

A close-up photograph of a diverse assortment of Japanese sushi. The sushi is arranged on a traditional bamboo mat. Visible items include nigiri sushi with salmon, tuna, and shrimp; maki rolls with various fillings like cucumber, salmon, and tuna; and sashimi pieces of salmon and tuna. There are also pieces of tamago (egg) and what appears to be a piece of toro (fatty tuna). The colors are vibrant, with the red of the salmon, the white of the rice, and the various colors of the fish and vegetables.

Японська кухня

Роботу виконала учениця групи КО-13
Лазаренко Марія 2016

Вступ

Коли згадують японську їжу, багато хто думає про суші та роли. І хоча, дійсно, суші та роли дуже поширені в Японії, і є найулюбленішими стравами, але це лише мала частка традиційного японського харчування.



Традиційна японська кухня дуже корисна для здоров'я. Продукти, що використовуються в приготуванні страв, живлять організм речовинами, що запобігають старінню клітин. Можливо, тому Японія — єдина країна з найбільшим числом довгожителів, багато з яких виглядають молодше своїх років.



Основи японського харчування

Іти дзю сан сай, що в перекладі означає трикомпонентні страви, — основа японського харчування. Трикомпонентні страви складаються з однієї основної та двох малих страв, і подаються з супом м'ясо і відвареним рисом. Риба — основна частина страви — може подаватися як сирою (сашімі), так і злегка провареною або просмаженою.



Малі страви:

1. Соєві боби, що забродили (натто), варені боби, тофу, варені овочі.
2. Картопля таро, морська водорість комбу або корінь лопуха, морква, редиска дайкон.
Подається у вареному вигляді.

Слід зауважити, що раціон залежить від пори року: японці люблять вживати сезонну їжу, яка корисніша та простіша в приготуванні.

Принципи японської кухні

1.Риба.

Японці їдять рибу як на сніданок, так і на обід та вечерю: копчену, сиру, обсмажену, запечену, тушковану. Найлюбленіша риба японців — лосось. Крім цього, в японській кухні готують вугрів, тунців, форелей і сардин.

Сардини дуже популярні в Японії: вони дешеві та ситні, містять кальцій, докозагексаїнову й ейкозапентаїнову кислоти, а також велику кількість нуклеїнової кислоти. Вживання такої кількості корисних речовин запобігає слабоумству та втраті пам'яті. Для сардин застосовують особливий спосіб приготування: спочатку висушують на сонці, потім обсмажують і з'їдають цілком.

2.Рис.

Неможливо уявити японську кухню без рисової страви. Японці віддають перевагу круглому білому рису, який не склеюється в процесі приготування. «Косіхікарі» — найпопулярніший сорт рису, має злегка солодкуватий смак.



3. Соя.

Японці готують з сої суп м'ясо, сир тофу і соус. Соя низькокалорійна й багата протеїнами.

4. Овочі.

Приготовані на пару або тушковані на рапсовій олії овочі дуже популярні в Японії.

Найчастіше готують суміші: цукіні, біла цибуля, баклажани, зелений горошок, червоний перець, гриби шиітаке, додаючи приправи типу кінзи.

Суші – основа японської кухні

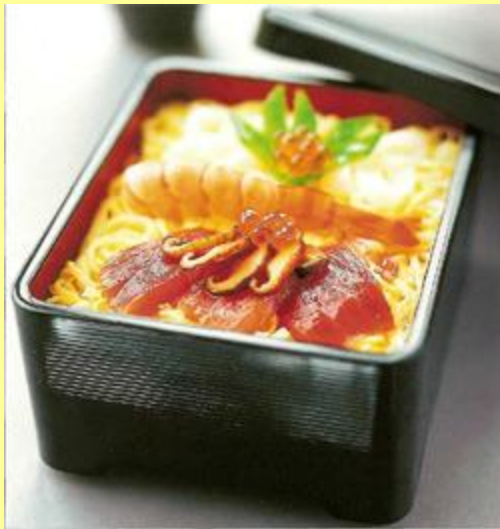
Суші-традиційна страва японської кухні зроблена на основі рису, обробленого рисовим оцтом чи сіллю, та різноманітних начинок чи нашарувань, серед яких переважають морські продукти, але можуть входитим'ясо, овочі, водорості, гриби чи яйця. Суші бувають сирими, приготовленими чи маринованими.



Види

- *макі-дзуші* (завиванці) — суші закручені у водорості норі. Від японського слова *маку* — «закручувати»
- *нігірі-дзуші* (стискунчики) — суші зроблені із грудочки рису з начинкою, спресовані у кулаці. Від японського слова *нігіру* — «стискати».
- *інарі-дзуші* (інарці) — суші виготовлені у вигляді мішечків смаженого тофу з рисом і начинкою. Від японського божества Інарі.
- *тірасі-дзуші* (розсипанка) — суші зроблені з рису з розсипаним по ньому начинням називаються. Від японського слова *тірасу* — «розсипати». Різновид рибного плову.

тірасі-дзуші



інарі-дзуші



нігірі-дзуші



макі-дзуші

Приправи

В японській кухні вживання спецій обмежене. Замість цього акцент роблять збереженні свіжості та смаку первинних компонентів страви. У зв'язку з цим місцева кухня має чітко виражений сезонний характер — те, що в Японії їдять влітку, навряд чи будуть їсти взимку.

- васабі — японський хрін
- мірін — солодка рисова настійка.
- місо — бобова паста.
- саке — рисова настійка.
- соєвий соус
- фурікаке
- шісо (буролистка однорічна кучерява) — однорічна трава; використовуються листя і плоди.
- еґома (буролистка однорічна звичайна) — однорічна трава; використовуються листя і плоди.



Японські напої

Японці зазвичай п'ють: sake, пиво, вино і чай.

Sake — японський спиртний напій на основі рису.

Міцні японські напої. В Японії із солодких сортів картоплі або рису готують се-тю (сиотю). Цей напій відноситься до горілки низького сорту, міцністю від 30-70%. Се-тю не так популярний, як sake і серед гостей країни і самих японців. Але деякі сорти се-тю відрізняються відмінною якістю і нагадують текилу, горілку та інші подібні напої.

В Японії виробляють деякі сорти віскі, наприклад — санторі, який користується успіхом у корінних жителів.

Зелений чай

Ще один символ Японії — зелений чай.

Катехін, один із важливих інгредієнтів чаю, уповільнює процеси старіння клітин і попереджає появу різних вікових хвороб.

Відомо, що Японія славиться своїми чайними церемоніями, самі японці п'ють чай багато разів на день, пам'ятаючи що «чай — це секрет довголіття. На гірських схилах він розправляє свої листя, немов душа землі».



Японські солодощі

Японські солодощі — традиційні японські солодощі, які часто подаються з чаєм. При їх створенні використовуються натуральні продукти: бобові (в основному червона квасоля — адзукі, рис, різні види батату, агар-агар (рослинний желатин), каштани, різні трави та чаї.

Японські солодощі відрізняються менш солодким смаком, ніж звичні для європейців солодощі. Вони навіть можуть здатися зовсім несолодкими людям, які до них не звикли.

Японські солодощі ваґаші — традиційні японські солодощі, які часто подаються з чаєм. При їх створенні використовуються натуральні продукти: бобові (в основному червона квасоля — адзукі, рис, різні види батату, агар-агар (рослинний желатин), каштани, різні трави та чаї.



Інші традиційні солодощі: Кінкан-но канроні, Тякін сіборі, Моті.

Мандариновий десерт «Кінкан-но канроні»

Таким японським десертом нас не здивуєш. І все-таки це досить незвично: мандарини в сиропі, та ще й з горілкою!

Тістечка «Тякін сіборі»

Прямо скажемо, шокуючий рецепт! Тістечка з гороху?

Мочі — традиційна святкова страва японської кухні, різновид японських солодощів. Тістечка або коржики, виготовлені зі спеціального м'якого сорту рису (мочігоме). Рис перетирають в ступі в клейку масу, після чого надають необхідної форми. Різняться за розмірами, формою, смаком тощо. Споживаються протягом всього року, особливо на свята.



