при отваривании блюдо не переварилось, внимательно регулировать силу огня и следить за временем.

### Важный пункт низкосолевого рецептуры «Карусио»

Огурцы будут приятнее на вкус, если у них удалить семечки.



### ■ Сушеную тыкву горлянку

можно заменить на патиссоны или кабачки.



### ■ Якинори

Чаще всего со словом «нори» ассоциируются тонкие



спрессованные листы сушеных водорослей. Процедура обжаривания придает водорослям зеленоватый оттенок и усиливает естественный вкус и аромат этого продукта. А еще из якинори получается полезная и питательная основа для супов, которая часто используется для вегетарианских и диетических блюд. При выборе нори обратите внимание, что все перечисленные виды могут иметь разное качество. Наиболее качественные водоросли маркированы буквой А или В. Такие нори имеют плотную консистенцию, ровный цвет с золотистым отливом. 1 пласт весит около 20г.



## Послесловие

На встрече на высшем уровне Японии и России по предложению японской стороны был принят План сотрудничества из 8 пунктов, один из которых посвящен мерам по увеличению продолжительности здоровой жизни населения. В его рамках, начиная с 2017г., японские и российские специалисты (врачи, диетологи, повара, исследователи) из Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины (НМИЦ ПМ, Москва, директор О.М.Драпкина) и японского Национального центра церебральной и сердечно-сосудистой медицины (NCVC, Осака, директор Х.Огава) вели работу над составлением данного сборника, проводя совместные консультации, создавая опытные образцы продукции, проводя ее оценку и т.д. При изготовлении блюд и дегустации проводился обмен мнениями: на основе «карусю» разрабатывалась дополнительная рецептура с учетом доступности исходных продуктов и культуры питания в России. Разработанную рецептуру сотрудники НМИЦ ПМ и NCVC с гордостью представляют пользователям с надеждой на то, что «карусю» получит распространение в России и станет передовой концепцией, которая обогатит культуру здорового питания во всем мире.





## Нашим пользователям

**Директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины**

**Оксана Михайловна Драпкина**

Дорогие друзья!

Перед вами уникальный буклет, который подготовлен совместными усилиями японских и российских диетологов в рамках сотрудничества между Национальным кардиоваскулярным центром (Осака, Япония) и Национальным медицинским исследовательским центром профилактической медицины (Москва). В этом красочном издании 10 рецептов, преимущественно японской кухни, особенностью которых является низкое содержание соли.

Традиция солить пищу прочно вошла в российскую культуру. Согласитесь, мы часто солим блюда по привычке, иногда даже не попробовав блюдо на вкус. Между тем, вред соли для здоровья доказан многочисленными исследованиями во многих странах, в том числе и Японии, где эта проблема стоит особенно остро. Именно поэтому японские коллеги разработали низкосолевые рецепты блюд, основанные на традициях японской кухни. А мы, в свою очередь адаптировали эти блюда под вкус россиян.

Цель нашего проекта – показать, что для приготовления вкусной пищи не нужно большого количества соли.

Попробуйте наши низкосолевые блюда! Мы уверены, они вам понравятся! Будьте здоровы!

**Директор Национального центра церебральной и сердечно-сосудистой медицины**

**Х.Огава:**

Вот уже 40 лет в Национальном центре церебральной и сердечно-сосудистой медицины ведутся исследования в области сердечно-сосудистых патологий с целью разработки методов их контроля. Одним из направлений нашей работы является распространение низкосолевой диеты как метода профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и активная работа с населением в этой области. «Рецептура карусио», главным принципом которой является низкое содержание соли в сочетании с высокими вкусовыми качествами, лежит в основе системы питания в стационаре нашего центра. Кроме того, благодаря распространению пособий с рецептами «карусио», проведению конкурсов рецептов с низким содержанием соли и т.д. в настоящее время эта концепция получила широкое распространение в Японии. Мы надеемся, что рецептура, содержащаяся в нашем пособии, поможет людям в России осознать важность питания, позволяющего увеличить продолжительность здоровой жизни, и будет способствовать дальнейшему расширению культурных связей между нашими двумя странами».





ごちそうさまでした



## Редакторы

---

Еганян Рузанна Азатовна  
Лавренова Евгения Александровна  
Горный Борис Эмануилович  
Калинина Анна Михайловна  
Шепель Руслан Николаевич  
Концевая Анна Васильевна  
Журавлева Екатерина Валериевна

Ёсихиро Миямото  
Эйки Акагава  
Кадзюясу Хирано  
Нобуюки Нагао  
Саюри Такемото  
Сачие Ватанабе