**Sos sojowy niejedno ma imię**

**Głęboki brązowy kolor, przyjemny, aromatyczny zapach i słonawy, bądź lekko słodki smak. Sos sojowy jest najsłynniejszą przyprawą Dalekiego Wschodu, jego historia sięga ponad 2500 tysiąca lat. Obecnie znany jest nie tylko mieszkańcom Wschodu - coraz częściej bowiem sos sojowy używany jest także w kuchni europejskiej.**

**Zamiast soli**

Sos sojowy powstał w Chinach prawdopodobnie jako odpowiednik soli, która kiedyś była bardzo droga. Przepis na chiński sos sojowy pierwotnie zawierał ryby, a soja stosowana była jedynie jako wypełniacz przy jego produkcji. Dzisiaj jest jego podstawowym składnikiem.

Soja posiada wiele właściwości zdrowotnych, sam sos z kolei dostarcza jeszcze więcej białka i składników odżywczych niż ziarna, jest także lepiej przyswajalny przez organizm. Nie dziwi więc fakt, że większość dietetyków poleca wybór sosu sojowego zamiast soli. Powstaje on na skutek długotrwałej fermentacji (ok. 6 miesięcy) ziaren soi , połączonych z wodą, solą morską i ziarnami pszenicy.

**Jak smakuje soja?**

Jednym z podstawowych różnic między solą a sosem sojowym jest kilka odmian tego ostatniego, co pozwala na urozmaicenie przygotowywanych potraw. *Koikuchi* - ciemny, najczęściej spotykany sos, tłoczony jest z ziaren pszenicy i soi w proporcji 1:1, odpowiedni do dań z wołowiny, wieprzowiny, pieczeni i dań duszonych; *Usukuchi* – to z kolei jasna odmiana sosu, w porównaniu z *Koikuchi* jest mniej słony i mniej ostry, charakteryzuje się większą zawartością pszenicy niż soi i świetnie komponuje się z drobiem i cielęciną; *Tamari* – jest produkowany jedynie z ziaren soi; *Gen-en* to sos o obniżonej zawartości soli, natomiast *Sashikomi* jest poddawany dwukrotnej fermentacji, sprawdza się jako dip do potraw i surowych ryb, zawiera więcej soli niż *Koikuchi*, jest także bardziej intensywny w smaku oraz kolorze.

**Poso(l)ić danie**

Mimo, że sos sojowy kojarzony jest przede wszystkim z kuchnią japońską, tak naprawdę ma bardzo szerokie zastosowanie, także jeśli chodzi o kuchnię europejską. Świetnie sprawdza się jako dodatek do sałatek, makaronów i wszelkiego rodzaju mięs – drobiu, wołowiny lub wieprzowiny. Można użyć go jako marynaty do pieczeni, a także duszenia, smażenia, czy grillowania. Kuchenne eksperymenty nie zmienią jednak tego, że niezmiennie jego najpopularniejszym zastosowaniem jest sushi – trudno wyobrazić sobie to danie kuchni japońskiej bez dodatku sosu, który idealnie podkreśla i uzupełnia jego smak. Zwolennicy sosu powinni pamiętać, że trzeba przechowywać go w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu.

Zapraszamy do restauracji OTO!Sushi na Nowy Świat 46 w Warszawie.

Więcej informacji na:

<http://www.oto-sushi.pl/>

[https://www.facebook.com/pages/OTOSUSHI/171241514129?ref=ts&fref=ts](http:////localhost/pages/OTOSUSHI/171241514129)