



# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



Выполнила:

ученица 10 «Б» класса МБОУ СОШ  
№11

Артемьева Дарья

Учитель: Лузгина Н.Г.



# Закуски

Суси (суши) - небольшие рисовые колобки с начинкой из рыбы и морепродуктов. Их подают с маринованным имбирем и пастой васаби, которые подчеркивают изысканный вкус суси, а также благотворно влияют на процесс пищеварения. Отдельно предлагают соевый соус. Суси, вопреки распространенному представлению, готовят не только из сырой, но из копченой или маринованной рыбы. Едят их палочками (впрочем, мужчины могут брать закуску и руками), целиком или отламывая небольшие кусочки. В соевый соус макают только рыбу, рис при этом должен оставаться сухим.

Другая популярная японская закуска — сасими (сашими). Она представляет собой тонко нарезанные и красиво сервированные ломтики сырой рыбы и морепродуктов. Сасими подают с васаби и соевым соусом, часто дополняя дайконом и другими овощами.



# Салаты

Салаты в японской кухне готовят из различных продуктов: овощей, фруктов, грибов, риса, лапши, рыбы и морепродуктов, птицы, иногда мяса. От салатов других национальных кухонь японские отличаются прежде всего способами подготовки продуктов. В частности, время тепловой обработки большинства продуктов минимально, что позволяет сохранить их природный вкус и аромат, а также большинство питательных веществ.



# Супы

- Рецепты приготовления супов и похлебок в Японии весьма разнообразны, как и используемые ингредиенты. Сами японцы отдают предпочтение первым блюдам из овощей или морепродуктов, однако в японской кухне достаточно супов из мяса и птицы.
- Супы из морепродуктов готовят чаще всего на основе даси — бульона из морских водорослей и хлопьев бонито. Кроме даси в японской кухне часто используют куриный бульон. Две наиболее известные разновидности японских супов — мисосиру и суимоно. К первой группе относят супы, обязательным компонентом которых является мисо (паста из ферментированных соевых бобов). В качестве других ингредиентов мисосиру выступают рыба, морепродукты, тофу, лапша и дайкон. Суимоно, или прозрачные супы, готовят из птицы, рыбы, мяса (эти продукты предварительно отваривают и лишь потом кладут в приготовленный отдельно бульон). Первые блюда в Японии готовят непосредственно перед подачей к столу. Их разливают в глубокие тарелки, напоминающие по форме пиалы, и едят, как ни странно, палочками (ими вначале выбирают кусочки рыбы и овощей, а затем выпивают бульон).



# Вторые блюда

- ▣ Вторые блюда японской кухни отличаются большим разнообразием. Местные кулинарные традиции предполагают использование практически всех видов рыбы, морепродуктов, овощей, риса и лапши в различных сочетаниях. Основные способы тепловой обработки - приготовление на пару, варка в особым образом приготовленном бульоне, жарение на сковороде или гриле - сохраняют природный вкус и аромат продуктов, а используемые в процессе приготовления специи и приправы делают вторые блюда очень вкусными.
- ▣ В японской кухне можно встретить как вполне привычные для европейцев вторые блюда (отбивные, котлеты, тушеное мясо, жареную рыбу), так и оригинальные кушанья к примеру, набэмоно. Это блюдо едят в холодную погоду, причем каждый сидящий за столом готовит его самостоятельно, опуская с помощью палочек кусочки заранее нарезанных продуктов в кастрюлю с кипящим ароматным бульоном. Очень популярны в Японии вегетарианские блюда. Их готовят из круп, овощей и бобов. Но, разумеется, больше всего вторых блюд из рыбы и



# Десерт



- Своеобразие японской кухни более всего, пожалуй, выражается в сладких блюдах и десертах. Многие из них настолько необычны, что европейцам трудно не только оценить их вкус, но даже решиться попробовать. Это касается прежде всего десертов, приготовленных по традиционным рецептам, например засахаренных креветок и сембеи — рисового печенья с начинкой из орехов, рыбы и морской капусты. Множество японских сладостей готовится на основе красной фасоли адзуки. Из нее делают десерты, супы, пасты, мороженое, ею же начиняют сладкие рисовые лепешки манджу.
- Наряду с такими экзотическими кушаньями, в японской кухне много десертов из фруктов: яблок, груш, хурмы, сливы. Очень вкусны фрукты в карамели, сахарном сиропе также желе. Последнее в Японии готовят с использованием агар-агара — растительного желатина, получаемого из красных и бурых водорослей.
- Традиционные японские блюда дополняют десерты, заимствованные из китайской и европейской кухни — кондитерские изделия,



# Суши



## Ингредиенты:

- ▣ 2 ст риса для суши
- ▣ нори
- ▣ васаби
- ▣ имбирь
- ▣ соевый соус
- ▣ уксус
- ▣ авокадо
- ▣ огурцы
- ▣ рыба



# Сасими



**Состав продуктов:**  
филе свежей семги  
или тунца;  
редис или дайкон;  
свежий огурец;  
маринованный  
имбирь;  
васаби.



# Мисосиру



- Рецепт традиционного японского супа мисосируо, основой которого является паста мисо, содержит немало экзотических продуктов. Прежде всего, мисо – особую японская паста, приготовленная из соевых бобов. Также основной составляющей частью мисосиру являются тофу и японские овощи. Проще всего на наших рынках найти дайкон – японскую редьку. А вот гобо и батат придется поискать.
- Что касается бульона, то в данном рецепте предлагается использовать мясо свинины. Но мисосиру можно готовить и из рыбы.



# Суимоно



- Ингредиенты для "Суп из морепродуктов "Суимоно":
- Вода — 1,2 л
- Соевый соус — 150 мл
- Лук репчатый — 1 шт
- Морковь — 1 шт
- Картофель — 3-4 шт
- Капуста цветная
- Грибы (шампиньоны, вешенки, муер - древесный гриб) — 150 г
- Креветки (замороженные) — 500 г
- Кальмар (замороженный) — 2 шт
- Рыба (свежий эскалар - 200 г, свежая семга - 200 г) — 400 г
- Нори — 5-6 шт.

# Набэмоно



- ▣ Блюдо **набемоно** обычно готовят холодными зимними днями, а еще чаще вечерами. Представляет оно собой котелок, кипящий прямо посреди стола. К столу подносят блюдо, полное сырых продуктов, все вместе занимают готовкой и тут же едят набэмоно из общего котла. Готовят чаще всего рыбу, морепродукты, курицу, мясо и, кроме этого, обычно овощи, в общем, все, что есть под

