

СОДЕРЖАНИЕ

Японская кухня — васёку 5

Домашняя трапеза	6
Кайсэки- и сёдзин-рёри	8
Региональные предпочтения в кулинарии	10
Посуда	12
Кухонные принадлежности и палочки	14
Необходимая бакалея	16
Фрукты, овощи и водоросли	18
В ресторане	20
Бульон даси	22
Соусы и приправы	24
Виды нарезки фруктов и овощей	26

Немного о рисе 29

Различные блюда из риса	30
Рис по-японски	32
Суши	34
Варианты начинок для суши	35
Разделка рыбы	36
Формирование суши	38
Чираши-суши	39
Маки и темаки	40
Карэ райсу	42
Домбури	44
Онигири	46
Начинки для онигири	48
Бэнто	50
Бэнто с разными начинками	52
Рецепты бэнто	54

Немного о лапше 57

Основные виды лапши	58
Рамэн: местные предпочтения	60
Основные компоненты рамэна	62
Рецепты рамэна	64
Соба	66
Удон	68
Другие виды лапши	70
Пельмени гёдза	72



Другие блюда — фавориты японской кухни 75

Темпура	76
Тонкацу	78
Короккэ	79
Рыба	80
Немного о сое	82
Сябу-сябу	84
Сукияки и одэн	86
Немного о водорослях	88
Тэппаньяки	90



Тематическая кухня..... 93

Уличная еда и якитори	94
Окономияки	96
Такаяки	97
Идзакая	98
Топ-10 блюд из идзакая	100
Новый год: осэти-рёри	102
Весна	104
Лето	106
Осень	108
Зима	110



Сладости и напитки 113

Вагаси	114
Дораяки	116
Дайфуку	118
Напитки	120
Чайная церемония	122
Саке	124

Указатель кулинарных рецептов 126



日本料理



ЯПОНСКАЯ КУХНЯ – ВАСЁКУ

ЮНЕСКО внесла японскую кухню васёку в список нематериального культурного наследия человечества. Продолжательница тысячелетних традиций, национальная кухня японцев — настоящее сокровище, доставляющее эстетическое удовольствие от еды и разнообразие вкусовых ощущений благодаря особому компоненту, присущему японской кухне, — умами. Помимо сладкого, соленого, кислого и горького, это пятое вкусовое ощущение — «восхитительный вкус» — придает блюдам особую насыщенность и неповторимость.



けんちん汁



魚生乾



余牛め切り



梨

ДОМАШНЯЯ ТРАПЕЗА

家族でごはん



Из чего состоит традиционная японская трапеза

В японском языке слово «гохан» означает не только сваренный рис, но и просто еду. Отсюда понятно, насколько велико значение этого злака в составе национальной трапезы. Типичная еда японца состоит из миски белого риса, супа мисо, овощей, какого-нибудь животного белка (рыба, мясо) или тофу, небольшого количества салата и приправ (овощи в маринаде). Десертом может выступать любой фрукт. Сопровождают трапезу чай, пиво или саке.

Бамия (окра, голубо)
с кунжутным
соусом

Окара
(соевый жмых)
с овощами

Хидзики —
тушеные
водоросли

Мисо-суп
(см. с. 23)

Рис

Карааге
(жареная курица)
с сырыми
овощами



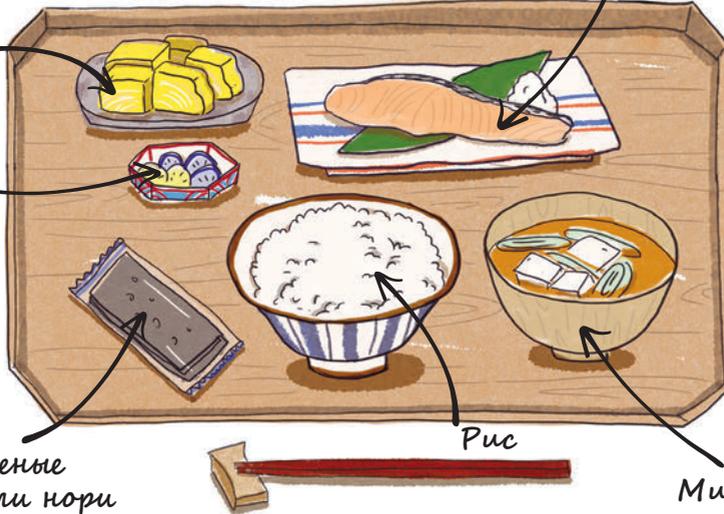
ЗАВТРАК

朝食ごはん

Японский
омлет
(см. с. 52)

Цукэмоно
(см. с. 24)

Жареные
водоросли нори



Жареный
соленый лосось

Рис

Мисо-суп

Японский традиционный завтрак можно назвать соленым. Состоит он, как правило, из супа мисо и миски риса с приправами и водорослями нори. Также он может включать жареную рыбу. Однако сегодня все большее количество семей переходит на завтрак западного образца.

ОБЕД

ごはん

Салат
из водорослей
хиями
с тофу

Цукэмоно
(см. с. 24)

Мисо-суп

Рис



Жареная
рыба
(см. с. 80)

Соевый
соус

КАЙСЭКИ- И СЁДЗИН-РЁРИ

КАЙСЭКИ-РЁРИ — КВИНТЭССЕНЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

Японская высокая кухня подчинена строгому ритуалу. Это относится не только к отбору ингредиентов в зависимости от сезона, балансу текстуры, внешнему виду и цвету пищи, но и к выбору посуды. В традиционной кухне кайсэки с множеством сменяющих друг друга блюд радость от созерцания еды так же важна, как и вкусовое удовольствие. Трапеза с переменной небольших порций блюд, подаваемых в изысканной посуде, должна учитывать текстуру еды (хрустящую, тающую, клейкую, хрупкую), способ приготовления (жареную, тушеную, сырую) и вкус.



Фасад ресторана кайсэки

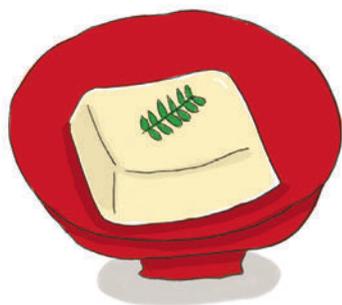


Осенний кайсэки

懐石

СЁДЗИН-РЁРИ — КУХНЯ БУДДИЙСКИХ МОНАХОВ

精進料理



胡麻豆腐
Тома-дофу

Этот тофу из кунжута не содержит сои, но называется так потому, что по внешнему виду напоминает настоящий тофу. Чтобы приготовить тома-дофу, достаточно загустить в кастрюле смесь кунжутной пасты, крахмала из корня кудзу и воды, затем перелить смесь в приготовленную форму и охладить.

В дзен-буддизме огромное значение придается культуре питания.

Так, в японских монастырях главный повар — тэндзо — является вторым по значимости человеком. Он отвечает за сёдзин-рёри (дзен-буддийскую вегетарианскую кухню), дословно — «кухню, улучшающую суждения», и тем самым способствует укреплению не только физического, но и духовного здоровья монахов. Еда в монастырях, конечно же, полностью вегетарианская, потому что буддийское учение запрещает убивать живых существ. Однако монахи не ограничиваются только этой заповедью. Другим важным принципом буддийской кухни, максимально приближенной к природе, является то, что пища должна быть приготовлена из натуральных (необработанных) местных сезонных продуктов. А еще монахи не должны допускать расточительства в еде. Традиционными блюдами буддийской кухни являются темпура из сезонных овощей, соевый сыр тофу в самых разных видах, тушеные овощи, а также знаменитый суп кэнтин-дзиру.



けんちん汁

Кэнтин-дзиру

Этот питательный суп готовят из бульона даси с добавлением грибов шиитакэ, водорослей комбу (см. с. 22), корнеплодов и тофу.

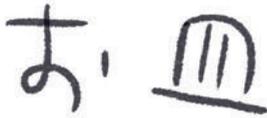
РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В КУЛИНАРИИ

日本の
特産品





Япония, в силу особенностей своего географического положения (она простирается более чем на 3000 км с севера на юг) и разнообразия климатических условий (от суровой зимы Хоккайдо до тропической жары Окинавских островов), предлагает великое множество самых различных блюд.



ПОСУДА

Посуда в Японии занимает особое место, поскольку является элементом концепции «искусство жить» и помогает более полно оценить утонченность и внешнюю эстетику блюд. Японская керамика имеет древние традиции, и сегодня почти в каждой семье можно встретить изделия мастеров-ремесленников.



平さら

Хирахара: прямоугольная тарелка, в основном для рыбы



木碗

Ван: миска для супа с крышечкой



茶碗

Тяван:
чаша-пиала



うどん 金本

Удон бачи:
миска для удона



井ぶり 金本

Долбури бачи:
миска для долбури



小金本

Кобачи:
маленькая мисочка



Кюсю: чайник с прямой боковой ручкой

醬油さし



Сёю-сами: соусница для соевого соуса



Добин: чайник с высокой арочной ручкой

急須

湯のみ



Янами: чайная чашка



Соба чоко: чашечка для соуса к лапше соба

蕎麦猪口

箸置き



Хасмоки: подставка под палочки для еды



Донабэ: глиняный горшок для использования на открытом огне

土鍋

道 具

КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПАЛОЧКИ

Кухонные принадлежности в Японии существенно отличаются от тех, которыми привыкли пользоваться мы. Вот некоторые детали, которые помогут лучше разобраться в этом.

卵焼き器



Сковорода тамагояки:
прямоугольная сковорода для приготовления японских омлетов (см. с. 52)

お釜



Юкихира набэ:
кованый сотейник с деревянной крышкой отоси-бута

寿司セット



Сурибати:
керамическая ступка с бороздками и деревянным пестиком



Ороси-ганэ: японская терка без отверстий для дайкона, имбиря и чеснока

魚皮おろし



Васаби-ороси:
терка из акульей шкуры для васаби

箸



Самбаси:
деревянные палочки для приготовления пицци (длиннее тех, которые используются для еды)

ざる



Дзару: японский бамбуковый дуршлаг

すり金鉢



Суши-оке: деревянная елкость, предназначенная для смешивания риса и уксусной смеси для суши (см. с. 33) с помощью деревянной лопатки шамодзи. Макису — бамбуковый коврик, с помощью которого заворачивается ролл (см. с. 40)

Японские кухонные ножи хочо

Это незаменимый рабочий инструмент на японской кухне, так как любой продукт должен быть нарезан небольшими кусочками, чтобы его легко можно было взять палочками и положить в рот. Качество используемой стали и ноу-хау мастеров-ножеделов, передаваемое из поколения в поколение, начиная от мастеров-саблистов эпохи самураев, делают лезвия японских ножей исключительно острыми.

Деба: нож со скошенным лезвием, один из самых популярных на японской кухне



Накири: нож с прямоугольным лезвием для нарезки и шинковки овощей



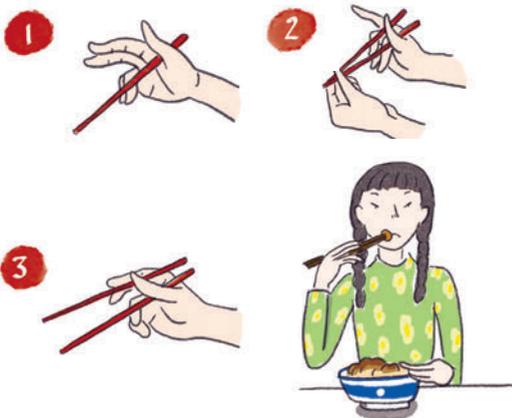
Гьютто: профессиональный нож шеф-повара



Сантоку: универсальный нож



Янагиба: нож с длинным узким лезвием для нарезки сашими



О-хаси — палочки для еды

Как правильно пользоваться палочками?

1. Одну палочку положите в углублении между большим и указательным пальцем. Эта палочка не двигается в процессе еды, она зафиксирована.
2. Другую палочку положите у основания указательного пальца и удерживайте ее тремя пальцами: большим, средним, указательным. Следите за тем, чтобы концы обеих палочек оставались на одном уровне.
3. Во время еды подвижна лишь вторая палочка.

Чего нельзя делать палочками для еды

- Втыкать палочки вертикально в миску с рисом
- Вставлять палочки вертикально в еду
- Двигать палочками тарелки
- Указывать палочками на кого-либо
- Брать своими палочками еду с чужого блюда

