Реферат

 На тему:

*«Японская кухня»*

 Выполнил:

 Проверил:

 г. Салават 2009г

 Содержание

1 Общая характеристика

2 Ингредиенты

2.1 Рис

2.2 Морепродукты

2.3 Соя

2.4 Фасоль

2.5 Прочие растения

2.6 Макаронные изделия

2.7 Мясо

3 Посуда

4 Характерные блюда

4.1 Блюда из риса

4.2 Блюда из сырой рыбы

4.3 Салаты

4.4 Вторые блюда

5 Сервировка

5.1 Состав, количество и размер блюд

5.2 Стол

5.3 Порядок подачи, расположение блюд на столе

6 Этикет еды

6.1 Общий порядок трапезы

6.2 Использование палочек

6.3 Правила употребления отдельных блюд

 **Общая характеристика.**

Японская кухня — 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.

Бытует много мнений о том, что определяет японскую кухню, так как повседневная пища японцев за последние столетия сильно изменились, 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» обозначает традиционные японские продукты, похожие на те, которые существовали до конца национального затворничества 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. Этим японская кухня отличается от большинства азиатских, где продукты в процессе приготовления нередко изменяются до неузнаваемости.

+Сезонность питания.

+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**

***Риc***

Является основным ингредиентом японской кухни и основой питания в Японии вообще. В японском языке слово «гохан» (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, выдержанные в уксусе или обработанные иным образом без применения высокой температуры.Применяются в японской кухне и морские водоросли.

***Соя***

Соя была принесена в Японию из Китая, она применяется в японской кухне в различных видах:

Тофу (соевый творог или соевый сыр) — питательная основа для множества блюд.

Соевый соус — приправа, чрезвычайно широко используемая.

Соевый суп-паста мисо.

Ферментированные бобы Натто

***Фасоль***

Широко используется в супах и в качестве ингредиента для гарниров.

***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 — хрен васаби, белый редис дайкон, бамбук, лотос, батат, — используются для гарниров и приготовления соусов.

***Макаронные изделия***

В японской кухне применяется лапша:

удон — из пшеничной муки;

соба — из гречневой муки (чаще — с добавлением пшеничной).

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, используется оно весьма ограниченно, считается скорее лакомством, чем обычной ежедневной пищей. Тем не менее, мясо входит в состав многих блюд, как правило, заимствованных, например, рамэн часто подаётся с куском свинины.

 **Посуда**

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 Японии совершенно нехарактерна.

***Миски***

Глубокие округлые миски без крышки, обычно ниже чаши для супа, могут использоваться для риса, лапши или салатов. Один из видов японской миски — тонсуи, — 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 перевёрнутого конуса.

***Тарелки***

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, сасими 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***

Основной столовый прибор. Палочки чрезвычайно разнообразны и используются в качестве универсального прибора для употребления любой пищи.

***Ложки***

Единственным видом ложки, «легально» применяемой в японской кухне, является керамическая глубокая ложка, 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.

***Кувшины для сакэ***

Типичный кувшин для сакэ имеет форму, напоминающую вазу — сначала сужается кверху, а в верхней части имеет короткое конусовидное расширение.

***Рюмки для сакэ***

Рюмки для сакэ керамические или фарфоровые, объёмом не более 30 мл. Они делятся на два основных типа: отёко и гуиноми. 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 — 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 бенто.

 **Характерные блюда**

***Блюда из риса***

Варёный рис (гохан)

Рис промывается дочиста, 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. 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.

Как отдельное блюдо гохан подаётся обычно в глубокой миске конусовидной формы, прямо в миске его часто посыпают кунжутом или смесью кунжута и соли. Едят рис палочками, держа миску на уровне груди в левой руке.

***Рис с карри***

Варёный рис с японской разновидностью соуса карри, овощами и мясом.

***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 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. Подаются на плоской тарелке или деревянной подставке, с хреном васаби, соевым соусом и маринованным имбирём гари.

***Сашими***

Тонко порезанные ломтики сырых морепродуктов, обычно рыбы, подаются на плоской тарелке с гарниром из свежих овощей, например, нарезанного тонкой соломкой редиса дайкон. Как и суши, подаются с васаби, соевым соусом и гари.

***Салаты.*** Вторые блюда

***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.

***Якитори***

небольшие шашлыки, то есть продукты, нанизанные на палочку и приготовленные на углях. Готовятся из разнообразной рыбы и морепродуктов, курицы, креветок, перепелиных яиц, куриных сердечек, говядины, овощей.

***Запеканка из крабов по японски***

500 г крабового мяса, 200 г сыра твердых сортов,30 г саке, 30 г томатного соуса, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г моркови, 1 луковица, 100 г готового рыбного бульона, зелень укропа.

Корни петрушки и сельдерея, морковь очистить, тщательно промыть проточной водой и нарезать маленькими кусочками.Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Подготовленные таким образом овощи и коренья выложить на разогретую сковороду и обжарить в предварительно раскаленном сливочном масле, влить саке, добавить томатный соус и небольшое количество рыбного бульона. Крабовое мясо промыть под струей холодной воды, слегка обсушить полотенцем или салфеткой, переложить на предварительно смазанную маслом раскаленную сковороду, залить приготовленным ранее соусом, посыпать натертым на мелкой терке сыром и запекать в разогретой духовке при умеренной температуре до готовности.К столу блюдо подавать сразу после приготовления, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

***Сиг с яблоками по японки***

500 г свежей рыбы, 3 яблока кислых сортов, 300 г картофеля, 1 луковица, 200 г сливочного масла, сок 1 лимона,100 г пшеничной муки, соль по вкусу, зелень укропа.

Яблоки очистить от кожицы, вырезать сердцевину, удалить семена. Репчатый лук очистить, промыть, нашинковать. Картофель очистить от кожицы, тщательно промыть проточной водой, нарезать кубиками. Подготовленные таким образом яблоки и овощи переложить в заранее смазанную размягченным сливочным маслом посуду и тушить до полной готовности продуктов.Свежую рыбу очистить от чешуи, хорошо промыть холодной водой, разделать на филе и отбить каждый кусочек с помощью специального молоточка, после чего натереть рыбу солью, выложить на предварительно разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду и обжарить до образования хрустящей золотистой корочки. Готовую рыбу выложить на плоское блюдо и остудить.В чистой сковороде размягчить оставшееся сливочное масло, всыпать предварительно просеянную пшеничную муку, мелко нарубленную зелень укропа, все сбрызнуть лимонным соком, перемешать и слегка спассеровать.К столу готовую рыбу подавать с яблочно-овощной смесью, полив приготовленным ранее лимонно-мучным соусом и украсив веточками укропа.

 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, должны быть эстетичными, приятными для глаза.

 Состав, количество и размер блюд

В японской кухне принято подавать еду относительно небольшими порциями, чтобы гость мог наесться, но не переесть. 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 бо́льшим 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.

 **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 предназначаются. Маленькие тарелочки ставят с правой стороны, более крупные и глубокие — слева. Сакэ подаётся в кувшинчиках, подогретым. Большинство блюд имеют комнатную температуру — исключение составляют рис, супы и некоторые мясные блюда.

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;

+Несырые блюда всех видов, суши, роллы;

+Блюда с сильным вкусом, с большим количеством специй.

В некоторых дорогих 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 еды**

***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 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.

Традиционн все блюда подаются одновременно (в общепите, впрочем, эта традиция обычно нарушается), допускается (и считается приличным) попробовать понемногу все блюда, а уже потом приступать к еде «всерьёз».

По традиции обед начинается с небольшого комочка риса. Затем едят блюдо из сырой рыбы, после него — суп, затем — остальные блюда. Рис и супы вполне допускается есть на любом этапе обеда, чередуя их с различными закусками.

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!» («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 пало чек**

Почти все блюда японской кухни рассчитаны на использование палочек для еды. Пользование палочками связано с множеством этикетных тонкостей. Подробнее об этом можно прочитать в статье Палочки для еды. Здесь уместно отметить лишь 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

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».

Традиционные японские супы едят в два этапа: сначала выпивают жидкость из чаши (просто через край), затем с помощью палочек съедают оставшиеся твёрдые кусочки пищи. К некоторым супам подаётся глубокая керамическая ложка — в этом случае суп (или бульон из супа) едят с её помощью.

Рис едят палочками, держа чашу в руке.

Рамэн едят в противоположном супам порядке — сначала следует съесть лапшу, мясо и другие твёрдые компоненты, затем выпить из чаши бульон.

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.

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.

Особые традиции окружают употребление рыбы фугу. Заказывая её, не принято заказывать что-то ещё из еды.

 **Список литературы**

1. Хворостухина С.А. Секреты японской кухни. - М.: ВЕЧЕ, 2004
2. Википедия-свободная интернет энциклопедия.
3. Интернет сайт «Мир Японии»
4. Газета «Праздничный стол. При горой.» 2007г