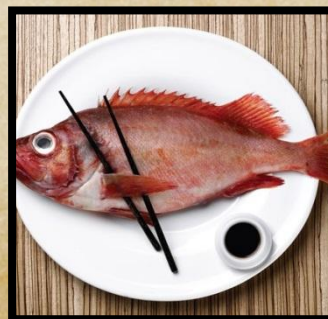




# Японская кухня

Еприцкая Виктория 1 курс  
“Живопись”

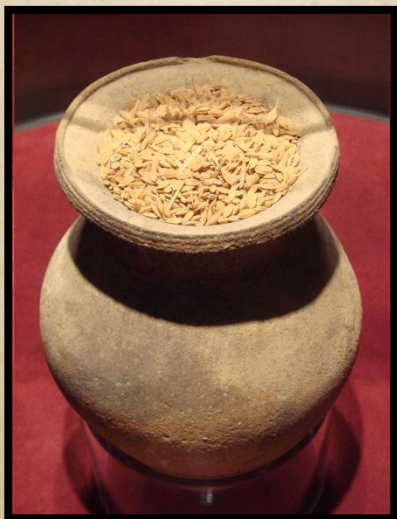
Популярность блюд японской кухни возрастает с каждым годом. Представители западной цивилизации восхищаются японским долголетием и физическим состоянием. Считается, что быть здоровыми японцам помогает их еда. Рис, рыба, овощи, чай, лапша - вот основа японского рациона.



禅



Островное положение Японии определило путь развития ее культуры питания. Доисторические жители архипелага питались желудями, каштанами, мясом оленей и кабанов. Когда на материке одомашнивали скот и развивали сельское хозяйство, островитяне все еще занимались собирательством.



Но в 3 веке до н.э в Японию из Китая пришел главный ингредиент японской кухни - рис. На долгие века он стал основным продуктом питания для всех слоев населения, а одно время был даже валютой.

- Японская кухня - это сочетание строгости рациона, эстетики приготовления блюд и пользы натуральных ингредиентов

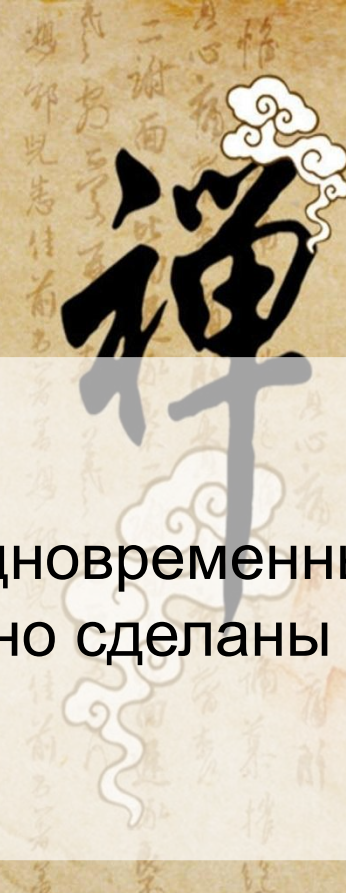
Главная составляющая практически любого японского блюда это рис.



Главной особенностью риса является то , что он позволяет удовлетворить потребности организма в клетчатке. А значит, пищеварительная система будет работать как хорошие японские часы.

# ◦ Посуда для японской кухни

Посуда для сервировки поражает своим многообразием, красками, красотой и одновременным стремлением к минимализму. Они обычно сделаны из керамики, дерева или фарфора



# Традиционные японские блюда

- Соба — это традиционное японское блюдо, готовится из гречневой муки. Она по форме и размеру похожа на спагетти, употребляют её и в холодном и в горячем виде, с разными начинками.





◦ Якисоба — это жаренная лапша, смешанная с кусочками мяса, овощей, капусты, моркови другими добавками, украшают якисобу красным имбирем. Она является популярным и обязательным блюдом при проведении фестивалей, праздников, спортивных мероприятий.





- Сакé— один из традиционных японских алкогольных напитков, который готовится из риса особых сортов.



На самом деле sake не похож на традиционные европейские виды алкоголя, и отнести его к какой-либо группе алкогольных напитков весьма затруднительно



◦ Сашими – это традиционное японское блюдо, которое представляет собой нарезанную сырую рыбу и морепродукты. лосось, тунец, угорь, креветки, гребешки, кальмары, осьминоги, скумбрия и даже рыба фугу – это все используется для приготовления сашими. Подается вместе с соевым соусом, васаби, тонко нарезанным дайконом

