

# кулинарные традиции ЯПОНИИ



К традиционным национальным долгожителям относятся дары моря в виде горбуши, тунца, креветок, морского леща, осьминогов, кальмаров, каракатиц, устриц, моллюсков и крабов. Кухня включает рыбу в виде колбасы, отваренную в соусе, в кипящем масле, жареную на сковороде, в виде сосисок, на открытом огне и сушеную. Японские бульоны даси приготавливаются на основе рыбы или морской капусты, кацуобуси или сушеные хлопья характеризуются длительным сроком хранения, сасими представляют ломтики рыбы, украшенные овощами.

# Специфика Японской кухни

Японская кухня отличается тем, что блюда этой кухни, как правило, простые, из небольшого количества ингредиентов. Япония является, пожалуй, единственной страной, которая смогла создать достаточно развитую гастрономическую культуру без присутствия мяса. Этим она отличается от Европы, которая целиком и полностью отдает предпочтение мясу и хлебу. Японцы получают все необходимые белки животного происхождения из рыбы и других даров моря, которые вместе с рисом образуют неповторимую и полезную для здоровья пищу.



# Пищевое сырье Японии

В связи с тем, что японцы предпочитают есть свежие продукты, а не припасенные с лета, в японской кухне набор продуктов меняется в зависимости от сезона. В связи с географическим положением важное место в японском рационе занимают морепродукты. Рис – самый важный продукт для японцев. Есть у них и своё божество риса, которое по одной из легенд принесло в страну из дальних странствий это чудесное растение. Японцы верят, что рис, как и человек, имеет душу, поэтому и относиться нужно к нему с большим почтением.



# Кулинарные приемы

Важно отметить, что [древние японцы](#) для сохранения пищи использовали природные холодильники, т.е. ямы, глубина которых достигала трех метров, а также применяли в качестве консерванта соль. Мясо, которое было необходимо сохранить в течение длительного времени, они коптили. Археологи, производившие раскопки на территории Японии, были удивлены тем, насколько хорошо древние люди знали о свойствах продуктов, употребляемых в пищу. Так, например, популярная в современной кухне ядовитая рыба Фугу была в рационе древних японцев. При этом они прекрасно знали, что опасность для здоровья представляет не вся тушка целиком, а лишь печень и икра, в которых содержится смертельный яд

Одной из основных черт японской кухни является то, что все блюда соответствуют конкретной ситуации. Так, настоящий японский повар всегда учитывает тип пищи, время ее приема, погодные условия и даже возраст тех, кто собрался трапезничать. Именно поэтому в зимнее время года японская кухня предполагает увеличение порции, а летом – уменьшение. В тоже время молодым людям полагаются порции большего объема, а пожилым – меньшего.



# Пряности и приправы

А хризантема для них — не только императорский цветок: весенние листья некоторых сортов — «сюнгику» — идут в самые различные блюда, придавая им неповторимый вкус и аромат. К овощам для вкуса добавляются тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец, «васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца).

Необыкновенно популярна и любима большая белая редиска дайкон. По вкусу дайкон напоминает нашу редиску, только более острый на вкус. Дайкон не только вкусен, но и полезен, даже целебен: в нем содержится много солей калия и кальция, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С, а также специфические белковые вещества сложной структуры (фитонциды), способствующие усвоению жиров, белков и углеводов. Он очищает печень, почки, растворяет камни.

Васаби - японская разновидность хрена; выращивают его в руслах ручейков, на каменистых грядках, омываемых проточной водой.

Имбирь используют, чтобы придать пище острый пряный вкус. Кусочки маринованного имбиря едят в перерывах между различными блюдами, чтобы избавиться от вкуса во рту предыдущего блюда перед тем как есть следующее.

А вот еще одно изобретение по части приправ, придуманное японцами в конце прошлого века, - глутаминат (глутамат) натрия. По-японски он называется «адзи-но-мото» - основа вкуса. По виду и вкусу напоминает одновременно и сахарный песок, и соль, и еще что-то неуловимо знакомое и вкусное. Эта приправа завоевала широкую популярность во всем мире, и сегодня глутаминат натрия для усиления и подчеркивания основного вкуса добавляют во многие блюда и приправы.

Король на японской кухне, без которого, как и без риса, японскую кухню невозможно себе представить, - соевый соус. Японцы нежно называют его «сею». Вкусовую гамму соевого соуса описать крайне сложно, но просто диву даешься, как несколько капель этой универсальной жидкости усиливают вкус и аромат самых разных блюд - мучных и рыбных, овощных и мясных.



# ТИПИЧНЫЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Один из традиционных японских [алкогольных напитков](#), получаемый путём [сбраживания](#), то есть ферментации сусла, приготовленного на основе [риса](#) и пропаренного рисового [солода](#). В Японии называется словом *нихонсю* ([яп.](#) 日本酒<sup>2</sup>), в обиходе словами *сакэ* ([яп.](#) 酒<sup>2</sup>) или *о-сакэ* ([яп.](#) お酒<sup>2</sup>) обозначается любой вид алкогольных напитков, в таком виде и вошло в другие языки.

Безусловно, самый популярный напиток в Японии — чай, а особенно зелёный чай, который пьют в Японии с древних времен. Два самых популярных алкогольных напитка в Японии — sake (рисовое вино) и пиво. Алкогольные напитки, вообще, потребляются умеренно, с едой. Экзотические десерты никогда не выделялись в традиционной японской кухне. Вместо этого, после еды обычно едят свежие фрукты.

Так, самым простым, но при этом питательным блюдом считается простой отварной рис. Важно отметить, что готовят его без добавления каких-либо специй или приправ, недопустимо даже использование соли. Но это касается лишь традиционного японского риса, выступающего в качестве самостоятельного блюда. Для тех, кто предпочитает большее разнообразие вкусов, предусмотрено приготовление риса с соусом карри и овощами. Такое блюдо не только полезно, но и обладает удивительным тонким вкусом.

Главным изыском японской кухни являются блюда из сырой рыбы, самые популярные из которых (не только для японцев, но и жителей европейских стран) – это [суши](#). Для приготовления [суши](#) рыба не подвергается термической обработке, это необходимо для сохранения ее естественного вкуса.

На обед, как и на ужин, многие японцы любят употреблять в пищу супы, которые обычно готовят на основе водорослей, фасоли или соевых бобов. Бульон может быть как рыбным, так и мясным. Также супы часто дополняют грибами шиитаке и изысканным сыром тофу, который получают из фасоли. Такие супы обычно являются довольно острыми и питательными

# культура чаепития

Чайная церемония (по-японски она называется «Тяною») относится к наиболее самобытным, уникальным искусствам. На протяжении многих веков она играет существенную роль в духовной и общественной жизни.

Для самих японцев церемония – не просто способ правильного заваривания чая. В отличие от китайцев, для которых главное в чаепитии – наслаждение вкусом, ароматом и послевкусием напитка, японцы каждым жестом и словом стремятся к духовному самосовершенствованию.

Тяною - строго расписанный ритуал, в котором участвуют мастер чая (тот, кто заваривает и разливает чай), и присутствующие при этом действе. Первый - жрец, совершающий обряд, остальные - участники, приобщающиеся к нему. У каждого свои правила поведения, регламентирующие позу, движения, манеру речи и даже выражение лица.

Благодаря тесной связи чаепития с дзен-буддизмом, чайная церемония стала неотъемлемой частью мира местной богемы - поэтов, философов и художников. Например, церемонно пригубляя чай, японцы читали стихи, мудрствовали и созерцали произведения искусства. Чайная церемония как искусство Тяною, превратилась в своего рода систему отдыха от повседневной жизни.





# Режимы питания

Первое правило - небольшой объем порций. Когда порция большая, человек поглощает больше, чем требуется организму, и тем самым только вредит себе. Соблюдать умеренность в еде помогают и палочки - хаси, которыми едят японцы. Во-первых, сама конструкция палочек не позволяет схватить большой кусок, а ведь «есть понемножку, тщательно пережевывая» - одно из основных правил здорового питания. Во-вторых, манипуляции с хаси развивают мелкую моторику рук, которая напрямую связана с уровнем интеллекта и памятью. Второе правило - свежесть продуктов и соответствие сезону. Японцы весьма трепетно относятся к качеству продуктов, из которых собираются готовить. Выбор блюд для трапезы во многом определяет сезон и время года. Обычно в ходу именно то, что как раз созревает в поле или на грядках. Кроме того, предпочтение сезонной рыбе, которая вылавливается не иначе как в это время года. На выбор пищи кроме сезона влияет еще и погода. Зимой принято есть мясо, рыбу, согревающие напитки и супы, в летний зной - холодные супы, морепродукты, холодную лапшу рамэн и салаты.



Третье правило - близость к натуральному, исходному виду продукта. Местные повара стремятся оставить неизменным внешний вид рыбы и овощей, чтобы и после приготовления они визуально остались сами собой.

Четвертое правило - сохранение витаминов и минеральных веществ. Для достижения этой цели очень важен правильно выбранный температурный режим и особая нарезка овощей, которые нарезают таким образом, чтобы овощи не только выглядели привлекательнее, но и готовились быстрее. А, как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

## Основа-основ

На столе обязательно должно быть что-то с гор и что-то с моря. Горная продукция - это, конечно же, рис и многочисленные овощи по сезону. Это и соевые бобы, а также их производные: тофу (соевый творог), мисо (ферментированная соевая паста для приготовления супов и приправ) и соевый соус сею. Морская составляющая - практически все виды морской рыбы, китообразные, молл.



# Оформление блюд

Карри — популярное в Японии блюдо, приготовляемое из мяса, овощей и риса с соусом карри. В последнее время в стране восходящего солнца стало особенно популярным оформлять это блюдо в виде дамб. Кулинарное искусство японских поваров не перестает удивлять.

Подобное оформление блюда появилось еще в 1965, но стало особенно популярным с 2007 года



# Традиции принятия пищи

Существует шесть основных традиций в Японии:

- 1: Блюда, которые подают к столу, всегда соответствуют конкретной ситуации
- 2: Рис – император японского стола
- 3: Морепродукты – важная часть японского меню
- 4: Зеленый чай – главный японский напиток
- 5: Соя – один раз в день
- 6: Только свежие продукты

