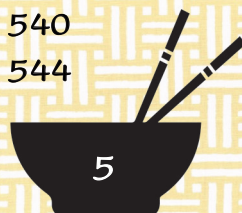


Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Вступление	8
А	12
Б	54
В	72
Г	98
Д	116
Ё	152
И	156
К	178
М	248
Н	280
О	312
П	328
Р	332
С	342
Т	428
У	476
Ф	492
Х	498
Ц	528
Э	534
Ю	540
Я	544



Предисловие к русскому изданию



Культура питания Японии, признанная организацией ЮНЕСКО в качестве нематериального наследия, является неотъемлемой частью здоровья нации и основой долголетия. Древние японские целители традиционно прописывали своим пациентам правильный режим питания вместо лечебных препаратов, так как исходили из того, что пища и есть главное лекарство. Другими словами, правильно подобранная еда является ключом к здоровой и полноценной жизни, поэтому жители Японии внимательно относятся не только к тому, что они едят, но и к тому, как приготовлена пища, бережно хранят старинные рецепты. Значительная часть блюд японской кухни имеет тысячелетнюю историю, богатую подробностями ее происхождения, и в мире трудно найти страны, где о каждом блюде повествуют тома книг и ради того, чтобы его попробовать, отправляются в далекие путешествия.

Вкусовые ощущения, вызванные едой, — феномен достаточно загадочный, и в Японии он всегда связан с домом. Дом — это место, где живет наша семья, и еда — важная часть этого понятия, а вкус ее ассоциируется не только с качеством продуктов, но и с людьми в доме. В семье человек чувствует себя в безопасности и ощущает поддержку — именно из этих элементов и складывается вкус

пищи, который сопровождает его на протяжении всей жизни. Рецепты блюд передаются из поколения в поколение и содержат секреты приготовления, создавая непрерывную историю семьи и общества.

Японская кухня и в XXI в. остается одной из самых здоровых в мире. Ее основными традиционными составляющими являются мисо, грибы сиитаке и маитаке, соевый творог тофу, зеленый чай, которые представляют собой ценнейший набор продуктов для поддержания здоровья, профилактики болезней и предотвращения преждевременного старения. Также японцы выделяют морепродукты и водоросли — кладезь природных минеральных компонентов.

Японцы никогда не забывают о важности сочетания в пище пяти основных цветов — красного, желтого, сине-зеленого, белого и черного. Они уверены, что такое сочетание не только эстетически привлекательно, но и полезно для здоровья, так как обеспечивает разнообразный набор питательных веществ.

Интересно отметить, что уже начиная с XVII в., сравнивая условия питания японцев в период Эдо (1603–1868) и жителей других стран мира, можно сделать вывод, что японское общество было более продвинутым, т. е. население не было ограничено в хорошей пище, получало необходимую дозу витаминов и полезных минеральных веществ. Один из американских историков-японистов писал, что если бы он жил в XVIII–XIX вв. и выбирал страну проживания, то в статусе аристократа и королевского вельможи предпочел бы Великобританию, но в качестве простолюдина остановился бы на Японии, так как, по его мнению, жизнь обычного человека в тот период там была более комфортной и сытой, чем в европейских странах.

Мы рады представить энциклопедию «Культура питания Японии», которая содержит много интересных исторических фактов о происхождении японских блюд, радующих ее почитателей по всему миру. Надеемся, что она будет интересна и полезна читателям, которые хотят сохранить здоровье, жить долго и получать от этого удовольствие!



岡山外語学院

財団法人

日本語教育振興協会認定日本語学校

Approved by The Association for the Promotion
of Japanese Language Education

*Директор Института иностранных языков
города Окаяма (Япония)*

Катаяма Хироко

Okayama Institute of Languages — www.okg-jp.com

Московское отделение OIL

Японский лингвистический центр —

www.japanesefirst.ru



Вступление

Море, горы, равнины и реки... Природа одарила Японский архипелаг невероятным многообразием, которое отразилось также и на японской кухне, где царит изобилие пищевых продуктов, достойное быть занесенным в Книгу рекордов Гиннеса. Рецептура блюд опирается на свежесть ингредиентов, в то время как приправы и бульоны подчеркивают их аромат и вкус. Столовая утварь играет важную роль в подаче японских блюд, а при их сервировке всегда проявляется тонкое эстетическое чутье нации. Японцы обладают особой восприимчивостью к получению наслаждения от употребления пищи и за много веков сформировали в стране уникальную культуру питания.

Традиционную японскую национальную кухню в первую очередь характеризуют разнообразное применение рыбы и морепродуктов, сезонность в использовании ингредиентов, визуальная изысканность блюд, украшенных всевозможными растениями и съедобными цветами, низкая калорийность и минимальная термическая обработка.

Япония, расположенная на островах Японского архипелага, включает 6852 острова общей протяженностью с севера на юг более 3 тыс. километров, что дает возможность ее жителям ощутить изменения всех четырех времен года. Кроме того, широкая географическая палитра способствует сохранению в каждом регионе своей специфической культуры питания, что и стало основой создания уникальной системы японского питания «васёку», бережно охраняемой в каждом регионе страны.

Согласно концепции Министерства сельского, лесного и рыбного хозяйства, японцы издавна практикуют обычаи, связанные с культурой питания и основанные на традициях уважения к природе, наряду с проведением ежегодных красочных народных мероприятий.

«Васёку» в переводе с японского означает «японская еда», в отличие от «китайской еды» и «западноевропейской еды». Японская еда и все, что входит в эту

категорию, возникла из сочетания традиционных оригинальных блюд национальной кухни и заимствованных из Китая или Европы блюд, которые на протяжении многих столетий адаптировались к вкусам и традициям японцев, так что их трудно называть неаппетитными. К «васёку», например, относятся суси, суп мисо, местные блюда всех районов страны, а также карри, райсу, тэмпура и рамэн.

Исходя из оригинальности и исключительности культуры питания Японии Министерство сельского, лесного и рыбного хозяйства подало заявку на регистрацию японской еды в качестве нематериального культурного наследия ЮНЕСКО под названием «Японская еда: традиционная японская культура питания», и в декабре 2013 г. ЮНЕСКО зарегистрировало категорию «Японская еда» как нематериальное культурное наследие нации. Это пятая регистрация в мире в этом качестве. Важно помнить, что «японская еда», зарегистрированная как нематериальное культурное наследие ЮНЕСКО, не является отдельным блюдом или рецептом, например как суси или тэмпура, а была удостоена столь высокого звания благодаря наличию четырех основополагающих компонентов, которые были выделены специалистами Министерства сельского, лесного и рыбного хозяйства Японии как уникальные и сформировали здоровье нации, поскольку легли в основу секретов ее долголетия.

Первая особенность японской кухни — уважение к свежим разнообразным ингредиентам и их свойствам, что определяет основу рациона. В разных частях Японии в соответствии с климатическими условиями произрастают различные овощи и фрукты. Местные жители бережно относятся к каждому из плодов, находя им достойное применение, разрабатывая и совершенствуя методы приготовления пищи, с тем чтобы максимально усилить их вкус. В равной степени это касается и рыбы, и морепродуктов, которые отличаются вкусовыми качествами в зависимости от региона вылова.

Вторая особенность — здоровая, хорошо сбалансированная диета, в основе которой лежит главный принцип «Итидзю сансай» (1+3): это суп (итидзю) и три вида блюд (сансай) из овощей, рыбы или мяса, после которых подается рис. Готовя блюдо, японцы всегда стремятся к тому, чтобы оно содержало минимальное количество калорий. Это удается благодаря использованию таких приправ, как мисо или даси. Поэтому японская еда полезна для поддержания здоровья, долголетия и предотвращения ожирения. Неудивительно, что японская система питания получила столь высокое признание за рубежом.

Третья особенность — непереносимое отражение красоты времен года в ежедневном рационе с помощью использования природных ингредиентов при изготовлении блюд и их оформлении перед подачей на стол — например сезон-

ных цветов и листьев. Это дает возможность насладиться не только вкусом, но и внешним видом блюда, которое подается с сезонными аксессуарами. Не случайно о японцах говорят, что они едят глазами, т. е. вкус и «поэзию» еды они оценивают через ее внешний образ.

Четвертая особенность — это организация ежегодных фестивалей и других праздников, которые, помимо своей красочности, уникальны тем, что с каждым из них связаны блюда или сладости, приготовленные к конкретному событию. Подобные мероприятия объединяют всех членов семьи и местных жителей, поддерживая глубинную связь поколений с национальными традициями. «Событийная трапеза» отличается от повседневной — это особая еда, которую японцы употребляют на фестивалях, во время ритуалов и церемоний, проводимых каждый сезон.

Важным элементом уникальности японской системы питания является пятый вкус — умами — в дополнение к существующим четырем: 1) сладкий; 2) кислый; 3) соленый; 4) горький.

Умами был открыт в 1908 г. доктором Икэда Кикунэ (*Tokyo Imperial University*), которому удалось извлечь из бурых водорослей специфический компонент. Икэда установил, что его идентификатором является глутаминовая кислота, относящаяся к аминокислотам.

Типичными для японской кухни являются следующие особенности:

- использование в качестве приправы соевого соуса, васаби и мисо;
- применение для готовки исключительно свежих сезонных продуктов;
- разнообразие рыб и морепродуктов (в Японском море обитает около 900 видов рыб, из них промысловыми являются 179);
- маленький объем подаваемых блюд, но их большое количество, что позволяет попробовать много вкусных кушаний;
- сочетание в каждом блюде как минимум трех или четырех вкусов.

Рис является основным продуктом японской кухни. Жители Страны восходящего солнца предпочитают японские сорта риса, сочетая их с более адаптированными к местной кухне импортными продуктами. Морепродукты — второй по важности компонент после риса. В японской кухне активно применяются и различные виды морских водорослей. Достойное место среди японских приправ занимает соя, которая подчеркивает вкус блюд и используется для производства различных продуктов, например тофу, мисо, натто.

Блюда японской кухни завоевали заслуженную популярность за пределами страны, например суси, сасими, тэмпура, якинику, соба и другие.

«Васёку» таит в себе массу интересного и полезного, ведь секрет долголетия японцев основан именно на культуре питания. В японской кухне, в отличие от

других национальных кухонь, используется меньше жиров и сахара, поэтому она является более здоровой, сбалансированной и полезной.

Японская национальная кухня относится к древнейшим видам искусства. Известно, что для приготовления японских блюд недостаточно освоить их рецептуру и уметь ловко сворачивать роллы. Необходимо придерживаться философии, которая предусматривает особое отношение к еде и соблюдение специальных ритуалов. Возможно, именно эта древняя «магия» приготовления пищи из, казалось бы, простых продуктов и привлекает к себе все больше поклонников во многих странах мира.

Японская национальная кухня получила заслуженное признание не только в ЮНЕСКО, но и в различных странах. Она по достоинству была оценена также профессиональными экспертами-гурманами, составляющими путеводители с рейтингами ресторанов разных стран.

Основным приоритетом при использовании любого продукта японскими поварами, как и в древние времена, остается его польза для здоровья. Секрет японской кухни кроется в удивительно гармоничном сочетании самых необычных ингредиентов и вкусов, выражающемся в разнообразии соусов, приправ и пряностей, которые используют японские мастера кулинарии. Именно с их помощью отдельные компоненты, объединенные в одном рецепте, превращаются в блюдо, которое можно назвать кулинарным шедевром.

В Токио больше ресторанов, чем в любом другом городе мира, — около 150 тыс. (для сравнения: в Нью-Йорке насчитывается около 27 тыс. заведений). К тому же в столице Японии больше всего ресторанов, отмеченных тремя звездами «Мишлен». Согласно правилам этого рейтинга одна звезда (по виду напоминает необычный цветок) говорит о том, что ресторан предлагает хорошую кухню. Две звезды свидетельствуют об отличной еде; чтобы попробовать ее, стоит изменить маршрут и заехать в ресторан. Три звезды характеризуют заведение, которое посещают специально, а работу шеф-повара оценивают как отличную. Если повар меняет место работы, то он сохраняет звезду, что повышает его ценность как специалиста.

По данным на 2020-е гг., в Токио насчитывалось 230 ресторанов, удостоенных звезд «Мишлен». В следующем по рейтингу городе, Париже, их было 113. До 2005 г. в рейтинге присутствовали только западноевропейские рестораны больших городов, затем в него добавили заведения Нью-Йорка и других мегаполисов США, а с 2008 г. — Японии.

Так что же представляет из себя японская кухня, в чем заключаются ее отличительные особенности, делающие ее уникальной среди других кухонь мира?

Страницы предлагаемой читателю энциклопедии дают ответы на все эти вопросы.



АБУРААГЭ (あぶらあげ 油揚げ) — соевый продукт японской кухни, представляющий собой тофу, который нарезают соломкой и обжаривают дважды, сначала при температуре 110–120 °С, а затем — при 180–200 °С. Используется в качестве гарнира к блюдам из лапши. Немодифицированная соя в японской кулинарии занимает особое место, так как она является весьма ценным продуктом питания.



Соя — одна из древнейших культур, возделываемых человеком. В соевых бобах содержится вдвое больше белка, чем в мясе. Соя легко усваивается организмом, поэтому ее приравнивают к белку куриного яйца. Кроме белка, в ней содержится масло. Соя — отличный продукт для диабетиков, вегетарианцев и людей, страдающих ожирением. Ассортимент произведенных из сои продуктов насчитывает более 50 наименований, в том числе мука, сыр, молоко, масло и т. д.

История появления абураагэ туманна. Считается, что продукт был известен в Японии еще с XVIII в., однако первый рецепт с его упоминанием датирован 1853 г. Из-за возможности длительного хранения и простоты приготовления абураагэ к середине XX в. стало широко внедряться в производство.

АБУРАНА (あぶらな 油菜) — масло из рапса, травянистого однолетнего растения семейства крестоцветных, рода капусты. Долгое время находилось в забвении, однако сегодня диетологи относят его к числу стратеги-



чески важных растений будущего. Корни рапса мощные и достигают глубины 2–3 м, прямой круглый стебель имеет высоту 1–2 м, а толщина его может достигать 3 см в диаметре. Рапс отличается большим содержанием масла в семенах и является растением длинного дня: при увеличении светового дня заметно повышается его семенная продуктивность, а при сокращении, напротив, увеличивается вегетативная масса.

Польза данного продукта традиционной японской кухни несомненна. В пищу употребляются все части растения, что позволило внедрить практически безотходное его производство. Состав рапсового масла оптимально сбалансирован и по свойствам напоминает оливковое. Рапсовое масло налаживает работу желудочно-кишечного тракта. Столовая ложка продукта содержит большое количество мононенасыщенных жиров, 30% суточной нормы витамина Е, витамины А, В, D, F, каротиноиды и микроэлементы. В составе семян рапса имеются важные для организма поли- и мононенасыщенные кислоты омега-3, 6 и 9, которые не синтезируются организмом самостоятельно и очень важны для работы кровеносной системы, а также замедляют истончение стенок сосудов, снижают уровень холестерина, чем препятствуют образованию тромбов в кровеносных сосудах. В Японии абурана широко применяется в различных областях жизнедеятельности начиная от кулинарии, медицины и заканчивая косметологией.



Изначально из-за высокого содержания эруковой кислоты и серо-содержащих веществ рапсовое масло отличалось неприятным запахом и было вредным для здоровья. Однако после работ по выведению новых сортов рапса, масло которых могло применяться в кулинарии, ситуация кардинально изменилась. Новые сорта были получены уже в 1980-х гг., и с этого времени в Японии начался новый этап в выращивании этой культуры. Используемые сейчас сорта отличает высокая прозрачность, способность не портиться долгое время, высокое содержание олеиновой кислоты, наличие витамина Е, антихолестериновое действие.

АБЭКАВА МОТИ (あべかわもち 安倍川もち) — разновидность традиционных японских сладостей моти (рисовых лепешек); продукт, которым славится японский город Сидзуока. Они представляют собой жареные моти, посыпанные кинако (соевая мука) с добавлением сахара либо сиропа. Для того чтобы лучше понять, что такое абэкава моти, предлагаем читателю вначале познакомиться с японскими моти.



Моти традиционно готовят из высококлеякого сорта риса мотигомэ, который предварительно обрабатывается паром, затем замешивается в машине до получения однородной массы. **(См. подробнее «Моти».)**

Наибольший спрос на блюда из моти возникает накануне Нового года, когда всем родственникам и соседям принято раздавать новогоднее кагами моти. **(См. подробнее «Кагами моти».)**



Сладкая красная бобовая паста чаще всего используется в качестве начинки, так же как для касива моти или дайфуку. Касива моти со сладкой начинкой, завернутые в дубовые листья, подаются на праздник мальчиков 5 мая. **(См. подробнее «Касива моти».)**

Иногда в состав моти добавляют просо, а также такие ингредиенты, как мамэмоти-моти с соевыми бобами, кусамоти-моти с измельченной полынью, абэкава моти — жареные моти, посыпанные кинако (соевая мука) с добавлением сахара либо покрытые кинако с сиропом. При наличии тестомешалки моти можно приготовить дома либо приобрести в супермаркете.

В истории появления блюда абэкава моти в японской кухне есть несколько любопытных моментов. В начале периода Эдо (1603—1868) сёгун Токугава Иэясу решил сделать небольшую остановку в пути и заглянул в местную чайную, чтобы выпить знаменитый чай, издревле выращиваемый в верхнем течении реки Абэкава, на берегах которой была расположена деревня Умэгасима. Владелец чайного домика в деревне обнаружил у себя в большом количестве соевые бобы и перемолол их. В результате получилась золотистая мука помола киноко. Он украсил приготовленные моти мукой кинако. Когда к нему явился сёгун, то вместе с чаем ему подали японские сладости моти, посыпанные золотистой пудрой. Пришедший в восторг Токугава отметил, что «моти из Абэкава» очень вкусные. Эта легенда считается началом появления абэкава моти, которые пользуются большим спросом и в наши дни.

Что касается истории с самим сёгуном, то начиная с этого времени он обязал жителей деревни Умэгасима, проживавших на берегах реки Абэкава, поставлять чай к его двору. Жители деревни (около тысячи человек) полностью обеспечивали себя за счет поставок чая сёгунату и поэтому пользовались особыми правами и привилегиями.

Ранее абэкава моти производились и продавались только на восточной стороне реки Абэкава, которая располагалась вдоль знаменитой дороги Токайдо. Со временем эти лакомства стали весьма популярными



и их начали покупать не только местные жители, но и приезжие в качестве сувениров. Внутри города были дополнительно открыты еще три магазина, помимо магазина на станции Сидзуока дороги Токайдо.

ABA (あわ 粟) — в переводе с японского «могар», или «щетинник итальянский», — окультуренная разновидность итальянского проса (*Setaria italica*). Важнейшая кормовая культура, обладающая ценными питательными свойствами и высоким содержанием витаминов.

Японцы используют в своем рационе пять древних японских зерен: ава, пшеница, соя, фасоль азуки и рис.

Ава имеет две разновидности — мотиава и урутиава, мелкие зерна которых достигают в диаметре 1,5 мм. Ава бывает трех цветов: красная, желтая и фиолетовая. Она слаще, чем другие зерновые, поэтому ее используют в качестве сырья для изготовления конфет и других сладостей. Крем из беловато-сливочного мотиава получается особенно густым и обладает слабым пряным ароматом. Но если варить эту разновидность зерна в большом количестве воды, то получается тягучая масса, похожая на плавленый сырок (поэтому она получила название «сырное зерно»). Урутиава имеет более насыщенный желтый цвет, а готовое зерно используется при изготовлении тушеного мяса, курицы, а потому его иногда называют «куриным зерном».



Японцы употребляют ава в качестве диетического продукта, так как его питательная ценность велика благодаря богатому витаминно-минеральному комплексу и высокому содержанию белка, в состав которого входит аминокислота триптофан, способствующая выработке организмом гормона счастья — серотонина. Полезен он также и для диабетиков благодаря высокому содержанию клетчатки, которая замедляет усвоение углеводов и тем самым предотвращает резкие колебания уровня сахара в крови. Магний, входящий в состав зерна, нормализует артериальное давление. Ава богата железом, содержит много витамина Е и пантотеновой кислоты, необходимой для процессов метаболизма трех основных питательных веществ (белков, углеводов, жиров), а также укрепляет иммунитет и обладает детоксикационным действием. Повышенное содержание витаминов группы В способствует расщеплению жиров, превращая их в углеводы.