

Японская кухня

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Япо́нская кúхня (яп. 日本料理 *нихонрё:ри*) — 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.

Классический формат неформального приёма пищи — рис, суп и несколько гарниров: рыба (обычно жареная на гриле или варёная), соленья и овощи. Все эти блюда подаются в небольших мисках, откуда их едят палочками. Наиболее популярные приправы — соевый соус и васаби. Из напитков в Японии предпочитают зелёный чай, пиво и саке.



Традиционный приём пищи



Трапеза по канонам высокой кухни кайсэки

Содержание

Общая характеристика

Ингредиенты

Рис

Морепродукты

Соя

Фасоль

Прочие растения

Лапша

Мясо

Посуда

Приготовление пищи

Сервировка

Характерные блюда

Блюда из риса

Блюда из сырой рыбы

Салаты

[Супы](#)

[Соусы](#)

[Сладости](#)

[Другие блюда](#)

[Сервировка](#)

[Состав, количество и размер блюд](#)

[Стол](#)

[Порядок подачи, расположение
блюд на столе](#)

[Этикет застолья](#)

[Общий порядок трапезы](#)

[Использование палочек](#)

[Правила употребления отдельных
блюд](#)

[См. также](#)

[Примечания](#)

[Литература](#)

[Ссылки](#)

Общая 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. В Японии термин «японская кухня» ([яп.](#) [日本料理](#), [和食](#) «*нихон рё:ри*» или «*васёку*») обозначает традиционные японские продукты, похожие на те, которые существовали до конца [изоляции страны](#) в [1868 году](#).

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 (к мясным блюдам это относится не всегда). Этим японская кухня отличается от большинства азиатских, где продукты в процессе приготовления нередко изменяются до неузнаваемости.
- Сезонность питания.
- Ориентация на сочетание сладкого с солёным и [умами](#) как базовый набор вкусов в основных блюдах.
- 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» (яп. 御飯, 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.

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 (сасими) 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, однако практически всегда в глубоко переработанном виде:

- Соевое молоко — отвар из обжаренных и размолотых в порошок, либо замоченных и пюрированных сухих соевых бобов.
- Тофу (сыр, или, скорее, творог из соевого молока) — питательная основа для множества блюд.
- Юба — пенка, образующаяся на поверхности соевого молока, когда его кипятят для изготовления тофу. Используется в качестве заменителя мяса в вегетарианских блюдах.
- Соевый соус — приправа, чрезвычайно широко используемая. Представляет собой рассол от заквашивания отваренных и измельчённых в пюре соевых бобов.
- Соевая паста мисо, используемая как основа для супов и соусов. В отличие от соевого соуса, мисо — это осадок, образующийся в вышеупомянутом процессе.
- Ферментированные бобы натто.
- Эдамамэ — отварные бобы молочной спелости в стручках, популярная закуска к пиву. Одно из немногих исключений из правила о глубокой переработке.

Фасоль

Широко используется в супах и как начинка, а паста из фасоли как основной ингредиент для приготовления многих сладостей.

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.

Лапша

В японской кухне применяется лапша:

- рамэн — из пшеничной муки с добавлением яиц (и/или щелочной минеральной воды «сансуй»);
- удон (うどん или 饅頭) — из пшеничной муки без яиц;
- соба (蕎麦) — из гречневой муки (чаще — с добавлением пшеничной).



Соба

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.

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 буженины *тясю*. Во многих блюдах мясо употребляется в виде чрезвычайно тонко нарезанных ломтиков (не толще 1 мм), что позволяет сильно сократить время приготовления и максимально сохранить вкус и аромат мяса.



Мраморная говядина

Посуда

Приготовление пищи

Японские блюда готовятся в особых сковородах, горшках донабэ и агэмоно набэ. Характерной особенностью является то, что некоторые виды кухонной посуды используются для приготовления только одного или двух блюд — например, прямоугольная сковорода для свёртывания традиционного омлета, или сковорода с выемками для традиционных пончиков с осьминогом такояки и акасияки. Блюда, приготовленные во фритюре, подают на подносе под названием абура кири. Для приготовления пищи также используют европейскую и более экзотическую утварь (в частности, таджин^[1]). Для манипуляции ингредиентами во время готовки используются особые

кулинарные палочки, примерно в полтора раза длиннее обычных и часто с металлическими концами — при приготовлении блюд во фритюре горячее масло портит деревянные и пластиковые палочки.

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.

В основном в японской кухне применяется посуда и принадлежности следующих видов:

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 классической японской кухни совершенно нехарактерна и применяется только при подаче европейских по происхождению блюд.



Суп мисо в чаше.
Крышка лежит
рядом.

Миски

Глубокие округлые миски без крышки обычно ниже чаши для супа, могут использоваться для риса, лапши или салатов. Один из видов японской миски — *тонсуи* (とんすい), — 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 перевернутого конуса. По традиции такие миски называют *тяван* (茶碗) — «чайная чашка», поскольку исторически они происходят от глубоких округлых мисок, до сих пор применяющихся в чайной церемонии для подачи чая.

Тарелки *о-сара* (お皿)

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, сашими 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.

Палочки для еды *о-хаси* (お箸)

Основной столовый прибор. Палочки чрезвычайно разнообразны и используются в качестве универсального прибора для употребления любой пищи. Японские палочки, в отличие от китайских, меньше в длине и толщине, на них нет множества узоров и они почти никак не украшены. Во многих кафе, ресторанах и японских домах широко используются одноразовые палочки. В процессе приготовления пищи применяются особые длинные палочки, часто с металлическими концами для работы с горячим маслом.



Ложки

Единственным видом ложки, применяемой в традиционной японской кухне, является глубокая «китайская» ложка с небольшим вогнутым концом, 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.

В чайной церемонии используются не пиалы или чашки/стаканы, а глубокие округлые чаши или миски под названием *тяван*, в которых заваривается чай для нескольких гостей. Отпив из такой чаши, её полагается отработанным ритуальным движением повернуть на определённый угол, чтобы сосед мог отпить свою долю, прикасаясь губами к чистому месту чаши.

Чашки для обычного использования *юноми* (湯呑) имеют цилиндрическую или бочкообразную форму, без ручек (то есть такая чашка — просто высокая пиала с вертикальными стенками, или, если угодно, европейская кружка без ручки/керамический стакан).



Чайник с верхней ручкой.



Чайник с боковой ручкой.



Японский чугунный чайник.



Стакан-юноми.

Посуда для сакэ

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* (お猪口) и *гуиноми* (ぐい飲み). 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.

Подставки

Подставки под *осибори*, а также *хасиоки* (箸置き) — подставки под палочки для еды.

В качестве традиционных материалов для посуды используются фарфор, керамика, дерево (часто покрытое высокостойким лаком, предохраняющим от рассыхания и растрескивания). В последние десятилетия стала также широко использоваться пластмассовая посуда, в особенности для контейнеров под бэнто.

Характерные блюда

Блюда из риса

Варёный рис (гохан)

Рис промывается дочи́ста, 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, кроме риса для суши, который допускается готовить на слегка подсоленной воде с добавлением сушёной морской капусты комбу. 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.



Японское карри.



Рис с яйцом

Как отдельное блюдо гохан подаётся обычно в глубокой миске конусовидной формы, прямо в миске его часто посыпают кунжутом или смесью кунжута и соли, распространены также более сложные приправы, называемые фурикакэ. Поливать рис соевым соусом обычно не принято, поскольку считается, что такая еда — удел бедноты. Едят рис палочками, держа миску на уровне груди в левой руке.

Рис с карри

Варёный рис с японской разновидностью соуса карри, овощами и мясом. Популярное домашнее и столовое блюдо, в ресторанной кухне обычно не встречается.

Варёный рис с яйцом *тамагокакэ гохан* (卵かけご飯)

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

Варёный рис с бульоном или чаем *отядзукэ* (お茶漬け)

Повседневная «быстрая» еда или лёгкий перекус. Остывший варёный рис посыпается любыми имеющимися в наличии заправками, обычно белковыми, вроде рубленых остатков омлета или солёного лосося, и заливается горячим зелёным чаем, иногда с добавлением бульона даси.

Онигири

Колобки из варёного риса, с начинкой и без, обычно обёрнутые полоской нори, или завернутые в нори целиком. В отличие от суши рис для онигири как правило ничем не приправляется. В качестве начинки используются квашеные сливы умэбоси, нарубленный лосось, жареная курица с майонезом, тунцовый салат, оака (политые соевым соусом кацуобуси) и т. п. Благодаря удобству и способности храниться на жаре не портясь до суток, издавна (первые упоминания рисовых колобков встречаются в эпоху Хэйан, когда они назывались *тондзики*, но считается, что они были известны задолго до того) занимали в Японии нишу европейских бутербродов как еды для завтрака и путешествий. Традиционные онигири делаются вручную и весьма трудоёмки, поэтому считались довольно дорогим блюдом, пока в 70-х не был придуман аппарат для их автоматического производства, и особая упаковка, позволявшая хранить нори не соприкасающейся с влажным рисом (хрустящий лист свежей нори считается неотъемлемой частью блюда), после чего цены на онигири резко упали, а популярность выросла. Одной из особенностей «механических» онигири является то, что начинка не заворачивается в рис, как в традиционном варианте, а помещается в открытое углубление в центре колобка.



Онигири на полке
магазина в
Камакюре

Тяхан (*Чофань*)

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 тяхан** — с креветками, **тори тяхан** — с курицей, **сифудо тяхан** — с морепродуктами.

Суши (суси)

Несмотря на то, что исторически это блюдо являлось способом консервирования рыбы в заквашенном рисе (который затем выбрасывали), в настоящее время основным компонентом суши считается именно рис. В отличие от обычного варёного риса, рис для суши готовят особым образом, в слегка подсоленной воде с сушёной морской капустой, для создания характерного вкуса *умами*. После варки слегка остывший рис поливают особым подслащенным рисовым уксусом, а затем интенсивно охлаждают потоком воздуха (исторически обмахивая веером, в наши дни часто электрическим вентилятором), при этом постоянно аккуратно перемешивая, так, чтобы приправа образовала подсохшую плёнку на поверхности рисовых зёрен. Когда рис приобретает гляцевый вид и остывает до возможности безболезненно брать его в руки, он готов для дальнейшего использования: лепки нигиридзуси, скручивания роллов (макидзуси) и т. п.

Дайфуку или дайфукумоти

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. Популярны двухслойные дайфуку: внутри рисовой лепёшки часто находится ещё одна оболочка, например из анко или шоколада, окружающая центральную начинку. В частности, традиционным гостинцем из района Киото является «Удзи итиго дайфуку» — ягода земляники, обернутая слоем анко и лепёшкой-моти, и посыпанная сверху порошком зелёного чая. Традиционный способ приготовления моти (и, в частности, дайфуку) называется мотицукэ — толчение варёного риса в деревянных ступах специальными деревянными же кувалдами при постоянном перемешивании. Поскольку этот способ крайне трудоёмок, а при отсутствии надлежащего опыта и небезопасен (во избежание травм месильщик и молотобоец должны выдерживать чёткий ритм, понимая друг друга без слов), в наши дни тесто для моти часто готовят просто в микроволновой печи, запаривая рисовую муку с водой до образования вязкого теста, практически аналогичного получаемому при мотицукэ..



Дайфуку

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 (см. статью). Суши подаются на плоской тарелке или деревянной подставке, с васаби, соевым соусом и маринованным имбирём гари.



Суши



Сасими

Сашими

Тонко порезанные ломтики сырых морепродуктов, обычно рыбы, осьминога, кальмара, подаются на плоской тарелке со свежими овощами, например, нарезанным тонкой соломкой редисом дайкон и листьями 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^[2]. В качестве заправки обычно используют рисовый уксус, соевый соус или сакэ: так, например, салат намасу состоит из нарезанных тонкой соломкой моркови и дайкона, посоленных и заправленных подслащенным рисовым уксусом. Также в японские салаты добавляют разнообразные специи: сушёные морские водоросли, молотый или маринованный имбирь, молотый чёрный или душистый перец и тёртый мускатный орех.

Помимо традиционных салатов, таких как гомааэ (бланшированная зелень с кунжутной заправкой) или кимпира-гобо (припущенные в сладком соевом соусе корень репейника с морковью) в японской кухне широко распространён сложившийся под влиянием европейской кухни вариант овощного салата на основе салатных листьев, тонко нарезанных огурцов, ломтиков томата и консервированной кукурузы в зёрнах. Также этот салат может включать очень тонко нашинкованные листья пекинской капусты, водоросли (вакамэ или морскую капусту), ломтики крутого яйца или морепродукты. Заправки к такому салату крайне разнообразны и могут варьировать от чисто европейского винегрета до 100%-японского кунжутного соуса гомадарэ. Именно это блюдо носит в японской кухне общее название «салат» и употребляется повсеместно. В японских супермаркетах целые полки заполнены разными вариантами нарезанных салатов и порционными пакетиками готовых заправок.

Супы

Традиционным для японской кухни считается суп «мисосиру». Его основные ингредиенты — тёмная и светлая паста мисо (приготовленная из ферментированных соевых бобов) и концентрированный рыбный бульон «хондаси». 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 (яп. 豚汁) — мисосиру со свиной;
- дангодзиру (яп. 団子汁) — суп с данго, водорослями, тофу, корнем лотоса, другими овощами;
- имони (яп. 芋煮) — тушёный корень таро, популярное в северных районах страны осеннее блюдо;
- дзони (яп. 雑煮 *дзо:ни*) — суп с моти с овощами и, иногда, мясом, чаще всего его едят на Новый год;
- одэн (яп. 御田) — зимний суп из варёных яиц, дайкона, конняку, тушёных в прозрачном бульоне даси с соевым соусом;
- сируко (яп. 汁粉) — суп из адзуки, в который добавляют моти, подаётся на Новый год;
- суимоно (яп. 吸い物) — прозрачный суп с основой из даси с добавлением соевого соуса и соли.
- дзосуи (яп. 雑炊) — густой суп из отварного риса в бульоне даси с добавлением соевого соуса, заправленный грибами или мясом, овощами и залитый сырым яйцом, варящимся в горячем супе.

Соусы

- гомадарэ (яп. 雑煮) — кунжутный соус из тёртого кунжута, кунжутного масла, соевого соуса, уксуса, даси, сакэ и сахара. Несмотря на часто сравниваемый с ореховым вкус, орехов не содержит.
- пондзу (яп. 雑煮) — соус из сока цитрусовых (лимона, юдзу, горького апельсина), мирина и даси;

Сладости

Вагаси — традиционные японские сладости. В понимании европейцев и американцев 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

Кацудон

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

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 — в основном пореем и сладким перцем. Существуют специализированные заведения общепита, где подают кусияки и якитори, называемые «якитория». Поскольку кусияки считаются идеальной закуской к пиву, большинство таких заведений представляют собой, в сущности, пивные со специфической «мужской» атмосферой, отличающиеся от традиционных пабов идзакая только особой специализацией на конкретном типе закуски.^{[3][4]} Вне Японии словом «якитори» часто именуют все виды кусияки, что, вообще говоря, неверно.



Якитори

Никудзяга

Мясо (как правило тонко нарезанная говядина), тушёное с картофелем и луком и приправленное сладким соевым соусом. В качестве жидкости для тушения обычно используют даси. Подобно рису с карри ведёт своё происхождение с камбузов военно-морского флота Японии, а одним из основных претендентов на место появления этого блюда является военно-морская база в Майдзуру. Согласно легенде, за появление и распространение никудзяга ответственен лично отец имперского ВМФ адмирал Того.

Окономияки и Мондзяяки

Часто называемое японской пиццей, на самом деле это блюдо представляет собой скорее блин с припёком: на раскалённом железном листе (т. н. *тэппан*) обжариваются отваренная лапша, тонко нарезанная капуста, мясо, морепродукты и т. п. (само название «окономияки» происходит от слов «окономи» — «то, что нравится» и «яку», «жарить») в жидком кляре. Существует два основных стиля приготовления окономияки: в Осаке мелко нарубленные ингредиенты вмешиваются в клар и

зажариваются все вместе, при этом лепёшка переворачивается лишь однажды, тогда как в Хиросиме ингредиенты выкладываются на тэппан слоями, а само блюдо неоднократно переворачивают по мере готовности очередного ингредиента. Кроме этого, в Осаке в состав лепёшки почти никогда не включается лапша, а в хиросимском варианте берут значительно больше капусты. По готовности, в обоих случаях лепёшку украшают сеточкой из соуса окономияки (вариант вустерского соуса, практически аналогичный соусу тонкацу) и майонеза, посыпают аонори и кацуобуси и делят на порции. Окономияки считается блюдом, характерным для Западной Японии, тогда как в Восточной Японии, в частности в регионе Канто и особенно в Токио, схожее с осакским окономияки блюдо называется мондзяки. Оно отличается значительно более жидким кларом, так что лепёшка не застывает полностью, а порции раздаются едокам в полужидком виде.



Окономияки в хиросимском стиле

Сукияки

Разновидность набэмоно. Тонко порезанная говядина (иногда также свинина), зелёный лук-батун, грибы, удон, китайская капуста, сваренные в бульоне даси. Особенностью данного блюда является способ приготовления и употребления — его готовят сами обедающие. На стол ставится керамический котелок донабэ или, чаще, чугунный тэцунабэ 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 (как правило из слегка взбитого сырого яйца) и едят. Обычно процесс повторяется несколько раз, пока все гости не насытятся. На оставшемся в котелке бульоне, как и в случае с другими видами набэмоно, обычно готовят завершающий трапезу густой суп дзосуи, добавляя в котелок нарезанные остатки мяса и овощей, отварной рис (которым традиционно заедают сукияки) и заливая всё это сырым яйцом.



Приготовление сукияки

Тонкацу

Свинная 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. Отбивную обычно поливают специальной версией вустерского соуса, загущённого фруктовым/овощным пюре, которая так и называется «соус тонкацу».



Кацудон

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, а название блюда по некоторым данным происходит от португальского слова «tempora», означавшего Великий Пост: жареные в кляре рыба и овощи были в XVI веке популярным постным блюдом на Пиренейском полуострове.



Тэмпура

Такояки

Популярная закуска и уличная еда родом из Осаки — небольшие шарики из жидкого теста с начинкой из варёного осьминога и овощей. Подобно окономияки (с которым они схожи подачей), считаются кулинарной иконой Западной Японии вообще, и Осаки в частности, где они и были изобретены в 1935 году. В Японии считается, что уроженца Кансая всегда можно отличить по наличию в хозяйстве специальной сковороды со сферическими углублениями для такояки.

Сервировка

Правильная сервировка стола составляет отдельный, очень важный раздел японской кухни. Также большое значение имеет порядок выкладывания пищи на посуду. Накрытый стол в целом, как и отдельные блюда, должен быть эстетичным, приятным для глаза.

Состав, количество и размер блюд

В японской кухне принято подавать еду относительно небольшими порциями, чтобы гость мог наесться, но не переест. Размер порций зависит от времени года (зимой порции больше, чем летом) и от возраста гостей (порции молодых больше, чем пожилых), влияет, разумеется, и то, что именно подаётся.

Большое значение придаётся разнообразию: более богатый стол отличается не размером порций, а бóльшим количеством блюд. Полный обед включает рис, два вида супов и не менее пяти видов различных закусок (в зависимости от торжественности случая и возможностей устроителя их число может доходить до десятка и даже более). Минимальный званый обед предполагает наличие риса, супа и не менее чем трёх видов закусок. Понятие «главного блюда» в японском обеде отсутствует.

Как обязательная часть обеда всегда подаётся зелёный чай. Чай пьют и перед, и во время, и после трапезы. В приличествующих случаях подаётся спиртное, традиционным видом которого является сакэ.

Стол

Традиционно в Японии принимают пищу за низким столом, сидя перед ним на татами в позе *сэйдза* (сидя на пятках, выпрямив спину). Для мужчин в неофициальной обстановке допустимой является поза *агура* («по-турецки», скрестив ноги перед собой). На татами нельзя сидеть развалившись, не следует вытягивать ноги под стол. Впрочем, в настоящее время и дома, и, тем более, в заведениях общественного питания, чаще обедают за обычными столами европейского типа, сидя на стульях или табуретках. Поскольку формальная поза сэйдза, без постоянной практики сильно утомляющая ноги, в наше время практически вышла из употребления и среди собственно японцев, во многих заведениях общепита традиционного типа часто встречаются классические «низкие» столы, но с углублением под ними, в которое можно опустить ноги, сев «по-европейски». Это позволяет сохранить атмосферу заведения без излишнего неудобства для клиентов.

Порядок подачи, расположение блюд на столе

Традиционно все кушанья выставляются на стол сразу. В этом случае рис ставится слева, суп — справа, в центре стола располагаются блюда из морепродуктов и мяса, вокруг них — соленья и маринады. Ёмкости с соусами и приправы обычно ставят справа от того блюда, к которому они предназначены. Маленькие тарелочки ставят с правой стороны, более крупные и глубокие —

слева. Сакэ подаётся в кувшинчиках, причём слабоалкогольные его сорта — подогретым, а крепкие — комнатной температуры. Большинство блюд имеют комнатную температуру — исключение составляют рис, супы и некоторые мясные блюда, подаваемые горячими.

Расставляя блюда на столе, стараются, чтобы они образовывали красивую композицию. В частности, принято чередовать округлую посуду с прямоугольной, светлую — с тёмной.

Если стол не накрывается предварительно, то блюда подаются в следующей последовательности:

- Рис;
- Сасими — подаётся до любых блюд с сильным вкусом, чтобы не перебить вкус сырой рыбы;
- Суп — подаётся обычно сразу после блюд из сырой рыбы, но есть его допускается на любом этапе трапезы;
- Не сырые блюда всех видов, суши, роллы;
- Блюда с сильным вкусом, с большим количеством специй.

В некоторых японских ресторанах заказанные блюда готовятся поваром из сырых ингредиентов прямо в присутствии клиента. Для этого непосредственно у стола для еды находится рабочее место повара, с поверхностью для жарки и всем необходимым для приготовления и оформления блюд.

Этикет застолья

Общий порядок трапезы

- Перед тем, как приступить к трапезе, произносится **итадакимасу** (яп. いただきます, «принимаю с благодарностью») — выражение признательности хозяину дома либо богам за еду, в употреблении соответствует русскому «приятного аппетита».
- Перед едой обычно подаётся влажное, иногда горячее после стерилизации, полотенце **осибори** (яп. お絞り), свёрнутое в трубочку. Оно служит для очистки рук перед едой, но им можно вытирать лицо и руки как после, так и во время еды, так как некоторую еду можно есть руками.
- Традиционно все блюда подаются одновременно (в общепите, впрочем, эта традиция обычно нарушается), допускается (и считается приличным) попробовать понемногу все блюда, а уже потом приступить к еде «всерьёз».
- Если блюдо подаётся в чаше, накрытой крышкой, то после того, как оно съедено, чашу следует снова накрыть.
- На домашнем или официальном обеде часть блюд (обычно это закуски, такие как суши, роллы, куски рыбы или мяса и прочее) выкладываются на общие блюда, а каждому участнику обеда даётся небольшая тарелка, на которую он накладывает то, что хочет попробовать. Еда с общего блюда перекладывается палочками на личную тарелку. Брать общее блюдо в руки не принято.
- Напитки соседи по столу наливают друг другу. Наливать себе самостоятельно не принято. Тосты в традиционном японском застолье не приняты, выпивание спиртного может предваряться словом **кампай!** (яп. 乾杯, «до дна!»).
- Считается, что гость не закончил трапезу, пока у него в чаше остался рис. Рис едят до последнего зерна. Встать из-за стола, не доев рис — невежливо.
- Во время еды не следует класть локти на стол.

- После завершения еды следует сказать **готисо:сама[дэсита]** (яп. ご馳走様「でした」, «это было очень вкусно») — это выражение благодарности за угощение (аналог традиционного «спасибо» в европейском этикете).

Использование палочек

Почти все блюда японской кухни рассчитаны на использование палочек для еды. Некоторые, наиболее существенные правила обращения с палочками:

- Не вставлять палочки вертикально в еду, особенно в рис. Не передавать еду палочками в палочки другому человеку, не класть её своими палочками на чужую тарелку. Все эти действия имеют внешнее сходство с обычаями, связанными с погребением умерших и поминками, поэтому при обычной трапезе они считаются неприличными.
- Не брать что-либо в одну руку вместе с палочками.
- Не двигать тарелки палочками.
- Не указывать палочками.
- Не зажимать палочки в кулаке (это считается недоброжелательным знаком, как объявление войны).
- Не класть палочки поперёк чаши.
- Перед тем, как попросить ещё риса, палочки следует положить.

Правила употребления отдельных блюд

- Определённого порядка поедания блюд нет, есть можно в любом удобном порядке.
- Блюда, подаваемые в чашах (супы, салаты, рис, рамэн) едят, держа чашу в руке на уровне груди. Есть из чаши, стоящей на столе, наклоняясь над ней, не следует; считается, что человек, поступающий так, «ест как собака».
- Рис едят палочками, держа чашу в руке.
- Из супа твёрдые кусочки пищи берутся палочками, бульон выпивается через край чаши. С супом может подаваться ложка, тогда бульон едят с её помощью.
- Лапша (рамэн, соба или удон) поднимается палочками из чаши, кладётся в рот и втягивается. Издаваемые при этом характерные «хлюпающие» звуки считаются естественными и вполне приличными, хотя в остальных случаях издавать звуки во время еды считается некрасивым. Не следует наматывать лапшу на палочки. Бульон выпивается ложкой или через край чаши — с точки зрения этикета выпивать бульон необязательно, но если обедающий это сделал, то это читается знаком особого уважения к повару. В большинстве ресторанов если вся лапша съедена, а бульон ещё остался, то за ту же цену (или с небольшой доплатой) можно попросить добавочную порцию лапши.
- Суши и роллы подаются на деревянной подставке, на которую обычно выкладывается также васаби и маринованный имбирь **гари**. Соус наливается в специально предназначенную для этого тарелочку, васаби может быть выложена в неё же и размешана палочками. Суши берут, поворачивают на бок, обмакивают в соус, держа при этом тарелочку с соусом на весу в левой руке, и едят. Гари, подаваемый с суши, не считается приправой — его принято есть между разными видами суши, чтобы не смешивать их вкус.
- Суши, роллы, другие блюда, подаваемые кусками, едят целиком, за один раз. Откусывать часть считается некрасивым. Если целиком большой кусок есть неудобно, можно при помощи палочек разделить его на своей тарелке на несколько кусочков поменьше и есть их по отдельности.

- Мужчинам этикет разрешает есть суши руками, женщины такого права лишены — они должны пользоваться палочками. В смешанных компаниях принято из уважения к женской части общества есть суши палочками также и мужчинам.
- Особые традиции окружают употребление рыбы фугу. Заказывая её, не принято заказывать что-то ещё из еды — как правило, такой заказ автоматически подразумевает комплексный обед, базирующийся на блюдах из фугу.

См. также

- Окинавская кухня
- Список блюд японской кухни
- Суши
- Суши-робот
- Кёдо рёри
- Японо-китайская кухня


Примечания

1. Marcus Lovitt looks at the culinary trends of 2010 (<http://japaneats.tv/tag/tagine/>) (недоступная ссылка). Дата обращения: 23 марта 2011. Архивировано (<https://web.archive.org/web/20120319050613/http://japaneats.tv/tag/tagine/>) 19 марта 2012 года.
2. Салаты в японской кухне (<http://www.yapona.com/r-5.html>)
3. Как якитори превратилось из табу в закуску салариманов. (<https://www.japantimes.co.jp/life/2015/08/21/food/yakitori-went-taboo-salaryman-snack/#.Wrc4ii5uYuU>), *Japan Times*, англ.
4. Виды японских ресторанов (<https://www.japan-guide.com/e/e2036.html>), *Japan Guide*, англ.

Литература

- *Симонова-Гудзенко Е. К.* Пищевая культура // История японской культуры: учеб. пособие для вузов / Отв. ред. А. Н. Мещеряков. — М. : Наталис, 2011. — С. 322—350. — 368 с. — ISBN 978-5-8062-0339-8.

Ссылки

-  На Викискладе есть медиафайлы по теме Японская кухня
- «Гастрономическое любопытство японцев» (https://www.youtube.com/watch?v=ul-UrFI-zhE&list=PLhokxMQVGojWI4kQ6ygbwz9cp_jae_ikE&index=6). Лекция Оксаны Наливайко в библиотеке им. Н. А. Некрасова

Источник — https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Японская_кухня&oldid=114256666

Эта страница в последний раз была отредактирована 17 мая 2021 в 14:13.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.