



Инна **Финочка**

ДОМАШНИЙ ВКУС

Готовим кенчин-яки

К «продуктам долголетия» японцы относят тофу – соевый творог, по виду напоминающий мягкий сыр. Он очень распространен в Японии. Собственный вкус у тофу нежный, едва различимый, что позволяет добавлять этот сыр в самые разные блюда. В зависимости от района Японии одно и то же блюдо с тофу может называться по-разному, но рыба с тофу везде будет «кенчин-яки». Специально для наших читателей Бан-сан разработал праздничный рецепт кенчин-яки из лосося.

На 2 порции:

- морковь (10 гр)
- грибы шиитаке, белые или вешенки (10 гр)
- филе лосося (одним куском) (120 гр)
- тофу (10 гр)
- яйцо (6 шт.)
- болгарский перец (20 гр)
- сливочное масло (20 гр)
- сахар (13 гр)
- соль (3 гр)
- соевый соус (3 гр)
- черный перец (10 гр)



Мунечика Бан

Шеф-повар ресторана «Мисато», президент Гильдии японских рестораторов и шеф-поваров

БАН-САН СОВЕТУЕТ

Как правильно выбирать рыбу:

- филе лосося должно быть упругим: если надавить на него пальцем, не должно оставаться вмятины;
- филе должно быть однородным; если есть разрывы и неровности, смотрите на кости: если в рыбе много поломанных костей, все в порядке – просто рыбу сильно кидали;
- если у рыбы есть голова, обязательно смотрим на жабры: они должны быть красными;
- обязательно понюхайте рыбу.

Как правильно резать рыбу:

когда режете рыбу, нож должен двигаться плавно, но уверенно, «сверху вниз». Пальцы руки, которой придерживаете рыбу, сложите «кошачьей лапкой» – так безопаснее. Также не стоит пытаться разрезать крупные

ФОТО: СЛАВА ХАБАРОВ

ГОТОВИМ ПОНДЗУ

В Японии салаты не заправляют соевым соусом в чистом виде. Для легких салатов и блюд из свежей рыбы предназначен соус пондзу. Главное в нем – цитрусовые, а соевый соус лишь один из ингредиентов. В наших краях сугубо японские виды цитрусовых можно заменить только лимоном.

На 1 порцию:

- соевый соус (50 гр)
- сахар (10 гр)
- вода (15 гр)
- порошок даси (1 гр)
- крахмал (5 гр)
- лимон (40 гр)

Смешать в одной емкости все ингредиенты, кроме лимона. Подогреть на слабом огне, ни в коем случае не доводя до кипения. Остудить и добавить сок лимона.

кости – их необходимо заранее удалить, иначе можно испортить внешний вид рыбы или порезаться. Японский нож для рыбы отличается от европейского тем, что он специально заточен только с одной стороны.

Ресторан «Мисато»

Москва,
ул. Мясницкая, 47.
Тел. 8 (495) 725-03-33
www.misato.ru



1 Завернуть тофу в чистую ткань и хорошенько отжать.



2 Тщательно перемешать 3 яйца, сахар, соль, соевый соус. Затем добавить нашинкованные овощи, грибы, тофу и снова перемешать.



3 С лосося снять кожицу (не выбрасывать!), сделать 2 надреза так, чтобы лосось «раскрылся». Можно просто разрезать рыбу вдоль на две части.



4 Рыбу посолить и поперчить с двух сторон.



5 Смесь из овощей, тофу, грибов и яиц на медленном огне довести до готовности (смесь не должна сползать, если сдвинуть ее на одну половину сковородки и наклонить на 45°).



6 Фольгу смазать сливочным маслом (10 гр), выложить рыбу, сверху положить обжаренную овощную смесь.



7 Завернуть рыбу с овощами в фольгу. Отдельно положить на противень кожицу лосося; ее можно использовать для украшения блюда, а потом съесть.



8 Подержать в духовке, разогретой до 170°, 7 минут. Осторожно снять верхнюю часть фольги и обмазать смесью из 3 желтков, 2 гр соевого соуса и 10 гр сливочного масла.



9 Снова поставить в духовку, примерно через минуту, когда блюдо подрумянится, снова достать и обмазать. Если сделать так три раза, кенчин-яки получится красивее. 🍴