

ТОЛЬКО  
ЛУЧШИЕ  
РЕЦЕПТЫ

ДОМАШНИЙ  
ВКУС

СТРОГИЕ  
ПРОПОРЦИИ

СЕКРЕТНЫЕ  
ИНГРЕДИЕНТЫ

УКРАШЕНИЕ  
И СЕРВИРОВКА  
БЛЮД

# Суши, РОЛЛЫ И ЯПОНСКИЕ БЛЮДА



# **Вера Надеждина**

# **Суши, роллы и японские блюда**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6085793](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6085793)*

*Суши, роллы и японские блюда/ Авт.-сост. Надеждина В. : АСТ;*

*Москва; 2012*

*ISBN 978-985-18-0323-7*

## **Аннотация**

В экзотической для нас японской кухне важную роль играют суши – рисовые длинные колбаски с кусочком рыбы наверху, перевязанным вместе с рисом тонкой полоской водоросли нори – и роллы – рулетиками, внутри которых находится та или иная начинка, завернутая в рис. О том, как, из чего и с помощью каких инструментов готовят суши и роллы, и рассказывает эта книга.

# Содержание

От составителя	4
Что едят и пьют японцы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Суши, роллы и японские блюда**

## **Автор-составитель**

### ***Надеждина В***

#### **От составителя**

Японцы – загадочная нация. Вы никогда не задумывались над тем, почему они занимают первое место в мире по производству высоких технологий? Почему среди них почти не встречается толстяков? Почему среди них так много долгожителей?

Может быть, один из секретов в том, что едят японцы?

Рацион японцев на удивление сбалансирован. Рыба и морепродукты прекрасно стимулируют умственную деятельность, водоросли и овощи обеспечивают необходимый запас витаминов, а мышечная сила хорошо поддерживается продуктами из сои.

Свежесть и натуральность используемых продуктов, сохранение их первоначальных вкусовых качеств, эстетическое оформление блюд составляют особенность японской кухни. Специи, пряности, приправы и острые соусы исполь-

зуются весьма ограниченно, чтобы не подменять и не заглушать вкус и аромат основных продуктов.

В целом японская кухня очень гармоничная, легкая, вкусная, ароматная, оставляет прекрасное, радостное и в то же время солидное впечатление своей ненавязчивостью, неожиданностью и множеством кулинарных сюрпризов.

Приглашаем вас познакомиться с теми традиционными блюдами японской кухни, которые можно легко приготовить из имеющихся на отечественном рынке продуктов.

**ИТАДАКИМАСУ – ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

# Что едят и пьют японцы

Японцы относятся к питанию с большим уважением. Поесть любят вкусно, достаточно часто и много. И в то же время в меру, культа из еды не делают. Среди японцев практически не встречается очень толстых людей, и это говорит о том, что большинство японцев разумно подходят к вопросам питания. Свидетельством тому их знаменитое долголетие, стройность и, пожалуй, успехи во многих интеллектуальных и культурных областях, а как известно, голова хорошо работает тогда, когда обмен веществ правильный и в организме порядок.

Японская кухня принципиально отличается от европейской как соотношением элементов трапезы и их приготовлением, так и сервировкой и способом еды.

Обычно в европейской трапезе печеный хлеб сопровождает блюдо, приготовленное из многих продуктов, как правило, подвергавшихся длительной термической обработке (жарению, варке, запеканию), причем и то и другое размельчается в основном в процессе еды – откусывается, режется на тарелке.

В традиционной японской трапезе вареный рис сопровождается рядом кушаний-приправ, каждое из которых несложно по составу и подается чаще всего в малообработанном виде, например слегка обваренном, квашеном (ово-

щи) или просто сыром (рыба), но, как правило, размельченном (мелко нарезанном).

Пища японцев преимущественно растительная. Они едят много риса и разнообразных блюд, в состав которых входит рис. Овощи и морепродукты также занимают одно из главных мест в структуре питания.

Один из основных принципов японской кухни: готовить надо так, чтобы не изменять вкус продукта, а наоборот, выявлять, подчеркивать его истинные достоинства. Поэтому для традиционной японской кухни обязательны свежие ингредиенты.

Важное место в японской кухне уделяется эстетике пищи. Красиво разместить пищу на тарелке, украсить цветочком, листочком, веточкой, разнообразно и фигурно нарезать продукты – все это обязательно соблюдается даже в повседневных трапезах. Например, весной японцы часто украшают блюдо листочком «киномэ». Молодые побеги этого «перечного дерева» являются в Японии одним из символов наступающей весны. А осенью японская хозяйка положит в суп морковь, нарезанную в форме кленовых листиков, что символизирует и подчеркивает красоту осени.

Японцы едят обычно три раза в день. Традиционный завтрак чаще всего состоит из вареного рассыпчатого риса (гохан) и закусок к нему, которые сопровождаются соевым соусом – сею. Рис готовится следующим образом: его моют, кладут в кастрюлю и варят под крышкой в небольшом коли-

честве воды 20 минут, в течение которых вся вода выкипает, а рис делается рассыпчатым и мягким. Во время приготовления рис никогда не перемешивают и не солят (за исключением особых блюд, в частности категории «мэсимоно», а также европеизированных), поэтому к нему подают в небольшом количестве острые закуски (соленые и сладкие). Эти закуски можно разделить на «аэмоно», т. е. продукты с добавлением специй, «хитасимоно» – зеленые овощи, проваренные в сое, «цукэмоно» – различные маринады и пикули, «цукудани» – консервированные в сое продукты, «суномоно» – продукты, приправленные уксусом, и т. д.

По японской народной традиции, в день должны быть три трапезы, каждая из которых включает три чашки риса (японская обеденная чашка сравнительно невелика, и во время трапезы в нее накладывают рис деревянной ложкой или лопаточкой из котелка или деревянной кадочки, где он дольше остается горячим). Японские термины этих трапез означают: утренняя еда («асамэси»), полуденная еда («хирумэси» или «түсёку») и вечерняя еда («баммэси», «юсёку»). В состав завтрака, который обычно бывает довольно плотным, нередко включается суп. Особенно популярен для завтрака суп из «мисо»-«мисосиру». За обедом же чаще обходятся без супа.

Ужин включает несколько более обильные дополнения к рису, которые можно рассматривать как аналог европейского «второго блюда» – овощного, рыбного или мясного, – и чашку супа.



Обычно ни одна трапеза не обходится без чая. По существу японские обед и ужин несопоставимы, например, с русскими и не должны бы обозначаться этими терминами. Классическая японская система трапез может быть охарактеризована как плотный завтрак, скудный второй завтрак и обильный обед (или то, что мы условно называем ужином).

Примерное меню рядового японца обычно включает следующие блюда: на завтрак – рис, суп с овощами и соевым творогом, омлет, консервированные пикули в сое, чай; на обед (или второй завтрак) – рис, жареная рыба, отварные или свежие овощи со специями, чай; на ужин – рис, светлый суп с луком, жареная рыба или мясо, тертая редиска дайкон, отварные овощи, пикули и чай.

Для того чтобы разнообразить свой стол, японцы подают одновременно большое число разных блюд и закусок даже при обыденных трапезах. Однако каждый вид закуски подается в очень небольшом количестве, и только объем риса остается неизменным. Традиционные японские трапезы («асамэси», «хирумэси» и «баммэси») по объему основного продукта – риса – более или менее равноценны.

Рис и заменяющие его в некоторых случаях другие крахмалистые продукты, например лапша, назывались в традиционном японском питании «сюсёку» – основной пищей. Раньше считалось, что сюсёку должна обеспечивать сытость и абсолютно необходима человеку. Все прочие виды продуктов – мясные, овощные, рыбные – входили в категорию до-

полнительной пищи – «фукусёку» – и рассматривались главным образом как вкусовые ингредиенты, без которых в крайнем случае можно и обойтись.

Однако в наши дни отношение к питанию несколько изменилось. Это заключается в том, что дополнительная пища также начинает рассматриваться как необходимый элемент нормального питания. Соответственно этому в трапезах при некотором уменьшении абсолютного и относительного количества основной пищи все более возрастает удельный вес дополнительной.

Отличительной чертой японского питания является преобладание крахмала, достаточное количество растительных белков при сравнительно малом количестве животных белков и совершенно ничтожном количестве жиров. Сливочное и топленое масло, а также животный жир почти не употребляются. Все блюда готовят на растительном масле, рыбом жире или вообще без жира. Супы делают обычно на овощном или рыбном отваре. Зелень, овощи и другие продукты не развариваются, а лишь слегка обвариваются и попадают на стол, в супе или отдельно, сохранив свой свежий вкус и витамины.

Отваренный рис служит основой для приготовления целого ряда закусочных, праздничных и церемониальных блюд. Так, из слегка забродившего, подквашенного риса (в последнее время обычно просто подкисленного уксусом и лимонным соком) готовят «суси» (суши) – небольшие ле-

пешки с ломтиком рыбы или других морепродуктов (креветок, кальмаров и т. д.) на них.

Разновидностью суси являются «норимаки» – кусочек сырой рыбы, облепленный рисом и завернутый в «нори» – вымоченные в сое и высушенные пластины морской капусты. Норимаки делают в форме колбаски и нарезают на толстые ломтики. Помимо лепленных суси, точнее называющихся «нигири-дзуси», есть еще «тираси-дзуси», где подкисленный рис просто перемешивается с мелкими креветками, овощами, кусочками рыбы.

Из вареного риса лепят «нигири-мэси» – лепешечки, приправленные тертым кунжутом, которые едят с прочими закусками в холодном виде вместо горячего риса. Из толченого вареного риса делают «моти» – большие толстые лепешки, имеющие широкое ритуальное применение. Традиционные моти иногда подкрашивают в розоватый цвет, добавляют сахар и прочие вкусовые ингредиенты. Их едят также в форме галушек в супах и похлебках, в частности в традиционном новогоднем супе «дзони», включающем пару больших галушек, креветки, грибы, овощи и пр. Во всех этих случаях рис и дополнения к нему подаются, как правило, отдельно, а если и соединяются перед едой (как в «суси»), то готовятся отдельно.

Исключение составляет категория горячих блюд, называемая «мэсимоно». Это горячая рыба, мясо или овощи (либо и то и другое), приготовленные и положенные отдельно или

сверху на горячий рис. К разновидностям «мэсимоно» относятся рис вареный с каштанами и «красный рис» (т. е. клейкий рис), варенный с красными бобами «адзуки», дающими интенсивно окрашенный отвар (при этом бобы начинают варить раньше, поскольку они медленнее развариваются, а рис добавляют позже). В таких случаях в рис в процессе варки добавляют соль и другие приправы. Можно также варить рис вместе с мелко нарезанным куриным мясом или рыбой в образовавшемся от их варки бульоне.

Кроме риса к числу крахмалистых блюд японской кухни относятся прежде всего различные виды лапши («удон»), которая употребляется в супах, как составной компонент в сложных блюдах и как самостоятельное блюдо, обычно в жидком соусе, с добавлением различных приправ. Обычно она делается из пшеничной муки, но отдельные виды ее бывают и из других продуктов, в том числе бобовых. Из гречишной муки делается особый вид очень тонкой лапши. Это основная форма потребления гречихи в Японии, поэтому растение и блюдо называются одним словом – «соба». Широко распространен очень дешевый вид такой лапши, как «дзарусоба». Ее посыпают мелко нарезанными водорослями «нори» и при еде макают в соевый соус, смешанный с мелко нарезанным луком и «васаби» (приправа наподобие хрена). Разные виды лапши употребляют также вместо риса для приготовления «мэсимоно».

В рацион японцев входят рыба и морепродукты, водорос-

ли и овощи, а также продукты из сои, которую часто называют «белым мясом», потому что в ней содержится 35 % белка. Самым распространенным из соевых продуктов является «тофу» – творог из бобов сои. Тофу очень популярное блюдо. Его едят вместе с рисом, макая небольшие кубики тофу в соевый соус, так как сам по себе он почти безвкусен. Тофу жарят, кладут в суп. В сочетании с рисом он снабжает организм полным набором необходимых аминокислот.

Готовить тофу несложно. Соевые бобы замачивают на ночь, варят, разминают и добавляют коагулянт «нигари» – хлористую магнезию. По консистенции тофу бывает разный. Его делают также в виде сухих пластин, которые удобно хранить, а при надобности можно размочить в воде.

Очень вкусны всевозможные поджаренные колобки и лепешки из соевого творога. Жареный тофу – необходимый компонент «сукияки» (жаркого из мяса), его добавляют в лапшу «удон» и во многие другие блюда. Тофу запасают впрок путем замораживания и высушивания.

Сегодня благодаря увеличению интереса к диетическому питанию тофу можно купить в крупных российских городах в магазинах диетического питания и успешно использовать как для повседневного питания, так и для приготовления блюд японской кухни

Невозможно представить себе японскую кухню и без такого продукта, как «мисо». Это – полужидкая масса, получаемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которые для

брожения добавляют соль, солод, хлебные дрожжи. Из него готовят супы. Бывает белое и красное мисо. Белое мисо имеет нежный кисловатый вкус, красное – своеобразный горьковатый вкус. «Мисо» делается также в виде сухого концентрата и может храниться длительное время.

Доля бобовых продуктов в японской кухне весьма значительна. Кроме соевых мисо и тофу готовят блюда из фасоли, в частности различные фасолевые похлебки, часто сладкие, в которые кладут галушки. Проросшие зерна бобовых («мояси») также являются компонентами супов. Поджаренные зерна арахиса, сухие или подсушенные зерна гороха служат любимой закуской к спиртным напиткам, особенно к пиву.

Из бобового теста с добавлением сахара, желатина и пряностей готовят сладости к чаю. Помимо варки в супах японская кухня включает следующие способы термической обработки твердых продуктов: «яку» – жарение над углями на решетке или вертеле, «агэру» – жарение на сковороде, «ниру» – варка, «мусу» – томление в пароварке.

Япония отличается исключительным разнообразием овощных культур. Здесь растут почти все овощные культуры тропического пояса, а также большое количество специфических культур, неизвестных за пределами Японии или Дальнего Востока.

Соленые и квашеные овощи (квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы и др.) широко используются

для изготовления супов и других блюд.

Из наиболее употребительных растительных продуктов кроме общих с европейской кухней следует отметить «го-бо» (корень садового репейника), «сатоимо» (таро), «ха-куса» (китайская салатная капуста), «удо» (разновидность сельдерея), «нэги» (японский лук-порей), «сюнгику» (листовая хризантема), «сисо» (пряная зелень типа чабера), «ка-бу» (столовый турнепс), «нанохана» (соцветия рапса), «кин-кай» (мелкий лимончик), «гиннан» (орех гингко).

Японцы употребляют в пищу разнообразные морские водоросли, грибы, многие виды дикорастущих растений, например молодые побеги бамбука, корневища лотоса, которые варят с мясом или рыбой и едят с соей. Из мелко нарезанных корневищ лотоса, например, путем квашения в соевом соусе готовятся пикули «фукудзин-дзукэ», пряные на вкус, темно-коричневого цвета. Соевый соус вообще используется для улучшения вкуса квашеных овощей. Кроме того, в квашении применяют рисовые отруби, которыми пересыпают овощи.

Из водорослевых продуктов нужно отметить «нори» (маринованные в сое слоевища некоторых красных водорослей), «комбу» (бурая водоросль), «тороро-комбу» (морская капуста рода *Laminaria*), «вакасе» (лопасти слоевищ водоросли рода *Undaria*), «хидзики» и др.

Раньше съедобные водоросли собирали практически вдоль всего побережья страны; они служили существенной

добавкой к столу как бедного рыбака, так и богатого вельможи. Но со временем определились районы произрастания их наиболее ценных (вкусных) сортов. Более того, японцы первыми в мире стали искусственно выращивать полюбившиеся им «морские овощи».

Благодаря исследованиям ученых выяснилось, что водоросли содержат в себе витаминов и необходимых для человеческого организма минералов даже больше, чем любая огородная зелень или зерновые. А с точки зрения геронтологов, именно в морских водорослях заложен секрет человеческого долголетия. В Японии самая большая продолжительность жизни наблюдается в южных префектурах, особенно на Окинаве. Может, это простое совпадение, но некоторые исследователи считают это результатом того, что на Окинаве уровень потребления комбу (бурых водорослей) вдвое выше, чем в целом по стране.

Комбу поступает в продажу в виде черных, тщательно высушенных и аккуратно нарезанных пучков. Чаще всего ее используют для приготовления супов, а также в качестве приправы к вареному рису, рыбе, мясу, для чего размачивают в соевом соусе. Хороша комбу и для приготовления национальных «сэндвичей» – кусочков сельди или другой рыбы, которые заворачивают в похожую на черный пергамент высушенную водоросль. Называется это «комбу-маки».

Не менее популярна и «тороро-комбу» – измельченная, вымоченная в уксусе до оливкового цвета, а затем высушен-



ная ламинария, подаваемая к столу как лучшая приправа к рису. Японцы считают, что комбу приносит удачу, поэтому она служит незаменимым украшением новогоднего или любого другого праздничного стола.

Нори по своей фактуре и цвету очень напоминает пересушенный лист копировальной бумаги. При приготовлении нори исходное сырье (слоевидные красные водоросли) измельчают, вымачивают в воде, а потом высушивают на солнце на деревянных рамах, затянутых мельчайшей сеткой. Хрустящие от сухости и даже слегка позванивающие при прикосновении, как металлическая фольга, аккуратные квадраты нори хранят в специальных водонепроницаемых коробках, чтобы уберечь от сырости. На цветной вклейке изображены водоросли, какими они поступают в продажу (слева направо: нори, торору, комбу и комбу).

Обязательной составной частью многих японских кондитерских изделий является «кантэн» – желатиноподобный застывший отвар водоросли «тэнгуса» (*Gelidium amansil*)

Значительная часть овощей помимо того, что является составной частью горячих блюд, используется в свежем виде, как основной продукт или в составе салатов. Кроме того, почти все салатные овощи могут входить и в горячие блюда: листья салата часто бросают в суп, а огурцы иногда подают в вареном или тушеном виде. Существует много сортов салатов, но основные готовятся из редьки, редиса и зелени.

Многие овощи выращиваются и используются исключи-

тельно для специальных приправ или блюд. Так, похожий на репу корнеплод растения «конняку» идет в основном на приготовление специфического желтоватого мармеладоподобного продукта, имеющего сладковатый вкус. Его нарезают небольшими кубиками и включают в обед как сопровождающее рис овощное блюдо. К овощам для вкуса добавляют тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец, «васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца), японский чеснок, имбирь. Очень популярен имбирный корешок «сёга», который употребляется как пряность при приготовлении различных блюд, а также подается к столу квашеным (мелко нарезанным) как приправа, особенно к «суси».

Корневища «сёга» едят и в сыром виде с уксусом. Другая разновидность имбиря – «мёга» – имеет не корневища, а удлиненные луковички, которые едят поджаренными и печеными. Японская разновидность хрена – «васаби», которая выращивается в руслах ручьев, на каменистых грядках, омываемых проточной водой, идет на приготовление острой приправы зеленоватого цвета, которую обязательно подают к лапше «соба». Острой приправой к жареным блюдам из рыбы или ракообразных служит тертая редиска.

В отличие от овощей, фрукты и отчасти орехи не являются органической частью японской кухни, а рассматриваются как лакомство. Для Японии не характерны специфические

приемы консервирования плодов и приготовления фруктовых сладостей.

Традиционные сладости делаются из сахара, рисового теста, бобового теста, масличных семян, корневищ и тому подобных зерно-овощных продуктов, а также желатина. С желатином готовятся различные виды «ёкан» – японского мармелада. Популярное сладкое блюдо типа компота – «мицумамэ» – состоит из желатиновых кубиков в сладком сиропе из сладких бобов. Фрукты же в основном употребляются в свежем виде по сезону, кроме мелких слив; их используют как составную часть соленых маринадов.

Очень широко используются яблоки, груши, персики, различные цитрусовые зимних и летних сортов. Из них готовят и некоторые праздничные сладкие блюда. Например, в мандариновую кожуру, вырезанную в форме корзинки, заливается желе, которое готовят из мякоти плода с добавлением желатина. Маленькие лимоны «кинкан» используются главным образом для приготовления приправ. Из зимних плодов в Японии распространена хурма «каки», оранжевые шары которой на оголившихся ветвях очень гармонично вписываются в общую картину солнечного и ясного зимнего дня.

Много употребляется слив, винограда и арбузов. Каштаны, орехи, поджаренные орешки дерева гингко употребляют как лакомства и используют при приготовлении сложных блюд.

Следующее по значению место в питании после расти-

тельных продуктов занимает рыба. Японии принадлежит первое место в мире по добыче рыбы, которая является основная источником протеинов.

Рыбу варят, но, как правило, густые и наваристые супы типа российской ухи для японской кухни не характерны. В густом супе или похлебке (категории «мисо-сиру») гущу образует бобовый крахмал фасоли или соевого «мисо». Остальные же супы, входящие в категорию «суи-моно», – это обычно очень прозрачный и жидкий бульон с куском вареной рыбы, с овощами, ракообразными или моллюсками, которые лишь слегка обвариваются, но никогда не развариваются до потери формы.

Невозможно представить японскую национальную кухню без бульона «даси» (dashi). Он очень широко используется при приготовлении самых разных блюд. Часто даси варят отдельно и заправку – кусок рыбы, несколько крупных бобов, нарезанные овощи – готовят тоже отдельно и закладывают в суп только перед едой, отвар же сливают и используют для приготовления подлив и соусов.

Бульон «даси», служащий основой для большинства супов, многих соусов, представляет собой отвар стружек сушеной рыбы – «кацуобуси» и водорослей.

«Кацуобуси» – это сушеные тушки рыбы «кацуо» (разновидность макрели), такие твердые, что на вид кажутся темными пыльными деревянными чурками, грубо обструганными в форме рыбы. Тушки рыбы для приготовления кацуо-бу-

си освобождаются от костей, режутся на четыре части, затем варятся и подсушиваются в специальных печах. Зеленоватая плесень, образующаяся на тушках в процессе сушки и придающая готовому продукту припыленную фактуру, придает ему специфический вкус и аромат. «Кацуобуси» скоблят, снимая тонкую и прозрачную, как папиросная бумага, желтоватую стружку, которую добавляют также в сложные супы или посыпают ею сверху твердые блюда.

Японцы готовят рыбу самыми различными способами: «якимоно» (рыба, поджаренная на решетке), «нимоно» (отварная рыба), «мусимоно» (рыба, томленая на пару), «агемоно» (рыба, жареная на сковороде), «сасими» (сырая рыба, нарезанная ломтиками, причем используются только определенные, высокие сорта рыбы, главным образом «тай» с белым мясом и «магуро» с темно-красным), «намасу» (сырая рыба в смеси с овощами под уксусом).

Очень известное и любимое японцами блюдо «тэмпура» – кусочки рыбы в кляре из воды и муки, обжаренные в кипящем масле. «Тэмпура» делается не только из рыбы, но и из других морепродуктов, а также из овощей, причем разные продукты, одинаково обжаренные, подаются вместе. Может подаваться и отдельно как закуска и на рисе как «мэсимоно» (в этом случае она подается в миске «домбури» и называется «тэн-дон»).

Японцы едят в основном морскую рыбу, поскольку пресноводной в стране вылавливается немного и ценится она вы-

соко. Особым деликатесом считается жареная речная рыба «аю» (*Plecoglossus altivelis*). Рыба, преимущественно сырая, входит также в состав закусок: «нигиридзуси», «норимаки» и др.

Распространенным и высокоценным блюдом являются угри «унаги». Такие специфические блюда редко готовят дома, обычно этим занимаются специализированные заведения; жареных угрей заказчику подают (или присылают) в специальных ящичках вместе с рисом («домбури» или «унаги-домбури»).

Икра разных рыб тоже используется в японской кухне. Икра лососевых – «судзуко» – употребляется как закуска, а селёдочная икра – при изготовлении обязательных праздничных блюд, особенно на Новый год. В этот праздник после сакэ и супа «дзони» гостям подается «дзюдзумэ» – набор блюд в четырех, наставляемых один на другой судках-ящичках «дзюбако». В верхнем ящичке находятся «кутитори» – закуски для аппетита, во втором – «якимоно», жареные блюда, в третьем – «нимоно», вареные блюда и в четвертом – «суномоно», целые закуски и маринады (с уксусом). В «кутитори» помимо овощных закусок входит много рыбных: свежая селёдочная икра, нарезанная кусочками и политая соусом; сушеные сардины, слегка прокаленные на сковороде и смоченные густым сиропообразным соусом из вареной смеси сахара и соевого соуса, и др. В «суномоно» входят свежие овощи, вымоченные в уксусе, и небольшие рыбки разных по-

род, обычно слабомаринованные. Икра рыбы «тай» идет на вареные блюда: она слегка проваривается в бульоне «даси» вместе с овощами – горошком в стручках или цветной капустой.

Море пополняет пищевой рацион японцев не только одной рыбой и съедобными водорослями. В пищу используют разнообразные морские животные: различные виды моллюсков, сушеных и свежих трепангов, кальмаров, осьминогов, свежих, сушеных, соленых и консервированных креветок, крабов, лангустов и др.

Моллюсков (двустворчатых и брюхоногих) едят сырыми или в вареном виде, обычно в составе других, более сложных блюд. Головоногих – кальмаров, осьминогов – едят в сыром, вареном и жареном виде, обычно как самостоятельное блюдо. Лакомством считается молодь осьминогов (5—10 см), сваренная в соусе и смазанная горчицей. Кальмаров режут на поперечные ломтики или жарят целиком, но с поперечными насечками – тогда их легко расчленить палочками. Из иглокожих кроме трепангов в пищу идут морские ежи, точнее их икра.

Множество различных видов крабов, креветок и лангустов обычно едят вареными. На Хоккайдо маленьких крабов (размером с чайное блюдце), отваренных целиком, привязывают к крышке дешевого «бэнто» (набора еды в коробке), поскольку такой краб не помещается в коробке; едят не только мясо клешней и ног, но и внутреннюю часть голово-груд-

ного отдела. Мясо крупных крабов варят, режут на кусочки, перемешивают с фигурно нарезанными корнишонами и заправляют смесью уксуса и сои.

Из сырого мяса лангустов делают закуску – «сасими». Поскольку мясо лангуста очень нежно, его не режут ножом, а разрывают руками на мелкие кусочки и промывают ледяной водой, чтобы они стали тверже. Подают их сложенными на вскрытом панцире лангуста. Красота и изящество формы лангуста, когда он подается в целом виде на тарелке, ценится столь же высоко, как и вкус.

Следует отметить одно распространенное мнение о японской кухне, часто высказываемое и самими японцами (в особенности в книгах для европейцев), что главное в ней заключается не во вкусовых качествах блюд, а в зрительном восприятии их, в изяществе сервировки, в подборе цветовых сочетаний продуктов. Такое утверждение, конечно, не соответствует действительности. Правда, в подготовке парадного, праздничного обеда, обеда для гостей сервировке уделяется исключительно большое внимание. Бесспорно, японцы (главным образом японки) и эту область быта превратили в своеобразное прикладное искусство и достигли в ней большой изысканности. Однако, как и у всех народов мира, пища у японцев ценится прежде всего за вкусовые качества, и вкусу пищи хозяйка всегда уделяет основное внимание, тогда как сервировке при повседневных трапезах специального внимания не уделяется не только в крестьянских и рабо-



чих, но и в более зажиточных семьях. Что же касается праздничной и церемониальной еды, то на ее внешний вид обращается очень большое внимание, и это выражается не только в тщательном подборе блюд по цветовым сочетаниям, в выборе соответствующих расцветок и форм и их расположении на столе, но и в чисто украшательских приемах: например, на бамбуковый лоточек с закуской кладется несъедобная крашенная веточка с бутонами цветов. Большое внимание уделяется оформлению продуктов: существует не менее двадцати основных форм нарезки овощей ножом – кружки, секторы, полукруги, кубики, пластинки, спиральные стружки, продолговатые стружки и т. д., не говоря уже о фигурных шаблонах для нарезки в виде цветков, звездочек и т. п. Внешнему виду праздничных блюд, которые готовят специально для детей в детские праздники, уделяется особое внимание: сладости изготавливают в виде разных фигурок, «суси» тоже делают разной формы, ломтики яичного рулета оформляют в виде цветка, так что желток изображает середину цветка, а белый или подкрашенный в розовое белок образует его лепестки.

Если практика употребления в пищу водорослей, моллюсков, морских ежей, несомненно восходящая к очень древнему и типичному для Японии прибрежному собирательству, не потеряла своего значения и в наши дни, то употребление в пищу мяса охотничьей дичи совершенно нехарактерно для большинства японцев. Правда, среди того меньшинства,

для которого охота составляет еще какую-то часть быта, тоже можно наблюдать некоторые архаические пережитки: так, в Южной Японии крестьяне-охотники, убив кабана, едят его мелко нарезанное мясо в сыром виде.

Из домашней птицы готовят «якитори» – шашлычки из небольших кусочков курятины, насаженных вместе с кусочками печени и лука на маленькие бамбуковые шампуры. Перепелов разводят в Японии так же, как и домашних птиц. В пищу употребляется не только их мясо, но и яйца, которые входят в состав очень популярных блюд.

Мясо домашнего скота японцы употребляют гораздо меньше, чем мясо птицы. Телятина и говядина употребляются чаще, но стоят очень дорого. Свинина и баранина распространены меньше и употребляются в Японии в основном для приготовления блюд западной кухни.

Для придания пище новых вкусовых оттенков используется ряд жидких продуктов. Помимо «мисо» и соевого соуса к ним относятся уксус, рисовое вино «сакэ», «мирин» (типа сакэ, но сладкая) и «даси». Разные соусы получают, смешивая «даси», «мирин», «сею», «сакэ», уксус с сахаром и специями. Они необходимы, в частности, при приготовлении целого ряда блюд группы «набэмоно», или «набэяки», т. е. жарящихся в «набэ» – плоской сковороде с высокими краями. Эти блюда готовят и едят одновременно: сковорода смазывается жиром, затем в нее наливается соус и в кипящий соус постепенно кладут ингредиенты блюда; по ме-

ре того как они провариваются, их вынимают и раскладывают по чашкам, а в сковороду добавляют очередную порцию. Так готовят «набэяки-удон» – лапшу, которую варят вместе с овощами, моллюсками и специями; «ёсэнэбэ» – блюдо из курицы или рыбы с овощами, морской живностью и тонкой вермишелью «сиратаки»; «сукияки» – тонкие ломтики мяса, которые жарят с луком-пореем и другими растительными добавками и едят, предварительно макая в яичный желток и другие приправы.

Макание кусочка пищи в жидкую приправу – характерный навык для японского питания. Обедаящий держит в левой руке чашку с рисом, откуда палочками, зажатыми в правой руке, захватывает небольшое количество риса. Теми же палочками он берет с отдельной тарелочки (реже с общего блюда или сковороды) мелкие кусочки дополнительного кушанья и макает их в чашечку с жидкой приправой (соевым соусом, лимонным соком, желтком и т. п.). Чтобы приправа не капала на поверхность стола, следует в нужных случаях проносить чашку с рисом в левой руке под правой рукой.

Молочные продукты до появления на островах европейцев в пищу не употреблялись и начали входить в рацион японцев лишь сравнительно недавно. На улицах торгуют мороженым, в дешевых закусочных – молочными коктейлями. В связи с этим животноводство в японской деревне приняло молочное направление, тем более что в тягловой силе скота практически нет надобности. Сливочное масло в очень

небольших количествах входит только в трапезы западного стиля; сыр, как правило, употребляется в сэндвичах.

В повседневную пищу японского стиля включаются главным образом различные молочнокислые напитки, часто ароматизированные и подслащенные. Кроме них в последнее время получили большое распространение фруктовые соки, особенно апельсиновый, и разные сладкие газированные напитки. Как прохладительное широко употребляется «кори» – струганный лед с фруктовым сиропом. Среди множества прохладительных напитков в Японии продаются кока-кола, пепси и спрайт. В автоматах можно купить безалкогольные напитки, пиво, бутылку виски, банку горячего чая или кофе. В Японии такие автоматы можно встретить на любой улице по всей стране.

Наиболее популярный напиток – чай, и пьют его без сахара. Чай готовится из зеленых чайных листьев, которые, не подвергаясь ферментации, высушиваются и растираются в порошок; поэтому навар японского чая имеет зеленоватый цвет и по вкусу отличается от европейского. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки перед замужеством поступают в школу, где им рассказывают, как должны вести себя хозяйка и гости, учат подбирать и расставлять посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать гостей и т. д.

Церемониальное чаепитие – «тяною», возникшее в сред-

ние века под влиянием эстетики дзен, продолжает пользоваться у японцев большой популярностью. Кроме классического «тяною» во многих домах людей средних классов (как буржуазии, так и интеллигенции) церемониальный чай готовят по сокращенному очень простому церемониалу, даже не для гостей, а для собственного удовольствия.

Питье чая или сакэ, когда оно происходит не как дополнение к трапезе, а специально, обставляется сложным церемониалом, выработанным на протяжении столетий.

Среди европейцев широко распространено заблуждение, что сакэ – это рисовая водка. Сакэ – это вино, которое традиционно готовится только из риса и является продуктом его брожения, а не перегонки. Сакэ – это чистый, бесцветный, немного тягучий сладковатый напиток. Содержание алкоголя в нем составляет примерно 15–16 %. По мнению японцев, качественное сакэ должно гармонично сочетать в себе совершенно разные, даже противоречащие друг другу вкусовые оттенки: сладость и кислинку, горчинку, остроту и вязкость. Перед употреблением сакэ обычно подогревают, хотя многие любят пить его охлажденным.

Сегодня наиболее распространены сорта очищенного сакэ, но любители предпочитают традиционное, известное с древности неочищенное – «нигоридзакэ».

Сакэ – древнейший японский напиток, который часто упоминается в мифах и летописях. Иероглиф «сакэ» встречается во многих географических названиях и фамилиях

японцев. История этого напитка уходит в глубь веков. В японской мифологии существуют божества рисового вина, чем-то напоминающие греческого бога Бахуса. В хрониках «Нихон сёки», относящихся к 720 г., описывается, что во времена императора Сюдзин его подданные поклонялись божеству рисового вина Омивано ками. В Нара даже есть посвященный этому божеству синтоистский храм. Двум другим божествам рисового вина посвящены храмы Мацуо дзиндзя и Умэми дзиндзя в Киото. Национальные праздники в синтоистских храмах начинаются торжественным обрядом откупоривания кипарисового бочонка сакэ.

Сначала производство сакэ было привилегией императорских дворов, затем буддийских монастырей и лишь в средние века сакэ для своих нужд стали производить крестьянские хозяйства.

Производство сакэ на продажу стало налаживаться с наступлением эпохи Эдо (1600–1868 г.). Сначала его готовили только в определенные месяцы года. Наиболее благоприятными считались январь и февраль. Лучшее сакэ, созданное в это время, называлось «кударидзакэ». Его заливали в бочонки, изготовленные из древесины криптомерий, и отправляли на судах в Эдо.

Традиционным центром изготовления сакэ стал район Кинки (нынешние префектуры Киото, Осака и Хёго). Эти префектуры, а также Хиросима и Акита, являются основными производителями сакэ и на сегодняшний день.

Вообще саке производится по всей стране – в каждой местности свой сорт. Сегодня в Японии зарегистрировано около трех тысяч производителей этого напитка.

В соответствии со старинными традициями саке – неотъемлемая составная часть многих праздников и национальных обычаев японцев. Например, в церемонию японской свадьбы входит ритуал последовательного трехкратного обмена тремя стопками саке между новобрачными. Он называется «сансанкудо» («три-три-девять раз») и скрепляет молодую семью так же, как запись в книги регистраций.

В древности саке пили большими пиалами, которые пускались по кругу. Сегодня его пьют из специальных стопок «сакадзуки», сделанных из стекла, глины или дерева. Это миниатюрные чашечки-пиалы, предназначенные для индивидуального пользования.

Перед употреблением саке подогревают до 40–50 градусов. Кувшин с напитком помещают в сосуд с кипятком, а перед подачей на стол разливают в небольшие графинчики. Наибольшее удовольствие от этого горячего напитка можно получить зимой, в студеную погоду. Однако в последнее время появились специальные сорта саке, которые пьют охлажденными или со льдом. На закуску подают блюда, оттеняющие вкус саке – сырую рыбу, квашенные овощи, кисло-сладкие мальки, селечную икру.

Если два приятеля заказывают в ресторане саке, то им приносят два графинчика, а не один. Во время застолья каж-

дый из своего графинчика со всяческими любезностями наливает другому.

В некоторых ресторанах, имитирующих старинные деревенские харчевни, сакэ пьют из чайных стаканов с блюдцами. Хозяйка с полным чайником горячего сакэ в руках постоянно ходит между столиками и добавляет гостям, специально переливая через край. Японцы с особым удовольствием схлебывают то, что стекло на блюдечко.

Кроме сакэ в Японии пьют еще один более крепкий напиток – «сётю». Он вдвое крепче сакэ, но несколько грубее по своим вкусовым качествам и дешевле.

Сётю гонят из батата, риса, пшеницы, ячменя, гречихи, необработанной сахарной массы и прочих продуктов. В последние несколько лет на рынке появились оригинальные новинки сётю, которые изготавливают из тыкв, дынь и даже грибов. По утверждению создателей этих напитков, они ориентированы на женский вкус.

Широко распространен в Японии и такой напиток, как пиво. Первое японское пиво было выпущено в продажу в 1873 г. В Токио в конце XIX в. появились первые пивные – «биру-хору», устроенные по немецкому образцу и быстро ставшие популярными. Достаточно быстро темпы производства пива стали нарастать и вскоре составили конкуренцию традиционному сакэ.

Наиболее популярен в настоящее время разработанный компанией «Асахи» новый «сверхсухой» сорт пива «нама»,



отличающийся необычайной светлостью и освежающим вкусом.

Следом за пивом на японском рынке появилось виски. Первые сорта этого напитка были созданы и выпущены в продажу еще до второй мировой войны.

Виноградное вино было завезено в Японию португальцами еще в XVI в. Но виноградное вино собственного производства появилось на Японских островах только в конце XIX в. В 1877 г. в Яманаси была основана первая акционерная винодельческая компания. Двое служащих этой компании, Масанори Такано и Рюкэн Цутия, два года изучали во Франции основы современного виноградарства и виноделия. Затем по французским технологиям в Яманаси был переоборудован завод по производству сакэ, и это положило начало производству вина из винограда «косю». Но виноградное вино было непривычным для японцев, и торговля им шла очень трудно. До 1978 г. в стране не производились стеклянные бутылки, но японцы нашли оригинальный выход. В порту Иокогамы стали вылавливать сетями пустые бутылки, которые выбрасывались с иностранных кораблей, и поначалу вино разливали в эту тару.

Расцвет виноделия начался в начале XX в. во время русско-японской войны, когда офицеры японской армии познакомились с трофейными иностранными винами. Постепенно японское виноделие сосредоточилось в Яманаси. В 1975 г. в Кацунума торжественно отмечалось столетие местного ви-

ноделия. Каждую осень в честь завершения сбора винограда в Кацунума проводят Праздник огня. На склоне холмов выкладывают из дров подобие священных ворот «тории» (ворота в синтоистские храмы). Вечером эти символические ворота поджигаются, и взору открывается изумительной красоты зрелище, видимое за многие километры. Праздник огня воспринимается как мольба к божествам о богатом урожае винограда.

Праздник срезания глицинии (проводится 8 мая) с целью предохранения урожая винограда от болезней и порчи. Для праздника специально делают большое «священное дерево».

Это высокий столб, опоясанный лианами, который символизирует собой виноградную лозу. Из окрестных лесов приносят длинное змееобразное корневище глицинии, сворачивают его кольцами и прикрепляют к верхушке «священного дерева», превращая ее в «голову дракона». В разгар праздника крестьяне забираются на «священное дерево», срубают мечом «голову дракона» и ее сбрасывают на землю, что символизирует их желание освободить виноградники от грозящих им болезней.

В настоящее время доля потребления вина по сравнению с другими спиртными напитками относительно невелика. Однако в целом за последние 30 лет потребление виноградного вина выросло в 50 раз.

До 1997 г. наибольшей популярностью у японцев пользовались белые вина. Но потом произошла резкая перемена во

вкусах. В 1997 г. на первое место вышли красные вина, завоевав 42 % рынка потребления виноградных вин. Причиной этому послужило сложившееся у японцев мнение, что красные вина полезны для здоровья. Наиболее распространенной причиной смертей в Японии являются сердечно-сосудистые заболевания. Однако уже давно отмечено, что именно французы, традиционно потребляющие много красных столовых вин, меньше других страдают заболеванием кровеносных сосудов, несмотря на значительную долю в их рационе животных жиров. Специалисты полагают, что объяснение подобного «французского парадокса» таится в полифенолах – веществах, придающих красным столовым винам присущие им терпкость, кисловатый вкус, а также цвет. Именно эти вещества препятствуют возникновению атеросклероза сосудов.

Скорее всего именно подобные представления о красных столовых винах, а также их невысокая стоимость создали своеобразный бум потребления красного вина в Японии.

Большие застолья с выпивкой вне дома приобрели популярность еще в эпоху Эдо. Они назывались «сакэгассэн». Собирались компании в специальных заведениях «тяя». Сегодня эта традиция продолжается в виде ритуальных встреч сослуживцев после работы в закусочных и барах, что способствует укреплению корпоративных уз. Такие встречи носят названия «акатётин» («под красной лампой»), «идзакая» («сидеть и пить»), «нава-но рэн» («за веревочной занавеской») и пр. Во всех этих случаях пьют сакэ и крепкие ев-

ропейские напитки под недорогую закуску. Небольшие компании «на троих» иногда собираются прямо на улицах у передвижных тележек-закусочных «ятая». А загулы получили название «хасиго» – лестница. Имеется в виду, что жаждущие выпивки бродят от одной забегаловки к другой, с каждой «ступенькой» повышая степень опьянения.

У японцев принято произносить лишь один заздравный тост в начале пиршества. Далее при каждом поднятии рюмок кратко повторяют лишь традиционное «Кампай!», что означает примерно «Пей до дна!».

Широко распространен у японцев своеобразный способ вести деловые и политические переговоры не в офисах, а в неформальной обстановке, в небольших национальных рестораниках за стопками сакэ или виски в компании гейш.

Японцы пьянеют быстро, но у них нет комплексов насчет того, как бы не сказать в пьяном виде чего-либо предосудительного. Пьяный человек в Японии может говорить все, что ему угодно. Никто на это не обижается, и никто не воспользуется пьяными откровениями в своих целях. Пьяные разговоры принято забывать навсегда.

О собственном удовольствии японцы не забывают и дома – традиционная стопка сакэ или другого крепкого напитка вечером после возвращения с работы называется «бансяку».

Что касается алкогольных пристрастий японцев, то до войны 60 % выпитого спиртного приходилось на очищенное сакэ и 20 % на пиво. В настоящее время пропорция обрат-

ная: 60 % приходится на пиво и 30 % на сакэ. Остальное падает на сётю, виски, брэнди и виноградные вина.

С 70-х до начала 90-х годов производство алкогольных напитков в Японии выросло вдвое. Объем производства очищенного сакэ остался практически неизменным. Зато производство сётю выросло примерно в 2,5 раза, пива в 2 раза, виски на 50 %.

За последнее столетие в Японии широко распространилась европейская кухня, и многие ее блюда прочно вошли в быт широких масс, особенно городских. Тем не менее и по сей день можно считать, что в пище преобладает национальный стиль. Он доминирует в домашнем питании, и новейшие добавления вроде молочных продуктов принципиально не нарушают его. В общественном же питании часто встречаются моменты взаимовлияния Востока и Запада.

Однако влияние Запада не отразилось существенно на японской кухне, тогда как имело место обратное воздействие. В европейскую кухню в Японии вошли прежде всего местные продукты – специфические виды рыбы, овощей, различные приправы, соусы, специи, полуфабрикаты. В их числе можно назвать и сравнительно недавнее изобретение «адзи-но-мото» (глутаминат натрия), что в буквальном переводе означает «корень вкуса», – был открыт японскими химиками в конце XIX в. Он служит универсальной приправой для многих блюд. Если положить щепотку этого порошка в куриный бульон, он покажется более наваристым и аро-

матным. Если добавить «корень вкуса» в варящуюся морковь, она сохранит цвет, вкус и запах свежей. Аналогичное действие оказывает корень при кулинарной обработке многих других продуктов.

Наиболее популярное и массовое кушанье японской кухни европеизированного типа – «карэ». Это горка риса «гохан» на тарелке с положенной с одной стороны порцией мелко нарезанного мяса в соусе. Такое блюдо и по составу и по фасовке приближается уже к традиционной кухне. Едят его, однако, ложкой, реже вилкой. В сущности между «карэ» и японским «мэсимоно» нет принципиальных качественных различий, но «карэ» содержит больше мяса и жира.

Рассказ о японском питании будет неполным, если не упомянуть о таком явлении, как «бэнто» – коробочка с едой.

Пластмассовую, лакированную или плетеную коробочку с едой японцы берут в поездку, на прогулку или на экскурсию, на работу, в школу; она всегда под рукой, когда захочется «немножко подкрепиться».

Казалось бы, не составляет особого труда сложить в коробочку разные продукты. Но это только на первый взгляд. На самом деле, чтобы правильно собрать бэнто, требуется немало времени, старания и фантазии, и собирание это нередко превращается в целый ритуал. Ведь домашнее бэнто рассматривается как осязаемый материальный символ любви, заботы, преданности жены или матери. Открывая бэнто, человек не только предвкушает вкусную и сытную еду. Он ви-

дит изящно нарезанные ломтики ветчины или рыбы, красиво оформленные зеленью, приправами или специями, испытывает эстетическое наслаждение и ощущает незримое присутствие любимого человека, который хотел доставить ему удовольствие, укладывая эту коробочку. Особенно стараются ублажить любимого супруга, изоощряясь в приготовлении бэнто, молодые жены. Такие коробочки и называются «айсай бэнто» – ланч любящей жены.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.