

САЧИЁ ХАРАДА

фотографии ПЬЕРА ЖАВЕЛЯ,
иллюстрации ЯННИСА ВАРУЦИКОСА



ЯПОНСКАЯ КУХНЯ В ШАГАХ И В ТОНКОСТЯХ

УДК 641.55
ББК 36.997
У52

SACHIYO HARADA
LE GRAND MANUEL DE LA CUISINE
JAPONAISE

© Hachette Livre (Marabout) 2023
photographies de Pierre Javelle
illustrations de Yannis Varoutsikos
stylisme de Orathay Souksisavanh

Перевод с французского *Яны Юрышевой*

Оформление переплета *Галины Булгаковой*

Умами. Японская кухня : в шагах и в тонкостях / [перевод с французского Я. Юрышевой]. – Москва : Эксмо, 2025. – 288 с. : цв. ил. – (Кулинария. Азиатский тренд).

ISBN 978-5-04-194662-3

Использовать эту книгу просто. В ней вы найдете: **ОСНОВЫ** – откроете для себя базовые продукты и рецепты японской кухни. Для каждой темы и каждого рецепта представлены инфографика и пояснение особенностей и тонкостей приготовления; **РЕЦЕПТЫ** – практическое применение базовых знаний в процессе приготовления японских блюд. Для каждого рецепта: отсылки к базовым рецептам, инфографика, облегчающая понимание состава блюд, а также пошаговые иллюстрации; **ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ГЛОССАРИЙ** – дополнительные сведения об использовании кухонных принадлежностей, продуктах и техниках приготовления, а также иллюстрации к ним.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-194662-3

© Я. Юрышева, перевод, 2025
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ

Рис и лапша	8
Вкусы и продукты	16
Техники разделки	30
Кляр и соусы	42
Пикули	50

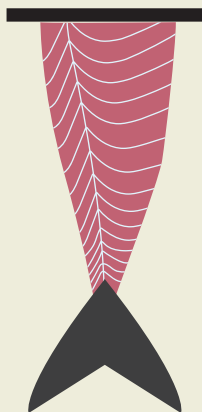
РЕЦЕПТЫ

Ванмоно, супы	56
Тукури, сашими и татаки . . .	68
Якимоно, жареные блюда . .	82
Нимоно, тушеные блюда . .	108
Агемоно, блюда во фритюре	122
Мусимоно, блюда на пару .	146
Аэмоно, закуски	158
Гохан и мен, рис и лапша . .	168
Набэмоно, блюда в горшочке	232
Канми, сладости	248

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ГЛОССАРИЙ

Кухонные принадлежности и оборудование	276
Нарезка овощей	278
Подготовка рыбы	280
Основные техники и приемы	281
Приготовление	282

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ



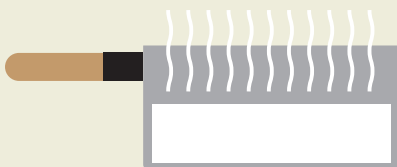
ОСНОВЫ

Откройте для себя базовые продукты и рецепты японской кухни. Для каждой темы и каждого рецепта: пояснение особенностей и тонкостей приготовления, а также пошаговая инфографика.



РЕЦЕПТЫ

Практическое применение базовых знаний в процессе приготовления японских блюд. Для каждого рецепта: отсылки к базовым рецептам, инфографика, облегчающая понимание состава блюд, а также пошаговые иллюстрации.



ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ГЛОССАРИЙ

Дополнительные сведения об использовании кухонных принадлежностей, продуктах и техниках приготовления, а также иллюстрации к ним.

ЧАСТЬ 1

ОСНОВЫ

РИС И ЛАПША

Японский рис	8
Рис для суши	10
Лапша удон	12
Лапша соба	14
Лапша сомен	15

ВКУСЫ И ПРОДУКТЫ

Умами	16
Сёю, соевый соус	17
Тофу	18
Мисо	19
Мирин	20
Менцую	21
Уксус	22
Кулинарное саке	23
Водоросли	24
Бульон даси	26
Шиитакэ и другие разновидности грибов	28

ТЕХНИКИ РАЗДЕЛКИ

Разделка рыбы	30
Разделка скумбрии/ставриды ..	31
Разделка дорады для сашими ..	32
Разделка сардин	33
Разделка креветок гамба для темпуры	34
Разделка креветок гамба для суши	35
Разделка осьминога	36
Разделка кальмара	37
Разделка морских гребешков Сен-Жак	38
Кацуобуси	39
Разделка куриного окорочка ..	40

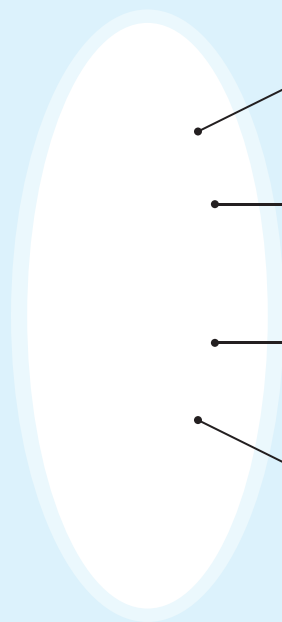
КЛЯР И СОУСЫ

Анко, паста из бобов адзуки ...	42
Кляр для темпуры	44
Соус кимицу	46
Соус санбайзу	47
Гомадари, кунжутный соус ...	48
Соус понзу	49

ПИКУЛИ

Мицува дзукэ, маринованная редька	50
Гари, маринованный имбирь ...	52

ЯПОНСКИЙ РИС



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Зерна одноименной культуры, принадлежащей семейству злаковых, выращиваемые и употребляемые в пищу на протяжении многих веков. Этот рис является основным продуктом питания в Японии.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Округлой формы, богат крахмалом, за счет чего, в отличие от длиннозерного риса, обладает клейкостью при приготовлении, а также особенной нежностью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Базовый продукт. Рис используют во время всех трапез, включая традиционные завтраки. Чаще всего его варят и подают в качестве гарнира. Смешанный с уксусом, сахаром и солью, рис является основой успешного приготовления суши.

СОВЕТЫ

Во время приготовления используйте таймер. Готовьте рис под крышкой, чтобы не выпустить пар, иначе рис получится сухим.

КУЛЬТУРА

Рис сажают весной и собирают осенью. Каждую весну посадка риса сопровождается чередой праздников и церемониями, обещающими обильный урожай. Для японцев рис является священным продуктом: с древних времен его использовали в подношениях богам (*синто*).

БЕЛЫЙ РИС И БУРЫЙ РИС

Белый рис (*уручимай*) – наиболее потребляемый клейкий рис, получаемый путем шлифовки коричневого риса. Его промывают, а затем готовят в рисоварке, глиняном горшке или чугунной кастрюле. **Коричневый рис** (*генмай*): цельнозерновой, менее шлифованный. У него удаляют шелуху, при этом сохраняя отруби. Он является наиболее питательным, поскольку содержит максимальное

количество клетчатки. Коричневый рис готовится дольше, чем белый, и получается слегка хрустящим. Оба вида риса можно найти в уже приготовленном виде в вакуумной упаковке, так что их остается лишь разогреть в микроволновой печи.

ДРУГИЕ РАЗНОВИДНОСТИ

Существует более 100 сортов японского риса, включая наиболее потребляемые.

Рис Косихикари – наиболее известный и ценный, один из лучших сортов с исключительными дегустационными характеристиками.

Рис Акита Комачи – благодаря превосходной земле и воде в префектуре Акита является рисом наивысшего качества.

Рис Сасанишики – его особенность заключается в том, что он сохраняет

свой вкус даже после охлаждения. **Рис Юеписрика** – характеризуется насыщенной сладостью и глубоким вкусом.

ХРАНЕНИЕ

В сыром виде: чем свежее рис, тем он вкуснее. После вскрытия упаковки рис можно хранить в течение нескольких месяцев в герметичном контейнере, защищенном от влаги и света.

В приготовленном виде: разделите горячий рис на равные порции и заверните в пищевую пленку. Дайте рису остыть до комнатной температуры, а затем заморозьте его. Размораживайте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 4–5 минут.

Применяем на практике



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка: 10 минут

Приготовление: 15 минут

Замачивание: 30 минут летом,
1 час зимой

Отдых: 15 минут

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Чугунная кастрюля с крышкой

Деревянная лопатка

НА 960 Г ОТВАРНОГО РИСА

450 г японского риса

600 мл воды для варки

1. Промойте рис: сложите в миску и залейте большим количеством холодной воды. Быстро перемешайте рис рукой и сразу же слейте воду. Еще раз тщательно перемешайте рис, снова залейте его водой, после чего опять слейте ее. Повторяйте несколько раз, пока вода не станет прозрачной.

2. Залейте рис водой так, чтобы она была на 3 см выше уровня риса. Оставьте рис замачиваться (летом на 30 минут, зимой на 1 час). Рис должен хорошо впитать в себя воду, побелеть и перестать быть полупрозрачным.

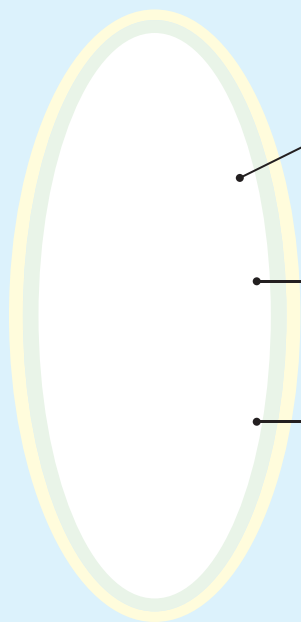
3. Слейте воду с риса и переложите его в кастрюлю. Влейте воду для варки и накройте кастрюлю крышкой.

4. Поставьте кастрюлю на сильный огонь, доведите воду до кипения и варите рис в течение 3 минут. Затем уменьшите огонь до минимума и дайте рису покипеть в течение 10 минут. Выключите огонь и оставьте рис под крышкой на 15 минут, чтобы он продолжал готовиться в собственном пару.

5. Снимите крышку и перемешайте рис влажной деревянной лопаткой.

Изучаем в теории

РИС ДЛЯ СУШИ



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Рис для суши, *сумешу* (*су/цу/зу* = уксус, *мешу* = рис), – это рис, приправленный уксусом, солью и сахаром. Он обладает уникальным вкусом и превосходными свойствами хранения (уксус и сахар не дают холодному рису затвердеть).

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка: 10 минут
Приготовление: 1 минута

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Кадка для риса*
Деревянная лопатка*

* Примерно за 30 минут до использования кадки для риса наполните ее водой. Замочите деревянную лопатку. Этот прием помогает предотвратить впитывание деревом уксуса во время приготовления.

СОВЕТЫ

Отдавайте предпочтение неклейкому круглозерному белому рису. После приготовления он сохраняет свою форму и при этом становится мягким и липким.

Залейте горячий рис уксусом, быстро перемешайте и дайте ему остыть. В Японии для охлаждения риса традиционно используют *утива* (круглый бумажный веер с ручкой). Этот метод позволяет ускорить испарение лишней влаги, а также предотвратить исчезновение аромата уксуса под воздействием тепла.

Применяем на практике



НА 960 Г ОТВАРНОГО РИСА

450 г японского риса

100 мл рисового или зернового уксуса

30 г сахара

10 г соли

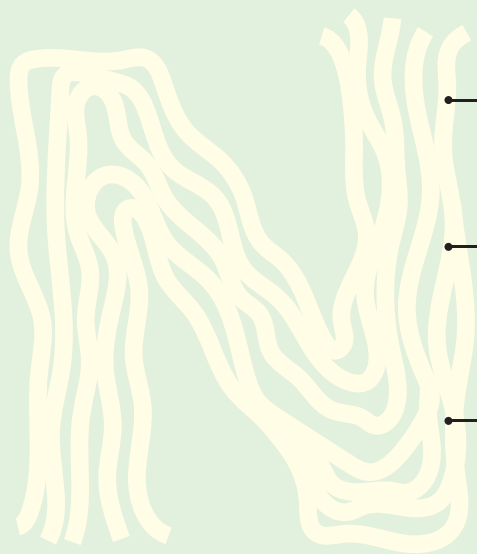
1. Приготовьте рис (с. 9). В небольшой кастрюле на слабом огне растопите соль и сахар в уксусе (не допускайте кипения, иначе исчезнут кислотность и вкус). Когда соль и сахар полностью растворятся, выключите огонь и дайте уксусу остыть. Переложите горячий рис во влажную кадку и полейте его уксусом.

2. Чтобы соединить рис с уксусом и при этом не раздавить его, сначала приподнимайте рис лопаткой, чтобы дать уксусу полностью пропитать его.

3. Затем «разрежьте» рис, чтобы уксус соединился с образовавшимися «кусочками». Не перемешивайте рис, иначе он распадётся и станет клейким.

4. Накройте кадку с рисом влажной тканью и дайте ему остыть перед использованием.

ЛАПША УДОН



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Тесто на основе пшеничной муки, воды и соли. Это самый популярный вид лапши в Японии наряду с лапшой соба.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Лапша толщиной от 2 до 4 мм, кремово-белого цвета, приятной мягкой консистенции. Можно найти как в свежем, так и в сухом виде.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовка: 30 минут

Отдых: 4 часа

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скалка

Нож, удон кири или нож накири

ХРАНЕНИЕ

В сухом виде лапша удон может месяцами храниться в закрытой упаковке в защищенном от тепла, света и влаги месте. Если упаковка была вскрыта, лапшу следует употребить в течение одного года. Свежая лапша удон хранится в течение 3 дней в холодильнике.

ТОНКОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезка: сложите тесто втрое и нарежьте его полосками.

ПОДАЧА

Лапша удон подается горячей в бульоне даси (*набеяки удон*, с. 218) с добавлением темпуры (*темпура удон*) или жареного тофу (*кицунэ удон*), в холодном виде (холодная лапша удон с курицей, с. 214), а также в соусе менцую.

СОВЕТ

Следует выбирать воду с низкой минерализацией, в составе которой кальция менее 3 мг/л и магния менее 1,25 мг/л.

ВАРИАНТЫ

Лапша удон варьируется по форме и толщине в зависимости от региона Японии. В префектуре Гумма лапшу удон делают тонкой и широкой, чем-то похожей на листы лазаньи. В Точиги можно найти мини-удон в форме уха. На острове Хоккайдо муку в составе лапши заменяют картофельным крахмалом (*госецу удон*).

Применяем на практике



НА 4 ПОРЦИИ

400 г муки Т45

15 г мелкой соли

190 мл воды

100 г кукурузного крахмала

1. В небольшой миске смешайте воду с солью и тщательно перемешайте. В большую миску насыпьте муку, постепенно вливайте воду, постоянно помешивая. Замесите тесто до однородной консистенции.

2. Вымешивайте тесто в течение 5 минут, затем сформируйте из него шар. Оберните пищевой пленкой и оставьте на 1 час.

3. Присыпьте рабочую поверхность стола кукурузным крахмалом. Выложите тесто и вымешивайте его в течение 5 минут. Сформируйте из теста лепешку.

4. Сверните тесто рулетом и расплющите его. Оберните пищевой пленкой и оставьте при комнатной температуре на 1 час.

5. Снова вымешивайте тесто в течение 5 минут, затем сформируйте шар и оставьте отдыхать еще на 1 час.

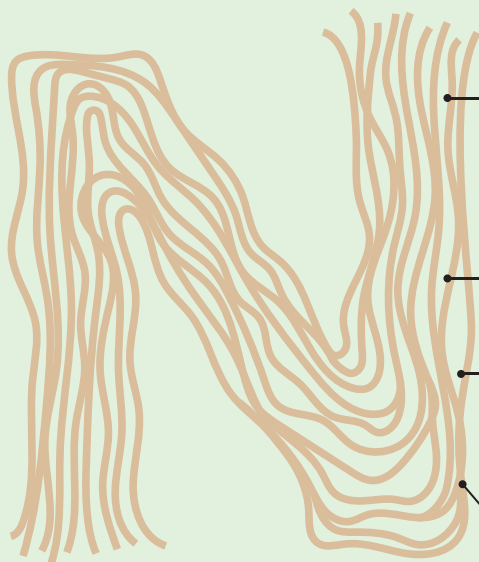
6. Присыпьте разделочную доску кукурузным крахмалом, раскатайте тесто в большой квадрат толщиной 3 мм.

7. Присыпьте тесто кукурузным крахмалом и сложите втрое, не надавливая. Разрежьте тесто острым ножом на полоски толщиной 2 мм, затем растяните полоски в лапшу.

8. Присыпьте форму кукурузным крахмалом и выложите в нее лапшу удон.

Изучаем в теории

ЛАПША СОБА



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Один из самых популярных видов японской лапши, изготавливаемый из гречневой муки (в основном производимой на острове Хоккайдо), смешанной с небольшим количеством пшеничной муки.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Национальная японская лапша.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тонкая лапша (примерно 2 мм в диаметре) светло-коричневого цвета. Лапшу соба можно найти как в сухом, так и в свежем виде. Каждый год во время первого урожая гречки свежая лапша соба поступает в продажу и в рестораны — она особенно ценится японцами.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Лапша соба считается диетическим продуктом, так как она малокалорийна, питательна (богата клетчаткой и белками) и обладает антиоксидантным эффектом.

ПРИМЕНЕНИЕ

В горячем виде: в бульоне даси, в чистом виде, с темпурой (*темпура соба*) или с жареным тофу (*кицунэ соба*).

В холодном виде: в этом случае лапшу соба окунают в соус менцую.

ХРАНЕНИЕ

В сухом виде лапша соба может месяцами храниться в закрытой упаковке в защищенном от тепла, света и влаги месте. Если упаковка была вскрыта, лапшу следует употребить в течение одного года. Свежая лапша соба хранится в течение 3 дней в холодильнике.

ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

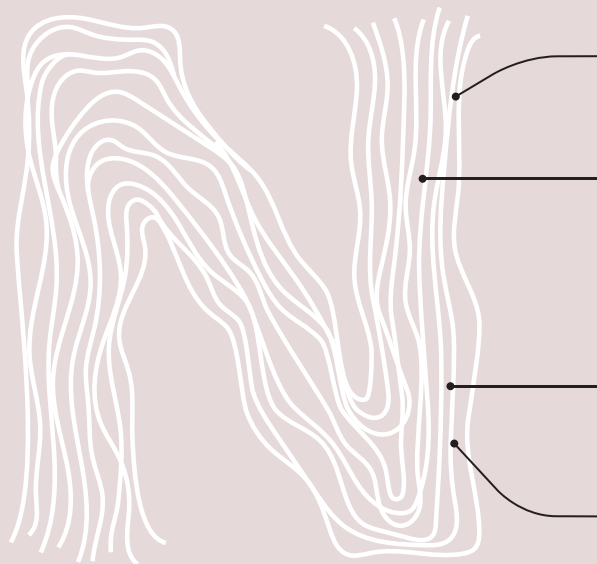
Вскипятите воду в большой кастрюле. Выложите в нее лапшу соба «верером». Отваривайте лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке в течение 5 минут, периодически помешивая ее. С помощью дуршлага слейте с лапши горячую воду и промойте ее в холодной воде.

НА ЗАМЕТКУ

Если лапшу не охладить сразу, она продолжит готовиться, впитает лишнюю воду, из-за чего разбухнет и станет слишком мягкой.



ЛАПША СОМЕН



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Традиционная японская лапша, изготавливаемая из пшеничной муки, соли и воды.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

История происхождения лапши сомен восходит к периоду Нара (710–794), когда буддийские монахи привезли ее в Японию из Китая. Затем производство этой лапши распространилось по всей Японии, став особенно популярным на юге, в регионе Кансай.

ОСОБЕННОСТИ

Белого цвета, очень тонкая (в среднем толщиной 1,3 мм), может быть использована для приготовления как горячих, так и холодных блюд. Готовится очень быстро, не более 1 минуты.

ПРИМЕНЕНИЕ

Летом, когда очень жарко, эту легкую и освежающую лапшу просто окунают в соус менцую, смешанный с зеленым луком, тертым имбирем, небольшим количеством васаби и семенами кунжута. Зимой лапшу сомен подают в составе супа даси, приправленную соевым соусом, мирином, с добавлением овощей, креветок и т. д.

ХРАНЕНИЕ

В сухом виде лапша сомен может месяцами храниться в закрытой упаковке в защищенном от тепла, света и влаги месте. Если упаковка была вскрыта, лапшу следует употребить в течение одного года.

ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

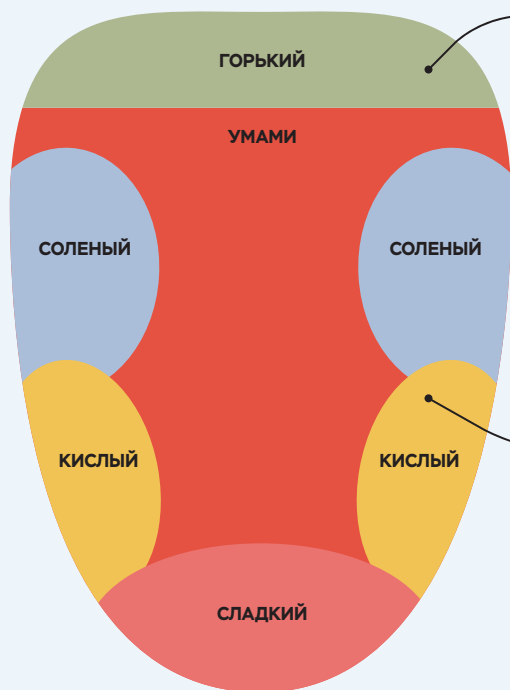
Вскипятите воду в большой кастрюле. Выложите в нее лапшу сомен «веером». Отваривайте лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке в течение 1–2 минут, периодически помешивая ее. С помощью дуршлага слейте с лапши горячую воду и тщательно промойте ее в холодной воде.

НА ЗАМЕТКУ

После варки всегда промывайте лапшу сомен холодной водой, иначе крахмал, оставшийся на поверхности лапши, сделает ее липкой, а также растворится в супе, тем самым сделав его мутным.



УМАМИ



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Умами по-японски означает «приятный вкус»: это пятый вкус в дополнение к сладкому, солённому, горькому и кислому вкусам. Он создает ощущение округлости во рту, которая обволакивает нёбо и усиливает другие вкусы.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Умами был обнаружен японским исследователем Кикунэ Икэда в 1908 году, после употребления им бульона из водорослей. Умами возникает за счет глутаминовой кислоты, присущей некоторым продуктам. В натуральном виде глутамат очень полезен для здоровья, так как он является нейротрансммиттером, позволяющим клеткам обмениваться информацией. Однако глутамат промышленного производства, используемый в качестве пищевой добавки, не рекомендуется к употреблению.

ГДЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ?

Японские соусы и приправы: соевый соус, соус понзу, мирин, ферментированные продукты, такие как мисо-паста, бульоны даси, говяжий или куриный бульон.

Рыба: дорада и скумбрия.

Мясо: говядина содержит большое количество умами, если она не была слишком зажарена или переварена.

Овощи: грибы, такие как шиитаке, лук, помидоры, подвергшиеся кулинарной обработке.

Способы получения: ферментация, созревание, длительная варка.

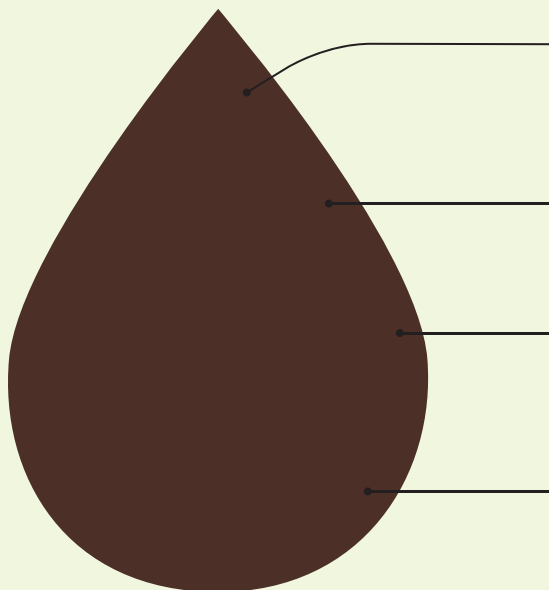
КАК РАЗВИВАЕТСЯ УМАМИ?

Специальные способы приготовления пищи позволяют сохранить или развить и усилить умами:

Ока агэ (с. 282): японский способ приготовления (чаще всего овощей), при котором отваренные или тушеные продукты, будучи еще горячими, выкладываются в дуршлаг. Образовавшаяся во время готовки жидкость стекает, пока продукты остывают. И поскольку вся лишняя жидкость сливается, а умами, присущий этим продуктам, сохраняется, они развивают в себе восхитительные вкусовые качества.

Кобудзимэ (с. 282): способ, при котором целое рыбное филе или нарезанные для сашими кусочки рыбы выкладываются между полосками водорослей комбу, чтобы придать рыбе богатый вкус и аромат умами.

СЁЮ СОЕВЫЙ СОУС



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Соевый соус, или по-японски *сёю*, – это ферментированная приправа, незаменимая в японской кухне. Соус изготавливается из смеси соевых бобов, пшеницы, злаков и морской соли.

ОСОБЕННОСТИ

Богат аминокислотами умами, темно-коричневого цвета, обладает ярко выраженным соленым вкусом.

КАК ВЫБРАТЬ

Надпись на бутылке «натуральное брожение» является признаком качества. Также убедитесь, что соус не содержит никаких других ингредиентов, кроме сои, пшеницы, воды и соли.

ХРАНЕНИЕ

В открытом виде соевый соус натурального брожения может храниться в холодильнике до 6 месяцев.

РАЗНОВИДНОСТИ

1. Койкучи сёю

Это самый распространенный и широко используемый вид соевого соуса. Он применяется во многих рецептах.

2. Широ сёю (белый соевый соус)

Это самый светлый из соевых соусов. У него легкий вкус и уникальный аромат. Используется для приготовления прозрачных бульонов и *тяван-муси* (с. 146).

3. Усукучи сёю (светлый соевый соус)

Менее темный и менее ароматный, чем соус *койкучи*, но более соленый. Используется в рецептах, где не требуется окрашивание, например, для приготовления омлета *дасимаки* (с. 82), *агебиташу* (с. 138).

4. Саишикоми сёю (соевый соус двойной ферментации)

После первого цикла производства соевый соус подвергается повторной ферментации. Это позволяет ему развить сложные ароматы и бархатистую текстуру. Общий период созревания составляет от 24 до 36 месяцев. *Саишикоми* – уникальный соевый соус, использующийся при приготовлении и подаче сашими, суши и тофу.

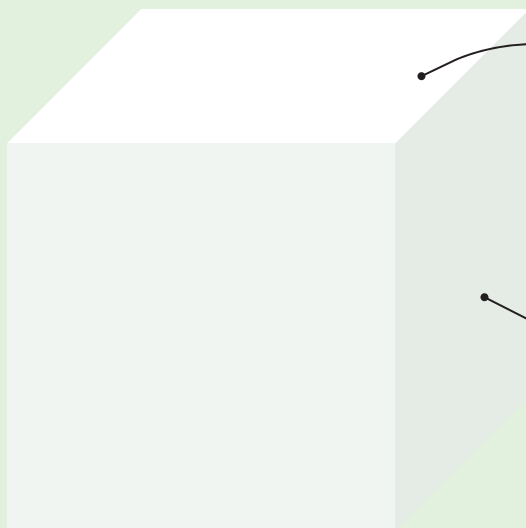
5. Тамари сёю (соевый соус тамари)

Изготавливается из верхней части соевого соуса, находящегося в чане для ферментации, после его длительного естественного созревания (18 месяцев). Ферментированный соус разбавляют водой, чтобы придать ему большую текучесть (но при этом он остается более

густым и вязким, чем соус *койкучи*). Содержание соли довольно низкое. *Тамари* в основном используют для суши и сашими в силу его интенсивного вкуса.



ТОФУ



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Паста на основе соевых бобов, приготовленных в воде, а затем измельченных в пюре, протертых через сито и отфильтрованных. Полученное соевое молоко коагулируется с помощью *нигари* (традиционной морской соли), помещается в форму и прессуется.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Невероятно питательный, богатый белком и кальцием тофу обладает множеством полезных свойств (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, рака, омолаживающий эффект).

СОВЕТ

Кинугоси тофу – очень нежный, шелковый, хрустящий и деликатный продукт. Так как его весьма непросто готовить, лучше употреблять его в натуральном виде.

ХРАНЕНИЕ

Тофу продается в герметичной пластиковой упаковке, его можно хранить в холодильнике до истечения срока годности. После вскрытия упаковки тофу следует залить водой и хранить в холодильнике в закрытом контейнере в течение 2–3 дней.

РАЗНОВИДНОСТИ

1. Кинугоси

Шелковый тофу: очень мягкий, гладкий, нежный. **Применение:** мисо-суп (с. 56), суринагаси (с. 66), хиякко (с. 158).

2. Момэн

Твердый тофу: средней твердости, нежный, это наиболее распространенный вид. **Применение:** набэ (с. 236), тофу агедаши (с. 140), барабулька, приготовленная на пару (с. 150), салаты.

3. Дур

Очень твердый тофу: содержит меньше воды. **Применение:** жарка.

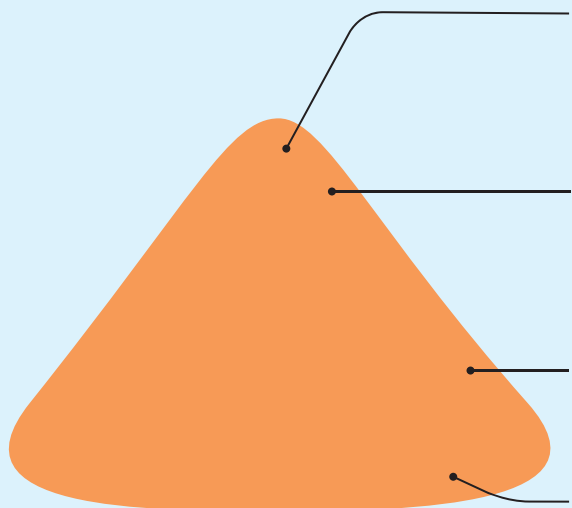


1

2

3

МИСО



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Зрелая ферментированная паста, изготовленная из вареных или приготовленных на пару соевых бобов, риса и других зерновых культур, а также уникальной японской закваски, называемой *кодзу*.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Мисо-паста – это древняя приправа японской кухни, которая изначально была импортирована из Китая под названием «Хи-шио», а затем, изменяясь на протяжении веков, превратилась в мисо.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Мисо-паста облегчает пищеварение благодаря содержащимся в ней ферментам и пробиотикам, обогащающим кишечную флору и укрепляющим иммунитет.

ПРИМЕНЕНИЕ

Мисо-паста – это приправа, которая заменяет соль и соевый соус. Мисо-паста придает блюдам цвет и добавляет густоту и особый вкус, особенно супам и бульонам (мисо-рамен). Она является альтернативой промышленным бульонным кубикам. Это также ключевой ингредиент мисо-супа. Помимо прочего, мисо-паста используется для маринования рыбы и курицы, а также при приготовлении выпечки.

СОВЕТ

Мисо-пасту следует добавлять в горячие блюда и супы в самый последний момент, предварительно разбавив ее небольшим количеством горячей воды, чтобы сохранить присущие ей ферменты. Вводите пасту постепенно, пробуя блюдо на вкус после каждого добавления.

ХРАНЕНИЕ

Мисо-пасту можно хранить в холодильнике от 6 месяцев до 2 лет.

РАЗНОВИДНОСТИ

Мисо-пасты различаются в зависимости от зерновых культур, используемых для их изготовления, их более или менее соленого вкуса, цвета и региона производства:

1. Рисовая мисо-паста: широ мисо, белая.

2. Ака мисо: красная мисо-паста на основе риса, соленая.

3. Хачо мисо: мисо-паста на основе сои, 11% солености, насыщенный вкус. Ее можно использовать самостоятельно или подавать с различными видами *мисо дэнгаку* (с. 96).

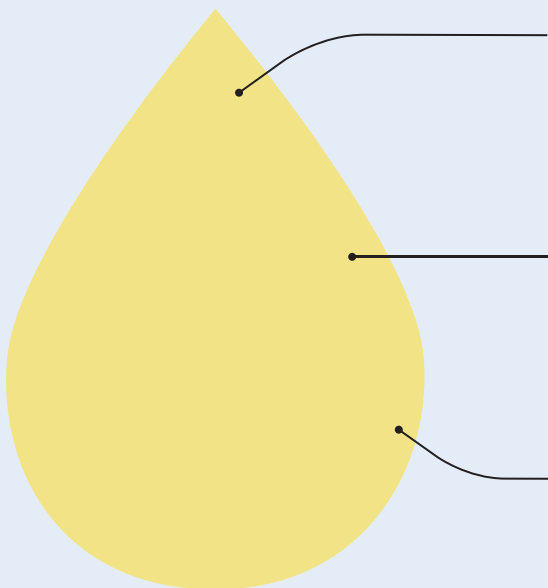
4. Инака мисо: пшеничная мисо-паста, светлая, мягкая.

5. Сэндай мисо: рисовая мисо-паста, красная, соленая.

6. Синсю мисо: белая мисо-паста на основе риса, реже пшеницы.



МИРИН



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Значимый продукт японской кухни, производящийся на основе клейкого риса, приготовленного на пару, к которому добавляется сёту (рисовая водка крепостью 25–42°). Первичная ферментация обеспечивается за счет добавления закваски (кодзи), как при производстве саке или мисо.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Традиционный соус мирин производится в провинции Микава (префектура Айти), известной своим теплым климатом и качественными источниками воды, что делает Микаву идеальным терруаром для изготовления мирина. Выдержка соуса составляет не менее 12 месяцев и может длиться до нескольких лет.

ПРИМЕНЕНИЕ

Мирин придает рису особую нежность и вкус умами. Этанол, содержащийся в мирине, смягчает запах рыбы и позволяет ингредиентам насыщаться вкусом, при этом не разваливаясь во время приготовления. Кроме того, сахар, содержащийся в мирине, создает приятный аромат при нагревании.

Примеры рецептов:

Рыба: иваси но каба яки (жареные сардины), с. 90

Тушеное блюдо: кабочка но нимоно (тушеная тыква), с. 116

Соус: менцую, с. 21

СОВЕТ

Соус мирин содержит алкоголь. Если вы используете его в качестве приправы без термической обработки, то в этом случае сначала нужно выпарить весь алкоголь, нагрев мирин в кастрюле или микроволновой печи.

ХРАНЕНИЕ

В закрытой упаковке: от 360 до 540 дней при комнатной температуре.

После вскрытия упаковки: 90 дней в холодильнике.

РАЗНОВИДНОСТИ

Существует несколько видов мирина:

Хон мирин: считается лучшим и наиболее аутентичным из всех видов мирина. Относится к наиболее дорогим соусам: у него самое длительное время созревания и он содержит 14% алкоголя.

Син мирин: соус промышленного производства, поэтому стоит дешевле. Производится гораздо быстрее и содержит низкий процент алкоголя, искусственный спирт и крахмал. Время созревания составляет от одного дня до нескольких недель.

