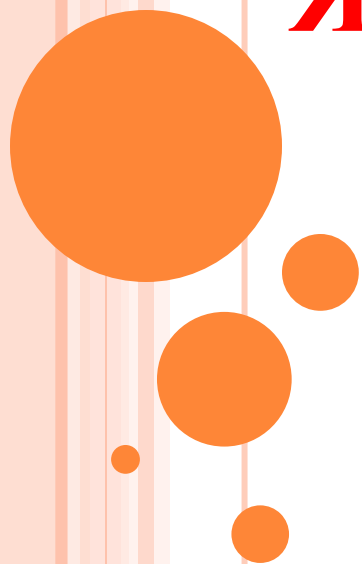


# НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ ЯПОНИИ



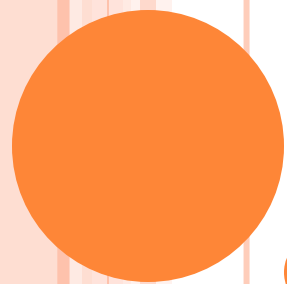
**ЯПОНСКАЯ КУХНЯ** — национальная кухня японцев. Отличается предпочтением натуральных, минимально обработанных продуктов, широким применением морепродуктов, сезонностью, характерными блюдами, специфическими правилами оформления блюд, сервировкой, застольным этикетом. Блюда японской кухни, как правило, являются ключевой достопримечательностью для туристов из других стран.



## Наиболее характерные особенности японской кухни:

- Использование преимущественно свежих продуктов.
- Огромная номенклатура морепродуктов, используемых для приготовления блюд
- Стремление сохранить первозданный внешний вид и вкус ингредиентов в блюде
- Сезонность питания
- Небольшие порции
- Специфические столовые приборы — большинство блюд нужно есть с помощью палочек, некоторые можно есть руками, ложки применяются крайне редко, вилки и ножи не используются вообще
- Специфический застольный этикет





# ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

## Рис

**Является основным ингредиентом японской кухни и основой питания в Японии вообще. В японском языке слово «гохан» (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:

- Тофу (соевый творог или соевый сыр) — питательная основа для множества блюд.
- Соевый соус — приправа, широко используемая.



•Соевый суп



•Ферментированный



# Растения

Находят применение в японской кухне практически все культурные и многие дикие съедобные растения. В частности, широко применяются морковь, огурцы, капуста, салат.

- Специфические растения — хрен васаби,



- Белый редис дайкон, бамбук, лотос,



- Батат, — используются для гарниров и приготовления соусов.





## Макаронные изделия

В японской кухне применяется лапша:

удон — из пшеничной муки без яиц



соба — из гречневой муки



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 свинины.



Кимчи-рамэн

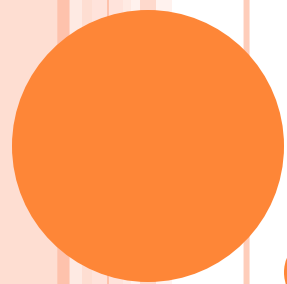


Вантан-рамэн



Соя-рамэн





# **ХАРАКТЕРНЫЕ БЛЮДА**



## Рис с яйцом

Рис промывается дочиста, 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. После приготовления рис аккуратно перемешивается специальной ложкой или лопаткой, так, чтобы превратить сплошную массу в отдельные комки, но не помять зёрна. Варёный рис смешивается с сырым яйцом, в которое может добавляться соевый соус.



## Рис с карри

Варёный рис с японской разновидностью соуса карри, овощами и мясом.



## Сасими

Тонко порезанные ломтики сырых морепродуктов, обычно рыбы, осьминога, кальмара, подаются на плоской тарелке с гарниром из свежих овощей, например, нарезанного тонкой соломкой редиса дайкон. Как и суши, подаются с васаби, соевым соусом и гари.



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



# СЕГОДНЯ МЫ ТОЖЕ ПОПРОБУЕМ ПРИГОТОВИТЬ РОЛЛЫ ИЗ ОГУРЦА





## НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ (НА 3-4 ПОРЦИИ)

- Огурец 2 шт.
- Сыр 50 гр натереть на терке
- Крабовые палочки (1 мал. упаковка) натереть на тёрке
- Майонез или сметана 5 ст. л.
- Яйцо натереть на тёрке
- Зелень
- Шпажки или зубочистки



ПРИЯТНОГО



аппетита