

Sos sojowy (shōyu) to niezwykle uniwersalna płynna przyprawa i znak rozpoznawczy azjatyckiej kuchni. Nadaje potrawom charakterystyczny, orientalny smak. Zwykle wymieniany jest jednym tchem z wasabi i gari jako podstawowy dodatek do sushi. Warto jednak wiedzieć, że sos ten znajduje bogate zastosowanie także podczas przygotowywania innych dań z ryb, warzyw, a nawet mięsa.

Sos sojowy uzyskuje się na drodze fermentacji soi i pszenicy. To obok soli podstawowe składniki tej przyprawy. Dlatego w sklepie najlepiej wybierać sos sojowy naturalnie warzony, bez sztucznych aromatów, barwników, wzmacniaczy smaku czy konserwantów. Dzięki temu będziemy mieć pewność, że kupujemy produkt wysokiej jakości, o cennych właściwościach.

W zależności od kraju, sos sojowy różni się smakiem oraz konsystencją. W Chinach jest on gęsty i słony, w Indonezji rzadki i słodki, a w Japonii bardzo rzadki i słony. W kraju kwitnącej wiśni produkuje się pięć podstawowych odmian shōyu. Niektóre regiony słyną z własnych receptur i dodatków, np. sfermentowanego ryżu. Pozwalają one uzyskać inne walory smakowe oraz kolory przyprawy.

W Polsce najbardziej znane są dwa rodzaje sosu sojowego: jasny oraz ciemny.

- **Sos sojowy jasny** – delikatny aromat, rzadsza konsystencja i krótszy czas warzenia od 2 do 9 miesięcy.
- **Sos sojowy ciemny** – bardziej gęsty i esencjonalny, jego czas warzenia może wynosić nawet 2 lata.

Wartości sosu sojowego

Dobrej jakości sos sojowy znajdziemy sporo składników pozytywnie oddziałujących na nasz organizm. To m.in. witaminy z grupy B, błonnik, potas, wapń, sód, żelazo oraz tłuszcze.

Podobnie jak inne kiszonki, sos sojowy uzupełnia mikroflorę przewodu pokarmowego o dobre bakterie i wspomaga trawienie. Błonnik usprawnia perystaltykę jelit i przyspiesza przemianę materii. Sos sojowy pozytywnie wpływa też na pracę mózgu i łagodzi alergię. Posiada też sporo antyoksydantów. Ze względu na te właściwości warto włączyć sos sojowy do swojej diety. Szczególnie, że może być on alternatywą dla soli.

Skąd ten smak?

Tajemnicą smaku sosu sojowego jest fakt, że zawiera w sobie sporo kwasu glutaminowego. Związek ten jest odpowiedzialny za odczuwanie przez człowieka umami – smaku rozpoznawalnego jako mięsny, rosołowy, pozostawiający wrażenie tłustości na języku. Dzięki niemu potrawy stają się po prostu pyszne. (Więcej na ten temat przeczytasz w naszym artykule: [LINK](#))

Ze względu na te właściwości sos sojowy znajduje szerokie zastosowanie w gotowaniu. To taki must have w każdej japońskiej kuchni. Jeśli chodzi o sushi, to sos sojowy podaje się zwykle w oddzielnej miseczce. Jego zadaniem jest podkreślenie smaku ryby, dlatego to właśnie ją, a nie ryż, należy moczyć podczas posiłku.

Do czego pasuje sos sojowy?

Jak już wspomnieliśmy na początku, sos sojowy to przyprawa uniwersalna. Jeśli chcemy pozbyć się zbędnej chemii w kuchni, wystarczy zastąpić inne płynne przyprawy właśnie tym sosem.

Sos sojowy pasuje do:

- ryżu i makaronu,
- wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, indyka, kurczaka
- świeżych warzyw,
- grzybów,
- dressingów,
- zup,

Sos sojowy – do czego pasuje?

- marynat,
- tofu,
- gulaszu,
- sosów,
- gotowanych strączków,
- ryb i owoców morza.

Sos sojowy może być podawany na zimno, gotowany, grillowany, smażony lub pieczony. W połączeniu z miodem stworzy apetyczną glazurę do pieczeni lub żeberek. Co ważne, pasuje nie tylko do dań kuchni azjatyckiej. Z powodzeniem możemy go używać także do wzbogacania przepisów na potrawy z całego świata.