

Tsukemono w wolnym tłumaczeniu oznacza “rzeczy kiszzone”. Tradycja kiszenia i marynowania potraw jest w Japonii bardzo bogata. Kiszonki stanowią bowiem ważny element japońskiego posiłku. Zapewniają lubianą przez mieszkańców kraju kwitnącej wiśni różnorodność smaków, kolorów, faktur oraz sposobów przygotowywania potraw. Oczyszczają podniebienie, gwarantują ostrość oraz harmonię. Można je porównać do polskich surówek i sałatek, bez których wielu z nas nie wyobraża sobie dobrego obiadu.

Japonia słynie z wielu odmian i rodzajów tsukemono, które różnią się między sobą w zależności od regionu, z którego pochodzą. Tsukemono może być przygotowywane na kilka sposobów – na przykład na drodze fermentacji w otrębach ryżowych, paście miso, sosie sojowych czy konserwacji przy użyciu solanki.

Niegdyś był to sposób na dostarczenie organizmowi cennych składników odżywczych oraz witamin w okresach zimowych, kiedy dostęp do świeżych warzyw był znacząco ograniczony. Tsukemono zawiera w sobie bowiem sporo witamin z grupy B i działa jak naturalny probiotyk. Poprawia także trawienie.

Obecnie tsukemono pełni rolę istotnego dodatku do zbilansowanej, zdrowej diety. Jest także sposobem na wzbogacenie smaku potrawy. Przyjrzyjmy się bliżej 5 popularnym tsukemono.

Gari

W Polsce najbardziej rozpowszechnionym i znanym tsukemono jest gari, czyli marynowany imbir. Je się go razem z sushi – tradycyjnie między kolejnymi kawałkami w celu oczyszczenia kubków smakowych. Gari to nic innego jak cienkie plasterki imbiru zanurzone w słodko-octowej zalewie. W sklepach można spotkać imbir jasny (naturalny) lub różowy (barwiony). Różnią się między sobą tylko kolorem – w obu przypadkach walory smakowe pozostają te same.

Shibazuke

Shibazuke to marynowana sałatka warzywna na bazie ogórka i bakłażana. Używa się jej do sushi czy dań z ryżem. Shibazuke jest chrupkie, rzeźkie, kwaśne, aromatyczne i wyraziste w smaku. Może pełnić podobną rolę jak gari – to znaczy oczyszczać podniebienie.

Fukujinzuke

Fukujinzuke tradycyjnie podawane jest do japońskiego curry z ryżem. Składa się zazwyczaj z białej rzodkwi (daikon), bakłażana, korzenia lotosu, ogórka i imbiru. Charakteryzuje się słodko-słonym smakiem i przyjemną chrupkością. Marynata to sos sojowy, mirin, sake, ocet ryżowy i cukier.

Umeboshi

Nazywane japońskimi śliwkami, w rzeczywistości są gatunkiem moreli ume. Dodatek czerwonej pachnotki nadaje im charakterystyczny, fioletowy kolor. Wyróżnia je intensywny słono-kwaśny smak. Umeboshi je się z ryżem, stanowią też nadzienie onigiri oraz dodatek do drinków.

Kyurizuke

To japońskie ogórki marynowane w mieszance sosu sojowego, soli i cukru. W smaku są pikantne i słone. Często podaje się je z ryżem, tatarami czy sashimi. Można je także spotkać w rolkach sushi.

Co z tym kimchi?

Kimchi pochodzi z Korei, nie jest więc tsukemono w klasycznym rozumieniu tego słowa. W KOKU Sushi jednak chętnie korzystamy z tej kiszonki, ponieważ jej bogactwo ostro-kwaśnego smaku jest nie do podrobienia.

Kimchi składa się z kiszanej kapusty pekińskiej, rzepy albo ogórka oraz płatków ostrej papryki i imbiru. W rzeczywistości jednak przepisów i dodatków do kimchi może być nieskończenie wiele.

Kimchi uważane jest za jedno z najzdrowszych dań świata. Podobnie jak wszystkie kiszonki, jest naturalnym probiotykiem, zawiera też w sobie wiele witamin, wapnia, żelaza oraz selenu.

Kimchi może być dodatkiem do ryżu, pierogów, zup, placków, a nawet ryb. W KOKU Sushi spotkasz je w bułeczkach baozi czy sandwichach bao. Serwujemy je także jako pobudzającą apetyt przystawkę.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW](#)! Jesteśmy w całej Polsce.