Японская кухня

日本料理

- **Японская кухня** — национальная кухня японцев. Отличается предпочтением натуральных, минимально обработанных продуктов, широким применением морепродуктов, сезонностью, характерными блюдами, специфическими правилами оформления блюд, сервировкой, застольным этикетом. Блюда японской кухни, как правило, являются ключевой достопримечательностью для туристов из других стран.

Характеристика

- Бытует много мнений о том, что определяет японскую кухню, так как повседневная пища японцев за последние столетия сильно изменилась, многие блюда (например, ставший практически национальным японским блюдом рамэн) появились в Японии в конце XIX — начале XX века или даже позже. Наиболее характерные особенности японской кухни:
- Использование преимущественно свежих продуктов, обязательно высокого качества. Практически не применяются продукты «длительного хранения», за исключением риса и соусов.
- Огромная номенклатура морепродуктов, используемых для приготовления блюд.
- Стремление сохранить первозданный внешний вид и вкус ингредиентов в блюде. Этим японская кухня отличается от большинства азиатских, где продукты в процессе приготовления нередко изменяются до неузнаваемости.
- Сезонность питания.
- Небольшие порции. Количество еды набирается за счёт большего разнообразия блюд, а не размера порций.
- Специфические столовые приборы — большинство блюд нужно есть с помощью палочек, некоторые можно есть руками, ложки применяются крайне редко, вилки и ножи не используются вообще. По этой причине большинство блюд подаётся в виде небольших кусочков, которые удобно брать палочками и не нужно делить.
- Резко отличающиеся от европейских принципы оформления блюд, сервировки. Делается больший, чем в европейской кухне, упор на эстетичный внешний вид блюд и стола в целом.
- Специфический застольный этикет.

Ингредиенты

Рис

- Является основным ингредиентом японской кухни и основой питания в Японии. В японском языке слово «гохан» (варёный рис), подобно русскому «хлеб», обозначает не только конкретный продукт питания, но и еду вообще.
- Для японской кухни предпочтительны сорта риса, характеризующиеся повышенной клейкостью при разваривании — при приготовлении из такого риса блюдо имеет структуру небольших комков, которые удобно есть с помощью палочек. Рис готовится как отдельное блюдо и используется в качестве компонента при приготовлении множества «комбинированных» блюд.

生田米店

Морепродукты

- Рыба, моллюски, морские животные в японской кухне являются вторым по важности компонентом после риса. Как правило, при приготовлении они подвергаются лишь незначительной термообработке (обжарка, приготовление на пару), а в некоторые блюда (сащими) включаются просто в сыром виде.
- Применяются в японской кухне и морские водоросли.

Соя

Соя была принесена в Японию из Китая, она применяется в японской кухне в различных видах:

- Тофу (соевый творог или соевый сыр) — питательная основа для множества блюд.
- Соевый соус — приправа, чрезвычайно широко используемая.
- Соевый суп-паста мисо.
- Ферментированные бобы натто

華人健康網

一番人気！
とろ〜り濃厚な
さしみ醤油。

- **Фасоль**
- Широко используется в супах и как начинка.
- **Прочие растения**
- Находят применение в японской кухне практически все культурные и многие дикие съедобные растения. В частности, широко применяются морковь, огурцы, капуста, салат. Специфические растения — васаби, белый редис дайкон, бамбук, лотос, батат — используются для гарниров и приготовления соусов.

www.zuofan.cn

Лапша

В японской кухне применяется лапша:

- чюкасоба (рамэн) — из пшеничной муки с добавлением яиц;
- удон — из пшеничной муки без яиц;
- соба — из гречневой муки (чаще — с добавлением пшеничной).
- Лапшу используют в различных блюдах: в супах, салатах, в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам. Одним из популярных блюд, как домашней кухни, так и общепита, является рамэн — лапша в мясном или овощном бульоне.

Рамэн с чюкасобой

うどん

そば

- **Мясо**
- Мясо (говядина и свинина) пришло в японскую кухню достаточно поздно из европейской и китайской. Мясо входит в состав многих блюд, как правило, заимствованных,
например, рамэн часто подаётся с куском свинины.

Приготовление пищи

- Японские блюда готовятся в особых сковородах, горшках донабэ и агэмоно набэ. Блюда, приготовленные во фритюре, подают на подносе под названием абура кири. Для приготовления пищи также используют европейскую и более экзотическую утварь.

Сервировка

- Посуда для японской кухни очень разнообразна, общей её чертой является стремление к изящности, эстетичному виду. Для тарелок, чаш, соусников придаётся особое значение удобству удержания посуды в одной руке, так как, в силу японского застольного этикета, эту посуду при еде принято держать в руках. Форма и расцветка японской посуды может быть самой разнообразной. Тарелки и соусники могут быть круглые, овальные, прямоугольные, ромбические, более сложных форм, имитирующих различные предметы, например, в форме лодки или листа дерева.
- Для японской посуды не существует понятия «столового сервиза», то есть специально подобранного полного набора однотипной посуды на определённое число персон; посуда может быть самой разной по форме, размерам и расцветке, её разнообразие является одним из элементов, формирующих характерный внешний вид японского стола. Тем не менее, выпускаются наборы столовых предметов, например, наборы для суши, состоящие из тарелки и соусника, выполненных в одном стиле, или набор пиал с чайником или без такового. Можно встретить в продаже и «японский столовый сервиз», но это уже — смесь японской посуды с европейскими традициями, для самой Японии нехарактерная.

Традиционная сервировка

Чаши для супа

Для блюд с большим количеством жидкости, в основном — для супов, используются глубокие круглые чаши, напоминающие крупные пиалы или европейские салатники, с крышкой из того же материала, что и сама чаша. Традиционная европейская глубокая тарелка для супа, с «полями», для Японии совершенно нехарактерна.

Миски

Глубокие округлые миски без крышки, обычно ниже чаши для супа, могут использоваться для риса, лапши или салатов. Один из видов японской миски — *тонсуи*, — глубокая округлая миска очень характерной формы: её край в одном месте образует выступ, как бы продолжающий поверхность миски вверх. За этот выступ тонсуи удобно держать. Миски для риса обычно круглые, часто они имеют форму перевёрнутого конуса.

Тарелки

Тарелки могут быть самой разнообразной формы. Они делаются либо слегка выгнутыми, но без явно выраженного бортика по краям, либо имеют невысокий, но практически вертикальный бортик. Могут применяться тарелки с внутренними перегородками (например, на прямоугольной тарелке может быть «выделен» небольшой квадрат или треугольник в углу, или тарелка делается «в одном куске» с соусником) — они могут быть удобны для подачи блюда, состоящего из нескольких несмешиваемых ингредиентов или для одновременной подачи блюда вместе с предназначенными для него соусом и/или специями, которые употребляются «по вкусу».

Деревянные подставки

На деревянных подставках часто подают суши, роллы, сащими и некоторые другие блюда. Иногда подставка представляет собой просто плоскую дощечку, но используются и подставки сложной формы, например, небольшой «мост» или «корабль», выполненный из дерева. Применяются также плетёные деревянные сетки.

四万十ひのき
×白磁器
Conohana
market
木ノ花マーケット

Палочки для еды

Основной столовый прибор. Палочки чрезвычайно разнообразны и используются в качестве универсального прибора для употребления любой пищи.

Ложки

Единственным видом ложки, применяемой в традиционной японской кухне, является глубокая ложка, обычно керамическая (хотя встречаются и из других материалов, но не из металла), с помощью которой едят суп или бульон из супа. Ложка достаточно массивная, часто её подают на керамической же подставке.

Соусники

Небольшие прямоугольные или округлые чаши высотой 2-3 см, с пологими краями. Предназначены для наливания и смешивания соусов и последующего макания в них кусочков пищи, например, суши, форма подчинена именно этому назначению.

Чайная посуда

Японские чайники обычно имеют шаровидную, сплюснутую форму, либо форму сплюснутой сферы со срезанной нижней частью. Ручка у традиционного чайника располагается сверху и крепится к чайнику за два уха, расположенных по разные стороны от крышки (как у европейских чайников для кипячения воды), встречаются также чайники с прямой ручкой из того же материала, что и весь чайник, выступающей в сторону (не напротив носика, а примерно на 90-120° от него, если смотреть сверху). Помимо традиционных материалов, японские чайники могут изготавливаться из такого нехарактерного для чайной посуды материала, как чугун (традиционно их использовали только для кипячения воды при заваривании чая в чашах, но сейчас чай иногда заваривают прямо в чугунном чайнике).У японских пиал высота и диаметр либо практически одинаковые, либо высота больше диаметра. Иногда чай пьют из очень маленьких пиал, вмещающих не более 50 мл, но это не общее правило. Чашки имеют цилиндрическую или бочкообразную форму, без ручек (то есть такая чашка — просто высокая пиала с вертикальными стенками, или, если угодно, европейская кружка без ручки).

壽

ぎんざ
力

Посуда для сакэ

Саке́ — один из традиционных японских алкогольных напитков, получаемый путём сбраживания, то есть ферментации сусла, приготовленного на основе риса и пропаренного рисового солода.

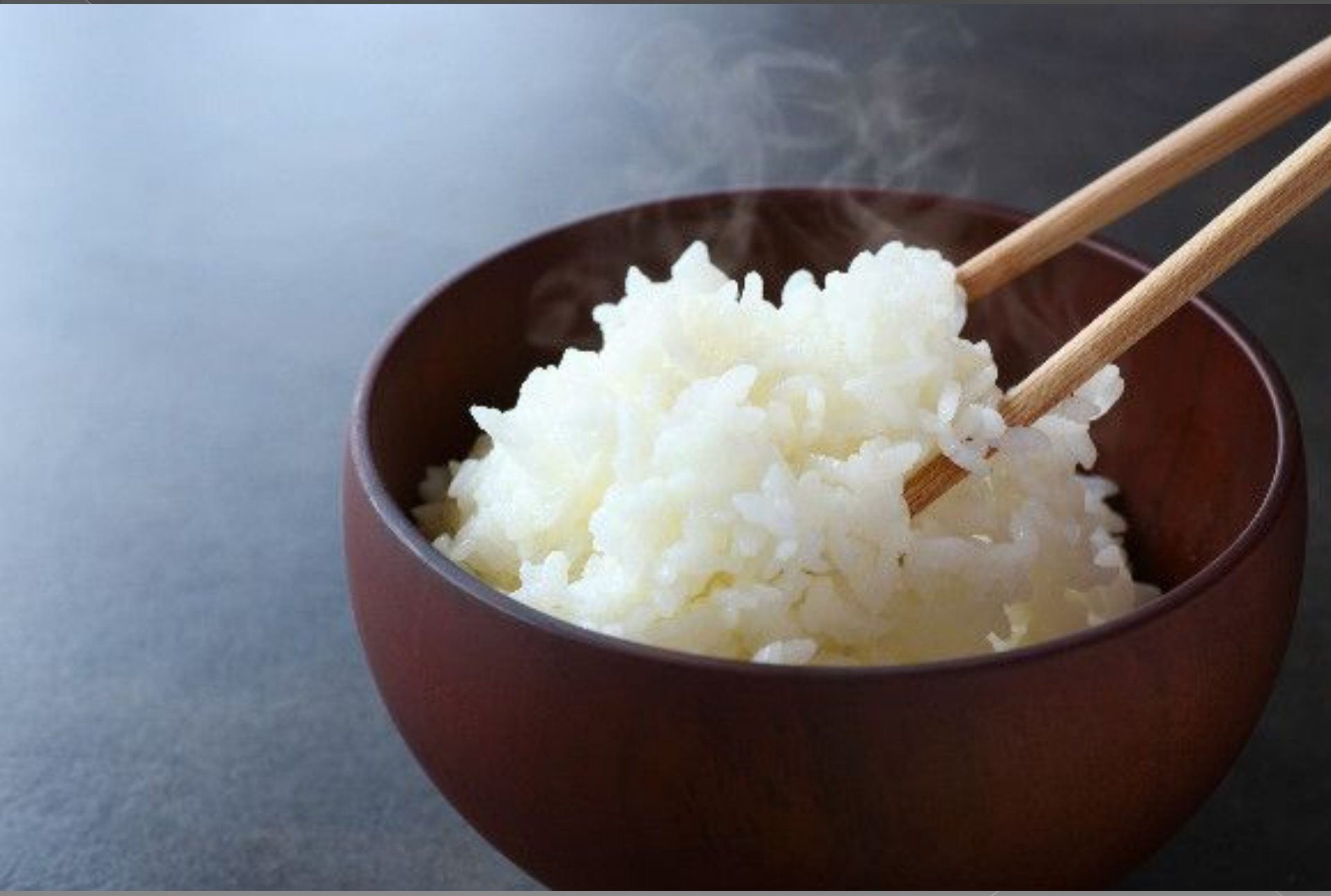
Типичный кувшин для сакэ имеет форму, напоминающую вазу — сначала сужается кверху, а в верхней части имеет короткое конусовидное расширение. Рюмки керамические или фарфоровые, объёмом не более 30 мл. Они делятся на два основных типа: *отёко* и *гуиноми*. Первые имеют форму раскрывающегося бутона, могут быть очень широкими, почти плоскими; они используются в торжественных случаях. Вторые — обычная маленькая чашка с вертикальными стенками, — считается более повседневной.

Характерные блюда

Блюда из риса

- Варёный рис (гохан)

Рис промывается дочиста, затем заливается холодной водой, выстаивается, после чего доводится до кипения и варится на слабом огне в широкой кастрюле с толстым дном, под плотно закрытой крышкой. Воды при варке используется ровно столько, сколько должен впитать рис, обычно 1,25—1,5 объёма сухого риса. В отличие от европейской кухни рис готовится на несолёной воде, без каких-либо приправ, масла или жиров. После приготовления рис аккуратно перемешивается специальной ложкой или лопаткой, так, чтобы превратить сплошную массу в отдельные комки, но не помять зёрна. В Японии рис едят ежедневно, поэтому распространены автоматические рисоварки, которые обеспечивают правильный режим приготовления риса разных сортов и позволяют сохранять приготовленный рис тёплым в течение дня. Как отдельное блюдо гохан подаётся обычно в глубокой миске конусовидной формы, прямо в миске его часто посыпают кунжутом или смесью кунжута и соли. Едят рис палочками, держа миску на уровне груди в левой руке.



- Варёный рис с яйцом

Частая повседневная еда. Варёный рис смешивается с сырым яйцом, в которое может добавляться соевый соус.

- Чяхан (Чаофань)

Блюдо, сходное с пловом. Варёный рис обжаривается на масле с кусочками рубленой свинины, куриного мяса, яиц, овощей или морепродуктов. В название блюда в общепите добавляется уточнение, указывающее на основной (помимо риса) ингредиент: **эби чяхан** — с креветками, **тори чяхан** — с курицей, **сифудо чяхан** — с морепродуктами.

- Дайфуку или дайфукумочи

Японская сладость, небольшая рисовая лепёшка с начинкой, чаще всего — с анко, пастой из бобов фасоли адзуки. Существует множество разновидностей дайфуку, самые распространённые виды — белые, светло-зелёные и бледно-розовые дайфуку с начинкой из анко. Дайфуку обычно делают либо размером с ладонь, либо маленькими, примерно 3 см в диаметре. Часто дайфуку покрывают кукурузным или картофельным крахмалом, чтобы уберечь их от слипания. Традиционный способ приготовления мочи (и, в частности, дайфуку) называется мочицукэ, их можно готовить и в микроволновой печи.

Блюда из сырой рыбы

- Морепродукты для таких блюд либо вообще не подвергаются термообработке, либо такая обработка сводится к минимуму, чтобы не повлиять на естественный вкус ингредиентов.

Суши

Готовятся из специальным образом сваренного риса и сырых морепродуктов. Форма суши очень многообразна, в приготовлении используются практически любые морепродукты. Можно выделить два основных вида суши. Первый — собственно суши (нигири, татаки и некоторые другие), представляющие собой небольшой, удлинённой формы комочек риса, на который сверху выложен кусочек рыбы, креветки; некоторые виды таких суши обёртываются полоской водорослей, образующей вместе с рисом ёмкость, заполняемую сверху мелко порезанными морепродуктами, икрой или овощами. Второй вид — так называемые роллы, отличающиеся принципиально другим способом приготовления: рис и морепродукты выкладываются слоями на листе водорослей, скатываются в тонкий рулет, который затем разрезается поперёк на небольшие куски острым ножом. Существуют и другие формы .Суши подаются на плоской тарелке или деревянной подставке, с васаби, соевым соусом и маринованным имбирём гари.

Сашими

Тонко порезанные ломтики сырых морепродуктов, обычно рыбы, осьминога, кальмара, подаются на плоской тарелке со свежими овощами, например, нарезанным тонкой соломкой редисом дайкон и листами сисо. Как и суши, подаются с васаби и соевым соусом.

Салаты

- Японцы делают салаты из множества продуктов: овощи, фрукты, грибы, рис, лапша, рыба, морепродукты, птица и мясо. Причем, стараются либо вовсе избегать тепловой обработки, либо делать её минимальной, что сохраняет ингредиенты: их природный состав, запахи, питательные свойства. В качестве заправки обычно используют рисовый уксус, соевый соус или сакэ. Также в японские салаты добавляют разнообразные специи: сушёные морские водоросли, молотый или маринованный имбирь, молотый чёрный или душистый перец и тертый мускатный орех.

Супы

- Традиционным для японской кухни считается суп «мисощиру». Его основные ингредиенты — тёмная и светлая паста мисо (приготовленная из ферментированных соевых бобов) и концентрированный рыбный бульон «хондащи». Остальные ингредиенты могут варьироваться по вкусу, это могут быть и грибы шиитаке, и водоросли вакамэ, и соевый творог тофу, и различные виды мяса и рыбы.

Кроме того, в японской кухне имеются следующие супы:

- бутадзиру/тондзиру — мисосиру со свининой;
- дангодзиру — суп с данго, водорослями, тофу, корнем лотоса, другими овощами;
- имони — тушёный корень таро, популярное в северных районах страны осеннее блюдо;
- дзони — суп с мочи, с овощами и, иногда, мясом, чаще всего его едят на Новый год;
- одэн — зимний суп из варёных яиц, дайкона, конняку, тушёных в прозрачном бульоне даси с соевым соусом;
- сируко — суп из адзуки, в который добавляют мочи, подаётся на Новый год;
- суимоно — прозрачный суп с основой из даси с добавлением соевого соуса и соли.

Соусы

- гомадарэ — кунжутный соус из тёртого кунжута, кунжутного масла, соевого соуса, уксуса, даси, сакэ и сахара. Не содержит орехи;
- пондзу — соус из сока цитрусовых (лимона, юдзу, горького апельсина), мирина и даси;

Сладости

- Вагащи — традиционные японские сладости. В понимании европейцев и они не являются сладостями, поскольку в них не используется ни сахар, ни какао. Ингредиентами таких сладостей являются рис, красная фасоль адзуки, водоросли агар-агар.

Другие блюда

- Тэмпура

Кусочки продуктов в кляре, обжаренные в растительном масле. Кляр готовится из яиц, муки и ледяной воды. В качестве базового ингредиента используется рыба, кальмары, креветки, мясо птицы, овощи, соответственно, название блюда обычно состоит из названия основного ингредиента и слова «тэмпура», например, «сякэ тэмпура» — лосось в кляре. Способ приготовления «в кляре» заимствован у португальцев, долгое время бывших практически единственными торговыми партнёрами Японии вне Азии.

Кусияки и якитори

Продукты, нанизанные небольшими кусочками на деревянную палочку и приготовленные на гриле. Готовятся из разнообразной рыбы и морепродуктов, креветок, перепелиных яиц, куриного мяса, куриных внутренностей (сердечки, печень, желудки), говядины, овощей. Разновидностей кусияки довольно много, в зависимости от ингредиентов и особенностей приготовления. Словом «якитори» (в переводе — «жареная птица») именуют шашлычки из курицы или куриных внутренностей с овощами. Существуют специализированные заведения общепита, где подают кусияки и якитори, называемые «якитория». Вне Японии словом «якитори» часто именуют все виды кусияки, что, вообще говоря, неверно.

Сукияки

Тонко порезанная говядина (иногда также свинина), зелёный лук-батун, грибы, удон, китайская капуста, сваренные в котле. Особенностью данного блюда является способ приготовления и употребления — его готовят сами обедающие. На стол ставится котелок на плитке, поддерживающей необходимую температуру. Гости сами кладут в котёл продукты (достаточно свободно, чтобы они правильно проварились), а после достижения желаемой степени готовности берут кусочки продуктов, обмакивают их в соус и едят. Обычно процесс повторяется несколько раз, пока все гости не насытятся.

Тонкацу

Свиная отбивная, обжаренная в сухарях. Свинина обваливается в муке, окунается во взбитое яйцо, затем обваливается в сухарях и хорошо прожаривается на сковороде в большом количестве масла, с двух сторон. Как отдельное блюдо тонкацу подаётся в порезанном на ломтики виде, чтобы удобнее было есть палочками. В качестве гарнира традиционно применяется мелко порубленная капуста, салат, овощи, обычный или специальный соус.

とんかつ
契約牧場と共同で取り組み完成させた
オリジナルポークを使用しております。
がんこのこだわりロースかつ・ヒレかつを
是非ご賞味くださいませ。

Кацудон

- Приготовленная тонкацу режется на ломтики, в течение короткого времени тушится совместно с овощами, взбитым яйцом. Подаётся на рисе.

Никудзяга

- Мясо, тушёное с картофелем и луком.

ありがとうございました！

Конец