**Японская кухня**

«Не сотвори, а найди и открой» - этого общего правила придерживаются все японские кулинары.

Японская кухня – это особое искусство создавать натюрморты на тарелке, умение оформить и преподнести блюдо. Японская пища очень проста, и кулинар стремится, чтобы внешний вид и вкус блюда как можно дольше сохраняли исходные свойства продукта. Приготовление сырой рыбы, например, часто ограничивается умелым нарезанием ее на ломтики и красивым расположением ее на блюде.

В основу японской кухни положены растительные продукты, овощи, рис, рыба, всевозможные продукты, поставляемые морем, а также говядина, свинина, баранина и птица.

Излюбленным продуктом японцев с давних пор является рис. Обычно при варке его не солят, поэтому к нему подают остро-соленые или остро-сладкие приправы. Одним из известнейших блюд в мире стало японское блюдо "суши", небольшие рулетики из нори (высушенных морских водорослей) начиненные рисом с начинками. Из овощей наибольшее распространение получили капуста, огурцы, редис, репа, баклажаны, картофель, соя.

# Суши. История возникновения

# Суши – это необыкновенное японское блюдо, которое так и манит своей пикантностью и изысканностью. Рисовое чудо под названием суши, которое пленило своим вкусом весь мир, безусловно, заслуживает к себе пристального внимания и восхищения. Ведь суши не только помогли лучшим поварам мира увидеть новые грани в кулинарии, но и побудило людей повсеместно открывать специальные суши-рестораны и суши-бары. Суши, изготовленные по всем правилам японской кухни – это настоящий кулинарный шедевр.

Как известно, Япония является островом, поэтому основу японской кухни составляют морепродукты (рыба, ракообразные, моллюски, водоросли) и рис (который выращивается при недостатке пахотной земли, что присуще гористой Японии). По этой причине **суши**, которая является комбинацией сырого филе рыбы и по-особому сваренного риса, является традиционной пищей японцев.

Родиной суши, как метода заготовки рыбы, считается Южная Азия. В Японию суши пришли около ста лет назад. Рыба очищалась, разделывалась, укладывалась слой за слоем, пересыпалась солью. После этого попадала под каменный пресс, где находилась несколько недель, после чего камни заменяли легкой крышкой. И лишь после нескольких месяцев, в течение которых происходил процесс брожения рыбы, суши считалось готовым к употреблении.
Многочисленные национальные блюда приготавливают из морепродуктов: моллюсков, кальмаров, осьминогов, крабов, креветок, морских водорослей, в том числе морской капусты.

**Японские водоросли**

В японской кухне постоянно используются свыше тридцати видов водорослей и множество продуктов их переработки. Одним из таких видов является водрсь Конбу.

Японскую кухню трудно себе представить без этой большой бурой водоросли. Она используется в натуральном виде, а также придает тонкий аромат многим блюдам. Благодаря содержанию большого количества глютаматовой кислоты конбу обладает ярко выраженным вкусом, она также богата йодом, кальцием и растительной клетчаткой.

Существует множество разновидностей этой водоросли; длина некоторых из них превышает 20 м, а ширина листьев — от 5 до 30 см. Все они сушатся, а затем сортируются в соответствии с их назначением: одни предназначены для еды, другие - для приготовления бульона даси. Выше всего ценятся нижние, самые толстые части стеблей.

Из сушеной конбу производят различные продукты, такие как нарезанная конбу для острых закусок и цукудани (тушеная пряная закуска). В числе других популярных продуктов из конбу следует назвать тороро и оборо, которые представляют собой тонко нарезанную конбу. Для тороро лист конбу режут вдоль очень узкими полосками, которые едят с рисом или кладут в прозрачный суп. Оборо — тонкие, почти прозрачные листы, в которые заворачивают рис или другие продукты.

У сушеной конбу ярко выраженный вкус, специфический океанический аромат и приятная влажная структура.

В японской кухне конбу ценится в основном как наиболее важный компонент бульона даси, наряду с кацуо-буси (сушеные рыбные хлопья из малого тунца). Конбу используется также для ароматизации вареного риса в суши; кроме того, ее тушат с овощами, мясом и рыбой.

Сушеные листья конбу обычно покрыты тонким белым порошком; этот налет естественным образом появляется при сушке. Протирайте конбу влажной салфеткой. Прежде чем положить сушеные листья конбу в суп или рагу, их сворачивают рулетом или завязывают декоративным узлом. Воду, в которой замачивались водоросли, можно использовать для приготовления супа или бульона.

## Японские водоросли нори

Наиболее известный продукт из водорослей — это **нори**: сушеные, тонкие, как листы бумаги, листья небольшой оранжево-коричневой, похожей на пленку, морской водоросли асакуса-нори, относящейся к семейству красных водорослей. Длина листа этой водоросли достигает 25 см, ширина - около 5 см. Асакуса-нори промывают в пресной воде, а затем сушат на солнце, расстелив на бамбуковых или деревянных рамах.

Нори богата растительным протеином, минеральными веществами и витаминами. В продаже имеются мини-листы нори размером 8 3 см, в которые заворачивают рис для традиционного завтрака; иногда эти листья продаются уже поджаренными или покрытыми соусом на основе соевого.

У нори легкий дымный привкус, но главное ее достоинство — тонкий океанический аромат. Темные блестящие нори гораздо вкуснее, чем более дешевые красноватые.

Нори в основном используют для приготовления рулетного суши, онигири (рисовые шарики) и моти (рисовые пирожные). Кроме того, толченой или шинкованной нори украшают смешанное суши или блюда из лапши соба.

Перед использованием нори следует быстро прогреть с обеих сторон над слабым огнем, держа лист горизонтально и двигая, чтобы водоросль прожарилась равномерно. Водоросли становятся хрустящими и очень рассыпчатыми через 2-3 секунды. На гриле нори жарить нельзя. Заворачивая суши, кладите лист блестящей стороной на макису (циновка для скатывания суши), чтобы тусклая сторона оказалась внутри рулета.

В герметично закрытом пластиковом пакете в сухом месте нори могут храниться почти неограниченное время, если пакет положить в контейнер.

**Кулинарные украшения**

# «Волосы ангела» из белой редьки-дайкона

* Нарежьте кусок белой редьки длиной 5 см так, чтобы получилась непрерывная тонкая длинная лента
* Уложите ленту из редьки на разделочную доску и нарежьте ее очень тонкой соломкой. Чтобы соломка завивалась, нарезайте редьку наискось.

## Белая редька с перцем, «момижи-ороши»

Острыми концами палочек для еды проткните кусок белой редьки. Палочками нашпигуйте редьку длинным красным перцем чили. Нарежьте редьку очень тонкими ломтиками.

Белая редька с перцем часто служит кулинарным украшением в японской кулинарии

## «Елка» из огурца

От конца неочищенного огурца отрежьте по диагонали кусок длиной 8 см. Подровняйте конец, затем вдоль огурца сделайте узкие параллельные надрезы. Держа нож вдоль огурца, нарежьте параллельно четыре ломтика, не дорезая до конца. Перекрестите их друг с другом. Украсьте икринками.

Разнообразие соусов еще большее, чем приправ. Соусы в основном готовят из сои и сахарной пудры. Особенность остро-сладкого соуса используется для приготовления многих национальных блюд. Например, свежую рыбу или мясо сначала замачивают в этом соусе, а затем слегка обжаривают. С таким же соусом подаются различные овощи. Универсальной приправой служит адзи-но-мото, что буквально означает «корень вкуса».

Любимейший напиток японцев – чай. Его готовят из зеленых чайных листьев, которые перед этим высушивают и перемалывают в порошок. Приготовленный таким образом чай имеет зеленоватый оттенок и по виду и вкусу резко отличается от европейского. Чай обычно употребляют без сахара.
В Японии много ритуалов, связанных с приемом пищи, один из которых – чаепитие, сохранившийся на протяжении многих веков. По преданию, в чайной церемонии участвуют не более пяти человек. Чаепитие происходит в полумраке, даже в солнечный день.
Чайная комната должна быть оформлена с изысканной простотой, но эта простота может иметь и несколько иное значение, из-за того, что японцы очень любят простые, но изысканные вещи. Например, как какое-то коряжистое бревно может быть из ценной породы дерева и из-за своих художественных достоинств, немало стоить. В комнате не должно быть никаких лишних предметов. Есть только два исключения – белоснежная скатерть и ковш, вырезанный из куска бамбука, который должен пахнуть свежеспиленным деревом. Во время чаепития разговоры не приняты, и только когда будет выпит последний глоток, можно спросить, откуда посуда, кто ее сделал и как давно, также следует хорошо отозваться о качестве чая и качестве посуды.

В последние годы получил широкое распространение и черный кофе.

**Заключение**

Загадочная и таинственная Япония подарила нам не менее интересную необычную кухню, формировавшуюся тысячелетиями. Мы не всегда понимаем особенности питания в Японии, ее традиции и обычаи, но вместе с тем многие любят и ценят блюда, приготовленные по японским рецептам, отдают должное их красоте, вкусу и полезным свойствам.