

# СОДЕРЖАНИЕ

## Японская кухня — васёку 5

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



## Немного о рисе ..... 29

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



## Немного о лапше ..... 57

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



## Другие блюда — фавориты японской кухни ..... 75

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



## Тематическая кухня..... 93

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



## Сладости и напитки 113

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

## Указатель кулинарных рецептов ..... 126



# 日本料理



# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ – ВАСЁКУ

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



けんちん汁



魚土 粉



ネギめ切り



梨

# ДОМАШНЯЯ ТРАПЕЗА

家族でごはん



## Из чего состоит традиционная японская трапеза

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

Бамия (окра, голубо)  
с кунжутным  
соусом

Окара  
(соевый жмых)  
с овощами

Хидзики —  
тушеные  
водоросли

Мисо-суп  
(см. с. 23)

Рис

Карааге  
(жареная курица)  
с сырыми  
овощами



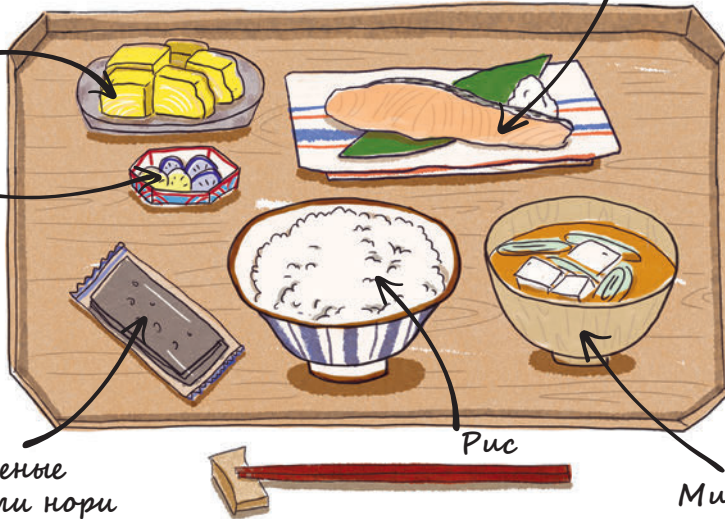
# ЗАВТРАК

朝食ごはん

Японский  
омлет  
(см. с. 52)

Цукэмоно  
(см. с. 24)

Жареные  
водоросли нори



Жареный  
соленый лосось

Рис

Мисо-суп

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

# ОБЕД

ごはん

Салат  
из водорослей  
хиями  
с тофу

Цукэмоно  
(см. с. 24)

Мисо-  
суп

Рис



Жареная  
рыба  
(см. с. 80)

Соевый  
соус

# КАЙСЭКИ- И СЁДЗИН-РЁРИ

## КАЙСЭКИ-РЁРИ — КВИНТЭССЕНЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

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



Фасад ресторана кайсэки

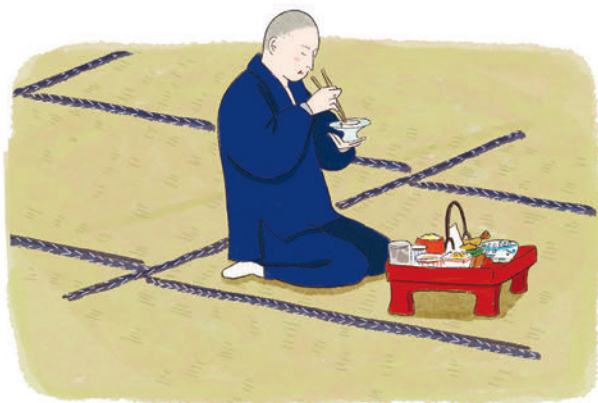


Осенний кайсэки

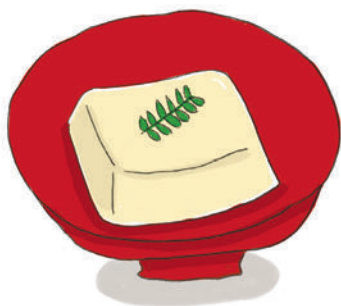
懐石

## СЁДЗИН-РЁРИ — КУХНЯ БУДДИЙСКИХ МОНАХОВ

精進料理



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



胡麻豆腐  
Тома-дофу

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



けんちん汁

Кэнтин-дзиру

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



# РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В КУЛИНАРИИ

日本の  
特産品






---

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

---



あ、皿

# ПОСУДА

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



平さら

Хирахара: прямоугольная тарелка, в основном для рыбы



木碗

Ван: миска для супа с крышкой



茶碗

Тяван:  
чаша-пиала



うどん金本

Удон бачи:  
миска для удона



井ぶり  
金本

Домбури бачи:  
миска для домбури



小金本

Кобачи:  
маленькая мисочка



Кюсю: чайник с прямой боковой ручкой

醬油  
西 油 さし



Сёу-сами: соусница для соевого соуса



Добин: чайник с высокой арочной ручкой

急須  
心 須

湯のみ



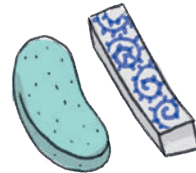
Янами: чайная чашка



Соба чоко: чашечка для соуса к лапше соба

蕎麦猪口  
高 又 猪 口

箸置き



Хасмоки: подставка под палочки для еды



Донабэ: глиняный горшок для использования на открытом огне

土鍋

道 具

# КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ПАЛОЧКИ

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

卵焼き器



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

お釜



**Юкихира набэ:**  
кованый сотейник с деревянной крышкой отоси-бута

寿司セット



**Сурибати:**  
керамическая ступка с бороздками и деревянным пестиком



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

魚皮おろし



**Васаби-ороси:**  
терка из акужьей шкуры для васаби

箸



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

ざる



**Дзару:** японский бамбуковый дуршлаг

すり金鉢



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

## Японские кухонные ножи хочо

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

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

包丁

出刃



*Накири:* нож с прямоугольным лезвием для нарезки и шинковки овощей

菜切り



*Гяutto:* профессиональный нож шеф-повара

牛刃



*Сантоку:* универсальный нож

三徳



*Янагиба:* нож с длинным узким лезвием для нарезки сашими

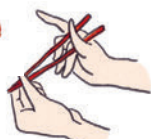
柳刃



1



2



3



## О-хаси — палочки для еды

Как правильно пользоваться палочками?

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

## Чего нельзя делать палочками для еды

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

