МГУС

Институт туризма и гостеприимства

Реферат

по технология питания:

"Японская кухня"

Студентки:

Лукиной Е.А. Т3-2

Москва 2002

**Содержание**

1. Рыба и морепродукты 2

2. Лапша 5

3. Соя 5

4. Маринады и соления 7

5. Лакомства 8

6. Сезонность и сервировка стола 9

7. Палочки (хаси) 11

8. Специфика кухонной утвари 12

Заключение 14

# Рыба и морепродукты

Япония - островное государство, водное пространство которого заселено разнообразными рыбами, ракообразными и моллюсками. Поэтому не удивительно, что вторым по значимости компонентом питания японцев является рыба и морепродукты. Сегодня японцы съедают 1/6 всех добываемых в мире морепродуктов.

Японцам известно более 10 тысяч видов морских животных, большая часть которых съедобна. Рыбу и другие дары моря не принято жарить, обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или подают на стол практически сырыми. Но также подают рыбу отваренную в соевом соусе, жаренную на сковороде, на открытом огне, приготовленную в кипящем масле, в виде колбасы и сосисок, сушеную (сушеные рыбьи хлопья — кацуобуси можно хранить в течение нескольких лет).

Наиболее популярны у японцев рыбные блюда из сырой рыбы, причем подают именно тот ее вид, который наиболее вкусен в данное время года или именно в здешней местности. При таком способе приготовления эти блюда легко усваиваются и сохраняют большую часть своих питательных и вкусовых качеств. Популярный способ обеззараживания рыбы - замачивание в уксусе.

Одно из самых популярных блюд в Японии - это сасими - ломтики сырой рыбы разных сортов, разложенные на блюде в окружении искусно подобранных овощей. Сасими едят с хреном васаби, сёю и японской горчицей.

Иногда рыба и морепродукты употребляются не только в сыром виде, но и живьем. Называются такие блюда "одори". Например, так готовят кальмаров или блюдо "танцующий окунь". Процесс приготовления заключается в том, что окуня ошпаривают кипятком, поливают соусом, сразу режут на кусочки и отправляют в рот, хотя в это время рыба бьет хвостом и шевелит губами.

Другое блюдо, популярность которого давно вышла за пределы Японии - суси (суши). Это традиционная японская закуска, состоящая из тонко нарезанного филе сырой (реже копченой) рыбы, морепродуктов или овощей и риса, сваренного определенным образом риса.

История суси насчитывает более 1300 лет. Их родина - Юго-Восточная Азия. Оттуда способ приготовления суси передался в Китай, а впоследствии вместе с культурой рисоводства проник в Японию.

Рыбу укладывали рядами в бочонки и заливали подсоленной водой. В течение нескольких недель там шло естественное квашение. Такую рыбу в VII—VIII вв. стали есть с рисом. До сих пор этот старинный тип суси — нарэдзуси — можно встретить в некоторых районах Японии. Спустя еще несколько столетий в рис стали добавлять уксус и сахар, чтобы придать ему пикантный кисловатый вкус, а морепродукты с таким рисом стали подавать в сыром виде. Таким образом, квашение из процесса готовки выпало.

Название суси пишется либо одним иероглифом, обозначающим рыбу, либо двумя, один из которых — «долголетие», а второй — «стиль поведения». Суси непременно подают в торжественных случаях — на праздниках, в дни рождений и юбилеев.

Секрет суси в наложении вкусов инозиновой и глютаминовой кислот соответственно животного и растительного происхождения. Каждая из них сама по себе - приятный раздражитель вкусовых рецепторов мозга. Накладываясь, они дают многократный эффект - рыба и рис.

И если вкус риса - постоянен, у морепродуктов бывают свои пики, зависящие от сроков нереста, поэтому в разные времена года для приготовления суси используют различные сорта рыбы.

Бoльшая часть популярных в настоящее время видов этого блюда возникла в XVII—XVIII вв. Четыре вида считаются главными. Первый — нигиридзуси. Это небольшие рисовые колобки (для каждого берут столько риса, чтобы съесть за один прием, отсюда и название нигири, что значит «горсть»), смазанные острым хреном васаби, с ломтиками сырой рыбы или любого другого морепродукта. Нигиридзуси любят есть руками, поэтому колобок делается достаточно упругим, чтобы не рассыпался. К нигиридзуси подают сёю, нарезанный маринованный имбирь и горячий зеленый чай. Второй вид — макидзуси или норимаки суси — рисовый колобок с начинкой (из свежего огурца, кусочков тунца), завернутый в тонкие листочки сушеной водоросли нори. Третий — осидзуси или хакодзуси — рис, заложенный в маленький деревянный ящичек и декорированный сверху рыбой. Четвертый — тирасидзуси — рис, уложенный на тарелке и посыпанный кусочками морепродуктов, омлетом, овощами. Почти в каждой местности имеются свои рецепты приготовления этого блюда.

Едят суси в закусочных и ресторанах, заказывают на дом, делают сами или покупают фасованными в коробках в магазинах, на вокзалах.

Изготовление суси — это и искусство (чтобы стать подлинным мастером, нужно пройти годовой курс в специальном колледже, заплатив весьма внушительную сумму), и настоящая индустрия, в которой трудятся свыше 20 тыс. человек. Многие мастера суси потомственные, причём, даже не во втором, и не в третьем поколении. Критерий оценки мастерства - лепка. В идеале на каждый комочек должно уходить не более трёх секунд, за которые необходимо сделать три надавливающих движения, успевая каждый раз переворачивать рисовую массу. При этом движения выверены до автоматизма, в результате которых помещённый поперёк пальца комочек должен продержаться, не разламываясь ровно десять секунд. Аналогичная продукция роботов-автоматов не держится и трёх секунд. И если поворачивать суси непрофессионала по вертикали, начинка сползёт уже под углом 60о, в то время как работа мастера не разваливается даже в перевёрнутом состоянии.

Есть в японской кухне и совершенно особый деликатес -фугусаши - блюдо из рыбы фугу. Фугусаши - очень красивое и совершенно уникальное по вкусу блюдо. Оно приготавливается из небольшой рыбы фугу (иглобрюх, диодонт или фахак). Перламутровые ломтики рыбки фугу, жареной или сырой, укладываются лепестками на круглом блюде и едят, окуная ломтики в смесь соевого соуса, тертой редьки и красного перца. К блюду подают в стаканчиках для чая тяван с крышкой, куда в сакэ на 1-2 минуты опускают поджаренные на решетке до обугливания краев плавники рыбы фугу (фугу-хири). К фугусаши подается также фугу-зосуи - суп из бульона отварной рыбы фугу, риса и сырого яйца.

Ежегодно в Японии съедается свыше 2.5 тыс. тонн фугу. Еще за несколько тысячелетий до нашей эры жители Японских островов ели рыбу фугу, несмотря на большую опасность. Каждый год в Японии регистрируется до 30 случаев отравления этой рыбой, 60% отравлений приводит к летальному исходу. В мышцах, печени и икре фугу содержится яд нервно-паралитического действия, который в 275 раз токсичнее цианидов - тетродотоксин. Смертельная доза для человека составляет всего 1 мм тетродотоксина. Смертельную дозу яда можно получить, даже прикоснувшись голой рукой к внутренностям рыбы.

Повара, готовящие это в высшей степени деликатесное и дорогое блюдо (от 250 до 750 долларов за килограмм), оканчивают специальную школу, чтобы получить лицензию на открытие специализированного ресторана. Два года под руководством опытных наставников они изучают все кулинарные методы, ведь в ряде случаев отравленные куски можно определить только по малейшим изменениям цвета. Далее необходимо сдать строгий госэкзамен: разделать рыбу, отделить ядовитые части и приготовить тарелку сасими — все это за 20 минут. Даже самая незначительная ошибка приводит к тому, что повару приходится менять специализацию.

Приготовление фугу выглядит следующим образом: быстрыми ударами "хочо" - острого и тонкого ножа - повар отделяет плавники, отрезает ротовой аппарат и вскрывает брюхо фугу. Затем он осторожно изымает ядовитые части - печень, яичники, почки, глаза, снимает кожу - она не менее ядовита,- и нарезает филе тончайшими кусками (пластинки должны быть не толще бумаги). Далее все мясо надо тщательно промыть проточной водой, чтобы удалить малейшие следы крови и яда. Подготовленное таким образом филе повар располагает кусочки филе на блюде, создавая картину: пейзаж, изображение бабочки, или образ летящего журавля с распластанными крыльями и вытянутой шеей.

Высший пилотаж при приготовлении блюда - оставить яда ровно столько, чтобы вызвать у посетителей ресторана приятное чувство наркотической эйфории. Иногда же после дегустации фугу у некоторых гурманов наступает полный паралич, за которым очень легко могут последовать остановка дыхания, кома и смерть.

Но несмотря на это, японская пословица гласит: "Тот, кто ест фугу, - глупец, но тот, кто не ест, - тоже".

Помимо бесчисленного количества блюд из рыбы огромной популярностью пользуются также и другие морепродукты. Кальмары, каракатицы, креветки, устрицы и др. моллюски, которых жарят, варят, тушат, приготавливают из них супы.

С древности японцы любили лакомиться моллюсками, а створки их раковин воспринимались ими как символ гармонии и верности любящих супругов. Поэтому суп, приготовленный из ракушек, часто и до сих пор подают во время свадебных празднеств, а также на Праздник девочек, подчеркивая тем самым верность семейным ценностям.

# Лапша

Лапша появилась в Японии несколько столетий назад, но стала любимейшим блюдом японцев, уступая лишь рису. Она считается универсальным продуктом питания, едят ее летом и зимой, холодной и горячей, как основное блюдо и гарнир, в супе и в салате, в вареном, жареном и печеном виде, с соусом и без него. Блюда из лапши легко приготовить, и это не занимает много времени.

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

Все многообразие видов лапши приготавливается из гречишной или пшеничной муки. Лапша из гречишной муки называется соба. Ее японцы едят уже более 400 лет. Приверженность японцев к соба связана прежде всего с ее высокими питательными свойствами. Количество белка в ней примерно то же, что и в рыбе. Причем в этом белке высока доля лизина, которого обычно в зерновых содержится мало. Кроме того, в соба много различных минеральных веществ, витаминов группы В, витамина Р, аминокислот. Издавна было известно, что гречиха предотвращает повышение кровяного давления и помогает снизить уровень холестерина.

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

Другими разновидностями лапши из пшеничной муки является сомэн, хиямуги, рамэн.

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

# Соя

Соя-бобы были завезены из Китая и хорошо прижились в Японии. Они очень богаты растительным белком. Его содержание в соевой муке превышает 50%, а в соевом концентрате достигает 70%. Из сои изготавливают как аналоги мяса, рыбы, хлеба, кондитерских изделий, так и национальные продукты - тофу, абураагэ, мисо, натто, сёю и юба. Продукты из сои бывают незаквашенными (как тофу) и заквашенными (как мисо).

Тофу - это соевый творог. Изготавливается из отваренных и протертых соевых бобов, напоминает по виду мягкий пористый сыр.

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

Тофу появился в стране в VIII в. Видимо, его привезли из Китая буддийские монахи. Вначале он был лишь ритуальной пищей в монастырях и только в XV в. стал неотъемлемой частью национальной кухни, важным источником потребления растительного белка. Сейчас, когда люди обращаются к здоровому образу жизни, тофу завоевывает все больше и больше приверженцев на Западе.

Мисо - густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды — служит как для приготовления супов, так и в качестве приправы. Разновидностей мисо много, и каждая со своим запахом, вкусом и цветом. Эта паста — источник важных аминокислот, минеральных веществ, витамина В12. Она низкокалорийна и содержит мало жиров. Многие японцы начинают свой день с чашки горячего супа мисо (мисосиру). Считается, что он снижает уровень холестерина, нейтрализует эффект курения и загрязнения атмосферы, ощелачивает кровь и предотвращает болезни, связанные с радиацией. Как и йогурт, мисо в непастеризованном виде содержит молочные бактерии и энзимы, которые помогают усваивать пищу. Ученые установили, что при регулярном употреблении мисо человек меньше подвержен заболеваниям некоторыми формами рака и сердечным болезням. С ростом интереса к экологически чистым продуктам и здоровому образу жизни мисо приобретает популярность в Европе и США.

Мисо сейчас в основном готовят в полностью автоматизированном температурном режиме с использованием катализаторов. Например, так называемое красное мисо, которое при нормальной температуре ферментируется один-два года, при этом способе получается за шесть недель. Такое мисо пастеризуют, чтобы предотвратить дальнейшую ферментацию, и транспортируют в вакуумных упаковках.

Мисо, которое продают в магазинах экологически чистых продуктов, ферментируется естественным путем в течение длительного времени. Квасится оно в деревянных кадушках, чанах, затем пастеризуется и фасуется. До сих пор на промышленных предприятиях есть и специальные цеха, где мисо готовят по старым технологиям XIX в. Высокое качество приготовленного таким образом мисо обусловлено долгим естественным процессом брожения в деревянном чане. При этом туда попадает много видов микроорганизмов извне. В процессе ферментации они делают мисо более насыщенным и ароматным. Свежее непастеризованное, оно нежно на вкус и используется большей частью при приготовлении приправ и соусов.

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

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

Мисо используют для приготовления овощных и рыбных блюд, выпечки, а также некоторых блюд западной кухни. Сладкое мисо заменяет молоко в картофельном пюре или супе-пюре, сметану — в разных подливках; в сочетании с рисовым уксусом придает блюдам терпкий вкус. Оно благоприятно сказывается на пищеварении, в частности избавляет детей от дискомфортных желудочных явлений. Темное, солоноватое мисо применяется при готовке традиционного японского супа — мисосиру.

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

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

# Маринады и соления

Маринады и соления встречаются в кухне любого народа, но в японской им придается особое значение. Прежде всего поражает их ассортимент: маринуют и солят практически все овощи, а также рыбу и отчасти фрукты. Полагают, что засоленные овощи впервые в Японии появились более 1500 лет назад, а достоверно известно, что в первой трети прошлого века насчитывалось свыше 64 видов солений. Первоначально соление было способом сохранить продукты, в первую очередь овощи, на долгие зимние месяцы. Сейчас же, когда их выращивают круглый год, соленья не только не исчезли, но и заняли свою нишу, придавая национальной кухне неповторимый вкус.

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

Методы маринования с брожением, присущие японской кухне, достаточно просты. Для них нужны лишь рисовые отруби, ферментированная бобовая паста мисо, солод, горчица, сакэ и соль. Приготовленные таким образом маринады - любимое лакомство, богатое минеральными веществами, витаминами, содержащимися в рисовых отрубях.

Маринадам, как и другим блюдам, присуща сезонность. В основном различаются зимние (репа или брокколи) и летние (баклажаны), но есть и круглогодичные (морковь).

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

Поистине "соленье номер один" в японской кухне - умэбоси. Это небольшие маринованные красноватого цвета сливы, которым исстари приписывались целебные свойства. Их солят пока они зеленые, а яркий цвет и неподражаемый вкус им придают листья красной крапивы, которую закладывают в маринад.

# Лакомства

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

До этого сладостями японцы считали фрукты, свежие (персики, груши) и сушеные (хурма, каштаны). Традиция приготовления собственно японских сладостей начинается с ХП-ХШ вв., когда японцы научились готовить пасту из красных бобов и сладкого картофеля. Новый импульс этой странице японской кулинарии придало начало довольно широкого производства сахара во второй половине ХVП в., что позволило разнообразить ассортимент сладостей.

Но сегодня содержащие мало жиров животного происхождения, богатые клетчаткой национальные лакомства обретают второе дыхание, переживают своего рода ренессанс в связи с кампанией за здоровую пищу и здоровый образ жизни.

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

# Сезонность и сервировка стола

Альфа и омега японской кухни - соответствие блюд сезону. Подчас это не менее важно, чем само их приготовление. Понятие сезонности в японской кулинарной традиции это прежде всего - использование продуктов в то время года, когда они особенно вкусны. Обычно в ходу то, что именно в это время созревает в поле, на грядках или ловится в море. По наличию на столе того или иного продукта можно безошибочно определить время года, не заглядывая в календарь. Вкусы японцев находятся в полной гармонии с природой. Поэтому они наслаждаются именно той едой, которая считается наиболее свежей и сочной для данного конкретного времени. Например, молодой зеленый чай, ростки бамбука и лосось хороши в конце весны, а первые грибы мацутакэ и макрель - осенью.

Сезонность проявляется также в обязательном украшении блюд символами того или иного времени года. Например, летом в душные жаркие дни белоснежная отварная холодная лапша в обрамлении красных свежих листьев периллы манит прохладой и возбуждает аппетит. Осенью кушанья декорируются красными листочками клена, сосновыми иглами, цветочками хризантемы, а морковь или редьку нарезают в форме тех же листочков клена. Некоторые японские кулинары специализируются на "изготовлении" цветов из овощей. Из кусочков редьки, моркови, тыквы они создают на блюдах цветы ириса или розы, которые выглядят как живые.

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

В строго регламентированной на протяжении веков жизни японцев не мог не появится ритуал сервировки стола. Здесь ничего не отдается на долю случая. Особое внимание уделяется посуде, выбор которой зависит от многих факторов. Каждый ресторан имеет до четырех наборов посуды - по одному для каждого сезона. Они различаются материалом, формой, цветом. Суп и вареный рис, как правило, подаются в круглых лакированных пиалах с выпуклыми крышками, плетенные из бамбука тарелки служат для подачи хорошо прожаренных продуктов. Многочисленные блюда, тщательно продуманные и подобранные, удивительно красиво раскладываются на разного размера тарелочках, блюдечках, подносиках и в чашечках, предназначенных именно для того или иного блюда. Отсюда даже появился расхожий штамп, что японские блюда готовятся больше для глаз, чем для еды.

Соответствующее оформление пищи является неотъемлемой частью национальной эстетики. Для украшения используются живые пучки травы, цветы или их искусственные заменители - полоски зеленой пленки, напоминающие свежую водоросль, пластиковые бутончики цветов.

Обычно круглые кусочки еды (например, скрученное роликами мясо или нарезанный кружками корень лотоса) подаются на квадратных или прямоугольных тарелках, а квадратные кусочки — на круглых. Впрочем, японцы практически не употребляют в национальной кухне идеально круглых или четко прямоугольных блюдец и тарелок. Они могут быть шестигранными, полукруглыми, в форме веера, напоминать лист растения или ракушку.

Большое значение придается и количеству подаваемой на стол еды. Все порции японских блюд отмерены так, чтобы избежать пресыщения. Основное внимание при составлении меню уделяется разнообразию как "исходного материала", так и способов его приготовления. Японцам нравится, когда трапеза состоит из большого числа маленьких блюд разного вкуса. Классическая японская трапеза аристократов состояла из 15-20 перемен небольших блюд.

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

Блюда можно есть в любом порядке - отхлебнуть суп, съесть кусочек рыбы, попробовать маринады, а затем опять вернуться к супу. Приступая к еде, японцы произносят неизменное "итадакимас" (досл.: приступаем), а заканчивают словами благодарности за еду "готисо сама дэсита" (было очень вкусно). Такие слова произносят автоматически.

Совершенно особым видом японской сервировки является бэнто - набор традиционной еды в специальной коробке, который составляют дома или покупают. Его едят в школах, институтах, поездах, во время загородных прогулок. Бэнто можно купить не только во всех магазинах и лавках, но и в вагонах поездов, у разносчиков. Насчитывается свыше 2 тыс. его типов. В набор чаще всего входят: вареный рис, овощи в разном ассортименте (шпинат, морковь, салат, капуста, ростки бамбука, петрушка, маринованные сливы), водоросли и непременно что-нибудь мясное - кусочки колбасы или ветчины, сосиски или мясные данго (колобки типа наших биточков, а в последнее время гамбургеры). Все это разложено по отдельным секциям. В домашние бэнто (уложенные в пластиковые или металлические коробочки) входит все, что есть под рукой: кусочек омлета, жареное мясо, а иногда и просто бутерброды. Есть бэнто, приготовленные специально для европейцев (вкусам американцев отвечает, например, тушеная рыба или соус "чили"). Именно они по большей части продаются на перронах вокзалов (называются "станционные бэнто"). Они придают "японский колорит" путешествующим по стране. На упаковках станционных бэнто обычно оттиснуто название станции или изображение местной достопримечательности, а к непременному содержанию коробочки добавлен местный деликатес. Как приправу в коробку кладут тюбик с сёю и, конечно, хаси. На коробках непременно указано время приготовления.

Японцы любят давать блюдам экзотические названия. Например, жареные каракатицы именуются "сосновые шишки", потому что на них похожи глянцевитые жареные кусочки; мясное блюдо в фольге называется "серебряные лодочки"; взбитая в пену тертая репа - "облака репы"; приготовленное из куриного мяса и яиц блюдо величают "родители и дети". Кроме того, в рецептах можно встретить такие слова как "лисий хвост", что означает золотисто-коричневую корочку.

# Палочки (хаси)

Многое из японской кухонной утвари может исчезнуть, но несомненно останутся хаси - палочки для еды и приготовления пищи.

В Японию палочки пришли из Китая в 12 веке и были изготовлены из бамбука. Считалось, что палочками едят бессмертные боги и императоры.

Существует множество вариаций форм и размеров многоразовых палочек, которые подчас представляют настоящее произведение искусства: их красят, покрывают лаком инкрустируют перламутром и украшают различными узорами. Современные хаси бывают костяными, деревянными (из бамбука, сосны, кипариса, сливы, клена, черного или фиолетового сандалового дерева), круглого или квадратного сечения с коническим или пирамидальным острием.

Хаси можно разделит на несколько типов:

* сделанные из криптомерии, у которых заострен лишь один конец;
* из кедра, у которых оба конца острые, так что ими можно есть одновременно и мясные и рыбные блюда;
* сделанные из простых пород деревьев.

Последние не разрезаны с одного конца, и их разламывают непосредственно перед едой. Это - одноразовые хаси. Кроме деревянных, бывают и из пластмассы. Именно такие палочки одноразового использования подают сейчас в большинстве японских ресторанов.

На кухне используют длинные (до 30 см) палочки, которыми мешают в глубоких кастрюлях или переворачивают на сковородах.

Считается, что палочки тренируют мелкую мускулатуру, развивающую умственные способности, поэтому в Японии учат обращаться с хаси с малых лет. Воспитание у детей желания овладевать палочками для еды японские ученые считают важной и актуальной для своей страны задачей.

Существуют хаси для Нового года, чайной церемонии, для сладостей. Есть палочки, изобретенные Рикё, основателем чайной церемонии.

Палочки подают в специальном бумажном чехле (хаши букуро), который нередко оказывается настоящим украшением и предметом коллекционирования. Он может быть раскрашен причудливыми рисунками, а может содержать логотип ресторана.

# Специфика кухонной утвари

На японской кухне непременно есть посуда, предназначенная для приготовления самых разнообразных блюд: тушеных, отварных, жаренных в соусе, приготовленных "в горшочках". Поэтому трудно провести четкую грань между кастрюлей, глубокой сковородой, котелком. Например, слово "набэ" употребляется не только в значении кастрюли, но и сковороды.

Керамическая набэ, в которой готовят пищу на огне и подают в ней же на стол, очень похожа на горшки. Обычно они обливные только изнутри, поэтому их не рекомендуют ставить влажными на огонь, чтобы они не треснули. Моют их осторожно с использованием мягких моющих средств, а для просушки просто переворачивают дном кверху.

Металлические набэ - это в большинстве случаев глубокие сковороды, которые различаются размером, глубиной и формой в зависимости от предназначения. Например, небольшая сковорода с вертикально укрепленной ручкой используется для приготовления тонкого омлета. Такая ручка позволяет легко встряхивать сковороду, чтобы перевернуть содержимое. Для приготовления яичницы по японским понятиям больше подходит прямоугольная сковорода. Тяжелая чугунная достаточно глубокая используется для приготовления блюд в кипящем соусе. Есть еще специальные сковороды с решеткой, на которой обсушивают все блюда, которые готовятся в кипящем масле.

Японские кулинары неохотно имеют дело с посудой с тефлоновым покрытием, поскольку она плохо реагирует на высокие температуры. Хорошие повара справедливо полагают, что, если строго следовать рецептам, то и с обычной посудой не возникнет никаких проблем. Следует заметить, что в настоящее время появились электрические аналоги разного рода набэ. Наибольшей популярностью пользуются сковороды с плоским ровным и толстым дном, что дает равномерное прогревание, с прямыми или со слегка выпуклыми стенками. Для тушения годится посуда, изготовленная из любого металла, хорошо проводящего и сохраняющего тепло.

Выбор размера кастрюли или сковороды зависит от количества приготовляемой пищи, но основной принцип - все продукты следует уложить в один слой так, чтобы расстояние между поверхностью налитой жидкости и краем было не более 5 см. Японцы предпочитают пользоваться кастрюлями с прямыми стенками, поскольку любят закрывать их плоскими круглыми деревянными крышками. При этом поскольку крышка утапливается, подбирают их на 1,5-2 см меньше диаметра кастрюли. Это делается, чтобы пища была плотно прикрыта, а излишняя влага испарялась (оседающая на обычной крышке она снижает вкусовые качества). Перед тем, как закрыть кастрюлю крышкой, ее на несколько минут опускают в воду. Деревянные крышки не дают заветриться приготавливаемому блюду. При правильном уходе (не применять чистящие порошки, ежики, очень горячую воду, не вытирать, а сушить на воздухе) такие крышки, сделанные обычно из ели или кедра, служат много лет.

В японской кулинарии много продуктов растирается, смешивается, измельчается. Поэтому на кухне непременно есть несколько довольно своеобразных ступок. Они состоят из двух мисок, отдаленно напоминая устройство термоса. Внутренняя миска - колба сделана из глины или твердого пластика; чтобы она не шаталась, используются пластиковые или резиновые прокладки. Их можно заменить влажным полотенцем. Пестик делается из благородных пород деревьев, например кедра.

Для приготовления разнообразных пюре из овощей, фруктов, блюд из тофу непременно используется сито. Лучшим считается сито, сделанное из конского волоса. Перед использованием его на несколько минут опускают в теплую воду и слегка обтирают полотенцем.

Редкое японское блюдо обходится без тертого свежего имбиря или редьки дайкон, а потому среди утвари почетное место занимают самые разнообразные терки.

Чтобы сваренный рис переложить из рисоварки используют кадушки (обычно с крышкой) и деревянные лопаточки, которыми его берут, а также плоские веера для охлаждения.

Много кухонной утвари по-прежнему делается из бамбука. Прежде всего это циновки, в которые заворачивают некоторые блюда для придания им нужной формы; плетенки двух видов - круглые с слегка вогнутыми краями, напоминающие дуршлаг (которые и используются вместо него), и квадратные, вроде плоской коробки. Для формовки некоторых блюд из риса используется и кора бамбука. Из бамбука делают и небольшие шампуры. Также используются тонкие небольшие деревянные палочки, которыми фиксируют различные блюда типа рулетов. Нельзя не упомянуть о бамбуковых подносах, самых разнообразных размеров, форм и предназначений.

Строго соблюдается принцип предназначения посуды для различных блюд. Например, жареные подаются на фарфоровых тарелках типа плоской вазочки или бамбуковых круглых подносах; сасими - на прямоугольных небольших фарфоровых подносах; салаты - во всевозможных мисочках.

Немаловажное значение на кухне имеет выбор ножей. Используются ножи нескольких видов - с широким лезвием (для резки овощей), со скошенным типа секача - для мяса, мечеобразной формы - для нарезки сырой рыбы и небольшой конусообразный - для разделки моллюсков.

# Заключение

Загадочная и таинственная Япония подарила нам не менее интересную необычную кухню, формировавшуюся тысячелетиями. Мы, европейцы, не всегда понимаем особенности питания в Японии, ее традиции и обычаи, но вместе с тем многие любят и ценят блюда, приготовленные по японским рецептам, отдают должное их красоте, вкусу и полезным свойствам. В заключение хотелось бы сказать о последних тенденциях в японской кулинарии.

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

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

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

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