



Дарья Ермолаева



Сейдзи Кусано
Шеф-повар ресторана
«Сейджи»

Сейдзи-сан советует:
чтобы блюдо получилось
по-настоящему вкусным,
готовить нужно непременно
в хорошем настроении!

ИНГРЕДИЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

На 4 порции:

килька (7-10 шт.)
курица (400 гр)
морковь (60 гр)
молодой картофель
(5-6 небольших картофелин)
зеленый лук (15-20 гр)
грибы шиитаке (40-60 гр)
тофу (60-100 гр)
сушеные морские водоросли
комбу (ламинария) (20-30 гр)
сладкий горошек (30 гр)
брюссельская капуста
(80-100 гр)
соль, сахар
крахмал

Для маринада:

соевый соус (малосольный)
(25 мл)
мирин (сладкое рисовое
вино, «женский» аналог
саке) (25 мл)
вода (450 мл)

Время приготовления:
20-25 минут

Готовим инака-ни

У большинства японцев инака-ни ассоциируется с домашним уютом, семейными обедами и детскими воспоминаниями. Это блюдо особенно часто готовят в японских провинциях из множества ингредиентов «с бабушкиного огорода», которыми так славятся японские деревни.

✓ Японскую кухню совершенно невозможно представить без овощей. Археологи подтверждают, что еще в древние времена японцы собирали и употребляли в пищу множество растений. Среди них и морковь, и дайкон, и грибы шиитаке.



1 В течение суток выдержать в маринаде (вода, соевый соус и мирин) водоросли комбу, грибы шиитаке и кильку.

ке... Список ингредиентов, а значит, вкус инака-ни, может зависеть от района Японии, где его готовят. Например, на севере, откуда родом сам Сейдзи-сан, инака-ни принято готовить более соленым, чем в других областях.



2 Тофу панировать в крахмале и слегка обжарить, чтобы он не разварился во время готовки. Важно: тофу нужно хранить в воде, иначе он быстро киснет и сохнет.

ФОТО: ДАРЬЯ ЕРМОЛАЕВА



✓ Чтобы не терять важнейшие вкусовые качества продуктов, их нужно класть в кастрюлю в определенном порядке: от более сладкого к более соленому.

3 Завернуть кильку в водоросли комбу и завязать специально вымоченным зеленым луком.



4 Порезать морковь, лук, очистить картофель. Поместить в кастрюлю маринад, кильку в комбу, грибы, курицу, тофу, лук и морковь и поставить на огонь. Через 5 минут добавить картофель. За 15 минут до конца готовки добавить брюссельскую капусту.



6 За 5 минут до конца готовки аккуратно отодвинуть кухонную бумагу (тканевую салфетку) и добавить сладкий горошек. Шпатель проверить готовность блюда. Ориентироваться нужно по моркови (когда она сварится – блюдо готово).



5 Снять пенку. Кастрюлю накрыть кухонной бумагой или тканевой салфеткой, чтобы температура внутри распределялась равномерно.



✓ Самый простой вариант – купить в специальном магазине порошок «даси» и использовать его вместо маринада и как бульон на четвертом этапе приготовления блюда.

7 Можно добавить немного сахара, соли и соевого соуса (по вкусу).

8 Разложить инака-ни на тарелки с помощью шумовки. Приятного аппетита!

✓ Особая черта традиционной японской кухни – многообразие используемых продуктов. Дневной рацион считается по-настоящему здоровым, если в него входит не менее 30-ти разных составляющих: вместо привычных для нас трех, в Японии вам подадут на обед до десяти блюд. Такой рацион способствует укреплению

здоровья и долголетию, ведь известно, что японцы – одна из самых здоровых наций в мире. Количество продуктов, из которых готовят инака-ни, варьируется от 9 до 12-ти, а это уже треть здорового японского рациона. И ни один из ингредиентов инака-ни не является обязательным, так что повар может дать волю фантазии!

Ресторан «Сейджи»

Москва,
Комсомольский проспект, 5/2.
Тел. 8 (499) 24-676-24
www.seiji.ru