

**Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное
образовательное
учреждение «Морской технический колледж имени адмирала Д.Н.Сенявина»**

**Самостоятельная работа
«Приготовление супа Мисо»**

**Выполнил: Касымова М., 131 гр.
Проверил: преподаватель спецдисциплин Санжиева Л.Б.**

Цель и задачи работы:

Цель работы:

- изучить особенности приготовления и подачи национальных супов.

Задачи:

- подобрать источники по теме работы;
- изучить материал; представить материал в виде электронной презентации
- представить работу для проверки

Тема: «Приготовление супа Мисо»

Мисо

Суп мисо или мисосиру (мисоширу) — это одно из самых популярных блюд японской кухни, обладающее гармоничным выраженным вкусом и высокой питательной ценностью. Оно готовится на основе бульона даси, с добавлением различных ингредиентов, которые варьируются в зависимости от времени года и желания повара. Обязательным является наличие пастообразного соевого продукта, который дает название этому супу — мисо.

Из истории супа мисо: простота и элитарность.





Рецептура:

Калорийность

41,3 кКал на 100 гр

Время приготовления –
45 мин

Ингредиенты:

- ❖ Вода – 1,2 л
- ❖ Комбу – 10 гр
- ❖ Вакаме – 2 гр
- ❖ Тофу – 160 гр
- ❖ Мисо паста – 175 гр
- ❖ Зеленый лук – 50 гр

Приготовление:

Сварить комбу даши.

Комбу даши – это самый легкий бульон в мире, а состоит он всего из двух ингредиентов: воды и комбу. **Комбу** – это прессованные водоросли ламинарии, которые вы можете приобрести в магазине азиатских продуктов питания.

Добавьте мисо пасту. **Мисо** – это ферментированная паста из соевых бобов, пропаренного риса или ячменя, соли и закваски кодзи. Мисо паста различается по цвету, который в свою очередь указывает на различное соотношение соевых бобов и риса, а также на продолжительность периода ферментации: чем дольше происходит ферментация, тем темнее и богаче по вкусу мисо паста. Вкус, аромат, текстура и внешний вид варьируются в зависимости от региона производства. На нашем рынке азиатских продуктов самыми популярными видами являются светлая и темная мисо. Покупайте любую, которая будет в наличии.

Желательно переложить мисо пасту из производственной упаковки в плотно закрывающийся контейнер и поместить в холодильник, где она будет храниться до 1 года.

300 грамм комбу даши обычно добавляют 25-30 грамм мисо пасты.

Добавьте вакаме и тофу. В качестве дополнительных компонентов в традиционный мисо суп добавляют только сушеные водоросли вакаме и сыр тофу. Тофу обычно режут на небольшие кубики весом 5-10 грамм. Вакаме вначале замачивают в воде на несколько минут, затем отжимают и только после этого выкладывают в суп.

Поместите в воду комбу и дайте настояться в течение 30 минут. Перелейте воду вместе с комбу в кастрюлю и поставьте на медленный огонь. Как только вода начнет закипать, выньте комбу из воды и выключите огонь. Залейте водоросли вакаме водой и оставьте на 5-7 минут. Отожмите воду и разложите по сервировочным тарелкам.

Зеленый лук нарезать вытянутыми перьями.

Зачерпните половником бульон комбу даши и в нем же растворите мисо пасту. Не следует закладывать мисо пасту непосредственно в кастрюлю с бульоном, иначе вы рискуете получить нерастворимые комки пасты. Вместо этого растворите мисо в половнике или отдельной чаше с бульоном, а уже затем влейте в кастрюлю.

Когда вы добавляете в мисо суп тофу, вам необходимо брать мисо пасту с небольшим запасом, поскольку тофу содержит в себе дополнительную жидкость, которая может разбавить вкус супа.

Нарежьте тофу на кусочки нужного размера и поместите в сервировочную тарелку.

Разогрейте бульон до кипения, но не кипятите (помните, что мисо пасту нельзя подвергать кипению).

Разлейте суп по тарелкам, посыпьте зеленым луком и подавайте.

Использованные источники:

1. <https://zen.yandex.ru/media/id/5eff23857c8a441248d0f4f0/miso-sup-tradicionnyi-iaponskii-domashnii-recept-5f1f4424cc02c03ffca0b20c>
2. Сборник рецептов Голуновой
<https://vse-uchebniki.ru/sborniki-receptur/golunova-1-e-sbornik-receptur-blyud-i-kulinarnyx-izdelij/>
3. Учебное пособие « Кулинария» Качурина