



## ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

Крабовые палочки еще в XII веке придумали японцы — большие ценители рыбы и морепродуктов, особенно — крабов, которых даже в те далекие времена не хватало. Нужна была замена, но такая, чтобы и полезные качества, и вкусовые свойства не уступали крабовому мясу. Так был изобретен сурими - фарш из белой океанической рыбы.

**П**роцесс изготовления крабовой палочки, как и положено японскому блюду, тщательно выверен. На сурими идет только отборное свежайшее филе белой рыбы — его отбивают и измельчают, многократно промывая ледяной водой, прямо на рыболовном траулере. По сути сурими - это очищенный от

жиров белок (чем, собственно, и объясняется низкокалорийность крабовых палочек), богатый ценными аминокислотами, витаминами и микроэлементами, но на вкус пресный и суховатый. Чтобы сделать палочки вкусными и ароматными, в сурими добавляют яичный белок, растительное масло, крахмал и на-

туральный ароматизатор из настоящего краба. Получившееся снежно-белое тесто раскатывают в тонкий упругий пласт и закручивают. Ну а для того, чтобы и по цвету палочка стала крабовой, ее подкрашивают натуральными красителями: кармином или паприкой. Впрочем, в наше время встречаются дешевые замороженные варианты, в которых сурими, определяющего полезные свойства продукта, очень мало. Самое же высокое содержание сурими — в так называемом «Снежном крабе», такие палочки имеют волокнистую структуру, как у крабового мяса.

На полках магазинов встречаются и необычные варианты, такие как крабовые палочки с мягким сыром Crab&Cream: сливочные, с белыми грибами, с чесноком или с оливками. Особенность таких палочек в их начинке - благодаря сыру палочки очень нежные и сочные. Это отличный и полезный перекус, который удобно взять с собой.

