



PODRÓŻE • PRZEPISY • SKŁADNIKI

# Schabowy po japońsku – miso katsu (みそかつ)

Wiktoria Górecka - 2017-01-24

Przed podróżą do Japonii najbardziej bałam się tego, że nie będzie taka jak w moich wyobrażeniach – perfekcyjna, wysmakowana, tradycyjna. Zastana w Nagoi rzeczywistość oczywiście wybiła mi to stereotypowe myślenie z głowy, ale zawód w pełni zrekompensowała nowa wizja – nie jednego, wyidealizowanego oblicza, ale całego kalejdoskopu możliwości. W Japonii jest wszystko, dla wszystkich.

Kuchnia prefektury Aichi, a dokładniej Nagoi, ponad dwumilionowego miasta portowego, zaskoczyła nas zapachem tłuszczu, mieszającym się z upalnym wilgotnym powietrzem. Towarzyszył nam nie tylko podczas letnich festiwali matsuri, ale i w ekskluzywnych kilkupiętrowych delikatesach czy restauracjach ukrywających się na szczytach drapaczy chmur. Stereotyp zdrowej japońskiej diety legł w gruzach, kiedy udało nam się spróbować wszystkich reprezentatywnych potraw:

- miso katsu (みそかつ) – kotlet schabowy z sosem aka-miso
- tebasaki (手羽先) – smażone na głębokim tłuszczu kurze skrzydełka
- tenmusu (天むす) – kulka ryżu (nieco przypominająca onigiri) z krewetką w tempurze
- hitsumabushi (ひつまぶし) – tłusty grillowany węgorz z ryżem

W tym tłuszczu jest jednak metoda. Wbrew wyobrażeniom najbardziej popularnym mięsem w Japonii jest właśnie wieprzowina (zjada się jej tyle, co drobiu i wołowiny łącznie). Kotlet schabowy z Nagoi intryguje Japończyków z innych prefektur, a Polaków kusi swojskością. Wyobraźcie to sobie – po pokonaniu ponad 8000 kilometrów zamiast surowej ryby dostajecie kotleta schabowego, tylko lepszego. Raj! Chociaż nie po takie smaki pojechaliśmy do Japonii, to właśnie **miso katsu** zagościł na stałe w naszej kuchni.

Podstawą tego dania jest oczywiście dobrej jakości mięso – w Japonii to **kurobuta** z południa wyspy Kyushu, w Polsce może być to na przykład świnka puławska (dla nas obowiązkowo schab z kostką). Drugim ważnym składnikiem jest czerwona pasta miso, która ma głęboki słodko-słony smak. Zresztą – spróbujcie sami!



## **Miso katsudon (kotlet schabowy z sosem z pasty miso na ryżu wraz z sałatką z białej kapusty)**

### **Składniki:**

- 3 kotlety ze schabu wieprzowego z kostką
- ½ szklanki panko (japońskiej „bułki tartej”)
- 1 jajko
- 1 łyżka wody
- sól, pieprz do smaku
- 3 łyżki mąki pszennej

- 2 łyżki pokrojonej zielonej części dymki
- olej do smażenia o neutralnym smaku

### Sos z czerwonej pasty miso

- 2 łyżki czerwonej pasty miso
- 3 łyżki mirinu
- 1 łyżeczka cukru

### Wywar cebulowy

- 2 cebulki cukrowe
- 3 łyżki mirinu
- 3 łyżki sosu sojowego
- ½ łyżki cukru
- ½ łyżki dashi instant (lub garść płatków katsuobushi)
- 200ml wody

### Sałatka z kapusty

- ½ kg kapusty białej
- 2 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżka jasnego sosu sojowego
- szczypta soli

### 3 porcje ryżu

**Sposób przygotowania:**

Gotujemy ryż (bez soli). Kapustę szatkujemy bardzo drobno, a następnie polewamy sosem z octu ryżowego i sosu sojowego (jeśli lubimy możemy dodać majonez). Odstawiamy na bok.

Przygotowujemy sos z czerwonego miso: łączymy ze sobą miso, mirin oraz cukier. Podgrzewamy, ale nie zagotowujemy. Konsystencją powinien przypominać śmietanę.

Cebulę kroimy na ósemki i zagotowujemy w wywarze z sosu sojowego, mirinu, cukru i dashi.

Kotleta rozbijamy, nacinamy delikatnie brzegi, posypujemy solą i pieprzem. Jajko rozbełtujemy delikatnie z wodą (krótco, aby nie tworzyły się bąbelki powietrza), na drugi talerz nasypujemy mąkę, na trzeci panko. Smażymy kotleta na głębokim tłuszczu lub przechylając patelnię i intensywnie go bastując.

Kotleta odsączamy w tłuszczu, kroimy na 2 cm plastry i kładziemy w gorącym wywarze z cebulami. Chwilę gotujemy.

### Sposób podania:

Do miski nakładamy porcję ryżu, polewamy wywarem cebulowym, kładziemy cebulki i pokrojonego kotleta schabowego, polewamy sosem miso, a na koniec posypujemy wszystko drobno pokrojoną zieloną częścią dymki. Do dania świetnie pasuje sałatka z białej kapusty.

### Podobne wpisy



Czego szukać na blogu?



Sato gotuje... lepiej



Vegan Ramen Shop pop-up x Fokim

◀ Poprzedni Wpis  
**Wietnamskie sosy #3: Sos ze sfermentowanej soi**

Następny Wpis ▶  
**Prawdziwy wietnamski fast food**

🏷️ [czerwona pasta miso](#) / [Dania z ryżem](#) / [kotlet schabowy](#) / [mięso](#) / [miso katsu](#) / [Nagoja](#) / [Nagoja](#) / [prefektura Aichi](#) / [Sosy](#) / [みそかつ](#)

