Данная курсовая работа содержит 46 страниц машинописного текста, включает 3 иллюстрации, 5 схем, использовано 3 источника литературы.

Имеются:

* Ключевые слова
* Иностранные слова

Объектом исследования курсовой работы является японская кухня.

Целью работы является: изучение традиций и особенностей японской кухни,

Технологический процесс приготовления блюд, специфику кухонной утвари, способы подготовки продуктов, базовые компоненты.

Сегодня, несмотря на значительные перемены, японская еда отличается от западной как по уровню калорийности, потреблению белков и жиров, так и по своей структуре. Она продолжает сохранять специфику: заметный удельный вес крахмалистых веществ, преобладание растительных белков над животными, потребление существенной доли животного белка за счет рыбных продуктов, большая доля риса и, конечно, в целом низкая калорийность по сравнению с другими развитыми странами.

**Содержание:**

Введение.

I. История японской Кухни..……………………………………………………..4

II. Особенности японской кухни………………………………………………...5

Основная часть.

III. Использование риса…………………………………………………………..6

Блюда из риса………………………………………………………………………….…7

* *Рис с чаем (отя дзукэ)*
* *Рисовая каша с травой нира (нирагаю)*
* *Рис с овощами и креветками (тэндон)*

IV.Морепродукты………………………………………………………………..10

Блюда из рыбы и морепродуктов……………………………………………………...12

* *Суси с маринованной сельдью (тип хакодзуси или осидзуси)*
* *Креветки на вертеле (эби-но кусияки)*
* *Морское ухо на пару (аваби-но сакамуси)*

V. Использование овощей и морских растений……………………………….13

Блюда из овощей и морских растений……………………………………………………16

* *Суп с тофу и водорослями вакамэ (тофу то вакамэ-но суимоно*
* *Авокадо с японским хреном (авокадо то васаби)*
* *Вареные ростки бамбука (такэноко)*

VI. Использование цветов в приготовлении блюд…………………………….16

VII. Использование сои………………………………………………………….18

VIII. Маринады и соленья……………………………………………………….20

VIX. Разновидности лапши в японской кухне………………………………...22

Блюда из лапши…………………………………………………………………………24

* *Салат из удон (удон сарада)*
* *Удон с тэмпура (тэмпура удон)*

X. Культ чая в Японии…………………………………………………………..25

XI. Десертные блюда…………………………………………………………….27

Сладкие блюда………………………………………………………………………….28

* *Каштаны с ямсом (кури кинтон)*
* *Засахаренный сладкий картофель (даягаку имо)*

XII. Времена года и гармония на японском столе…………………………….29

XIII. Специфика кухонной утвари……………………………………………...30

XIV. Способы подготовки продуктов………………………………………….33

XV. Основные методы приготовления пищи………………………………….35

XVI. Основные продукты в японской кухне…………………………………..37

Заключение………………………………………………………………………39

Приложение. Глоссари………………………………………………………….4

**I. История японской Кухни.**

Волнующий и необычный для европейца мир японской кулинарии имеет многовековую историю, свои традиции и обычаи. Поэтому прежде чем говорить о любимых японцами продуктах, блюдах и этикете стоит хотя бы слегка коснуться истории японской кухни, уходящей своими корнями в глубь веков.

Примерно в V в. до н. э. японцы начали культивировать некоторые виды диких растений. Известно, что в то время выращивали тыкву, периллу многолетнюю, некоторые виды зеленых бобов, просо, гречиху. Постепенно число видов культивированных растений значительно выросло, но настоящее земледелие началось 3 в. до н.э., когда в Японии стали возделывать рис.

В VI-VIII вв. н.э. огромное влияние на японскую кулинарию оказал Китай, откуда в огромных количествах импортировалась соя и зеленый чай. Китайская кухня более изощренная, чем японская, строилась на принципах буддизма, в основе которого уважение к любой форме жизни. Поэтому мясо практически не использовалось, так как мясоедение считалось тяжелейшим оскорблением животной жизни. Этой философией пронизано все традиционное меню японцев вплоть до IX века, пока у власти была династия Тан.

Позднее в ханьскую эпоху начался золотой век Японии, когда на протяжении 400 лет активно развивалась культура, наука и искусство. Это коснулось и кулинарии.

Общение с европейцами, которых японцы считали варварами, привело к значительному увеличению разнообразия блюд из мяса, хотя, если верить некоторым дошедшим до наших времен литературным источникам, запах свинины и говядины мог вызывать у некоторых японцев обморок.

Сегодня японская кухня получила широчайшее распространение и пользуется огромной популярностью по всему свету. Эта популярность во многом объясняется поистине философским отношением японцев к пище в целом - продукты должны быть здоровыми. Поэтому с абсолютной уверенностью можно сказать, что долголетие японской нации напрямую связано с тем, что они едят.

**II. Особенности японской кухни.**

Японская кулинарная традиция разительно отличается не только от европейской, но и от соседней азиатской, например, китайской. Прежде всего она проявляет глубочайшее уважение к первозданному внешнему виду продуктов, которые непременно - высокого качества. Такое требовательное отношение японцев к пище лежит в русле национальной традиции восприятия окружающей природы, поклонения ей, что отражено в их религии синто (путь богов). В глубокой древности на алтари богов – *ками* - возлагались лишь лучшие дары полей, гори морей: наисвежайшая рыба, спелые фрукты, зрелые колосья золотистого риса, сверкающий белизной рис, т. е. то, что создано самой природой, к чему еще не прикасалась рука кулинара. Японская кухня проявляет тонкое и поэтическое уважение к дарам природы. Местные повара стремятся сохранить первоначальный вкус и внешний вид продуктов, чтобы рыба или овощи в приготовленном виде оставались сами собой. Сложная кулинарная обработка и разнообразные соусы в древние времена были бы сродни святотатству, да и сейчас они не столь свойственны японскому рафинированному вкусу.   
 В те времена японцы уже употребляли в пищу различные растения (21 вид), мясо животных (122 вида), рыбу (6 видов), разнообразных моллюсков (более 30 видов). Все это было в изобилии в окружающих лесах и морях, и все это можно было довольно легко добыть: убить дикого кабана или оленя, собрать орехи и каштаны, выловить рыбу и подобрать раковины моллюсков. Тогда приготовление пищи не требовало большого мастерства, но во время археологических раскопок ученых поразило, что еще за несколько тысячелетий до нашей эры жители Японских островов ели коварную ядовитую шарообразную рыбу фугу (собака-рыба), видимо, зная, что яд содержится в ее печени и икре. А ведь даже в настоящее время повара, готовящие это в высшей степени деликатесное и дорогое блюдо, оканчивают специальную школу и получают лицензию на открытие специализированного ресторана. Отведать ее - все равно, что сыграть в русскую рулетку.   
 Древние японцы умели и коптить мясо, и хранить пищу в природных холодильниках - глубоких (до З метров) ямах, и использовать соль как консервант. Примерно в V веке до н. э. они приобщились к культивированию отдельных растений. Известно, что в то время выращивали тыкву, периллу многолетнюю, некоторые виды зеленых бобов, просо, гречиху. Постепенно круг и масштабы культивированных растений расширялись, но настоящее земледелие началось примерно 2500 лет назад, когда в Японии стали возделывать рис. Именно с этого периода и зародилась японская кухня, в ней главную роль на протяжении веков играл именно рис. Недаром одно из старших названий Японии - «Земля рисовых колосьев».

**III. Использование риса.**   
 Рис настолько важен для японцев, что слово «гохан» означает не только сваренный рис, но и просто еду. Любая трапеза считается незавершенной, если в конце ее не подан рис. Известно, что культура возделывания риса имеет более чем четырех тысячелетнюю историю. На Японский архипелаг она пришла из Китая через Корею, что достоверно установлено археологами, но появление этой всемерно почитаемой культуры окружено мифами и легендами.   
 Есть у японцев и специальное Божество риса - *Инарисама.* Согласно одной из легенд, именно оно и принесло в страну из дальних странствий это растение, спрятав несколько зерен в посох из тростника, чтобы никто не узнал, что оно похитило их. В древности люди полагали, что рис, как и человек, имеет душу и, если отнестись к ней с неуважением, то за это можно и поплатиться.

Не зная хорошо жизнь японцев, сложно представить, как широко использовался и используется рис. Он не только аналог хлеба в европейской кухне. Из него готовят напитки, приправы, кондитерские изделия. Во всем мире широко известна рисовая водка с небольшим содержанием алкоголя (16—18 %) сакэ. *Сётю* менее известна, но более крепкая - японский вариант самогона. Широко применяется в кулинарии *мирин -* сладкое сакэ. Из риса готовят особый вид пива — *бакусю,* уксус, соусы и пасту Японцы не могли допустить, чтобы пропала хотя бы какая-нибудь частичка этой драгоценной культуры и потому в дело шло все - солома, шелуха, отруби. Из соломы, например, крестьяне делали одежду и обувь (накидки, плащи, сандалии); соломой же были покрыты крыши не только крестьянских домов, но и великих храмов в Исз и Идзумо.   
 Все чаще рис вводят в школьные завтраки. Неуклонно растет и число столь популярных блюд быстрого приготовления, в которые он входит. Даже при приготовлении одного из новых видов гамбургеров булочка выпекается из рисовой муки, а начинка сделана из рубленого куриного мяса с фасолью и сёю, придавал широко известному европейскому блюду японский колорит.   
 Японцы уделяют много внимания выбору сортов риса. Они предпочитают выращенный у себя на родине и готовы платить за него более высокую цену, чем за импортный.   
 Культ риса породил довольно строгие каноны приготовления: его варят в чистом виде без масла, соли и специй; очень важно соблюдать пропорцию объемов риса и воды - оптимальной считается 1,25 стакана воды на 1 стакан риса. В этом случае он получается влажным и «пушистым». Моют рис в миске в большом количестве воды, пока она не станет прозрачной. Затем его следует оставить по крайней мере на 30 минут летом и 1 час зимой, чтобы он немного набух, потом переложить в кастрюлю, добавив нужное количество воды, и плотно закрыть крышкой. Готовить на среднем огне до закипания воды, после чего огонь на одну минуту увеличить, затем уменьшить и снова варить 4-5 минут на слабом. Снова еще больше уменьшить и варить 10 минут, чтобы каждое зернышко впитало воду и стало «пушистым». Вода при этом полностью испаряется. В процессе варки крышку ни в коем случае нельзя открывать. (На этот счет существует старинный детский стишок о том, что даже если ребенок надрывно плачет от голода, крышка не будет снята пока рис не сварится). После того как огонь выключен, кастрюлю не открывать еще минут десять, чтобы зерна как следует «уложились» и «осели».   
 Традиционно рис широко использовался для приготовления ритуальной пищи, до сих пор сохраняется обычай есть в первые дня Нового года жидкую рисовую кашу с приправой из семи растений (диких и культивированных) - петрушки, пастушьей сумки, мокричника, глухой крапивы, сушеницы, репы и редьки. В этих растениях много железа и белка (например, в мокричнике до 30 %). Сушеница и крапива хо­рошо влияют на регулирование кровяного давления; репа и редька благоприятствуют пищеварению. Одним словом, такая каша — народное средство от разных болезней и потому она пользуется популярностью круглый год. Ее благотворное вли­яние авторы испытали и на себе.

Из клейких сортов риса не молотого, а толченого, с дав­них пор делают *тоти —* вид лепешек, ранее бывших лишь ритуальной и праздничной пищей, в частности на Новый год, а затем ставшей и повседневной. Моги в форме цветов, рыб, фруктов, коконов, зерен — новогоднее украшение в домах. Их подвязывают на ивовые или бамбуковые ветки и устанав­ливают на специальные подставки. Это так называемые *мо­тивам* (цветы моги). Окрашенные в зеленый, желтый, розо­вый цвет они символизируют приход весны. Рисовые лепеш­ки в виде цветов изображают цветение риса, а потому такое украшение в доме — обращение к богам с просьбой о хоро­шем урожае (сейчас набор просьб очень расширился). Обыч­но моги снимают с веток 15 января, обжаривают и съедают с кашей из красных бобов — *адзуки.* Эти лепешки — высоко­калорийная пища и потому считается, что она придает челове­ку особые силы. Согласно древним поверьям, каждому члену семьи следовало съедать столько мотибана, сколько лет ему исполняется в наступившем году.

До сих пор традиционным ритуальным блюдом наряду с *моти* является и *сэкихан —* клейкий рис, сваренный на пару вместе с адзуки, придающими ему красноватый цвет (у японцев красный цвет символизирует удачу и счастье). Раньше для приготовления такого блюда использовали специальный сорт красного риса. И сейчас его выращивают, но в очень небольшом количестве, исключительно для приготовления ритуальной пищи.

**Блюда из риса.**

* ***Рис с чаем (отя дзукэ)***

*3 стакана вареного риса, 1 cm. ложка светлых кунжут­ных зерен, 1 пластина темной сухой водоросли, тушеная груд­ка курицы или жаренная в гриле лососина, 1/4 ч, ложки васаби,*

*2 стакана очень горячего, свежезаваренного зеленого чая.*

Разложить рис по глубоким тарелкам. Обжарить кунжутные зерна до золотистого цвета, растолочь их и посыпать сверху риса. Поджарить пластину водоросли, разломать ее на маленькие кусочки и положить на рис. Добавить кусоч­ки куриного мяса пли рыбы, а также васаби и налить по пол­стакана горячего чая.

* ***Рисовая каша с травой нира (нирагаю)***

*1 стакан риса. 7 стаканов воды, половина пучка нира, 2 яйца, щепотка соли, сею.*

*Для приправы: 1/2 cm. ложки сакэ, 1/2 cm. ложки сею, 1/4 ч. ложки соли.*

*Различные добавки: маринованные сливы, сисо, китай­ский кориандр, тицуба, сардины в томатном соусе, кон­сервированный лосось или тунец.*

Положить рис в большую кастрюлю, залить водой и дове­сти до кипения на сильном огне, не закрывая крышкой. Умень­шить огонь и готовить 30 минут, не мешая. Залить рис при­правой и хорошо перемешать. Нарезать траву нира, положить её в кастрюлю, перемешать с рисом и держать на среднем

огне до готовности. Влить взбитое яйцо так, чтобы оно по­крыло всю кашу. Готовить, пока оно не запечется, снять с огня и немедленно подавать. Сдобрить специями по вкусу.

* ***Рис с овощами и креветками (тэндон)***

*1 стакан даси, 1,5 cm. ложки сахара, 4 cm. ложки сею, 2 cm. ложки десертного вина, 2,5 стакана риса, 4 кревет­ки, 4 куска зеленого перца или других зеленых овощей, 4 кус­ка баклажанов.*

Отварил, рис. Смешать бульон, сахар, сею и вино в не­большой глубокой сковороде и варить, помешивая, *2-3* ми­нуты. Обжарить креветки и овощи. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую по 1 креветке и по 2 кусочка овощей, залить сверху горячим бульоном.

**IV. Морепродукты.**

Таким же долгожителем на столе японцев, как и рис, является все многообразие даров моря. И хотя рыбу, как и рис, особенно в рационе молодежи, стараются потеснить европейские блюда, вроде гамбургеров и хотдогов, но, похоже, это дело малоперспективное. На прилавках рыбных магазинов в изобилии можно найти широкий ассортимент рыбных продуктов — *тунец, горбуша, морской лещ, креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы.* И, конечно, все это только наисвежайшее. В Японии рыбу едят отваренную в соевом соусе, жаренную на сковороде, на открытом огне, приготовленную в кипящем масле, в виде колбасы и сосисок, сушеную.



У японцев наиболее популярные рыбные блюда — как раз те, которые на европейский вкус кажутся немыслимыми. Речь, конечно, идет о блюдах из сырой рыбы. Например, *сасими —* ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде в декоративной аранжировке овощей. Их едят с хреном васаби, соевым соусом сею и японской горчицей.

Поистине визитной карточкой не только рыбных блюд, но и всей японской кулинарии являются *суси.* Это колобки из риса, приготовленного особым способом, и все многообразие рыбы, морепродуктов и овощей. История *суси* насчитывает более 1300 лет. Появление этого блюда связано, возможно, со спо­собами хранения рыбы в далекие времена. Ее укладывали рядами в бочонки, заливали подсоленной водой, и стечение недель шло естественное квашение. Постепенно такую рыбу стали есть с рисом (VII-VIII века). До сих пор этот старинный тип *суси — нарэдзуси —* можно встретить в некоторых районах Японии. А спустя еще несколько столетий в рис стали добав­лять уксус и сахар, чтобы придать пикантный кисловатый вкус, а рыбу и морепродукты с таким рисом стали подавать в сы­ром виде, т. е. из процесса приготовления исключалось брожение.



Раньше название *суси* писалось одним иероглифом, обо­значающим рыбу, а сейчас — двумя: первый означает «долго­летие» (и «доброе пожелание»), второй — «стиль поведения». *Суси* непременно подают в торжественных случаях — на праздниках, юбилеях и в дни рождения. Но это блюдо отнюдь не синоним кушаний из сырой рыбы, как полагают многое инос­транцы. То, что чаще всего подают в сусичных в Японии и особенно за рубежом, это лишь одна из разновидностей *суси, — нигиридзуси.* А японцы любят и так называемые *вегетариан­ские суси.*

Большинство из популярных в настоящее время разновид­ностей этого блюда возникло в XVII-XVIII веках. Все многообразие *суси* можно свести к четырем видам. Первый уже упоминавшийся *нигиридзуси —* небольшие рисовые ко­лобки, сма­занные острым хреном васаби, с ломтиками сырой рыбы или любого морепродукта. Второй — *макидзуси* или *«норимаки суси —* рисовый колобок с начинкой *(из* свежего огурца, кусочков тунца), за­вернутый в тонкие листочки сушеной водоросли нори. Тре­тий — *осидзуси* или *хакодзуса —* рис, заложенный в малень­кий деревянный ящичек, сверху декорированный рыбой. Четвертый — *тирасидзуси —* рис, уложенный на блюде, посыпан­ный кусочками морепродуктов, омлетом, овощами. Почта в каждой местности свои рецепты *суси.*

Изготовление *суси* это и искусство (чтобы стать подлин­ным мастером нужно пройти годовой курс в специализиро­ванном колледже, заплатив весьма внушительную сумму до 15 000 долларов) и настоящая индустрия, в которой трудятся свыше 20 000 людей в почти 50 000 сусичных.

Одно из наиболее популярных на Западе типичных япон­ских блюд — *тэмпура* вернулось туда как бумеранг. Морепродукты и овощи в тесте, обжаренные в масле, напоминают хрустящие пончики. Появление *тэмпура* связывают с первыми европейцами, прибывшими в Японию в середине XVI века. Японцы непременно угостят иностранца и *сасими,* и *суси,* и *тэмпура.*

**Блюда из рыбы и морепродуктов.**

* ***Суси с маринованной сельдью (тип хакодзуси или осидзуси)***

*3 стакана готового риса, филе 3 средних размеров ма­ринованных в уксусном соусе и обсушенных сельдей, полови­на огурца среднего размера, 1 cm. ложка темных кунжут­ных зерен, немного свеженаструганного имбиря.*

Этот вид суси делают в деревянной прямоугольной ко­робке. Заполнить ее половиной приготовленного риса, раз­ровнять его, положить сверху тонко нарезанный огурец и присыпать кунжутными зернами. Засыпать оставшимся рисом и снова разровнять, посыпать имбирем и положить сверху маринованную сельдь, кожей верх. Закрыть деревян­ной крынкой и хорошо ее прижать, затем нарезать на рав­ные кусочки влажным ножом.

* ***Креветки на вертеле (эби-но кусияки)***

*12 креветок в панцирях и с хвостами, 1 ч. ложка водки, 1 ч. ложка крупной соли, половинка лимона, нарезанного клинышками, 2-3 cm. ложки сею.*

Вымыть *и* обсушить креветки. Нанизать на два шампура так, чтобы получился полумесяц: продеть первый шампур

через голову и хвост, второй — через животик. Смочить креветки водкой, посыпать солью и жарить на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны. Когда соль покроется кор­кой, а панцирь станет матовым, креветки готовы. Снять их с шампуров, пока они еще горячие, очистить от панциря и подавать с лимоном и сею.

* ***Морское ухо на пару (аваби-но сакамуси)***

*2-3 свежих морских уха (или другого съедобного моллюска), лежащих на половине раковины (каждое весом 200 г), 1,5-2 ч. ложки соли, 1,5 cm. ложки водки, 2 cm. ложки ли­монного сока, 1/2 стакана сею, кусочки лимона.*

Хорошо промыть раковины, удалить с моллюсков нарос­ты по краям, слегка посолить и положить раковиной вниз в паровую кастрюлю. Полить каждого моллюска половиной столовой ложки водки. Быстро довести воду до кипения, уменьшить огонь и варить на пару 20-25 минут (другие вилы готовятся быстрее), проверить готовность палочкой. Слить воду, вынуть мясо моллюска из раковины, прополоскать ее и по желанию подавать в ней. Приготовить соус, смешав лимонный сок и сею. Блюдо украсить кусочками лимона. Подавать в теплом виде.

**V. Использование овощей и морских растений.**

Трудно представить себе японскую кухню без овощей, ко­торые имеют давнюю историю на Японских островах. Как и другие народы, японцы в древности собирали дикорастущие растения — дикий лук рокамболь, белокопытник, папоротник орляк. В VI веке из Китая были завезены редька, морковь, съедобный лопух, а в Х веке к ним добавились репа, огурцы, баклажаны, горчица, новые виды дыни. К первой половине ХК века в стране уже выращивались кабачки, красный пе­рец картофель» сладкий картофель, а после ««открытия» стра­ны европейцами в середине прошлого века японцы познако­мились с рядом ранее неведомых им овощей — капустой, луком, кукурузой, спаржей, помидорами. Затем по­явились клубника, разные виды дыни, арбузы. После второй мировой войны салат, зеленый перец, капуста спаржевая и цветная придали японской кухне западный аромат.

Кроме того, японцы едят малоизвестные европейцам, об­ладающие полезными свойствами овощи и растения. В част­ности, очень популярны *корень лотоса, ростки бамбука,* раз­личные сорта *редьки* и многочисленные виды *бобов, а* также *яме, гобо, конняку, мицуба, васаби,* выращенные на поленьях *грибы.* Обилие овощей отражается; даже в названии специали­зированных магазинов — яоя («яо» означает число 800,а «я» — лавка). В настоящее время для удобства готовки и продажи выведены миниатюрные сорта (размером примерно вполови­ну привычной величины) некоторых овощей, в частности ка­пусты, тыквы, редьки, огурцов.

Очень популярна у японцев *сладкая редька дойкой* (боль­шой корень). Подобно тому, как приметой весеннего пейзажа сельскохозяйственных районов страны являются залитые водой клетки рисовых нолей, так осеннего — *белоснежные дайкон,* развешенные для просушки повсюду: на стенах до­мов, перед домами и в полях на специальных подставках. Сей­час эту редьку, правда, значительно меньшую по размерам, можно встретить и в овощных магазинах Москвы.

Едят *дайкон* в сыром, маринованном, сушеном и вареном виде. В пищу вдут и листья, и корни. Издавна были известны ее питательные и целебные свойства. Энзимы, амилаза и эстераза, содержащиеся в ней, аналогичны находящимся в орга­низме человека. Они помогают лучшему усвоению жиров, белков и углеводов. Тертая редька, которую едят с одним из популярных блюд национальной кухни — *тэмпура —* способ­ствует усвоению жиров, а нарезанная ломтиками, подаваемая с *сасими, —* белка. Тертую редьку следует есть немедленно, так как через полчаса до 50 % энзимов теряют свои свойства.

Деликатесом восточной кухни считается корень лотоса. Обладающий нежным вкусом, он незаменим для приготовления различных жареных овощных блюд. Едят его также в ту­шеном и маринованном виде. Тонко нарезанные кружочки корня лотоса с ноздреватой поверхностью, напоминающие кружева, служат украшением любого блюда. Как и яме, лотос (не только корень, но и семена, и листья, и цветы) обладает питательными и целебными свойствами. Например, в его се­менах содержится до 20 % белка. Наряду со свежими, японцы едят разного рода соленые, маринованные и сушеные овощи, что традиционно для японской национальной кухни.

В японской кулинарии широко применяются грибы. Имен­но они придают многим блюдам неповторимый экзотический вкус. Грибы — не дикорастущие, а специально выращенные, например *сиитакэ,* культивируются в стране уже не одно сто­летие, а в настоящее время распространились в Европе и США, но здесь они еще достаточно дорогие. В самое последнее время сиитакэ добрались и до Москвы (правда, в замороженном виде).

Сиитакэ выращиваются на поленьях дерева сии, отсюда и их название. Они были известны китайцам еще до рисовой цивилизации (тогда, конечно, они были дикорастущими). Из-за целебных свойств их широко применяли в народной медицине для лечения болезней сердца, гипертонии, гриппа, как средство против ожирения и старения, для нормализации по­ловых функций и, как стало известно в последнее время, воз­можно, появились неплохие перспективы применять их как профилактическое средство при онкологических заболевани­ях, а также против вируса СПИДа.

Морские «овощи» — водоросли японцы знали еще задол­го до появления земледелия. Казалось бы, эта дары моря вряд ли могут вызвать аппетит. Но на самом деле хорошо приго­товленные, высококачественные водоросли не только обла­дают нежным вкусом, но и помогают оттенять вкус других продуктов, не говоря уже о том, что служат прекрасным укра­шением различных блюд, В Японии эта овощи из моря не ме­нее популярны, чем с огорода. Их используют для приготов­ления салатов, супов, тушеных блюд. Едят в маринованном и сушеном виде. Во время типичного японского завтрака мо­жет быть подано сразу три вида водорослей: *комбу* и *вакамэ* (в бьпу называемые морской капустой) — в супе из *мисо, пори —* с вареным рисом. В водорослях содержится большое количество минеральных веществ.

**Блюда из овощей и морских растений.**

* ***Суп с тофу и водорослями вакамэ (тофу то вакамэ-но суимоно)***

*2/3 стакана Эаси, 100 г тофу, пластина вокал»*

*.* Замочить вакамэ в холодной воде на 10 минут, пока она не станет мягкой. Нарезать тофу кубиками, обсушить и от­жать вакамэ, довольно крупно порубить, заложить в даси, нагреть бульон и добавить тофу, довести до кипения.

* ***Авокадо с японским хреном (авокадо то васаби)***

*1 авокадо, 10 бамий, 1 помидор, соль.*

*Дня, приправы: 2 cm. ложки майонеза, 1/2 ч. ложки васа­би, 1/2 ч. ложки сею.*

Вымыть бамии, посолить, положить на сковороду, залить горячей водой и варить до готовности. Обсушить и нарезать тонкими полосками. Отрезать 6 тонких кружочков помидо­ра, оставшуюся часть мелко покрошить. Очистить и наре­зать маленькими кусочками авокадо. Смешать в глубокой тарелке майонез, хрен и сею и положить туда бамии, авока­до и мелко нарезанные помидоры. Сверху украсить салат кружочками помидоров.

* ***Вареные ростки бамбука (такэноко)***

*800 г ростков бамбука, 4-6 стаканов холодной воды, 1/3 стакана рисовых отрубей, 1-2 тогараси.*

Очистить и промыть ростки. Разрезать верхушку по диа­гонали, отрезать основание и сделать неглубокий надрез. Положить в сковороду, залить водой, добавить рисовые от­руби и острый перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 45-50 минут. Охладить.

**VI. Использование цветов в приготовлении блюд.**

Японцы, как никто в мире, известны не только любовью, но, пожалуй, даже пристрастием к цветам. Не случайно именно они открыли миру икэбана, которая настолько сейчас стала явлением повседневной жизни, что кажется, будто она существовала всегда. Цветы издревле сопровождали жизнь японцев — они в изобилии встречаются в рисунках кимоно, в украшениях для волос, на знаменитом японском фарфоре, в гравюрах, на ширмах, в предметах повседневного быта. Но практически ничего не известно о том, что с древности япон­цы употребляли в пищу такой неизменный символ своей стра­ны как хризантема — этот цветок (герб императорского дома). В настоящее время осенью (что соответствует сезону цветения хризантем) цветы съедобных мелко лепестковых сортов не только украшают различные блюда, но и используются как гарнир, по вкусу напоминая шпинат.

В последние годы в стране вообще резко возрос интерес к съедобным цветам. Это связано не только с набирающим силу движением за здоровое питание, за потребление экологичес­ки чистых продуктов, но и с тем, что японцы могут позволить себе такую роскошь. В соответствии с «Планом содействия внедрению пищевых цветов», подготовленным министерством сельского, лесного и рыбного хозяйства (и что чрезвычайно важно, профинансированным в бюджете), начали создавать­ся специализированные фермы по их выращиванию. Интерес к цветам подпитывается тем, что, во-первых, это экзотика и эстетика (прекрасный аромат, изящная форма, богатая палит­ра красок), а, во-вторых, низкокалорийная, пища.

Мода на съедобные цветы, как это ни покажется стран­ным, пришла с Запада, из США, где появились специализиро­ванные рестораны по приготовлению блюд из цветов. В пищу их идет более 45 (хризантема, сакура, гвоздика, лаванда, роза и др.), и более 100 —трав. Японские кулинары интерес к блю­дам из цветов объясняют тем, что овощи и фрукты выращива­ются теперь круглый год, а потому их уже нельзя соотносить с сезонностью, которую так чтут японцы. И теперь именно цветы стали символом времен года. Даже появился лозунг «от цветов, на которые смотрят, к цветам, которые едят». Однако пока цветы — это все-таки гарнир и добавки к различным мяс­ным и рыбным блюдам, салатам, десертам. Можно сказать, что цветы начали свое шествие из сада на тарелки.

**VII. Использование сои.**

Широкое использование сои — отличительная черта япон­ской кухни. Соя-бобы были завезены из Китая и хорошо при­жилась здесь. Они очень богаты растительным белком, содер­жание которого в соевой муке превышает 50 %, а в соевом концентрате достигает 70 %. Из сои изготавливают как анало­ги мяса, рыбы, хлеба, кондитерских изделий, так и нацио­нальные продукты: тофу, абураагэ, мисо, натто, сею и юба. Продукты из сои бывают не заквашенными (как тофу) и зак­вашенными (как мисо).

В 240 г тофу (его часто переводят как соевый творог) со­держится столько же белка, сколько в двух яйцах (это при­мерно четверть необходимого количества ежедневного его потребления). Такой белок хорошо усваивается (до 95 %), что обусловлено технологией его приготовления. В тофу много лизина. Он — богатый источник кальция, некоторых минеральных веществ, особенно железа, нескольких видов витаминов В и Е. Например, в 100 г тофу на 23 % больше каль­ция, чем в том же количестве молока. Его трудно переоценить как диетический продукт: при высокой питательности он низ­кокалориен, в нем мало углеводов, он поглощает жиры и не содержит холестерина. Это хороший заменитель мяса, яиц и молочных продуктов. В отличие от другой высокобелковой пищи, формирующей кислотную среду, он создает щелочную.

Тофу появился в стране в УШ веке, видимо, его привезли из Китая буддийские монахи. Вначале он был лишь ритуальной пищей в монастырях и только в XV веке стал неотъемле­мой частью национальной кухни, важным источником потреб­ления растительного белка.

Японский тофу — в отличие от китайского соевого тво­рога — мягкий. Имеется два его основных вида. В зависимо­сти от структуры один называется хлопковым, другой — шел­ковым. Оба взаимозаменяемы, ибо разница во вкусе невели­ка. Существует много рецептов приготовления блюд с исполь­зованием тофу.

Мисо — густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды — служит как для при­готовления супов, так и в качестве приправы. Разновидностей мисо много и каждая со своим запахом, вкусом и цветом. Эта паста — источник важных аминокислот, минеральных ве­ществ, витамина В, она низкокалорийна и содержит мало жиров. Многие японцы начинают свой день с чашки горячего супа из мисо (мисосиру). Считается, что он снижает уровень холестерина, нейтрализует эффект курения и загрязнения ат­мосферы, ощелачивает кровь и предотвращает болезни, свя­занные с радиацией. Как и йогурт, в не пастеризованном виде мисо содержит молочные бактерии и энзимы, которые помо­гают усваивать пищу. Ученые установили, что при регулярном употреблении мисо человек меньше подвержен заболевани­ям некоторыми формами рака и сердечным болезням. С рос­том интереса к экологически чистым продуктам и здоровому образу жизни мисо приобретает популярность в Европе и США. Большинство видов импортируется из Японии, но некоторые производят на местах.



За небольшим исключением все виды мисо делятся на две группы по цвету и вкусу. Сладкое — обычно светлое (белое, желтое или бежевое), богато углеводами и имеет привкус сыра. Его продают под названием «выдержанное», «сладкое», «белое». В нем много закваски, мало соли, оно готовится ес­тественным путем от двух до восьми недель в зависимости от рецепта и температуры. Каждому виду мисо соответствует определенный период ферментации.

Мисо с более высоким содержанием соли, но с меньшим количеством бобов и закваски — темнее по цвету и солонее на вкус. Оно дольше ферментируется (обычно от трех меся­цев до двух лет). Продается в зависимости от цвета и типа закваски под названиями «красное», «рисовое», «коричневое», «ячменное», «соевое». Каждый вид по-своему полезен. В частности, в сладком содержится очень много молочной кис­лоты, а в темном — белка.

Очень важен в японской кулинарии соевый соус сёю, без которого практически невозможно приготовить ни одного национального блюда. Метод его изготовления восходит к XVI веку. До сих пор все еще сохраняются предприятия, кото­рые готовят этот соус по старым рецептам с естественной ферментацией (один-два года). Приготовленный таким спо­собом сёю перед разливом пастеризуют; но без каких-либо консервантов или добавок. Присутствуют только соевые бобы, пшеница, соль и вода.

Сёю, обычно продаваемый в супермаркетах, — совсем другой продукт, он приготовлен по современной технологии из растительного белка, соляной кислоты, зерновой патоки, подкраски из жженого сахара, соли и воды. Как и мисо, он богат аминокислотами, минеральными веществами я витами­нами группы В. Даже в малых количествах сёю помогает пи­щеварению, усиливает вкус и аромат любого блюда, придавая ощущение свежести.

**VIII. Маринады и соленья.**

Маринады и соленья встречаются в кухне любого народа, но в японской им придается особое значение. Прежде всего поражает их ассортимент: маринуют и солят практически все овощи, а также рыбу и отчасти фрукты. Маринады и соле­нья — предмет не только особой заботы, но и гордости японцев, поэтому практически в каждом доме есть свои собствен­ные рецепты их приготовления, не говоря уже о мелких тра­диционных производствах в разных местностях. Полагают, что засоленные овощи впервые в Японии появились более 1500 лет назад, а достоверно известно, что в первой трети прошлого века насчитывалось свыше 64 видов солений.

Первоначально соление было способом сохранить продукты, в первую очередь овощи, на долгие зимние месяцы. Сейчас же, когда их выра­щивают круглый год, соленья не только не исчезли, но и заняли свою нишу, придавая национальной кухне неповторимый вкус.

В Японии маринады и соленья во многих случаях не толь­ко подаются как приправа к тому или иному блюду (напри­мер, к отварному рису), но и входят в его состав. Все многооб­разие их приготовления основывается на двух методах: с использованием как базовых ингредиентов рисовых отрубей или соли. В первом случае получаются маринады, во втором — соленья.

Методы маринования с брожением, присущие японской кухне, достаточно просты. Для них нужны лишь рисовые отруби, ферментированная бобовая паста мисо, солод, горчица, сакэ и соль. Приготовленные таким образом маринады — лю­бимое лакомство, богатое минеральными веществами, вита­минами, содержащимися в рисовых отрубях. Любая домаш­няя хозяйка может приготовить их. Некоторые виды хранятся только неделю, другие — даже нескольких лет.

Для приготовления солений не требуется особого искусства. Испокон веку для того, чтобы приготовить их, нужна была деревянная или керамическая посуда, в которую закладыва­лись свежие и слегка обсушенные на солнце овощи; затем за­крывали крышкой и оставляли под гнетом, пока все овощи не покрывались полностью рассолом. Этот способ существует и по сей день. При засолке из овощей уходит вода, они стано­вятся упругими и хрустящими. Это — высококонцентрирован­ная богатая клетчаткой пища. Соленья также бывают зимние (китайская капуста) и летние (баклажаны), а также внесезон­ные (дайкон).

В приготовлении некоторых видов японских солений и маринадов есть свои секреты. Например, популярные соленья из Нара (древней столицы страны) выдерживаются несколько лет в острой дрожжевой пасте, которую очень сложно приго­товить. Традиционно так маринуют выращиваемые только здесь овощи типа цукини и маленькие круглые баклажаны. Киото, тоже бывшая столица Японии, славится приготовлени­ем ассорти из баклажанов, огурцов и имбиря с листьями пе­риллы, или из огурцов, баклажанов и дыни. Экзотически зву­чит соленье под названием «сакура», хотя приготовлено оно из японской редьки с добавлением десертного вина. Ломтики со­леной редьки подкрашиваются в нежно-розовый цвет периллой.

Поистине «соленье номер один» в японской кухне — *умэбоси.* Это небольшие маринованные красноватого цвета сли­вы, которым исстари приписывались целебные свойства. Их солят, пока они зеленые, а яркий цвет и неподражаемый вкус им придают листья красной крапивы, которую закладывают в маринад. Каждая японка, действительно каждая, хуже или лучше, но сможет приготовить их дома.

**VIX. Разновидности лапши в японской кухне.**

По историческим меркам лапша появилась в Японии не так уж и давно — всего несколько столетий, но стала люби­мейшим блюдом японцев, уступая лишь рису. Она считается универсальным продуктом питания, едят ее летом и зимой, холодной и горячей, как основное блюдо и гарнир, в супе и в салате, в вареном, жареном и печеном виде, с соусом и без него. Блюда из лапши легко приготовить, и это не занимает много времени. Неожиданный приход гостей не застанет японскую хозяйку врасплох, если у нее есть под рукой *удон, соба* или *рамзн.* Пока кипит вода, можно сделать соус с ово­щами, и через 20 минут вкусное блюдо на столе.

Для приготовления лапши в Японии используют: цельное зерно, предварительно очищенное, а затем смешанное с вита­минами и минеральными веществами, один вид зерновых, их смеси, а также добавки овощей или трав. Ее готовят с солью, но без яиц. Качество лапши зависит от состава муки, времени приготовления, соотношения муки, соли и воды. На ее вкус влияют методы замеса теста, способы сушки. Во многих слу­чаях и до сих пор нити теста развешивают на бамбуковых пал­ках для сушки на открытом воздухе. В целом при промыш­ленном производстве сохраняются те же методы, что тради­ционно применяли в домашних условиях.

Все многообразие видов лапши приготавливается из гре­чишной или пшеничной муки. Лапша из гречишной муки на­зывается *соба.* Ее японцы едет уже более 400 лет. Как извест­но, гречка широко распространена и в европейских странах. Однако лапшу из гречишной муки делают именно в Японии (несмотря на то, что 80 *%* гречихи импортируется). Привер­женность японцев к соба связана прежде всего с ее высокими питательными свойствами. Например, количество белка в ней примерно то же, что и в рыбе. Причем в этом белке высока доля лизина, которого обычно в зерновых содержится мало. Кроме того, в соба много различных минеральных веществ, витаминов группы В, витамина Р, аминокислот. Издавна было известно, что гречиха предотвращает повышение кровяного давления и помогает снизить уровень холестерина. Питатель­ные свойства этой культуры, кстати сказать, были известны японским монахам еще в XVII веке. С благотворным влияни­ем на организм человека соба связан обычай есть ее в конце года. Полагают, что она обеспечит здоровье на предстоящий год, и жизнь будет такой же длинной как ее тянущиеся нити.

*Удои —*лапша из пшеничной муки — толстая кремоватого цвета, по виду напоминает спагетти. Наиболее качественная делается из пшеничной муки высших сортов. Обычно ее едят с бульоном или с острыми соусами. Но удон вкусна и в жареном виде, с томатом или с белым соусом из моллюсков, в салатах. Ее следует слегка обварить, затем обжарить.

Разновидностью лапши из пшеничной муки является *сомэн —* тонкая, легкая, приготовленная из клейкой, неотбе­ленной муки с добавлением небольшого количества соли. Это — единственный вид лапши, из которой готовят ритуаль­ную пишу. Сомэн, как правило, едят летом холодной. Она хо­рошо сочетается с отварными овощами, с горячим бульоном из мисо и с соусом из сею, мелко нарезанного зеленого лука, водорослей и тертого имбиря. На сомэн похожа и тонкая, лег­кая лапша из отбеленной пшеничной муки — хиямуги. Тради­ционно ее почти всегда едят в холодном виде.

Очень популярна у японцев тонкая желтоватого цвета лап­ша, используемая для супов и салатов — *рамэн.* Это — японс­кое название древней китайской лапши. Именно рамэн боль­шей частью служит основой для получившего в последние годы большое распространение и у нас блюда под названием «мо­ментальная лапша», разновидность продуктов быстрого при­готовления. Она фасуется в индивидуальных стаканчиках или пакетах. Достаточно добавить лишь кипящую воду и блюдо готово.

При том, что японцы едят много риса, лапши из рисовой муки — немного. Называется она *бифун* и готовится с добавлением (10 %) картофельного крахмала. Есть еще лапша из бобового крахмала — *сайфун.* Эти виды используются в са­латах и прозрачных супах.

Приготовление блюд из японской лапши имеет некоторую специфику. Поскольку она солоноватая, то воду для варки уже не солят. Лапшу варяг в большом количестве воды, опуская небольшими порциями, чтобы вода не переставала кипеть. Когда вся лапша уже заложена, доливают один стакан холодной воды; после закипания — еще один. Так повторяют 3-4 раза, пока лапша не сварится. Затем обязательно ее следу­ет откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Кроме традиционных видов японской лапши постепенно занимают свою нишу и макаронные изделия Европы.

**Блюда из лапши.**

* ***Салат из удон (удон сарада)***

*250 г удон, 2 стакана стручков гороха, 1 огурец, 1 перо лука-батуна, 1/3 стакана светлого мисо, 3 cm. ложки ри­сового уксуса, 4 cm. ложки воды, приправы по вкусу.*

Приготовить лапшу, откинуть на дуршлаг. Помыть, наре­зать и слегка отварить на пару брокколи или горох, чтобы они не потеряли орет. Почистить огурец, разрезать на тон­кие ломтики, нарезать лук-батун, добавить к отваренным овощам, залить их мисо, уксусом и водой. Разрезать лапшу на кусочки и все смешать, добавив любую приправу.

* ***Удон с тэмпура (тэмпура удон)***

Приготовить удон в бульоне. Сделать тэмпура из креве­ток, грибов, тыквы, брокколи, зеленого перца, моркови, цвет­ной капусты, репчатого лука и любых других овощей и по­ложить все это сверху лапши.

**X. Культ чая в Японии.**

С середины ХIХ века, когда Япония фактически заново была «открыта» европейцами, сложился устойчивый стерео­тип «японец и чай». Не зря Японию тогда называли «страной чайных домиков». Он пользуется огромной популярностью во всем мире, но нигде этот напиток не обрел такого значения в жизни человека, как в этой стране. Здесь чаепитие не просто утоление жажды. Это и специальная церемония (тя-но ю), в которой слились воедино созерцание природы и предметов искусства, молчаливое раздумье и общение. Его приготовле­ние — творчество, особый ритуал, требующий тишины, уеди­нения, покоя.

Вот уже более 12 столетий японцы пьют чай. Вначале им были известны лишь местные низкого качества сорта. Вкус настоящего они узнали лишь в ХП веке, когда монах Эйсэй обнаружил, что высококачественный китайский чай можно выращивать в южном пригороде Киото — городке *Удзи.* Так было положено начало японскому чаеводству. Кстати, лучшие сорта по-прежнему выращиваются именно в этих краях. Если сегодня спросить у японца, какие существуют сорта чая, вряд ли можно рассчитывать на исчерпывающий ответ, ибо их очень много. При всем многообразии существуют два основных типа — листовой и пудра. Высший сорт зеленого чая — гёкуро (дословно — «драгоценная капля») готовят из первых верхних листочков чайного куста; стертый в порошок он называется маття. Этот чай-пудра предназначен исключи­тельно для чайной церемонии. Чай второго сбора (листочки, расположенные как бы на втором ярусе куста) называется сэнтя. Он достаточно дорог, его подают в хороших ресторанах и дома при приеме гостей. В повседневной жизни японцы боль­ше всего пьют бантя, который готовят из более крупных и ста­рых листьев нижней части куста. Именно этот недорогой вид подают бесплатно во всех ресторанчиках. Он содержит мало кофеина. В поджаренном бантя ощущается едва уловимый запах дымка, и обычно его пьют летом холодным.

Так же холодным японцы любят пить *кукитя.* Это уже, строго говоря не чай, поскольку готовят его не из листьев, а из веточек и стеблей чайного куста, и поэтому он содержит ничтожную долю кофеина. Чтобы придать вкус кукитя, его не заваривают, а варят. На его основе готовятся медицинские чаи. Например, тот, который пьют при поносе, болях в желудке, нарушениях пищеварения. Готовят его так варяг стакан куки­тя, снимают с огня, добавляют одну умэбоси, несколько капель сею и сока свежего имбиря, и оставляют на одну-две минуты.

Пьют японцы еще *гэммайтя —* смесь крупного зеленого чая с воздушными зернами риса. Кроме того, имеется яч­менный чай — *мугитя,* его пьют холодным, и чай из морской капусты — *комбутя,* который делается из пудры морской ка­пусты. По особым поводам — таким, как помолвка, а также почитаемая японцами смена времен года — готовится так на­зываемый чай из сакура — *сакураю;* строго говоря, это тоже не чай, а заваренные кипятком подсоленные цветы сакуры.

Все многообразие известных и не известных нам сортов черного чая называется котя.

Любят, и даже очень, японцы кофе. В год почти каждый выпивает более 2 кг этого напитка, большей частью раствори­мого, который обычно пьют на работе и в кафе.

Из алкогольных напитков по-прежнему популярно сакэ, которое пьют подогретым или холодным. Его готовят из риса, воды (качество которой имеет чрезвычайно большое значе­ние для вкуса) и специальной закваски. Традиция этого напит­ка уходит в далекое прошлое, когда сакэ использовалось в ре­лигиозных ритуалах. До сих пор в синтоистских святилищах можно видеть большое количество бочонков этого напитка, поднесенных в дар богам.

Любят японцы и виски отечественные и импортные, а так­же пиво.

Вино японцы впервые отведали в XVI веке, которое в чис­ле европейских новинок привезли португальцы. Собственное производство началось лишь во второй половине ХК века.

В повседневной жизни японцы пьют много самых разно­образных безалкогольных напитков не только отечественных, но и зарубежных, а также фруктовые соки.

**XI. Десертные блюда.**

К понятию «лакомства» в Японии относятся не только сладо­сти, выпечка, но и фрукты и отчасти орехи. Все то, что на Западе называется кондитерскими изделиями, имеет давнюю историю и составляет очень существенную самостоятельную часть ку­линарии, не является органической частью японской кулинар­ной традиции. Что такое приготовленные сладости, японцы впер­вые узнали только в конце VШ веке, когда на столах придвор­ных аристократов появились китайские кондитерские изделия, сделанные из смеси клейкого риса и пшеничной муки.

Это было поистине открытие, потому что до того сладостя­ми они считали фрукты, свежие (персики, груши) и сушеные (хурма, каштаны). Традиция приготовления собственно японских сладостей начинается с ХII-ХIII веков, когда япон­цы научились готовить пасту из красных бобов и сладкого картофеля. Новый импульс этой странице японской кулинарии придало начало довольно широкого производства сахара во второй половине XVII века, что позволило разнообразить ассортимент сладостей.

Практически все традиционные сладости приготавлива­ются из рисового или бобового теста, сахара, растительного масла, некоторых зерново-овощных культур, а также разно­видности желатина (агар-агара). С помощью агар-агара гото­вят самые разнообразные японские мармелады, а также по­пулярные сладкие блюда типа компота, например, желатино­вые кубики в сладком бобовом сиропе или желе, приготов­ленное из мякоти мандарина и залитое в корзиночку, выре­занную из его кожуры.

**Сладкие блюда.**

* ***Каштаны с ямсом (кури кинтон)***

*300 г каштанов в сиропе, 400-600 г ямса, 1/2 стакана сахара, 2 cm. ложки десертного вина.*

Обсушить консервированные каштаны, оставив четверть стакана сиропа. Большие каштаны разрезать пополам. Очи­стить яме, нарезать его тонкими пластинами, замочить в воде на 15 минут, обсушить и сделать пюре. В результате должно получиться 1,75-2 стакана массы. Положить ее в кастрюлю, добавить сахар и хорошо перемешать. Вылить туда сироп, поставить на огонь и варить 3-4 минуты, перио­дически помешивая. Снять с огня, дать остыть. Разложить пасту на разделочной доске, чтобы она как следует остыла. Смешать каштаны с десертным вином и завернуть каждый в пасту из ямса наподобие колобков.

* ***Засахаренный сладкий картофель (даягаку имо)***

*300 г сладкого картофеля, растительное масло, 4 cm. ложки сахара, 2 cm. ложки воды, 1 cm. ложка сею, 1 cm. ложка темных кунжутных зерен.*

Вымыть н очистить картофель. Разрезать каждую кар­тофелину пополам н затем нарезать ломтиками наискосок. Замочить их в холодной воде на 10 минут и хорошо обсу­шить. Разогреть масло и жарить в нем ломтики картофеля, пока они не зарумянятся. Удалить с них лишнее масло, по­ложив на бумажную салфетку или решетку.

В небольшой кастрюле смешать сахар, сею, воду. Поста­вить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Обжарить кунжутные зерна и высыпать в сироп. Разложить на столе обжаренный картофель, горячий сироп, сосуд с холодной водой, хаси, смазанную маслом тарелку н шумовку. Брать ломтики картофеля палочками н обмакивать в сироп, быст­ро вынимать и опускать в холодную воду, вынимать оттуда шумовкой и выкладывать на блюдо.

**XII. Времена года и гармония на японском столе.**

Альфа и омега японской кухни — соответствие блюд сезо­ну. Подчас это не менее важно, чем само их приготовление. Понятие сезонности в японской кулинарной традиции — это прежде всего использование продуктов в то время года, ког­да они особенно вкусны. Например, нежные, хрустящие, с приятным ароматом ростки бамбука (которые вообще играют важную роль в национальной кулинарной традиции) — при­мета блюд весеннего сезона. Корень лотоса почитают сезон­ной пищей весной и осенью. Исстари повелось, что жареный угорь лучше всего восстанавливает силы во время жары. Су­ществовал даже специальный день, когда ели эту рыбу. По лунному календарю он приходился примерно на середину июля. Сезонность проявляется также в обязательном украше­нии блюд символами того или иного времени года. Например, летом в душные жаркие дай белоснежная отварная холодная лапша в обрамлении красных свежих листьев периллы манит прохладой и возбуждает аппетит. Осенью кушанья декориру­ются красными листочками клена, сосновыми иглами, цветоч­ками хризантемы, а морковь или редьку нарезают в форме тех же листочков клена. К слову сказать, некоторые японские кулинары специализируются на «изготовлении» цветов из ово­щей. Из кусочков редьки, моркови, тыквы они создают на блю­дах цветы ириса или розы, которые выглядят как живые.

Кроме того, каждый сезон представлен своим видом фрук­тов, овощей, рыбы: зима — мандаринами, осень— хурмой, лето — форелью. Подчеркивается сезонность и в сервировке стола. Например, в осенние и зимние месяцы на столах в рес­торанах расставляют небольшие мисочки с мелкими камуш­ками, в которых установлены маленькие красочные бумаж­ные или соломенные зонтики. Это римэйк из быта японского крестьянина: надевать накидки из рисовой соломы и раскры­вать соломенные зонты в непогоду.

В строго регламентированной на протяжении веков жиз­ни японцев не мог не появиться ритуал сервировки стола. Здесь ничего не отдается на долю случая. Многочисленные блюда, тщательно продуманные и подобранные, удивительно краси­во раскладываются, на разного размера тарелочках, блюдеч­ках, подносиках и в чашечках, предназначенных именно для того или иного блюда. Отсюда даже появился расхожий штамп, что японские блюда готовятся больше для глаз, чем для еды. То же можно сказать и о посуде для сакэ. Его подают в не­больших глиняных или фарфоровых кувшинчиках без ручек, в которых и подогревают, а пьют из небольших стопочек, а некоторые сорта — из маленьких квадратных деревянных ко­робочек, на которых непременно обозначено название ресто­рана или сорта сакэ.

В сервировке японского стола очень широко используется лакированная посуда темных тонов

Большинство блюд, как правило, едят при комнатной тем­пературе (только суп и рис непременно горячими), поэтому их подают на стол все сразу. В японской сервировке, как и в европейской, есть свои правила. Например, рис ставится сле­ва, суп справа, основное блюдо в центре. Слева, справа и не­много сзади основного блюда размещают различные марина­ды и соленья. Соусы и приправы располагают справа от того блюда, для которого предназначены. Хаси (которые кладут на специальные подставочки или подносики, чтобы они не касались стола) обращены влево тем концом, которым берут пищу; десерт и чай завершают трапезу.

Японцы любят давать блюдам экзотические названия. Например, жареные каракатицы именуются «сосновые шиш­ки», потому что на них похожи глянцевитые жареные кусоч­ки; мясное блюдо в фольге называется «серебряные лодоч­ки»; взбитая в пену тертая репа — «облака репы»; приготов­ленное из куриного мяса и яиц блюдо величают «родители и дети». Недавно появился специальный консервированный соус для итальянских спагетти под интригующим названием «рай для кухни». Кроме того, в рецептах можно встретить такие слова как «лисий хвост», что означает золотисто-коричневую корочку.

**XIII. Специфика кухонной утвари.**

На японской кухне непременно есть посуда, предназначен­ная для приготовления самых разнообразных блюд: тушеных, отварных, жаренных в соусе, приготовленных по типу наших «в горшочках». Поэтому трудно провести четкую по нашим понятиям грань между кастрюлей, глубокой сковородой, ко­телком. Достаточно сказать, что слово «набэ» употребляется не только в значении кастрюли, но и сковороды. Японцы едят много блюд, для готовки которых не требуется особого искус­ства, но очень важен выбор посуды.

Керамическая набэ, в которой готовят пищу на огне и по­дают в ней же на стол, очень похожа на наши горшки. Обычно они обливные только изнутри, поэтому их не рекомендуют ставить влажными на огонь, чтобы они не треснули. Моют их осторожно с использованием мягких моющих средств, а для просушки просто переворачивают дном кверху. Такая кера­мическая посуда, а также и из огнеупорного стекла, вообще требует осторожного обращения, поскольку в конце процесса тушения дается очень сильный огонь, и она может треснуть.

Металлические набэ — в нашем понимании это в большинстве случаев глубокие сковороды — различаются раз­мером, глубиной и формой в зависимости от предназначения.

Японки очень любят использовать медные набэ, но они весьма дорогие, а потому чаще заменяются алюминиевыми, покрытые специальным составом золотистого цвета. Японские кулинары неохотно имеют дело с посудой с тефлоновым по­крытием, поскольку она плохо реагирует на высокие тем­пературы. Хорошие повара справедливо полагают, что если строго следовать рецептам, то и с обычной посудой не воз­никнет никаких проблем. Следует заметить, что в настоящее время появились электрические аналоги разного рода набэ.

В японской кулинарии много продуктов растирается, сме­шивается, измельчается. Поэтому на кухне непременно есть несколько довольно своеобразных ступок. Они состоят из двух мисок, отдаленно напоминая устройство термоса.

Не обойдется японская хозяйка и без сига, которое непре­менно используется для приготовления разнообразных пюре из овощей, фруктов, блюд из тофу. Лучшим считается сито, сделанное из конского волоса. Перед использованием его на несколько минут опускают в теплую воду и слегка обтирают полотенцем. Редкое японское блюдо обходится без тертого свежего имбиря или редьки дайкон, а потому среди утвари почетное место занимают самые разнообразные терки.

В любом японском доме готовят рис, поэтому там всегда имеется кадушка (обычно с крышкой), куда его перекладыва­ют из рисоварки и деревянная лопаточка, которой его берут, а также плоский веер для охлаждения.

Многое из японской кухонной утвари может исчезнуть, но несомненно останутся *хаси —*палочки для еды и приготовле­ния пищи. Они бывают нескольких типов: сделанные из крип­томерии, у которых заострен лишь один конец, из кедра, у которых оба конца острые, так что ими можно есть одновре­менно мясные и рыбные блюда, и сделанные из простых по­род деревьев. Последние не расщеплены до конца, и их разла­мывают непосредственно перед едой. Это — одноразовые хаси. Кроме деревянных, бывают и из пластмассы. Лакиро­ванные, красиво декорированные перламутром — изысканный подарок. На кухне используют длинные (до 30 см) палочки, которыми мешают в глубоких кастрюлях или переворачива­ют на сковородах. Их каждый раз смачивают, чтобы к ним ничего не приставало. Традиционно японцы отдают предпоч­тение лакированной посуде. Она может служить очень долго, если правильно пользоваться ею (не мыть долго в холодной или горячей воде, не использовать посудомоечную машину, протирать сухой тряпочкой с каплей масла, не царапать). В повседневной жизни у японцев в большом ходу различные пиалы: небольшие лакированные или пластмассовые (обыч­но с крышками) для супа; глиняные, фаянсовые или фарфо­ровые (чаще без крышки) для риса, а большие — для блюд, приготовленных в набэ; для риса с овощами или морепродуктами используют большие фаянсовые пиалы с крышками; та­кие же, но еще большего размера — для блюд из лапши.

В сервировке стола строгий принцип предназначения по­суды для различных блюд. Например, жареные подаются на фарфоровых тарелках типа плоской вазочки или бамбуковых круглых подносах; сасими — на прямоугольных небольших фарфоровых подносах; салаты —во всевозможных мисочках).

Немаловажное значение на кухне имеет выбор ножей. Здесь по крайней мере имеются ножи нескольких видов: с широким лезвием (для резки овощей), со скошенным типа секача — для мяса, мечеобразной формы — для нарезки сырой рыбы и небольшой конусообразный — для разделки моллюсков. Неудивительно, что японские блюда поражают искусством нарезки.

**XIV. Способы подготовки продуктов.**

Отбор, подготовка и разделка продуктов — важная состав­ляющая японской кулинарной традиции. Необходимо знать, как очистить и разделать рыбу, как насадить ее на вертел, как нарезать мясо и овощи, как процеживать, заваривать, тереть...

Приверженность японцев к рыбным блюдам породило много приемов ее разделки. Следует напомнить, что этот скоропортящийся продукт японцы едят в свежем виде, более того, часто в сыром, и потому его надо быстро приготовить. Перед потрошением рыбу моют, удаляют чешую, несколько раз прополаскивают холодной водой. Для того чтобы удалить голову, рыбу кладут брюшком к себе, а хвостом направо. Нож вставляют под грудные плавники и делают наклонный надрез, затем переворачивают спинкой к себе и уже удаляют голову полностью. Потом надрезают брюшко у основного плавника, вынимают внутренности, промывают и хорошо обсушивают.

У японских кулинаров имеется несколько способов разделки рыбы в зависимости от ее размеров, формы и способа приготовления. Чаще всего из рыбы делают два филейных куска, а из большой плоской — четыре. Для разделки на два филейных куска обезглавленную рыбу кладут спинкой к себе, хвостом влево и несколько раз проводят линию над хребтом, погружая нож все глубже и глубже в мясо, пока оно не будет отделено от хребта. Перевернув рыбу, отделяют второй кусок. При этом нож должен резать, а не пилить.

Японская кулинария славится техникой нарезки овощей, которая сокращает время готовки (например, нарезка по диагонали) и придает декоративность блюду. Существует более десяти только основных методов резки. Наиболее широко используется нарезка кружочками, по диагонали (четкими резкими движениями), наклонно (так режут морковь» редьку, гобо для тушения), полукружиями (пополам в длину, а затем на сравнительно толстые кусочки), клинышками, прямоугольниками, соломкой, кубиками. Морковь, огурец или редьку режут широкими длинными лентами, которые закручиваются наподобие металлической стружки (мы так чистим картофель), но такой тип резки требует довольно длительной тренировки. Полученную ленту можно туго скрутить и тоненько нарезать поперек так, что получатся мелкие завитки.

Обычно декоративно режут овощи для украшения блюд. Есть очень простые и сложные виды такой нарезки. Например, чтобы нарезать огурец в виде цветочков, достаточно сделать вилкой бороздку по всей его длине и нарезать кружочками. Из огурца можно сделать стаканчик. Для этого его надо разрезать на кусочки (примерно по 5 см), надрезать кожуру в виде лепестков, вынуть сердцевину. Такой стаканчик можно начинить икрой или накрошенным желтком.

Любят японцы резать огурцы и в непривычной для нас форме «горы» (приметой японского ландшафта являются горы). Чтобы получить такую необычную форму, одним ножом протыкают насквозь кусочек огурца поперек, а вторым делают надрез наискосок, касаясь лезвия первого ножа; затем вынимают второй нож, переворачивают огурец и делают такой же разрез, вынимают оба ножа и делят огурец на две половинки. Нарезанные в форме «горы» огурцы служат украшениями для многих рыбных блюд. Морковь также режут цветочками или длинными палочками, сделав на одной стороне зазубринки. Красивый цветок получается и из помидора: его надрезают до половины на шесть частей, снимают кожуру и, раскрывая как лепестки, украшают петрушкой.

Чрезвычайно важна декоративная нарезка лимона, поскольку им часто украшают блюда. Его можно нарезать ломтиками, по центру разрезать почти до кожуры, удалить мякоть с одной половинки, а из кожуры сделать завиток. Лимон можно также разрезать по длине на дольки, очистить у каждой дольки кожуру почти до конца и тоже сделать из нее завиток. Всем известную форму хвороста придают конняку или камабоко, сделав в середине бруска надрез и пропустив через него один из концов. Из фруктов можно нарезать декоративные сосновые иголки: на прямоугольной пластине, например, яблока, сделать два глубоких надреза вдоль длинной стороны почти до конца навстречу друг другу, раздвинуть их в форме буквы Z и завернул» один конец так, чтобы получился треугольник. Из огурцов и маленьких баклажанов можно «сделать» веер. Для этого овощи режут очень тонко и аккуратно, оставляя неразрезанной примерно 1/3 длины.

**XV. Основные методы приготовления пищи.**

Все блюда, приготовляемые на сковороде, в гриле или фритюре, по-японски называются одинаково — «обжаренные на огне». Японские кулинары любят готовить в гриле, поскольку приготовленные в нем блюда привлекательны и аппетитны, кроме того, продукты для него не требуют специальной подготовки, а соусы и приправы подаются прямо на стол. В гриле все готовят быстро на сильном огне, а потому внешняя, т.е. красивая сторона, например рыбы, получается хрустящей, а внутренняя остается мягкой и сочной, сохраняя аромат продукта. Обжаренная в гриле, украшенная на тарелке различными овощами в соответствующей цветовой гамме, она выглядит как бы в своей стихии. В гриле жарят или на открытом огне, типа нашего мангала, или на закрытом — в электрожаровнях. До сих пор японцы любят жарить дома на открытом огне (на газовых или электрогорелках), и их абсолютно не беспокоит невероятный чад, растекающийся по всей квартире и даже проникающий к соседям.

Вкусовые качества жареных блюд в значительной степени зависят от того как они готовятся: в сухарях, муке или тесте, а также от количества и качества масла и правильно выбранного температурного режима. При жарений на сковороде используют только растительное масло, но не оливковое, которое японцам кажется слишком европейским на вкус. Для приготовления таких блюд как тэмпура применяются специальные смеси растительных масел, которые не мутнеют при высоких температурах. Экономные японские хозяйки используют одно и то же масло 3-4 раза. После жарения его хорошо фильтруют и хранят в холодильнике в стеклянной или пластиковой посуде в течение нескольких недель. О качестве неоднократно используемого масла судят по его чистоте и прозрачности — оно должно быть светлым. Для удаления запаха из уже использованного масла в нем обжаривают несколько ломтиков картофеля, который абсорбирует неприятный привкус. Из этого масла можно делать смесь и со свежим в пропорции 3:1.

При более длительной готовке следует уменьшить огонь, добавить соус и закрыть крышкой на несколько минут, затем открыть и продолжать жарить пока не выкипит вся жидкость. Для сохранения аромата и вкуса мяса и овощей их жарят, постоянно помешивая. В этом случае все продукты режут одинаковыми кусочками, чтобы они были готовы одновременно.

При готовке на сковороде мясо или рыбу по большей части сначала маринуют в различных соусах или поливают ими в процессе жарения. Глазурованная корочка появится, если перед окончанием готовки добавить сладковатый соевый соус.

Для жарения в кипящем масле используют глубокую тяжелую сковороду или фритюрницу. Для определения готовности масла в него можно бросил», например, кусочек кляра. При низкой температуре тесто опустится на дно и останется там, а при высокой — зашипит, потемнеет, но внутри останется сырым. Если масло достигло нужной температуры, кляр опустится на дно, затем поднимется на поверхность и набухнет. При таком жарений продуктов, обвалянных в сухарях, муке или крахмале, их предварительно сбрызгивают каким-либо соусом.

Так называемое сухое жарение, т. е. без масла, применяется по большей части для обжаривания кунжутных зерен и водорослей. Жарят их на тяжелой сковороде, постоянно встряхивая ее, не более одной минуты. Кунжутные зерна, светлые или темные, вообще широко применяются в японской кулинарии. Если в рецепте специально не оговорено, какие использовать, то берут всегда светлые. Хранят их в посуде с притертой крышкой в сухом месте при комнатой температуре. Прожаренные кунжутные зерна имеют очень сильный и приятный запах. Из кунжута делают ароматное масло.

**XVI. Основные продукты в японской кухне.**

Своеобразной чертой японской кулинарии является бульон даси, служащий основой многих блюд и супов. Именно хороший даси —залог успеха постижения тайн японской кухни. Существует три основных его типа, приготовленных на основе морской капусты — комбу. Первый, самый простой вариант — вода и комбу. Такой бульон — прозрачный, без следов масла или жира — напоминает по вкусу морскую воду. Пластину морской капусты длиной 10-15 см протирают влажной тряпочкой, а не моют, чтобы не пропал аромат, замачивают в четырех стаканах воды и оставляют на 1 час, затем варят на среднем огне, не закрывая крышкой; как только закипит вода, капусту немедленно вынимают. Второй вариант — даси с сушеными рыбьими хлопьями — кацуобуси. Как только вынута морская капуста, их добавляют (10-15 г) в бульон буквально на несколько секунд, чтобы не было сильного рыбного запаха; затем выключают огонь и бросают щепотку соли; хлопья оседают на дно и бульон настаивается. Всего для его приготовления требуется не более 10 минут. В третьем варианте кацуобуси заменяют сушеными сардинками (10 штук), которые придают бульону сильный рыбный запах. Такой даси используется большей частью для приготовления супа мисо, о чем речь ниже. Рыбки чистят, отделяют головки и замачивают на 2-3 часа, затем слегка отваривают и дают настояться. Морская капуста придает бульону сладковатый вкус, а хлопья кацуобуси или сардинки — аромат моря. Перед употреблением все талы бульона процеживают. Даси прост в приготовлении, но, как и все в кулинарии, требует внимание к деталям.

Находит применение в японской кулинарии и куриный бульон. Его готовят из шеек, крыльев, ножек. Их закладывают в кастрюлю с водой, добавляют ломтики свежего имбиря, 2-3 пера нарезанного лука порея, немного соли, черного перца и доводят до кипения на сильном огне, снимают пену, убавляют огонь и варят 30 минут — 1 час, прикрыв крышкой. Горячий бульон процеживают, вновь доводят до кипения и добавляют размельченную скорлупу от 3-4 яиц или белок от 1 яйца. Как только бульон закипает, его снимают с огня и снова процеживают, удаляя возможные остатки жира. Таким образом, даси принципиально отличается от западных бульонов.

На его основе готовятся все японские супы, которые едят в течение дня в любое время. Различаются два их основных вида: прозрачные и густые. Первые считаются наиболее изысканными, и подают их, как правило, во время обеда. В таком бульоне могут плавать несколько кубиков овощей или кусочков моллюсков, нарезанных в виде символов того или иного сезона — например, в форме снежинок зимой и цветов летом. Густой суп — мисосиру приготавливается на основе ферментной бобовой пасты. Именно мисосиру — стержень японской суповой кулинарии. Миллионы домохозяек ежедневно готовят разного вида такие супы не только на завтрак, но и на обед и ужин. Практически в каждом доме имеются свои рецепты мисосиру.

Используется доя многих соусов и рисовый уксус. Он более мягкий, чем большинство используемых в европейской кухне, а также более легкий и сладковатый. Лучше всего его заменять, как уже говорилось, яблочным. Рисовый уксус идет для приготовления двух типов сладкого соуса амадзу.

**Заключение.**

Загадочная и таинственная Япония подарила нам не менее интересную необычную кухню, формировавшуюся тысячелетиями. Мы, европейцы, 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. В заключение хотелось бы сказать о последних тенденциях в японской кулинарии.

В последние десятилетия японцы проявляют интерес к европейским продуктам. Они все больше едят хлеба, спагетти, мяса, колбасы, сосисок, ветчины, таких овощей как салат, цветная капуста, спаржа, петрушка, перец, а также бисквитов, шоколада, мороженого. Они стали пить кофе, какао, фруктовые соки, пиво, виски, вина, коньяки. Тем не менее традиционным блюдам национальной кухни, основой которой являются рис, овощи, рыба и другие морепродукты, по-прежнему отдается предпочтение.

В настоящее время, когда культура здорового образа жизни завоевывает умы людей, японская кухня приобретает все больше последователей в разных странах, поскольку ассоциируется с понятием правильного питания. Действительно, соединение традиционной пищи (рис, морепродукты, овощи, соя) с продуктами животного происхождения и фруктами благоприятно сказывается на здоровье. Во всех цивилизованных странах рекомендуется меньше употреблять в пищу животных жиров, продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль, а больше содержащих клетчатку. И именно японская кухня отвечает таким рекомендациям. И нет ничего удивительного в том, что повседневная японская пища пользуется все возрастающей популярностью за рубежом, где начинают есть суси, мисо, тофу и соба.

Подогревая интерес к японской кухне, не только японские кулинары, но и их последователи в разных странах открывают многочисленные школы, издают много книг и брошюр с рецептами. Рестораны японской кухни уже завоевали, например, западное побережье США, где традиционной проживали японские переселенцы, Париж, Лондон, а теперь и Москву. Эта популярность во многом объясняется поистине философским отношением японцев к пище в целом - продукты должны быть здоровыми, полезными и вкусными.

**Глоссарий.**

**Адзуки —** красные бобы.

**Амадзу —** сладкий соус.

**Аиуагэ —** толстый сильно обжаренный тофу.

**Баягя** — зеленый чай третьего сбора.

**Бяфун** — лапша из рисовой муки с добавлением картофельно­го крахмала.

**Вакамз —** ленты сушеных бурых водорослей.

**Васаби** — японский хрен; бывает в виде порошка или пасты.

**Гаммодоки** — жареный тофу с овощами.

**Гекуро —** зеленыйчай высшего сорта.

**Гобо** — корень лопуха.

**Дайкои —** японская белая редька.

**Даси —** базовыйбульон дня супов.

**Домбури** —типовое блюдо из лапши с различными добавками.

**Камабоко** илиТикува — вареные рыбные палочки, приготов­ленные из пасты различных белых рыб, иногда подкрашенные в розовый цвет.

**Камидзуаэ —** густой яичный соус.

**Кампё** — нарезанная полосками сушеная тыква.

**Кацуобуси** — сушеные рыбьи хлопья.

**Пинало** — соевая мука.

**Комбу** — морскаякапуста; бурая водоросль, богатая кальцием и другими минеральными веществами: один **из** основных компонен­тов для приготовления даси.

**Кота** — черный чай.

**Макидзуси** — рисовый колобок с начинкой, завернутый в нори.

**Мапя** — стертый в порошок гёкуро.

**Мирин** — сладкое рисовое вино.

**Мисо** — ферментная бобовая паста.

**Мисосиру** — суп из соевой пасты мисо.

**Моти** — лепешки из толченого клейкого риса.

**Набэ —** кастрюля, сковорода, котелок.

**Набэрёри** — вид блюд наподобие наших в горшочках.

**Натто** — вареные заквашенные соевые бобы.

**Нибоси** — сухие сардинки для приготовления даси; используют какзакуску с приправой из сею, добавляют в суп, мисо и похлебку из лапши.

**Нигирвдэуси** — небольшие рисовые колобки с ломтиками сы­рой рыбыили любого морепродукта с васаби.

**Нори** — водоросли, выращенные наплантациях: под водой ус­танавливают бамбуковые шесты, вокруг которых**,** вьются водорос­ли;их собирают, моют, режут тонкими пластавши и сушат на от­крытом воздухе; содержат много иода.

**Окара** — высокопитательная мякотьсоевых бобов (субпродукт приготовления тофу); бежевого цвета, похожая на влажные опилки.

**Осидзуси** — рисв маленьком деревянном ящичке, сверху деко­рированный рыбой.

**Огя** — зеленый чай.

**Рамэн —**вид лапши.

**Сайфун —** лапша из бобового крахмала.

**Сакэ** — рисовая водка крепостью 16-18 'С.

**Самбайдзу** — кисло-сладкий соус.

**Сасими** — блюдоиз сырой рыбы.

**Сапумаага** — рыбные крокеты, жаренные на кунжутном масле.

**Сёга** — имбирь.

**Сею** — соевый соус.

**Сшггакз** — вид грибов, культивируемых на древесине.

**Сиратаки** — прозрачная лапша, изготовленная из корня ямса.

**Сисо —** ароматические темно-зеленые или красные листья рас­тениятипа бегония; зеленые листья используются в салатах, крас­ные для приготовления маринадов.

**Субасу** — кисло-сладкий корень лотоса.

**Сукияки** — мясо с овощами в бульоне.

**Суси** — рисовые колобки с сырой рыбой, морепродуктами и овощами.

**Таро** — разновидность сладкого картофеля.

**Тогараси** — острый красный перец.

**Тороро** — подливаиз ямса, сею, мисосиру с добавлением скум­брии, сушеных водорослей и яйца.

**Тофу** — соевый творог.

**Тэмлура —** морепродукты и овощи в кляре.

***Удоя*** *—* разновидность лапши.

**Умэбоси —** острые маринованные маленькие сливы серовато-коричневого и розового оттенка.

**Хакодзуся — см. Осндзуси.**

**Хасн** —палочки для еды.

**Список используемой литературы.**

Японская кухня. – СПб.: «ДИЛЯ», 2001. – 160 с.

Серия «Секреты национальной кухни».

М 46 Японская кухня. – М.:Изд-во Эксмо, 2002 – 304 с., илл.

А66 Особенности японской кухни. – М.; Экономика, 1987. – 127 с. – (Б-чка повара).