



RYBY I RAMEN

Techniki obróbki ryb do sushi oraz bazy do ramenu.

Obecna sytuacja gospodarcza powoduje, że ceny mediów i produktów stale rosną. Wychodząc naprzeciw naszym klientom, prezentujemy szereg przydatnych wskazówek dotyczących przygotowania baz i sosów minimalizujących czas przygotowania ramenów, a także możliwości zastosowania w sushi i kuchni japońskiej ryb mrożonych oraz postrzeganych jako gatunki ekonomiczne.

Ekspert

Marek Poptawski – właściciel i szef kuchni japońskiej restauracji Buri Sushi, która jako pierwsza w Polsce otrzymała certyfikat Japanese Food Support. Ponadto Marek pracuje dla Toyota Japan – odpowiada za posiłki japońskich pracowników w fabryce i zakładach zależnych.

Edomae

Styl przyrządzania sushi, który narodził się nad Zatoką Tokijską. Wszelkie potrawy są w nim przygotowywane jedynie z ryb pływających w tej zatoce. Ponadto -poza kilkoma wyjątkami – podawane są ryby przetworzone. Poddaje się je obróbce, aby tej samej rybie nadać różne, atrakcyjne smaki oraz na dłużej zachować jej przydatność do spożycia. To proste techniki, niskoenergetyczne, pozwalające na tak obecnie pożądane skracanie procesu produkcji.

Analogicznie chcemy zaprezentować, jak można z powodzeniem przyrządzić wysmienite rolki z dostępnych w Polsce morszczuka, okonia czy suma afrykańskiego. To ryby, które nie kosztują wiele, a przy odpowiedniej obróbce są wysmienite!



Techniki Edo

1

marynowanie

na mokro, w soli, w occie

2

yubiki

zaparzanie wrzątkiem

3

aburi

opalenie

Jak postępować z rybą?

Jeśli jest zamrożona, rozmroź ją. Następnie zasyp solą morską z obydwu stron. Odstaw ją na 20 minut. Sól ma właściwości higroskopijne, czyli pochłania zapachy i smaki. Mięso nie będzie więc „pachnieć rybą”. Ponadto sól wyciąga wodę co powoduje, że jest zwarte (nie będzie się płatkować w rolce).

Obmyj rybę wodą lub octem ryżowym, odłóż na ręcznik i odsącz.

Marynowanie ryby

Polecamy trzy marynaty:



1 Klasyczna

Składniki:

równe części sake/mirinu/sosu sojowego/bulionu dashi w płynie.

Uwaga! Receptura opiera się na sosie sojowym Yamasa. To różnica ze względu a pochodzenie umami – to zawarte w Yamasie pochodzi z fermentacji sake, a nie, np. z soli. Dlatego jest ona mniej słona i lepiej nadaje się do marynowania, bo nie nadaje mięsu twardości.

Rybę włóż do marynaty na noc (nie dłużej, gdyż sól z sosu sojowego spowoduje utwardzenie ryby) lub minimum na 30 minut. Optymalny czas to 2-3 godziny. Wszystko zależy od wielkości fileta.

2 Nanbanzuke

czyli „marynata cudzoziemska”.

Składniki:

równe części sosu sojowego/mirinu/sake/bulionu dashi w płynie, dodatkowo ocet ryżowy (nie spirytusowy!) do 10%.

W tym przypadku marynowanie – im dłużej tym lepiej – nawet całą dobę. Po odsączeniu ryby optukanej z soli, warto zastosować panierowanie w mące. Wrzucić ją na fryturę rozgrzaną do 160 st. C° na 20-30 sekund i dopiero taką zamarynuj. Sprawdzi się szczególnie w przypadku takiego produktu, jak brzuszek łososia. Często w restauracjach piecze się je, tracąc prawie 50% masy (na skutek wytopienia tłuszczu). Zdecydowanie lepiej je zamarynować.

Rybę włóż do marynaty na noc (nie dłużej, gdyż sól z sosu sojowego spowoduje utwardzenie ryby) lub minimum na 30 minut. Optymalny czas to 2-3 godziny. Wszystko zależy od wielkości fileta.

3 Yuanzuke

Składniki:

równe części sosu sojowego/mirinu/sake/bulionu dashi w płynie oraz plastry pomarańczy/cytrusów.

Dodatek do marynaty owoców cytrusowych nadaje ciekawą nutę smakową.

Marynowanie – maksymalnie na noc, minimalnie na 30 minut.

Kombujime - marynowanie w glonach kombu

Sprawdza się w przypadku tłustych ryb (śledzia, halibuta, łososia, makreli). Po zasoleniu i odsączeniu ryby, umieść w pojemniku namoczony płatek kombu, na nim kawałki skórki cytryny i rybę. Dalej ponownie skórkę cytryny i przykryj całość kolejnym namoczonym glonem. Całość odstaw do lodówki na noc.

Enzymy zawarte w kombu rozpuszczają białka i wyciągają wodę. Mięso dosłownie rozpuszcza się w ustach. W smaku i wyglądzie przypomina rybę wędzoną. Powstały po nocy nalot na powierzchni jest jak najbardziej prawidłowy i pożądany. Należy go jednak zmyć, aby mięso nie było zbyt słone.

Sól

Niezwyczajnie istotny składnik w kuchni japońskiej. Lokalne restauracje korzystają nawet z kilkudziesięciu jej rodzajów! Można ją zastąpić sosy toppingowe, trzeba ją tylko odpowiednio przygotować. Na przykład wymieszać z proszkiem wasabi, dodać skórkę z cytrusa lub zeszkrobać nalot z kombu.

Yubiki

Technikę **yubiki** omówmy szerzej na przykładzie tuńczyka. Po zaparzeniu ryby gorącą wodą (nie dłużej niż 30 sekund), należy pokryć ją sosem – polecamy sos unagi Yamasa. Zniweluje on „sypanie się” ryby i nawilży ją. Tuńczyk po 20-30 minutach wygląda jak tataki bez konieczności smażenia.

Tak przygotowana ryba nie będzie „sprężynować” na nigiri, zyska piękną obwódkę i ciekawy walor kolorystyczny. Tuńczyka yubiki można zostawić na kolejny dzień, jeśli nie zostanie wykorzystany, bez obaw, że pojawi się oksydacja oraz ciemnienie.

Do takiej obróbki polecamy tuńczyka saku. Dlaczego? Ponieważ to kawałek idealny do wykorzystania w 100%. Nie wymaga wysokich umiejętności kucharza, nie występują przy nim straty produktowe.

Istnieje wiele sposobów na to, jak mądrze podchodzić do przyrządzania ryb, bez utraty różnorodności w oczach klienta.



Aburi

Nazwa pochodzi od japońskiego słowa „opalać”. Jest to technika opalania żywym ogniem pochodzącym z palnika lub kawałka węgla drzewnego. Ma na celu wydobyć większą ilość smaku z mięsa poprzez wytopienie tłuszczu. Sprawdza się najlepiej w kontekście tłustych ryb. Czynność tę wykonuje się na końcowym etapie tworzenia nigiri. Przed podaniem opalając rybę z zewnątrz, podaje się pojedyncze kawałki sushi aburi.

Koji

Grzyb, który generuje umami w sake, paście miso, sosie sojowym. Poprawia strukturę oraz konserwuje rybę. Wspomaga fermentację, działa też jak enzym rozpuszczający białka.

Bazy do ramenów

To oferta dla lokali przygotowujących ramen, ale nie będących Ramen-ya. Bazy te zdecydowanie przyspieszają proces przygotowywania bez utraty jakości dania. Bazy pochodzą z Japonii, stworzone według lokalnych receptur. Nawet bardzo uznane lokale w Japonii je stosują. Oczywiście Ramen-ya wytwarza dania od podstaw, ale wszystkie pozostałe miejsca ułatwiają sobie pracę gotowymi bazami.

Bazy Nippon Shokken to koncentraty. Są niezwykle wydajne i szybkie w przygotowaniu. Butelka zawiera ok. 50 porcji ramenu. Zalecane proporcje przygotowania: 30 ml (50 g) bazy ramen należy dodać do 300 ml wody (akurat na porcję ramenu do podania). Wystarczy wymieszać, zagotować i... wydać! Dokładna ilość użytej bazy zależy od intensywności, którą chcesz uzyskać oraz od tego, czy będziesz stosować tare. Mogą być stosowane zarówno dla wegan, jak i osób lubiących mięso. Produkty w wygodnej butelce z uchwytem oraz nakrętką pozwalającą na wielokrotne zamykanie.

W ofercie Bidfood Farutex znajdują się trzy rodzaje gotowych baz:



Na bazie napoju sojowego



Tantanmen



Na bazie sosu sojowego

1

Na bazie napoju sojowego

Płynna baza do ramenu, której podstawą jest napój sojowy. To oryginalny produkt japoński. Posiada intensywny smak do złudzenia przypominający bulion do ramenu uzyskany w tradycyjnym procesie przygotowania. Smak nadają mu: sos sojowy, miso, imbir, czosnek, sezam, cebula i pieprz. Co ciekawe, doskonale imituje smak kości mięsnych w wywarze, choć jest to produkt w pełni wegański.

Do bazy proponujemy **tare miso**: ½ cz. jasnej pasty miso, ¼ cz. soli, 1/3 cz. wody, 1/8 cz. pasty sezamowej lub masła orzechowego, 1/10 cz. oleju sezamowego, 1/20 cz. octu ryżowego. Opcjonalnie: imbir, czosnek, sake, mirin – do smaku. Bez gotowania, wymieszaj wszystkie składniki.

Na 300 ml porcję bulionu do ramenu należy dodać 2 łyżki stołowe tare lub do smaku.

Jako urozmaicenie dania warto dodać mięso lub składniki wegańskie. Baza z napojem sojowym doskonale komponuje się z wolno gotowanymi policzkami wołowymi lub grillowaną kaczką. Jako dodatki wegańskie polecamy: trzy rodzaje tofu (surowe, inari, karaage), kanpyo, marynowany bambus.



2

Tantanmen

Płynna baza do ramenu tantanmen wzbogacona o pastę sezamową jest oryginalnym produktem japońskim. Posiada intensywny smak do złudzenia przypominający bulion do ramenu uzyskany w tradycyjnym procesie przygotowania. Jest intensywna, lekko pikantna i delikatnie kwaśna. Aromat nadają: sezam, miso, por, czosnek, czerwone papryczki chili, cebula, grzyby shiitake.

Do smaku bazy proponujemy **tare shoyu**: 1 cz. sosu sojowego Yamasa, ½ cz. odparowanego sake, ½ cz. mirinu, 1/6 cz. cukru. Opcjonalnie: 1/6 cz. niboshi, 1/8 cz. czosnku 1/8 cz. imbiru, kawałek kombu. Gotuj powoli sos sojowy, mirin, sake. Dodaj resztę składników. Gotuj jeszcze 3 minuty na małym ogniu. Odstaw do ostygnięcia. Na 300 ml porcję bulionu do ramenu należy dodać 2 łyżki stołowe tare lub do smaku.

Jako urozmaicenie dania warto dodać mięso lub składniki wegańskie. Baza tantanmen doskonale komponuje się z wieprzową hoisin lub wolno gotowaną łopatką wieprzową. Jako dodatki wegańskie polecamy: trzy rodzaje tofu (surowe, inari, karaage), kanpyo, marynowany bambus.



3

Na bazie sosu sojowego

Płynna baza do ramenu, której podstawą jest sos sojowy. Oryginalny produkt japoński. Posiada intensywny smak do złudzenia przypominający bulion do ramenu uzyskany w tradycyjnym procesie przygotowania. Czuć w nim głębokie nuty pieczonych/opalanych warzyw. Wyczuwalne elementy: sos sojowy, cukier, sól, ekstrakt z wodorostów, imbir, por, czosnek, cebula, pieprz.

Do bazy proponujemy **tare shiyo**: 1 cz. wody, 1 cz. odparowanego sake, ½ cz. soli, ¼ cz. mirinu, kawałek kombu. Opcjonalnie: ¼ cz. niboshi. Zagotuj wodę, dodaj sake, mirin, kombu, niboshi. Po 20 minutach wyjmij kombu i niboshi, dodaj sól i mieszaj do rozpuszczenia. Nie podgrzewaj ponownie. Na 300 ml porcję bulionu do ramenu należy dodać 2 łyżki stołowe tare lub do smaku.

Jako urozmaicenie dania warto dodać mięso lub składniki wegańskie. Baza z sosem sojowym doskonale komponuje się z opalonym boczkiem lub wolno gotowanym żeberkiem wieprzowym. Jako dodatki wegańskie polecamy: trzy rodzaje tofu (surowe, inari, karaage), kanpyo, marynowany bambus.



Jak jeszcze można skrócić czas przygotowania ramenu, bez utraty jakości dania?

1

Warto rozważyć wykorzystanie olejów smakowych i **gotowych mięs**: wolno gotowanej łopatki, policzków czy żeberek lub już zgrillowanej kaczki. Porównując koszty energii i pracownika przy tradycyjnej metodzie przygotowania mięsa – gotowe opcje wypadają bardzo atrakcyjnie cenowo. No i oszczędność czasu! A ich przygotowanie jest banalnie wręcz proste: mięso wyjmujesz z opakowania, usuwasz „galaretkę”, porcjujesz i podgrzewasz w piecu. Mięsa te można dodatkowo „zamarynować” w oryginalnych azjatyckich sosach Lee Kum Kee: czarny pieprz, hoisin, pasta chilli, sos śliwkowy.

2

Oleje smakowe – tu świetną drogą skrócenia pracy jest olej z chilli: 1 cz. oleju rzepakowego, ½ cz. dymki pokrojonej w 5 cm kawałki. W rondlu rozgrzej olej, dodaj dymkę i smaż na małym ogniu aż dymka się zarumieni. Wyłącz ogień i poczekaj aż wystygnie, przelej przez sito. W ten sposób można zrobić również olej z czosnku, pora i chili. Sprawdza się też odrobina pieprzu Sansho.

3

Makarony – na rynku występują już doskonałej jakości gotowe makarony do ramenów. Jednym z nich jest klasyczny, cienutki makaron Fiori. Mrożony, wcześniej poporcjowany w wiązki akurat na miskę ramen. Gotuje się ok. 1 minutę, doskonale separuje. Ciekawostka: występuje w wersji białej oraz czarnej.

**Klasyka i prostota jest jak najbardziej pożądana!
Nie przesadzaj z ilością dodatków!**

