



**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.

У 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 шиита-



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 ссыхается.





ТЬ

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

**У**Чтобы не терять

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



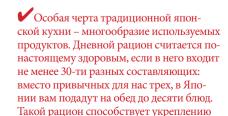
Порезать морковь, лук, очистить картофель. Поместить в кастрюлю маринад, кильку в комбу, грибы, курицу, тофу, лук и морковь и поставить на огонь. Через 5 минут добавить картофель. За 15 минут до конца готовки добавить брюссельскую капусту.



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



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





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

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

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

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

22