

**Презентация на тему »Ферментированные
Соусы»
» Терияки »**



Соус терияки – классический сладкий соус национальной японской кухни. Основными ингредиентами, входящими в состав терияки, являются соевый соус, рисовое вино, мирин и сахар. Кроме того, терияки имеет несколько значений:

Традиционный в Японии способ приготовления (а именно – обжарки) мясных и рыбных блюд с использованием сладкого соуса;

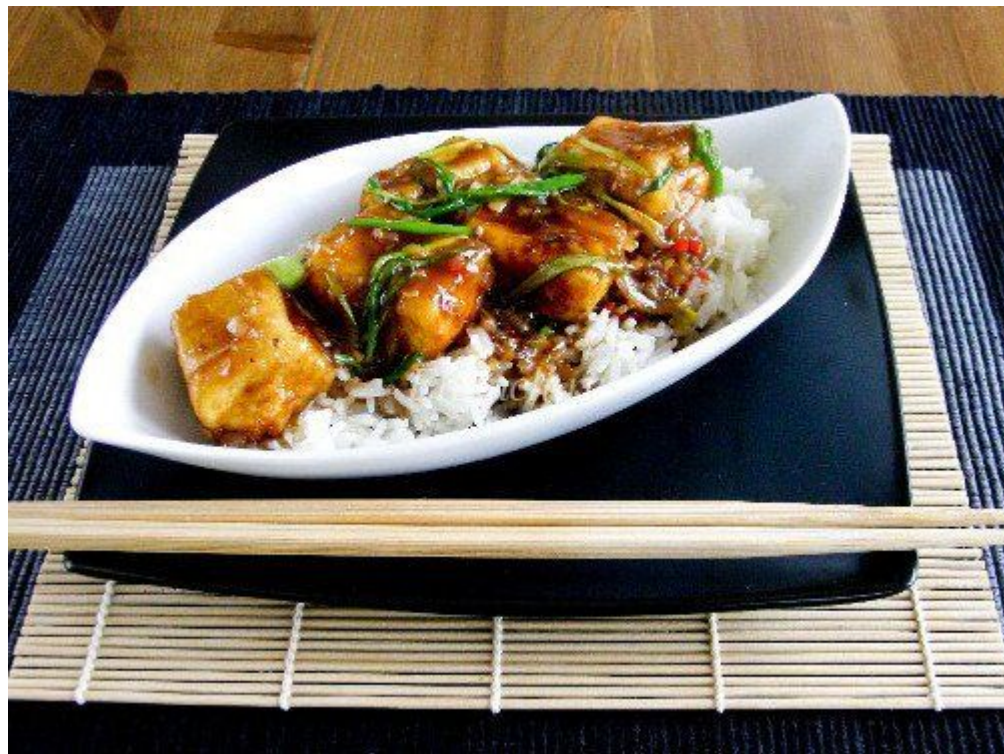
Блюда, приготовленные со сладким соусом терияки.

Само слово происходит от «тери», что означает блеск, и «яки» – жареное. Блеск блюдам придает сахар, который в процессе обжарки карамелизуется. Признание и огромную популярность во всем мире соус терияки завоевал благодаря своему аромату, отличительному вкусу и универсальности, поскольку сочетается с рыбными, мясными и овощными блюдами.



Для приготовления терияки-блюд традиционно используются:

- В Японии – рыба (сельдь, марлин, полосатый тунец, лосось, форель, скумбрия) и морепродукты;
- В западных странах – мясо (курица, свинина, баранина, говядина) и овощи.



В западных странах, в отличие от Японии, в соус также добавляют:

- **Кунжут, имбирь, чеснок и другие пряности;**
- **Сок из консервированных ананасов, поскольку он не только обеспечивает необходимую сладость соусу, но и помогает смягчить мясо.**



В Японии, где соус используется традиционно, терияки считается необычайно полезным для здоровья. К основным его свойствам относятся:

- **Улучшение пищеварения, повышение выработки желудочного сока и увеличение аппетита;**
- **Нормализация давления;**
- **Благоприятное воздействие на нервную систему, что способствует снижению уровня стресса и напряжения.**

Кроме того, антиоксидантная активность основного ингредиента – соевого соуса, выявленная учеными Национального университета Сингапура, превосходит красное вино и апельсиновый сок. Ввиду этого в азиатских странах считают, что соус терияки эффективно борется с преждевременным старением организма, а также в некоторой мере предупреждает развитие онкологических заболеваний. По некоторым данным соус терияки благотворно влияет на умственные способности и препятствует возникновению таких нервно-дегенеративных патологий, как болезнь Паркинсона.





Соус "Нам Пла"



По-тайски этот соус называется "Нам Пла", что в переводе значит рыбный соус. Домашний рыбный соус, как правило, производится из мелкой рыбы, которая на тайском языке называется "Кратак". Рыба ферментируется с солью в пропорции три части рыбы на две части соли и оставляется бродить в керамической посуде не менее восьми месяцев. Однако и после этого, смесь еще не становится настоящим рыбным соусом. В некоторых местах ее доводят до нужной кондиции на медленном огне, и, наконец, фильтруют и разливают по бутылкам. Теперь рыбный соус готов для дальнейшего использования. Рыбный соус также может быть изготовлен из макрели (которую в [Таиланде](#) называют "тху"), но этот вид рыбного соуса встречается в основном в тех местах, где макрель многочисленна.



Рыба ферментируется с солью в тех же пропорциях, что и при приготовлении kratak-соуса, и процесс выдержки длится до тех пор пока макрель не разложиться окончательно, даже после завершения процесса ферментации, до исчезновения больших кусков и получения однородной массы. Для этого рыбу кладут вместе с солью в матерчатые мешки и подвешивают в воздух, откуда ферментированные части капают вниз и собираются в специальные контейнеры. Соус, сделанный таким образом, называется "нам пла ток" (нам ток по-тайски значит "водопад", поэтому дословно такой соус можно перевести как "рыбный водопад"). Но и его, прежде нужно приготовить.

Вьетнамский соус «Ньюк Чам»



Ньюк Чам (Nuoc Cham) — традиционный вьетнамский рыбный соус для макания. Готовится очень быстро, просто и подходит ко многим блюдам — из рыбы, морепродуктов, мяса. Отлично сочетается с данным соусом и Спринг роллы.

Стоит отметить, что рыбный соус во Вьетнаме — как соевый соус в Японии и Китае, добавляется чуть ли не во все блюда подряд. Существует множество разновидностей таких соусов и сегодня мы поделимся рецептом одного из них.

Практически все производные соусы включают в себя так называемый первичный рыбный соус, который обычно является продуктом ферментации мелкой рыбы (и обладает достаточно резким вкусом). Ньюк Чам — не исключение, и для его приготовления нам также понадобится первичный рыбный соус.

Спринг роллы — необычайно вкусная закуска, которая еще и очень просто готовится и наш рецепт поможет узнать вам все тонкости приготовления этого замечательного блюда вьетнамской кухни. Не стоит путать спринг роллы и те роллы, которые подаются в ресторанах японской кухни. Спринг роллы — это небольшие рулетики, которые по форме напоминают голубцы, но состоят из других ингредиентов. Как правило, в приготовлении спринг роллов основными ингредиентами является рисовая бумага, морепродукты, лапша и различная зелень.

Именно благодаря большому числу свежей зелени, спринг роллы и получили свое название, которое в дословном переводе означает "скрученные весной". Ведь именно весной и летом, мы можем наслаждаться огромным числом свежих растений и овощей, а значит, не стоит упускать момент! Так что, вперед, готовить спринг роллы!

