ПЛАН УРОКА ТЕХНОЛОГИИ – 7 класс.

Тема: КУЛИНАРНЫЕ РАБОТЫ.

Блюда и морепродуктов.

*«КАК ПРИГОТОВИТЬ СУШИ ДОМА»*

Ситникова Елена Анатольевна

Учитель технологии МБОУ- СОШ № 64

г. Тула

Цель урока: научить готовить блюдо из рыбы и морепродуктов.

Задачи:

*Обучающая:* ознакомить учащихся с ролью морепродуктов в питании человека, а так же с признаками доброкачественности рыбы и научить их самостоятельно (пользуясь инструкционной картой) готовить блюдо из рыбы и морепродуктов;

*Воспитательная*: привить эстетический вкус при оформлении готового блюда, внимательность, навыки культуры труда и аккуратности при выполнении работ.

*Развивающая*: формировать и развивать умения по обработке рыбы, приготовлению блюд из рыбы; развить исполнительские умения и творческие способности.

Тип урока: комбинированный

Оборудование: компьютер с проектором, инвентарь и посуда для приготовления.

ХОД УРОКА

1. *ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ИОИЕНТ.*

Проверка готовности учащихся к уроку.

1. *ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА.*
2. Какие виды рыб вы знаете?
3. Какие дары моря относятся к морепродуктам?
4. Какова пищевая ценность рыбы и морепродуктов?
5. Как определить доброкачественность рыбы?
6. Какие блюда можно приготовить из рыбы и морепродуктов?
7. *ИЗЛОЖЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА.*

Презентация.

Суши и роллы перестали быть для нас экзотикой. Теперь многие готовят суши в домашних условиях. Сегодня на уроке мы постараемся сделать все для того, чтобы ваши домашние суши были вкуснее, дешевле и разнообразней, чем в суши - барах.

Я надеюсь, что и сегодняшняя тема урока вызовет у вас интерес, и после изучения технологии приготовления роллов вы приготовите ихдома с ещё большим успехом.

Изучение материала проходит одновременно с выполнением практической работы.

# История происхождения суши

*Суши, услада глазу и истома языку, оказывается к тому же волнительным кулинарным действом и изведавшие его не скоро забудут.*

Родиной первоначальных суши были страны Южной Азии. Очищенная, разделанная рыба укладывалась слоями, пересыпалась солью и попадала под каменный пресс. Через несколько недель камни снимали и заменяли легкой крышкой. Проходило несколько месяцев, в течение которых рыба бродила, и после этого она считалась готовой к употреблению. Несколько ресторанов в Токио все еще предлагают эти оригинальные суши,

Любопытно отметить, что изначально рис из суши в пищу не употреблялся. Дело в том, что китайский иероглиф, обозначающий суши, переводится как «маринованная рыба». Более тысячи лет назад рис был не только одним из основных продуктов питания, но и главным средством сохранения рыбы. Свежая рыба нарезалась на маленькие кусочки, которые обильно засыпались солью и смешивались с рисом. Рис подвергался естественной ферментации, благодаря которой рыба не портилась в течение года. По мере необходимости ее доставали из смеси и подавали к столу, а ставший ненужным рис выбрасывали или использовали для маринования новых порций рыбы.

Следующим этапом в развитии суши стало добавление в рис уксуса с приправами, сделавшее ненужной его продолжительную ферментацию.

Уксус, обычно рисовый ипи фруктовый, перемешивали с подсоленной водой, иногда добавляли в него сахар, мирин, саке, мед и морские водоросли, а затем заливали этой смесью вареный рис, к которому добавляли рыбу, морепродукты, овощи и выдерживали некоторое время под прессом. Получившееся в итоге блюдо стало настолько популярным, что по всему Идо, как назывался Токио до 1868 года, стали открываться многочисленные магазины, закусочные и рестораны, в которых подавали разнообразные виды суши или продавали специально обработанный рис для самостоятельного приготовления суши дома,

С тех пор процесс приготовления суши, оставаясь в принципе неизменным, не перестает развиваться и совершенствоваться, пополняться новыми рецептами. Благодаря этому блюдо постоянно завоевывает все больше почитателей. Причина этого проста. Для того чтобы приготовить эстетически привлекательное, аппетитное и вкусное суши, не нужно следовать надуманным догмам и строго придерживаться определенных требований. Отличительная особенность суши состоит в том, что достаточно понять принцип его приготовления, а затеи можно на полную мощность использовать собственную фантазию и изобретательность, придумывая свои рецепты и экспериментируя с ингредиентами, список которых может ограничиваться лишь вашими личными вкусовыми пристрастиями. Поэтому мы настоятельно рекомендуем вам пользоваться предлагаемыми рецептами как отправной точкой, образцом, на основании которого вы сможете в полной мере творить и фантазировать как кулинар.

# Суши и здоровье

Суши-бары нынче очень популярны. На смену желанию просто попробовать экзотическое блюдо пришло понимание пользы суши-диеты. И рестораторы с радостью отмечают постоянный рост числа постоянных клиентов. В борьбе с лишними килограммами или модой поститься россияне пересмотрели множество продуктов и кулинарных рецептов, но более низкокалорийной и здоровой еды так и не нашли.

Специалисты в области диетологии считают суши хорошо сбалансированной, здоровой пищей, так как в них содержится много питательных веществ, в том числе минералы и витамины, которые, как правило, частично теряются в процессе кулинарной обработки.

*Для приготовления роллов необходимо следующее:*

* **Рис**. - слайд 4.
* Самый главный ингредиент. Правильно выбранный и приготовленный рис, залог вкусных суши. Какой рис выбрать и где его купить? В отделах японской кухни или супермаркете есть специальный «рис для суши». 500гр. упаковка такого риса стоит примерно 50-60 рублей. Одной упаковки риса хватит на приготовление 50 суши или роллов.
* **Нори.** - слайд 6.
* Это сушеные листья морских водорослей. Купить их можно в специализированном японском магазине или отделе, которые наверняка есть в каждом городе. Так же можно заказать их и через Интернет. Упаковка из 10 листьев нории стоит примерно 120 рублей. Ее хватит на приготовление 60 сушей или роллов, по 6 штук на лист.
* **Приправа** - слайд **7.**

-для суши (на основе рисового уксуса). Тоже продается в отделах японской кухни. Стоит примерно 240 рублей. Но ее хватит на долго, примерно на приготовление 600-700 суши. Если же не найдете где купить, то не переживайте, аналог ее можно приготовить и самому. Подскажу вам рецепт приготовления этой приправы на порцию риса 500гр

* **Начинка.** - слайд 8.

Тут может быть что угодно. Например: рыба (слабосоленая форель или семга), свежие огурцы, сыр (желательно сливочный, без резкого вкуса, например гауда или филадельфия), крабовые палочки, креветки и любые другие ингредиенты, которые вы захотите попробовать

* **Вассаби**. (японский хрен) – слайд 9.

Продается в отделах японской кухни. Есть в тюбиках уже разведенная и в баночках порошок. Советую купить порошок и развести его водой до нужной консистенции. Порошковый вассаби легко смешивается с водой, образуя пасту, и через 10 минут готов к употреблению

* **Бамбуковый коврик.** - - слайд 10.
* Стандартный бамбуковый коврик обернем в 2 слоя в тонкую пищевую пленку.

**. Соевый соус.** - -слайд 12.

* В него мы будем макать наши готовые суши, для придания им нужного вкуса.

Итак, теперь, когда у нас есть продукты, приступим к самому интересному, а именно приготовлению суши

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РИСА: слайды 12, 13, 14

1. 175 г риса суши промывайте в сите холодной проточной водой до тех пор, пока стекающая вода не станет прозрачной

2. Две минуты варите рис в 250 мл воды, затем выключите конфорку и оставьте его под крышкой набухать в течение 10 минут.

3. Откройте крышку и так оставьте рис еще на 10 минут. По 1 ч. л. без верха соли и сахара, 2 ст. л. рисового уксуса смешайте и подогрейте

4.Готовый рис переложить в миску, полить соусом и перемешать, точнее ‘порубить’ плоской деревянной ложкой.

*Рис готов.*

# Пока готовился рис – готовим начинку.

Начинка для роллов, произвольная комбинация. Например, крабовые палочки, полоски авокадо, огурца, сливочного сыра. Дополнительно можно использовать специальный японский майонез (обычный слишком резкий).

# А теперь приступаем к формированию роллов:

* **Роллы** - -слайд 15

Роллы - "крученые суши" - формируются с помощью бамбукового коврика (макису). Начинка может быть любой, по вашему желанию. Обычно это любые морепродукты в комбинации с овощами (авокадо, огурцом), японским не острым майонезом или сливочным сыром. С помощью коврика рис с начинкой закатывается в лист морской водоросли нори.

Слайды 15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25.

1. Взять из тарелки небольшую горсть риса и равномерным слоем выложить его поверх листа нори
2. С помощью указательного пальца смазать рис посередине желаемым количеством вассаби, двигаясь по направлению от середины
3. Вдоль слоя вассаби положить полоски начинки, которую вы выбрали. Приподнять один край бамбукового коврика.
4. Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, начать закатывать циновку вместе с листом нори, стараясь надавливать равномерно.
5. Продолжать формировать рулет, но теперь надавливать сильнее, чтобы уплотнить рис. Если нужно, повторить последний этап. Рис по всей длине рулета должен получиться плотным и ровным.
6. Кончик нори, чтоб он приклеился надо мочить водой. Можно обойтись без этого, в процессе раскладывания риса на нори руки мокрые всегда, и вообще окунать руки в воду нужно каждый раз, когда берешь очередную порцию риса.
7. Вынуть рулет из циновки, положить его на разделочную доску и разрезать пополам
8. Обычно из одного рулета получается 6 суши, Положить обе его половинки рядом и одновременно разрезать их на 3 части.
9. *ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.*

Вводный инструктаж по правилам ТБ и санитарии.

* Весь класс разделён на две бригады.
* На каждую бригаду выдаются:
* Инструкционная карта технологии приготовления роллов.
* Карточка учёта посуды и инвентаря

Вводный инструктаж по правилам ТБ:

При работе с электрической плитой.

- при работе с ножом

- при работе с тёркой.

Выдаётся инвентарь и посуда.

Распределяются обязанности и вид работы.

1. *ПРААКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.*

Перед началом практической работы необходимо проверить качество исходного сырья.

*Мы можем определить пригодность продуктов:*

* по маркировке на упаковке (т.е. срок годности, реализации);
* оценить качество органолептически (т.е. органами чувств – цвет, запах, вкус)

*Практическая работа.*

Изученный материал учащиеся закрепляют практической работой ". Работа выполняется по инструкционной карте (приложение )

Перед началом работы учителем проводится инструктаж по ТБ, а во время работы следит за выполнением санитарно - гигиенических требований.

Далее учащиеся выполняют практическую работу: варят рис, чистят и нарезают овощи, формируют роллы, оформляют готовое блюдо,

моют и убирают посуду.

Затем сервируют стол.

Работа завершается сервировкой стола и дегустацией.

Во время дегустации обращаю внимание на культуру поведения: грязные приборы не кладут на скатерть, рот во время еды должен быть чистым, есть надо аккуратно, не роняя крошек на скатерть и платье; также обращаю внимание на соблюдение требований к качеству готового блюда, анализирую отклонения.

Посуда вымыта, сдана по карточкам учёта. Рабочее место убрано.

*6.Анализ и оценка урока.*

Анализирую урок, допущенные ошибки. Выставляю оценки в журнал, учитывая степень самостоятельности, умение использовать технологическую документацию, инструменты и приспособления, правильные приёмы работы, соблюдение правил безопасности труда, санитарии и гигиены. Уделяю внимание творческому подходу учащихся к выполнению, оформлению и подачи блюда.

*7.Домашнее задание:*

* Порадовать семью приготовлением роллов и родителям написать отзыв о проделанной вами работе.
* Записать любимый рецепт блюда (из рыбы и морепродуктов) вашей семьи.
* Найти и записать 5-6 полезных советов по приготовлению рыбы и морепродуктов.

БИБЛИОГРАФИЯ

 «Суши и сашими. Секреты мастера»

Лабиринт Пресс, 2003 г.

Интернет ресурсы:

<http://fudi.ru/post/408> Кулинарные рецепты

<http://www.osushi.ru/sushi/id/1524> Фото рецепт

<http://www.osushi.ru/sushi/c/3>

<http://www.gotovim.ru/>