

Sốt Teriyaki là gì?

Teriyaki là một phương pháp chế biến được sử dụng trong ẩm thực Nhật Bản, theo đó thức ăn được hun hoặc nướng trong khi được phết nước sốt với thành phần chủ yếu là xì dầu, rượu gạo (mirin) và đường. Với phương pháp này, tại Nhật Bản người ta chủ yếu dùng cá: cá thu, cá hồi, cá maclin, cá ngừ skipjack, trong khi ở phương Tây người ta dùng thịt – thịt gà, lợn, bò, cừu. Các nguyên liệu khác như thịt bò băm, thịt viên, mực ống đôi khi cũng được sử dụng ở Nhật để làm dậy mùi thơm ngon của các loại thịt và hải sản.

Bạn đang xem: Sốt teriyaki là gì

Tìm hiểu thêm về Xì dầu Nhật Bản khác gì với Xì dầu Việt Nam?

Từ teriyaki bắt nguồn từ danh từ teri có nghĩa là sự tỏa sáng – nói đến nước bóng trên món ăn, và yaki có nghĩa là nướng. Theo truyền thống, miếng thịt được nhúng hoặc phết với nước sốt vài lần trong khi đang chế biến. Tại Bắc Mỹ, bất kì món ăn nào cũng đều làm với sốt giống sốt teriyaki, hoặc với các thành phần bổ sung như mè hay tỏi (không phổ biến trong ẩm thực truyền thống của Nhật Bản), được mô tả như Teriyaki. Nước ép dứa đôi khi cũng được dùng vì nó không chỉ cung cấp vị ngọt mà còn cung cấp enzym bromelain giúp làm mềm thịt.

Tìm hiểu thêm về Rượu nấu ăn không thể thiếu trong ẩm thực Nhật Bản

Nướng thịt trước rồi rưới sốt lên trên hoặc dùng nước sốt ngọt ngào này thay thế nước ướp là những phương pháp phi truyền thống của sốt teriyaki. Sốt teriyaki thỉnh thoảng cũng được cho vào cánh gà hoặc sử dụng như một loại nước chấm.

Nếu như đã chán ngán việc ra ngoài tiệm để ăn thay vì đó sao các bạn không thử trở tài nấu sốt teriyaki này cho buổi tiệc cuối tuần cùng bạn bè và người thân, công thức nấu loại nước sốt đặc biệt này thật ra rất đơn giản nhưng lại tạo nên một mùi vị rất đặc trưng góp phần cho những món nướng trở nên hoàn hảo hơn.

CÁCH LÀM SÓT TERIYAKI

NGUYÊN LIỆU

120ml xì dầu 110g đường nâu 7,5g gừng tươi, băm nhỏ 5g tỏi, băm nhỏ 15ml mật ong 15ml dầu vừng 45ml rượu mirin (Mirin là loại rượu ngọt của Nhật, tương tự như rượu sake nhưng nồng độ cồn thấp hơn và hàm lượng đường cao hơn). 60ml nước + 15g bột ngô

CÁCH LÀM

Bước 1: Cho tất cả các nguyên liệu vào trong một chảo nhỏ, khuấy đều tay cho đến khi nước sốt quện lại tạo thành hỗn hợp keo.

Bước 2: Đem đun sôi hỗn hợp. Khi sôi, giảm nhiệt, đun nhỏ lửa trong khoảng 4 phút.

Cuối cùng nhắc khỏi bếp rồi để sốt teriyaki nguội là bạn đã có ngay cho mình một món nước sốt hoàn thiện. Chúc các bạn thành công hãy chia sẻ với sentory.vn về bữa tiệc sốt teriyaki của bạn ở phần bên dưới comment nhé !

Hình ảnh ví dụ món ăn sử dụng sốt teriyaki

Thịt cuộn rau củ sốt teriyaki

Tìm hiểu thêm về Miso, Xốt tương làm nên đặc trưng hương vị ẩm thực Nhật

Vào những dịp cuối tuần là khoảng thời gian tốt nhất để bạn trở tài nấu nướng cho gia đình mình vậy hãy học ngay bí kíp nấu những món ăn với sốt teriyaki thơm lừng này nhé. Sau đây là 3 món ăn được nấu với teriyaki đơn giản và thường thấy nhất ở Nhật Bản

1. Buri teriyaki (cá hồi nướng sốt teriyaki) Nguyên liệu gồm có:

4 – 5 miếng cá hồi phi lê 8 muỗng nước tương ½ muỗng rượu sake 1 muỗng rượu mirin Mè rang 3 muỗng đường 2 tép tỏi băm nhuyễn 2 muỗng dầu mè

Cách làm:

Bước 1: Trộn rượu mirin, sake, nước tương, dầu mè, đường, tỏi lại thành một hỗn hợp.

Bước 2: Áp chảo sơ cá hồi vừa chín tái sau đó rưới đều hỗn hợp lên 4 miếng cá và ướp trong vòng 15 phút.

Bước 3: Cho cá đã ướp lên chảo nóng để lửa riu riu khoảng 10 phút cho đến khi thấy nước sốt dần quẹo lại và rút hẳn vào miếng cá rồi tắt bếp.

Xem thêm: Bdm Là Gì – Những Vấn Đề Cần Nhớ Về Thuật Ngữ Bdm

Bước 4: Bày phần cá đã rim với sốt teriyaki ra đĩa và trang trí một ít xà lách cùng mè rang để làm dậy mùi thơm của cá.

2. Tori teriyaki (gà nướng sốt teriyaki) Nguyên liệu gồm có:

250g Đùi gà hoặc ức gà 8 muỗng nước tương ½ muỗng rượu sake 1 muỗng rượu mirin Mè rang 3 muỗng đường 2 tép tỏi băm nhuyễn 2 muỗng dầu mè

Cách làm:

Bước 1: Trộn rượu mirin, sake, nước tương, dầu mè, đường, tỏi lại thành một hỗn hợp.

Bước 2: Áp chảo sơ gà vừa chín tái sau đó rưới đều hỗn hợp và ướp trong vòng 15 phút.

Bước 3: Cho gà đã ướp lên chảo nóng để lửa riu riu khoảng 10 phút cho đến khi thấy nước sốt dần quẹo lại và rút hẳn vào miếng gà rồi tắt bếp.

Bước 4: Bày phần gà đã rim với sốt teriyaki ra đĩa và trang trí một ít xà lách cùng mè rang để làm dậy mùi thơm của gà.

3. Ika teriyaki (mực sốt teriyaki) Nguyên liệu gồm có:

4 con mực ống sữa 8 muỗng nước tương ½ muỗng rượu sake 1 muỗng rượu mirin Mè rang 3 muỗng đường 2 tép tỏi băm nhuyễn 2 muỗng dầu mè Mayonnaise

Cách làm:

Bước 1: Trộn rượu mirin, sake, nước tương, dầu mè, đường, tỏi lại thành một hỗn hợp.

Bước 2: Áp chảo sơ mực vừa chín tái sau đó rưới đều hỗn hợp và ướp trong vòng 15 phút.

Bước 3: Cho mực đã ướp lên chảo nóng để lửa riu riu khoảng 10 phút cho đến khi thấy nước sốt dần quẹo lại và rút hẳn vào miếng mực rồi tắt bếp.

Xem thêm: Muốn Kiểm Tra Tài Khoản Ngân Hàng Vietcombank Trên Điện Thoại, Máy Tính

Bước 4: Bày phần mực đã rim với sốt teriyaki ra đĩa và trang trí một ít xà lách cùng mè rang để làm dậy mùi thơm của mực. Đặc biệt mực sốt teriyaki sẽ khác với 2 món ăn trên là có ăn kèm với cà chua bi và sốt mayonnaise

Thật đơn giản đúng không nào, hãy cùng sentory.vn trở lại cho người thân xem bạn là một đầu bếp chuyên nghiệp nào.

Chuyên mục: Hỏi Đáp

XEM THÊM: <https://cauthu.top/>

Bài viết [Sốt Teriyaki Là Gì – Cách Làm Sốt Teriyaki Tuyệt Cú Mèo Nhất](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CAUTHU.TOP](#).

via CAUTHU.TOP <https://cauthu.top/sot-teriyaki-la-gi-cach-lam-sot-teriyaki-tuyet-cu-meo-nhat/>