

Miso bez mýtů

Co je miso, jak vzniká a jak vybrat správný typ

Miso je slaná fermentovaná pasta ze sóji, soli a koji. Koji může být rýžové, ječné nebo sójové. Typ, poměr koji a soli i délka zrání ovlivňují chuť více než samotná barva.

Jak vzniká chuť umami

1. Koji

Na rýži, ječmeni nebo sóji vyroste kultura *Aspergillus oryzae* a vytvoří enzymy.

2. Smíchání

Koji se spojí s vařenými sójovými boby a solí. Sůl současně řídí mikrobiální prostředí.

3. Fermentace

Enzymy štěpí škrob na cukry a bílkoviny na aminokyseliny; kvasinky a bakterie dotvářejí vůni.

Čtyři rodiny misa

Typ	Základ koji	Co čekat
Rýžové (kome)	Rýžové koji	Od sladkého bílého po slané červené; nejširší škála.
Ječné (mugi)	Ječné koji	Obvykle aromatické, zemitější; kontrolujte ječmen/lepek.
Sójové (mame)	Sójové koji	Tmavé, pevné, robustní umami; typické pro oblast Tokai.
Smíšené (awase)	Kombinace	Vyvažuje vlastnosti více druhů; rozhoduje konkrétní etiketa.

Barva není chuťový semafor

Bílé miso bývá často sladší a jemnější, červené či tmavé obvykle zralejší a výraznější. Výjimky jsou běžné: čtěte suroviny, obsah soli, doporučené použití a údaj o pasterizaci.

Etiketa za 30 sekund

1. Koji a obilovina

Rýže, ječmen nebo sója napoví rodinu a alergen.

2. Sůl a dochucení

Porovnejte obsah soli; ochucené směsi mohou obsahovat cukr či alkohol.

3. Tepelná úprava

Pasterizaci a přítomnost živých kultur ověřte pouze na obalu.

Čtyři spolehlivé startovní poměry

1

Miso polévka

Na 500 ml dashi nebo vývaru začněte 1,5-2 lžícemi misa. Odeberte vývar, pastu rozmíchejte a vraťte do odstaveného hrnce.

2

Dresink

1 lžice misa + 1 lžice rýžového octa + 1 lžička sezamového oleje + 1-2 lžice vody. Dosladte až po ochutnání.

3

Marináda/glazura

2 lžice misa + 1 lžice mirinu + 1 lžice saké nebo vody. Z povrchu před prudkým grilováním setřete přebytek.

4

Omáčka a nudle

Na 2 porce začněte 1 lžicí misa rozmíchanou ve 3 lžících vody. Přidejte na konci a podle slanosti už nepřisolujte.

Správné rozmíchání bez hrudek

1. Uvařte vývar a suroviny. 2. Hrncem odstavte. 3. Do misky odeberte naběračkou horkého vývaru. 4. Miso v ní rozmíchejte dohladka. 5. Vraťte do hrnce a už jen prohřejte.

Etiketa, sůl a skladování

Alergeny

Miso zpravidla obsahuje sóju. Ječné miso obsahuje ječmen; u směsí kontrolujte pšenici a další suroviny.

Sodík

Miso je koncentrovaně slané. Dávkujte postupně a teprve potom rozhodněte, zda jídlo potřebuje další sůl.

Mikroorganismy

Ne každé miso je nepasterizované. Pasterizaci ani přítomnost živých kultur nelze odhadnout z barvy.

Po otevření

Používejte čistou lžicí, povrch uzavřete, chladte podle etikety. Ztmavnutí nemusí znamenat zkažení; řiďte se vůní a pokyny výrobce.

Miso a související produkty

Přímé odkazy a jasné rozlišení jednotlivých rolí

Kliknutím na červené tlačítko otevřete přesný produkt a jeho aktuální informace.



Miso pro polévky, omáčky a marinády

O'Food Sojová miso pasta 500 g

Samostatná miso pasta pro polévky, omáčky a marinády.

Otevřít produkt



Tradiční doplněk do miso polévky

Golden Turtle Chef Wakame sušená 100 g

Po namočení výrazně zvětší objem; přidávejte střídmě.

Otevřít produkt



Rychlé hotové jídlo s miso profilem

Oyakata Instantní nudle miso ramen 89 g

Miso ramen, nikoli náhrada samostatné pasty pro vaření.

Otevřít produkt



Korejská alternativa do dušených jídel

Sempio Sojová pasta Doenjang 460 g

Výraznější korejská fermentovaná pasta; není totožná s japonským misem.

Otevřít produkt



Korejský dip ke grilovanému masu

Sempio Sojová pasta Ssamjang 250 g

Ochucená pasta s chilli a česnekem; není čisté miso.

Otevřít produkt

Nezaměňujte názvy

Miso, doenjang a ssamjang patří do širší rodiny fermentovaných past, ale liší se recepturou i použitím. Do japonské miso polévky volte miso; doenjang a ssamjang používejte jako samostatné korejské suroviny.