



Кулинарные шедевры мира

Японская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ЯПОНСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 4**

**ББК 36.997
Я 70**

ISBN 978-84-15481-69-0

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48169-0

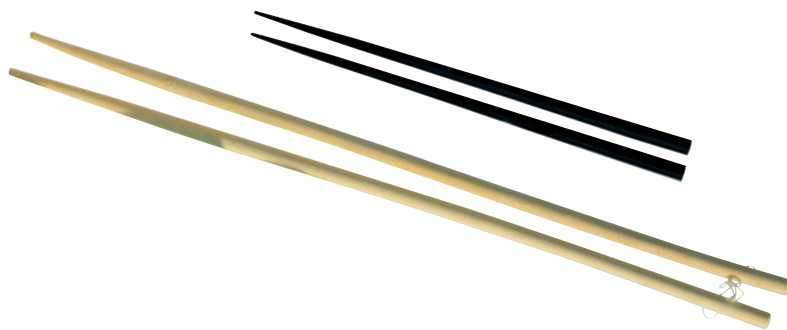


9 788415 481690 >

Содержание

В В Е Д Е Н И Е

- 6** Гармония прошлого и настоящего
- 8** Японская кухня: империя чувств
Умами: вкус Востока
Умение красиво нарезать
Натуральная кухня
Простейшие сочетания
Методы приготовления
- 10** Основные продукты
- 12** Тысяча ликов японской кухни
Закон наиболее сильного
Что едят японцы?
Восхваление природы
Повседневное питание
Вне работы
Новые праздники
- 14** Традиционная посуда
- 16** Простота и элегантность
Чайная церемония
- Высшая гармония
Важность формы
Основные правила этикета
Техника приема пищи палочками
- 18** Искусство на столе
- 20** Водоросли и приправы
- 22** Море, вечный кормилец
Сашими
Мясо кита
Рыбная страна
Ядовитая рыба фугу
Кацуобуши – символ кухни
- 24** Мир суши
Специализированные рестораны
Популярное в мире блюдо
История суши
Необходимая посуда
- 26** Разновидности суши





РЕЦЕПТЫ

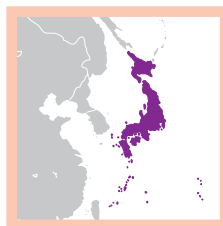
- 30** Футо маки
Текка маки
- 36** Темпура
Тэндон
- 42** Ояко донбури
Донбури с морепродуктами
- 48** Свинина с имбирем и луком
Куриные шашлыки
- 54** Рыбные терияки с жареными баклажанами
Терияки из меч-рыбы
- 60** Фрикадельки с соевым соусом
Куриные фрикадельки
- 66** Нимоно
Жареная тыква
- 72** Лапша с уткой
Холодная соба
- 78** Картофельные биточки
Салат из капусты с огурцом
- 84** Жареная семга в овощном соусе
Жаркое из курицы
- 90** Картофельные шарики с начинкой
Чаванмуши



Гармония прошлого и настоящего

Как известно, Япония – архипелаг в Тихом океане, расположенный к востоку от азиатского побережья. Состоит из четырех крупных островов (Хоккайдо, Хонсю, Сикоку и Кюсю), созвездия островов Рюкю, а также более чем 1000 малых прилегающих островов, которые образуют дугу протяженностью 4000 км.

Рельеф страны – гористый, а вся территория покрыта обильной растительностью. Через Японию проходит часть так называемого Огненного кольца, одной из самых нестабильных зон с наибольшими сейсмическими и вулканическими рисками на планете. Кроме того, климат Японии подвержен влиянию муссонов, порождающих разрушительные тайфуны. Возможно, в виду сложных природных условий японское общество характеризуется силой характера и выносливостью. Также нужно отметить, что несмотря на высокий уровень развития и экономическую мощь, оно сохранило неизменными свои жизненные принципы и традиции на протяжении более чем 2000-летней истории.



Фудзияма – самая высокая гора в Японии с почти идеальными коническими очертаниями. Считается священной, привлекая паломников буддистского и синтоистского культов.

Вход в синтоистский храм имеет несколько ворот – торий, символизирующих переход от жизни к смерти.



Несмотря на то, что Япония имеет очень развитую и высокотехнологичную экономику, ее жители по-прежнему соблюдают многовековые культурные и социальные обычаи, сформировавшиеся под сильным влиянием буддизма и синтоизма.



Саппоро

Столица острова и префектуры Хоккайдо. На фото изображен стадион «Саппоро доум» и площадь — одно из мест проведения Чемпионата мира по футболу 2002 года.



Киото

С 794 по 1868 год Киото являлся столицей Японии. Более 1600 буддийских храмов и 270 святилищ сделали город настоящим религиозным центром. Императорский дворец воплотил блеск аристократического прошлого, а его сказочные сады представляют собой яркий пример японского садового искусства.



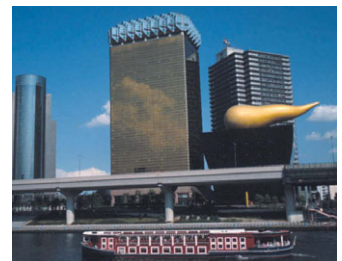
Нагоя

Четвертый по значимости город страны. Его история началась со строительства крепости в 1612 году сёгуном Токугавой, который положил начало новой династии, объединившей страну. Крепость имеет пятиэтажную башню, верхушка которой венчается двумя золотыми дельфинами.



Токио

Токио был построен в XVII веке и стал столицей в 1868 году. Один из самых населенных в мире, он также является экономическим, торговым и культурным центром страны. В нем слились черты современного мегаполиса и центра древней японской цивилизации.



Йокогама

Город расположен на юге острова Хонсю и является одним из главных портов Японии. В 1923 году он был разрушен землетрясением, после восстановления превратился в современный мегаполис мира. Входит в большую агломерацию Кейхин – экономический мотор страны.



Хиросима

Этот город на юго-востоке острова Хонсю одно время являлся одним из важных торговых центров Японии. 6 августа 1945 года был разрушен взрывом первой атомной бомбы, сброшенной США во время Второй мировой войны. Впоследствии стал символом мира.



Осака

Расположена на юге Хонсю, занимает важное место в торговом и культурном обмене с Китаем и Корейским полуостровом. Знаменит своими ресторанами, его жителей называют «куидоры», то есть «принимающие пищу до изнеможения и финансового разорения».



Японская кухня: империя чувств

Умами: вкус Востока

Если на Западе основными считаются четыре вкуса (сладкий, соленый, кислый и горький), то на Востоке, особенно в Японии, к ним добавляют пятый вкус — умами. Средний между острым и пряным, он прищущ, как минимум, 40 продуктам, самыми известными из которых являются сыр пармезан и соевый соус. Получаемый как из натуральных продуктов, так и путем химических реак-

Глютамат натрия содержат такие продукты, как, например, водоросль конбу или зеленый чай.



ций, он часто используется в японской кухне в сочетании с солью для того, чтобы усилить вкус.

Умение красиво нарезать



В Японии всегда придавалось особое значение оформлению блюд, поэтому местные повара в совершенстве владеют искусством нарезки. Как известно, японцы едят палочками, поэтому важно, чтобы все продукты — овощи, рыба, мясо и фрукты — в процессе приготовления были мелко нарезаны.

Существуют, как минимум, 12 различных стилей нарезки. Например, оригинальный стиль «сакура» имитирует форму цветка. Другими популярными стилями нарезки, имеющими самые эффектные формы, являются «сагакаги» — непрерывная спираль, или «матсуба гири» — нарезка в виде игл сосны.

Натуральная кухня

Одной из основных черт японской кухни является простота. Японцы употребляют в пищу очень свежие сезонные продукты, особенно рыбу и овощи. Их едят сырыми или прошедшими лишь незначительную обработку для того, чтобы сохранился первичный вкус. В японской кухне нет широкой традиции приготовления мяса, так как его начали употреблять в пищу с XIX века. Наиболее популярны курица и свинина, а также телятина высокого качества. Незначительное количество мясных белков японская кухня компенсирует соей и продуктами на ее основе, которые в сочетании с приправами, такими, как васаби и имбирь, являются основными элементами японского стола. Еще одна особенность — рис, заменяющий японцам хлеб.

В Японии не существует установленного порядка подачи блюд — все блюда едят одновременно. А вот десерта как такового не существует, — его заменяют включением сладких кусочков в остальные блюда.



Здоровое питание — залог долголетия. Средняя продолжительность жизни в Японии составляет 82 года и считается самой высокой в мире. В Японии число долгожителей, чей возраст превышает 100 лет, составляет более 28 тысяч человек.

Японская кухня подразумевает кулинарное искусство с разнообразными оттенками, основное место в котором отведено натуральным продуктам. Большинство блюд отличается простотой ингредиентов и привлекательной сервировкой, которой японские повара придают огромное значение.



Методы приготовления

Если на Западе блюда группируются в зависимости от момента подачи (закуска, первые и вторые блюда, десерт), в Японии их принято разделять согласно методу приготовления, подавая на стол все вместе. Например, якимоно – это

продукты, приготовленные на гриле. Мушимоно готовят на пару, а агемоно – во фритюре.

Если блюда готовятся в горшочке, то их называют набемоно, а вот супы носят название ширумоно.

Простейшие сочетания

Японские блюда приобретают пикантные оттенки вкуса благодаря использованию соусов и приправ. Их выбор зависит от вашего вкуса, тем не менее, вы должны убедиться, что используете их правильно.



Суши

Суши (рисовый ролл с сырой рыбой) перед употреблением обмакивают в соевый соус. Гари (маринованный имбирь) используют для того, чтобы снять послевкусие между разными суши.

Сашими

Это кусочки сырой (или после минимальной термообработки) рыбы. Подаются вместе с соевым соусом, японским хреном васаби, маринованным имбирем или редисом дайкон.



Темпура

Темпура (овощи и морепродукты в панировке) употребляется в пищу с соусом из имбиря и репы, который придает блюду острый вкус. Может быть приправлено заранее.

1 КГ
110!
долларов

Телятина из города Мацусаки – одна из лучших. Она высоко ценится, потому что за коровами здесь хорошо ухаживают и в год забивают всего 2500 животных.



Основные продукты

↓ Сомен

Сухая пшеничная лапша, которая варится очень быстро. Ее остужают в холодной воде, чтобы сохранила упругость. Подают с холодным бульоном и с сарашини неги (тонко нарезанным луком, охлажденным в ледяной воде).



↓ Соба

Готовят из беззерной японской пшеницы. Отваривают в кипятке и подают холодной в пиале, с соусом и разнообразными гарнирами. Обычно кладут в бульон с небольшим количеством черного перца и лука.



↓ Чай

Самый популярный напиток, хотя его никогда не пьют во время еды. Есть три разновидности: зеленый чай (сухие листья), черный (обжаренные листья) и зеленый чай в порошке для чайной церемонии.



↑ Удон

Мягкая и толстая лапша, изготовленная из пшеничной муки без яйца. Ее подают в холодном виде в пиалах с бульоном вместе с такими блюдами, как абурааге (жареный тофу) или темпура.



↑ Соевый соус

Это основная приправа японской кухни. Соус изготавливают из побегов сои, пшеницы и соли и используют как для уже готовых блюд, так и в процессе приготовления.



↑ Саке

Алкольный напиток, изготавливаемый на основе забродившего риса. Прозрачного цвета, крепостью 15-17 градусов, употребляется в горячем или холодном виде в зависимости от времени года.

↓ Чукамен

Тонкая пшеничная лапша, которую подают в различных видах, но обычно в пиале с бульоном и ломтиками жареной свинины, чуть приправленной черным перцем.



↓ Рис

В Японии употребляют в пищу короткозернистый японский сорт риса. Он может содержать клейковину — тогда он называется мочигоме (1), или не содержать ее — уручигоме (2).



↓ Пиво

Самый распространенный напиток в японских домах, его все чаще употребляют во время еды, даже чаще, чем саке.



Японская кухня считается одной из самых здоровых в мире – благодаря низкому содержанию жиров, быстрой варке и обилию овощей. Кроме ее общеизвестных составляющих – водорослей, специй и имбиря – существуют и другие ингредиенты, необходимые для приготовления по-настоящему японского блюда.



↑ Грибы

Гриб шиитакэ (1) широко распространен в Японии, он обладает особым вкусом. Его употребляют свежим с темпурой, с набемоно (в горшочке), а в жареном либо в сушеном виде с бульоном, рисом и вермишелью. Эноки (2), зимний шампиньон, обычно используется для набемоно.



↑ Хурма

Фрукт японского происхождения, чаще всего употребляем сырым, а в сушеном виде он используется для приготовления традиционного десерта. Обычно хурма сладкая, хотя встречаются и кислые сорта.



↑ Наси

Японская груша, напоминает по внешнему виду яблоко, но вкус у нее грушевый. Существуют два сорта, зеленый и коричневый, последний обладает легким привкусом карамели.

↓ Тофу

Творог из сои, или даже сыр, — основной элемент японской кухни. Нарезанный кубиками, он готовится разными способами и является питательной и вкусной пищей.



↓ Хакусай

Известен как китайская капуста (хотя имеет японское происхождение). Его кочаны используют во всех блюдах с осени до весны.



↓ Кацуобуси

Рыбные хлопья – в сушеном, копченом и натертом виде. Обычно их применяют для приготовления бульона, а также в качестве приправы или гарнира для блюд с холодным тофу и в салатах.



Мясо



Запрет на употребление в пищу мяса животных был снят в Японии только 150 лет назад, поэтому мясные продукты по-прежнему не очень популярны. Несмотря на это, японцы изобрели множество способов приготовления мяса. Используется говяжье мясо, свинина или курятина. Мясо готовят на гриле, из него делают бифштексы, котлеты, нарезают мелкими кусками и обычно подают с овощами и соевым соусом.



↑ Дайкон

Большая белая редька, в натертом виде ее подают с соевым соусом. Способствует пищеварению при употреблении жареных продуктов, поэтому необходима для приготовления соуса цую в темпуре. Также дайкон подают нарезанным кружочками и в вареном виде с другими овощами.