

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Борский Губернский колледж»

## «Японская кухня»

Выполнила  
студентка группы ПКД-11  
Власова Татьяна

2020

# Содержание

1. Общая характеристика
2. Ингредиенты
3. Посуда
4. Характерные блюда
5. Сервировка
6. Список используемой литературы

# Общая характеристика

- Бытует много мнений о том, что определяет японскую кухню, так как повседневная пища японцев за последние столетия сильно изменилась, многие блюда (например, ставший практически национальным японским блюдом рамэн) появились в Японии в конце XIX — начале XX века или даже позже. В Японии термин «японская кухня» (яп. 日本料理, 和食 «нихон рё:ри» или «васёку») обозначает традиционные японские продукты, похожие на те, которые существовали до конца изоляции страны в 1868 году.



# Ингредиенты

## Рис

- Является основным ингредиентом японской кухни и основой питания в Японии. В японском языке слово «гохан» (яп. 御飯, варёный рис), подобно русскому «хлеб», обозначает не только конкретный продукт питания, но и еду вообще.
- Для японской кухни предпочтительны сорта риса, характеризующиеся повышенной клейкостью при разваривании — при приготовлении из такого риса блюдо имеет структуру небольших комков, которые удобно есть с помощью палочек. Рис готовится как отдельное блюдо и используется в качестве компонента при приготовлении множества «комбинированных» блюд.



## Морепродукты

Рыба, моллюски, морские животные в японской кухне являются вторым по важности компонентом после риса. Как правило, при приготовлении они подвергаются лишь незначительной термообработке (обжарка, приготовление на пару), а в некоторые блюда (сасими) включаются просто в сыром виде.

Применяются в японской кухне и морские водоросли.



- **Соя**

Соя была принесена в Японию из Китая, она применяется в японской кухне в различных видах, однако практически всегда в глубоко переработанном виде:

Соевое молоко – отвар из обжаренных и размолотых в порошок, либо замоченных и пюрированных сухих соевых бобов. Тофу (сыр, или, скорее, творог из соевого молока) – питательная основа для множества блюд. Юба – пенка, образующаяся на поверхности соевого молока, когда его кипятят для изготовления тофу. Используется в качестве заменителя

- **Фасоль** мяса в вегетарианских блюдах.
- Широко используется в супах и как начинка.
- **Прочие растения**
- Находят применение в японской кухне практически все культурные и многие дикие съедобные растения. В частности, широко применяются морковь, огурцы, капуста, салат. Специфические растения – васаби, белый редис дайкон, бамбук, лотос, батат – используются для гарниров и приготовления соусов.

# ЛАПША



В японской кухне применяется лапша:

- рамэн — из пшеничной муки с добавлением яиц (и/или щелочной минеральной воды «сансуй»);
- удон (うどん или 饅頭)— из пшеничной муки без яиц;
- соба (蕎麦) — из гречневой муки (чаще — с добавлением пшеничной).

Лапшу используют в различных блюдах: в супах, салатах, в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам. Одним из популярных блюд, как домашней кухни, так и общепита, является рамэн — лапша в мясном или овощном бульоне

# Мясо



Мясо (говядина и свинина) пришло в японскую кухню достаточно поздно из европейской и китайской. Мясо входит в состав многих блюд, как правило, заимствованных, например, рамэн часто подаётся с куском буженины тсяю. Во многих блюдах мясо употребляется в виде чрезвычайно тонко нарезанных ломтиков (не толще 1 мм), что позволяет сильно сократить время приготовления и максимально сохранить вкус и аромат мяса.

# Посуда

## Приготовление пищи

- \* Японские блюда готовятся в особых сковородах, горшках донабэ и агэмоно набэ. Характерной особенностью является то, что некоторые виды кухонной посуды используются для приготовления только одного или двух блюд – например, прямоугольная сковорода для свёртывания традиционного омлета, или сковорода с выемками для традиционных пончиков с осьминогом такояки и акасияки. Блюда, приготовленные во фритюре, подают на подносе под названием абура кири. Для приготовления пищи также используют европейскую и более экзотическую утварь (в частности, таджин[1]).

Посуда для японской кухни очень разнообразна, общей её чертой является стремление к изящности, эстетичному виду. Для тарелок, чаш, соусников придаётся особое значение удобству удержания посуды в одной руке, так как, в силу японского застольного этикета, эту посуду при еде принято держать в руках. Форма и расцветка японской посуды может быть самой разнообразной. Тарелки и соусники могут быть круглые, овальные, прямоугольные, ромбические, более сложных форм, имитирующих различные предметы, например, в форме лодки или листа дерева. Для японской посуды не существует понятия «столового сервиза», то есть специально подобранного полного набора однотипной посуды на определённое число персон; посуда может быть самой разной по форме, размерам и расцветке, её разнообразие является одним из элементов, формирующих характерный внешний вид японского стола. Тем не менее, выпускаются наборы столовых предметов, например, наборы для суши, состоящие из тарелки и соусника, выполненных в одном стиле, или набор пиал с чайником или без такового. Можно встретить в продаже и «японский столовый сервиз», но это уже – смесь японской посуды с европейскими традициями, для самой Японии нехарактерная.



## В основном в японской кухне применяется посуда и принадлежности следующих видов:

### • Чаши для супа

Для блюд с большим количеством жидкости, в основном — для супов, используются глубокие круглые чаши, напоминающие крупные пиалы или европейские салатники, с крышкой из того же материала, что и сама чаша. Традиционная европейская глубокая тарелка для супа, с «полями», для классической японской кухни совершенно нехарактерна и применяется только при подаче европейских по происхождению блюд.

### • Миски

Глубокие округлые миски без крышки, обычно ниже чаши для супа, могут использоваться для риса, лапши или салатов. Один из видов японской миски — тонсуи (とんすい), — глубокая округлая миска очень характерной формы: её край в одном месте образует выступ, как бы продолжающий поверхность миски вверх. За этот выступ тонсуи удобно держать. Миски для риса обычно круглые, часто они имеют форму перевёрнутого конуса. По традиции такие миски называют тяван (茶碗) — «чайная чашка», поскольку исторически они происходят от глубоких округлых мисок, до сих пор применяющихся в чайной церемонии для подачи чая.

### • Тарелки о-сара (お皿)

Тарелки могут быть самой разнообразной формы. Они делаются либо слегка выгнутыми, но без явно выраженного бортика по краям, либо имеют невысокий, но практически вертикальный бортик. Могут применяться тарелки с внутренними перегородками (например, на прямоугольной тарелке может быть «выделен» небольшой квадрат или треугольник в углу, или тарелка делается «в одном куске» с соусником) — они могут быть удобны для подачи блюда, состоящего из нескольких несмешиваемых ингредиентов или для одновременной подачи блюда вместе с предназначенными для него соусом и/или специями, которые употребляются «по вкусу».

# Чаши для супа



# Миски



# Тарелки о-сара (お皿)



## • Деревянные подставки

На деревянных подставках часто подают суши, роллы, сашими и некоторые другие блюда. Иногда подставка представляет собой просто плоскую дощечку, но используются и подставки сложной формы, например, небольшой «мост» или «корабль», выполненный из дерева. Применяются также плетёные деревянные сетки.

## • Палочки для еды о-хаси (お箸)

Основной столовый прибор. Палочки чрезвычайно разнообразны и используются в качестве универсального прибора для употребления любой пищи. Японские палочки, в отличие от китайских, меньше в длине и толщине, на них нет множества узоров и они почти никак не украшены. Во многих кафе, ресторанах и японских домах широко используются одноразовые палочки. В процессе приготовления пищи применяются особые длинные палочки, часто с металлическими концами для работы с горячим маслом.

## • Ложки

Единственным видом ложки, применяемой в традиционной японской кухне, является глубокая «китайская» ложка с небольшим вогнутым концом, обычно керамическая (хотя встречаются и из других материалов, но не из металла), с помощью которой едят суп или бульон из супа. Ложка достаточно массивная, часто её подают на керамической же подставке.

## • Соусники

Небольшие прямоугольные или округлые чаши высотой 2-3 см, с пологими краями. Предназначены для наливания и смешивания соусов и последующего макания в них кусочков пищи, например, суши, форма подчинена именно этому назначению.

# Деревянные подставки



# Палочки для еды о-хаси (お箸)

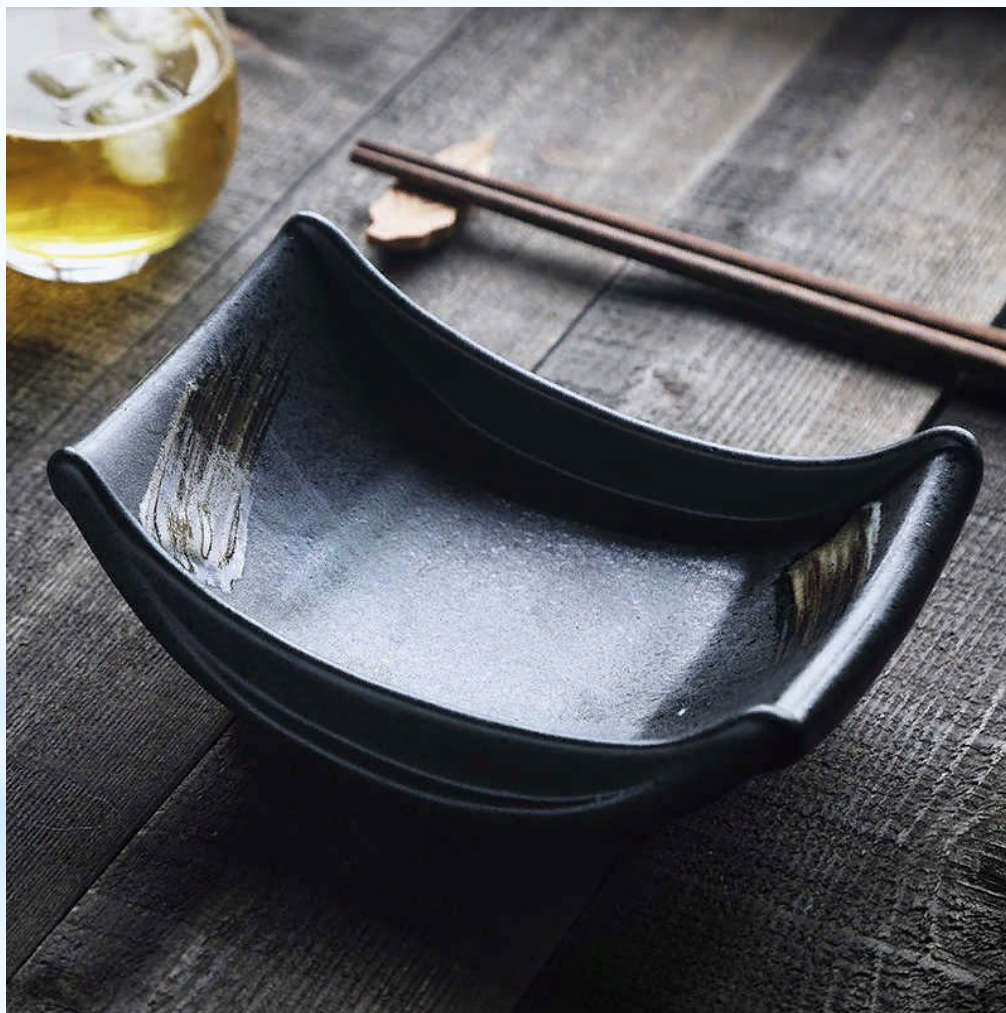


# Ложки





# Соусники



# Чайная посуда

- Японские чайники обычно имеют шаровидную, сплюснутую форму, либо форму сплюснутой сферы со срезанной нижней частью. Ручка у традиционного чайника располагается сверху и крепится к чайнику за два уха, расположенных по разные стороны от крышки (как у европейских чайников для кипячения воды), встречаются также чайники с прямой ручкой из того же материала, что и весь чайник, выступающей в сторону (не напротив носика, а примерно на 90-120° от него, если смотреть сверху). Помимо традиционных материалов, японские чайники могут изготавливаться из такого нехарактерного для чайной посуды материала, как чугун (традиционно их использовали только для кипячения воды при заваривании чая в чашах, но сейчас чай иногда заваривают прямо в чугунном чайнике).
- У японских пиал высота и диаметр либо практически одинаковые, либо высота больше диаметра. Иногда чай пьют из очень маленьких пиал, вмещающих не более 50 мл, но это не общее правило.
- Чашки имеют цилиндрическую или бочкообразную форму, без ручек.

## Подставки

Подставки под осибори, а также хасиоки (箸置き) – подставки под палочки для еды.

В качестве традиционных материалов для посуды используются фарфор, керамика, дерево (часто покрытое высокостойким лаком, предохраняющим от рассыхания и растрескивания). В последние десятилетия стала также широко использоваться пластмассовая посуда, в особенности для контейнеров под бэнто.



# Характерные блюда

## Блюда из риса

- Варёный рис (гохан)

- Рис промывается дочи́ста, затем заливается холодной водой, выстаивается, после чего доводится до кипения и варится на слабом огне в широкой кастрюле с толстым дном, под плотно закрытой крышкой. Воды при варке используется ровно столько, сколько должен впитать рис, обычно 1,25–1,5 объёма сухого риса. В отличие от европейской кухни рис готовится на несолёной воде, без каких-либо приправ, масла или жиров, кроме риса для суши, который допускается готовить на слегка подсоленной воде с добавлением сушёной морской капусты комбу. После приготовления рис аккуратно перемешивается специальной ложкой или лопаткой, так, чтобы превратить сплошную массу в отдельные комки, но не помять зёрна. В Японии рис едят ежедневно, поэтому распространены автоматические рисоварки, которые обеспечивают правильный режим приготовления риса разных сортов и позволяют сохранять приготовленный рис тёплым в течение дня.
- Как отдельное блюдо гохан подаётся обычно в глубокой миске конусовидной формы, прямо в миске его часто посыпают кунжутом или смесью кунжута и соли, распространены также более сложные приправы, называемые фурикакэ. Поливать рис соевым соусом обычно не принято, поскольку считается, что такая еда – удел бедноты. Едят рис палочками, держа миску на уровне груди в левой руке.



# Дайфуку или дайфукумоти

японская сладость, небольшая рисовая лепёшка с начинкой, чаще всего – с анко, пастой из бобов фасоли адзуки. Существует множество разновидностей дайфуку, самые распространённые виды – белые, светло-зелёные и бледно-розовые дайфуку с начинкой из анко. Дайфуку обычно делают либо размером с ладонь, либо маленькими, примерно 3 см в диаметре. Часто дайфуку покрывают кукурузным или картофельным крахмалом, чтобы уберечь их от слипания. Популярны двухслойные дайфуку: внутри рисовой лепёшки часто находится ещё одна оболочка, например из анко или шоколада, окружающая центральную начинку. В частности, традиционным гостинцем из района Киото является «Удзи итиго дайфуку» – ягода земляники, обернутая слоем анко и лепёшкой-моти, и посыпанная сверху порошком зелёного чая.

Традиционный способ приготовления моти (и, в частности, дайфуку) называется мотицукэ – толчение варёного риса в деревянных ступах специальными деревянными же кувалдами при постоянном перемешивании. Поскольку этот способ крайне трудоёмок, а при отсутствии надлежащего опыта и небезопасен (во избежание травм месильщик и молотобоец должны выдерживать чёткий ритм, понимая друг друга без слов), в наши дни тесто для моти часто готовят просто в микроволновой печи, запаривая рисовую муку с водой до образования вязкого теста, практически аналогичного получаемому при мотицукэ.



# Блюда из сырой рыбы

- Морепродукты для таких блюд либо вообще не подвергаются термообработке, либо такая обработка сводится к минимуму, чтобы не повлиять на естественный вкус ингредиентов.

## Суши

Готовятся из специальным образом сваренного риса и сырых морепродуктов. Форма суши очень многообразна, в приготовлении используются практически любые морепродукты. Можно выделить два основных вида суши. Первый – собственно суши (нигири, татаки и некоторые другие), представляющие собой небольшой, удлинённой формы комочек риса, на который сверху выложен кусочек рыбы, креветки; некоторые виды таких суши обёртываются полоской водорослей, образующей вместе с рисом ёмкость, заполняемую сверху мелко порезанными морепродуктами, икрой или овощами. Второй вид – так называемые роллы, отличающиеся принципиально другим способом приготовления: рис и морепродукты выкладываются слоями на листе водорослей, скатываются в тонкий рулет, который затем разрезается поперёк на небольшие куски острым ножом. Существуют и другие формы (см. статью).

Суши подаются на плоской тарелке или деревянной подставке, с васаби, соевым соусом и маринованным имбирём гари.



# Сашими

Тонко порезанные ломтики сырых морепродуктов, обычно рыбы, осьминога, кальмара, подаются на плоской тарелке со свежими овощами, например, нарезанным тонкой соломкой редисом дайкон и листьями сисо. Как и суши, подаются с васаби и соевым соусом.



# Сервировка

- Правильная сервировка стола составляет отдельный, очень важный раздел японской кухни. Также большое значение имеет порядок выкладывания пищи на посуду. Накрытый стол в целом, как и отдельные блюда, должен быть эстетичным, приятным для глаза.

## Состав, количество и размер блюд

- В японской кухне принято подавать еду относительно небольшими порциями, чтобы гость мог наесться, но не переест. Размер порций зависит от времени года (зимой порции больше, чем летом) и от возраста гостей (порции молодых больше, чем пожилых), влияет, разумеется, и то, что именно подаётся.
- Большое значение придаётся разнообразию: более богатый стол отличается не размером порций, а бóльшим количеством блюд. Полный обед включает рис, два вида супов и не менее пяти видов различных закусок (в зависимости от торжественности случая и возможностей устроителя их число может достигать до десятка и даже более). Минимальный званый обед предполагает наличие риса, супа и не менее чем трёх видов закусок. Понятие «главного блюда» в японском обеде отсутствует.
- Как обязательная часть обеда всегда подаётся зелёный чай. Чай пьют и перед, и во время, и после трапезы.

## Стол

- Традиционно в Японии принимают пищу за низким столом, сидя перед ним на татами в позе сэйдза (сидя на пятках, выпрямив спину). Для мужчин в неофициальной обстановке допустимой является поза агура («по-турецки», скрестив ноги перед собой). На татами нельзя сидеть развалившись, не следует вытягивать ноги под стол. Впрочем, в настоящее время и дома, и, тем более, в заведениях общественного питания, чаще обедают за обычными столами европейского типа, сидя на стульях или табуретках.

## Порядок подачи, расположение блюд на столе

- Традиционно все кушанья выставляются на стол сразу. В этом случае рис ставится слева, суп — справа, в центре стола располагаются блюда из морепродуктов и мяса, вокруг них — соленья и маринады. Ёмкости с соусами и приправы обычно ставят справа от того блюда, к которому они предназначаются. Маленькие тарелочки ставят с правой стороны, более крупные и глубокие — слева. Сакэ подаётся в кувшинчиках.
- Большинство блюд имеют комнатную температуру — исключение составляют рис, супы и некоторые мясные блюда, подаваемые горячими.
- Расставляя блюда на столе, стараются, чтобы они образовывали красивую композицию. В частности, принято чередовать округлую посуду с прямоугольной, светлую — с тёмной.

Если стол не накрывается предварительно, то блюда подаются в следующей последовательности:

- Рис;
- Сасими — подаётся до любых блюд с сильным вкусом, чтобы не перебить вкус сырой рыбы;
- Суп — подаётся обычно сразу после блюд из сырой рыбы, но есть его допускается на любом этапе трапезы;
- Не сырые блюда всех видов, суши, роллы;
- Блюда с сильным вкусом, с большим количеством специй.

В некоторых японских ресторанах заказанные блюда готовятся поваром из сырых ингредиентов прямо в присутствии клиента. Для этого непосредственно у стола для еды находится рабочее место повара, с поверхностью для жарки и всем необходимым для приготовления и оформления блюд.



# Список используемой литературы

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Японская\\_кухня](https://ru.wikipedia.org/wiki/Японская_кухня)