



מרק מיסו יפני

מצרכים ל-5 מנות

5-6 כוסות מים להכנת ציר דאשי (כוס לאדם), + 1 כוס מים (למרק)

20-30 גרם פתיתי בוניטו או אבקת ציר דאשי

5 גבעולים של בצל ירוק חתוך דק לעיגולים

מיסו לבן/ בהיר – כף גדושה לכוס ציר

100 גרם טופו חתוך לקוביות

5-6 גרם אצות ים וואקמה יבשות

* לציר צמחוני/ טבעוני בלבד- 10 פטריות שיטאקה מיובשות ואצת קומבו.

אופן הכנה-

1. הכנה מקדימה- משרים את אצות הים וואקמה בקערה עם מים פושרים- קרים חצי שעה לפני ההכנה. לאחר חצי שעה סוחטים את האצות או מסננים אותם במסננת. שוטפים את הטופו וחותכים לקוביות.

2. הכנת ציר דגים, דאשי- מרתיחים מים בסיר, כשהמים רותחים רתיחה מלאה מוסיפים את פתיתי הבוניטו, מנמיכים את האש, מערבבים ומבשלים 2-3 דקות. מכסים את הסיר ומכבים את האש. ממתינים עד שפתיתי הבוניטו ישקעו לתחתית הסיר. לאחר מכן מסננים את הפתיתים ושומרים את הנוזל- זהו הציר.

למשתמשים באבקת דאשי- מרתיחים את כמות המים לפי המתכון ומוסיפים אבקת דאשי לפי הוראות היצרן.



* לציר צמחוני או טבעוני- יש להשרות פטריות שיטאקה מיובשות ואצת קומבו במים חמים למשך שעה- שעתיים (עד שהפטריות רכות). מי ההשרייה יהיו הציר למרק, ללא הפטריות והאצה.

3. בסיר נקי שמים את הציר (לפי חישוב של כוס ציר למנה/ לאדם) ומוסיפים כוס מים נוספת. מוסיפים לסיר את אצות הוואקמה ואת קוביות הטופו. את עיסת המיסו ממסים לתוך הציר דרך מסננת- מניחים מסננת ממתכת על הסיר כאשר תחתית המסננת נוגעת בציר ומעבירים את המיסו דרך חורי המסננת בעזרת כף. ניתן לשים את המיסו ישירות במים (מבלי להעביר דרך מסננת) אך יש לוודא היטב כי לא נשארים גושים של עיסת מיסו במרק. לפני ההגשה מחממים את המרק, לא להביא לרתיחה, מוזגים את המרק לקעריות קטנות ומקשטים בבצל ירוק.

דאשי- ציר דגים יפני

ציר דאשי הוא הבסיס לתבשילים יפניים והוא מורכב משני מרכיבים בלבד- פתיתי דג בוניטו ומים (יש המוסיפים אצת קומבו לציר). דג בוניטו הוא סוג של דג טונה שעבר בישול, יבוש, עישון והתססה. בסיומו של התהליך הארוך מתקבל נתח קשה מאוד וריחני של דג יבש. את הנתח חותכים לשבבים דקים ומקבלים פתיתי בוניטו.

נוזל הבישול הראשון של פתיתי הבוניטו נקראים ציר מספר 1, ביפנית Ichi ban dashi. מיועד בעיקר כציר למרקים. להכנת ציר מספר 2, Ni ban dashi, לוקחים את פתיתי הבוניטו המסוננים, מרתיחים מים בסיר נוסף ומוסיפים את הפתיתים. כשהמים רתחו משאירים עוד 2-3 דקות, מכבים את האש ומכסים את הסיר. מעבירים שוב במסננת ויוצא ציר שנקרא ציר מספר 2, בציר זה נוהגים להשתמש לתבשילים שונים וטעמו עדין יותר משל הציר הראשון.