Biuletyn Informacyjny

Marzec 2010

Kuchnia japońska

Wydawca: **Ambasada Japonii w Polsce**

Smaki Japonii

Rys historyczny

plastry lekko podsmażonego tuńczyka

Dary natury

Decydujący wpływ na historię kuchni japońskiej miały uwarunkowania geograficzne. Japonia jest krajem wyspiarskim, otoczonym ze wszystkich stron morzem. Położenie na styku płyt tektonicznych sprawia, że blisko 90% powierzchni kraju pokrywają góry. Naturalną koleją rzeczy od najdawniejszych czasów prężnie rozwijało się rybołówstwo i zbieractwo, dzięki czemu również i dziś w diecie Japończyków przeważają świeże ryby, owoce morza oraz produkty leśne.

Kultura kulinarna oparta na ryżu

Pierwsze mokre pola ryżowe pojawiły się w Japonii w 5. wieku p.n.e. Podobnie jak w innych krajach wschodnioazjatyckich, również w Japonii tradycyjny posiłek składa się z elementu głównego, czyli ryżu, oraz dodatków (*okazu*). Ryż gotowany jest bez dodatku soli czy innych przypraw.

Ograniczona ilość mięsa

Charakterystyczną cechą tradycyjnej kuchni japońskiej jest niewielka ilość potraw mięsnych. Za sprawą wpływów buddyjskich, począwszy od drugiej połowy 7. wieku, przez długi czas panował zakaz spożywania mięsa zwierząt, obowiązujący nie tylko mnichów, lecz wszystkich mieszkańców kraju. Dotyczył on jedynie mięsa ssaków, dozwolone było więc jedzenie ryb i innych zwierząt wodnych, jak również dzikiego ptactwa. Japończycy zaczęli powszechnie jeść mięso dopiero w okresie Meiji (1868-1912). Dzięki obfitości warzyw i niskiej kaloryczności potraw, kuchnia japońska powszechnie uważana jest za bardzo zdrową.

Kuchnia w zgodzie z naturą

W przeciwieństwie do filozofii kulinarnej Zachodu i Chin, gdzie wysoko ceni się przyrządzanie potraw przy użyciu wyrafinowanych technologii, ideą kuchni japońskiej jest ograniczenie ingerencji człowieka do minimum i spożywanie jedzenia w stanie jak najbardziej zbliżonym do naturalnego. Klasycznym przykładem takiej potrawy jest *sashimi*, gdzie surowa ryba jest jedynie cięta na kawałki i doprawiana sosem sojowym oraz chrzanem *wasabi*. W Japonii *sashimi* uchodzi za najsmaczniejszy sposób podania ryby.

Aby móc jeść możliwie bliskie naturze potrawy, niezbędne są wyjątkowo świeże składniki. Japończycy przedkładają świeżość składników nad stopień skomplikowania receptury. Bardzo ważne jest też, by jeść dane potrawy w tej porze roku, w której są one najsmaczniejsze. Można więc stwierdzić, że dwa główne filary tradycyjnej kuchni japońskiej to świeżość oraz harmonia z naturą.

Równie ważną rolę jak smak potraw odgrywa ich aranżacja. Jak widać na poniższych zdjęciach, Japończycy bardzo dbają o to, by posiłki cieszyły nie tylko podniebienie, lecz także i oko. Ważne jest umiejętne połączenie naturalnych kolorów, co tworzy unikalne piękno. Japoński posiłek jest nie tylko estetyczny, lecz także praktyczny – potrawy krojone są na kawałki odpowiedniej wielkości i przygotowane tak, by wygodnie było jeść je pałeczkami.

współczesne japońskie śniadanie

przykład aranżacji

Cztery pory roku na japońskim stole

osechi ryōri

Kuchnia Japonii jest wyjątkowa nie tylko ze względu na jej zróżnicowanie regionalne czy bogactwo smaków. Japończycy żyją w zgodzie z rytmem przyrody i każdej porze roku przypisane są określone potrawy. Nowy Rok, czyli *oshōgatsu*, kojarzy się z wykwintnymi daniami zwanymi *osechi ryōri*, które zwyczajowo je się tylko w pierwszych trzech dniach stycznia. Oprócz zalet smakowych i estetycznych, *osechi ryōri* mają również zalety praktyczne. Potrawy te pozostają świeże przez kilka dni, a przyrządzone w ostatnich dniach grudnia pozwalają rodzinom japońskim świętować przy wspólnym stole, bez potrzeby częstego zaglądania do kuchni.
Wiosną pojawiają się pierwsze pędy bambusa, zwane *takenoko*, które stanowią składnik zup, przystawek i potraw z makaronem. Podczas letnich upałów Japończycy najchętniej sięgają po grillowanego węgorza, a jesienią po pieczoną sajrę. Jesień przynosi na stoły japońskie także grzyby *matsutake* – jeden z największych specjałów tutejszej kuchni. Zimą popularne są dania gotowane, takie jak *nabe*, *oden* czy *sukiyaki*. Przyrządza się je w wielkich garnkach stawianych na stole na przenośnej kuchence, każdy nakłada sobie porcję bezpośrednio z garnka na talerz.

Unikalny smak

zupa *misoshiru*

Źródeł wyjątkowego smaku potraw kuchni japońskiej należy szukać nie tylko w świeżych i odpowiednich dla danej pory roku składnikach, lecz także w unikalnych przyprawach. Najbardziej charakterystyczne z nich to pasta *miso*, sos sojowy oraz chrzan *wasabi*. *Miso*, znane w Japonii już od ponad 1300 lat, stanowi główny składnik zupy *misoshiru*, używane jest także w przeróżnych potrawach gotowanych, ponieważ łagodzi zapach ryby i mięsa oraz wzmacnia ich smak. Zielony chrzan *wasabi* dodaje potrawom ostrości i jest niezbędnym dodatkiem do takich dań jak *sushi* czy *sashimi*. Bez sosu sojowego nie może obyć się większość potraw japońskich. Używany jest zarówno jako dodatek do zup i dań gotowanych, jak również bezpośrednio podczas posiłku.
Podstawowym składnikiem wszystkich zup oraz innych dań gotowanych jest bulion zwany *dashi*. Uzyskuje go się z wodorostów *kombu*, suszonych małych rybek lub skrawków sfermentowanej i suszonej ryby *bonito*, zwanych *katsuobushi*.
Wszystkie te składniki doskonale komponują się z gotowanym białym ryżem. Ten używany w Japonii należy do gatunku *japonica* i charakteryzuje się krótszymi ziarnami oraz większą kleistością niż popularny w Polsce ryż *indica*. Należy także zwrócić uwagę, iż zgodnie z filozofią przygotowywania potraw jak najbliższych naturze, zadaniem przypraw nie jest zmiana naturalnego smaku poszczególnych składników, a jedynie jego uwydatnienie.

Kaiseki-ryōri

Kuchnia kaiseki wywodzi się z tradycji wykwintnych posiłków serwowanych gościom podczas formalnych spotkań z zieloną herbatą. Ceremonia herbaciana do dziś zachowała tradycyjne przepisy z dawnych czasów, lecz wykwintna kuchnia *kaiseki* wyodrębniła się także jako osobne zjawisko kulinarne.
Typowy posiłek kaiseki składa się z kilku dań, podawanych w określonej kolejności. Podczas jedzenia goście popijają sake. Kolejno na stole pojawiają się: przystawki *sakizuke*, surowa ryba *sashimi*, lekka zupa *suimono*, potrawy z grilla *yakimono*, dania na parze *mushimono*, dania gotowane *nimono* i sałatki *aemono*. Potem podawana jest zupa *misoshiru*, ryż, słodycze i owoce. Na koniec goście piją zieloną herbatę.

Sushi

Od metody konserwacji do światowego hitu

Sushi (wymawiane miękko „susi", jak „musi", a nie „suszi") jest bez wątpienia najlepiej znaną i najbardziej rozpowszechnioną na świecie potrawą japońską. Również w Polsce jedne po drugich powstają restauracje i bary mające je w swojej ofercie. Jednak zapewne niewiele osób wie, jak długą historię ma *sushi* i jak bardzo zmieniało swoją postać na przestrzeni wieków.

Pierwowzór *sushi* powstał około 1000 lat temu. Ówcześni Japończycy poszukiwali sposobu na przechowywanie ryb. Obkładano je wówczas gotowanym ryżem i pozostawiano na długie miesiące, by sfermentowały. Następnie ryż był wyrzucany, a jedzono jedynie ryby. Z początku *sushi* było potrawą arystokracji, lecz w okresie Muromachi (14-16 w.) zaczęli je jeść także wojownicy i bogaci mieszczanie, którzy wyrzucanie ryżu uważali za marnotrawstwo. W 19. wieku zrezygnowano z fermentacji, a zaczęto zakwaszać ryż przy użyciu octu. Około roku 1830 w Edo (obecnym Tokio) narodziło się *sushi* w postaci znanej dziś. Z uwagi na możliwość szybkiego przygotowania, dawne lokale i stragany oferujące *sushi* można porównać do dzisiejszych barów szybkiej obsługi. W 20. wieku, wraz z upowszechnieniem się lodówek, *sushi* stało się popularne nie tylko w Japonii, lecz także poza jej granicami.

Rodzaje *sushi* i sposoby przyrządzania

W Polsce istnieje przekonanie, że sushi to surowa ryba, tymczasem najważniejszym elementem tej potrawy jest ryż (sama nazwa potrawy to połączenie słów *su*, czyli ocet oraz *meshi*, czyli ryż). Po ugotowaniu jest on doprawiany octem ryżowym, solą i cukrem, aby nabrał charakterystycznego, kwaskowatego smaku. Tradycyjnie do ryżu dodaje się rybę lub owoce morza, lecz spotyka się także *sushi* ze smażonym jajkiem lub warzywami. Możemy wyróżnić trzy główne rodzaje *sushi*:

nigiri-zushi

Nigiri-zushi – cienko krojone kawałki ryby, kalmara lub ośmiornicy podane na wałeczku ryżu. Nazwa pochodzi od słowa *nigiru*, znaczącego „ugniatać".

Maki-zushi – ryż z kawałkami ryby lub warzywami zawinięty w arkusz z suszonych wodorostów *nori*. Nazwa pochodzi od czasownika *maku*, czyli „zawijać".

Chirashi-zushi – miska ryżu do *sushi* posypanego kawałkami ryby, wodorostów, warzyw itp. Po japońsku słowo *chirasu* znaczy „rozrzucać".

Sushi podaje się z sosem sojowym i *wasabi*. Jako dodatek służą plastry marynowanego imbiru, mające działanie przeciwbakteryjne oraz neutralizujące posmak poprzedniej porcji, co pozwala w pełni docenić smak następnej.

Prawidłowy sposób jedzenia sushi

- *Sushi* można jeść zarówno pałeczkami, jak i rękoma.
- W sosie sojowym maczamy rybę, a nie ryż. Nie dodajemy zbyt wiele sosu; jego zadaniem jest jedynie uwydatnić smak ryby.
- W gotowym *sushi* zwykle znajduje się już *wasabi*, lecz gdy chcemy je uczynić bardziej pikantnym, nie mieszamy go z sosem, lecz nakładamy niewielką ilość bezpośrednio na *sushi*. Sposób ten uznawany jest za bardziej elegancki.

maki-zushi

chirashi-zushi

Sashimi

wykwintny sposób podania *sashimi*

Im ryba świeższa, tym smaczniejsza. Najwyżej cenionym daniem z surowej ryby jest w Japonii *sashimi*. Zgodnie z filozofią minimalnej ingerencji w naturalną postać potraw, przygotowywanie *sashimi* nie polega na chemicznej czy cieplnej obróbce ryby. Istotą dania jest umiejętne wykrojenie najsmakowitszych kawałków ryby i podanie ich tak, aby uwydatnić ich najlepsze cechy. Oczywiście, sposób czyszczenia i cięcia ryby różni się w zależności od gatunku. Aby móc sprostać wysokim wymaganiom sztuki oprawiania surowej ryby, japońscy mistrzowie posługują się wieloma rodzajami noży zwanych *hōchō*, których ostrza mogą osiągać nawet 40 cm długości.

W Japonii liczby nieparzyste uchodzą za szczęśliwe, dlatego też zwykle na talerzu podaje się nieparzystą liczbę kawałków *sashimi*. Są one przycięte do odpowiedniej wielkości (ok. 3x2x1cm), tak aby można było łatwo zjeść cały kawałek za jednym razem.

Mięso rybie podawane jako *sashimi* jest nieprzyprawione. Każdy wedle uznania dodaje sosu sojowego oraz *wasabi*, nie należy jednak przesadzać, gdyż nadmiar przypraw nie pozwoli nam docenić naturalnego smaku potrawy. Częstym dodatkiem do *sashimi* jest biała rzodkiew *daikon* pocięta w drobne nitki. Jej działanie bakteriobójcze ma zapobiegać ewentualnym zatruciom, jakie mogłoby spowodować spożycie surowej ryby.

tempura udon, czyli *udon z tempurą*

Udon

Udon to gruby makaron pszenny, którego początki sięgają okresu Nara (710-784). Podawany jest zazwyczaj na ciepło w lekkim wywarze zwanym *tsuyu*. Początkowo *udon* przyrządzano z mieszanki mąki ryżowej i pszennej, lecz już w średniowieczu przyjął postać, pod którą znany jest do dziś.

Udon występuje w wielu odmianach, w zależności od składników i sposobu podania. Najpopularniejsze to *kake-udon* (jedyny dodatek to siekany por), *kitsune-udon* (z porcją smażonego tofu) i *tsuki-mi-udon* (z wbitym surowym jajkiem). Podobno najsłynniejszy udon w Japonii podaje się w prefekturze Kagawa na wyspie Shikoku. Danie to znane jest jako *Sanuki udon*.

Soba

W Polsce popularna i lubiana jest kasza gryczana. Tymczasem z nasion tej samej rośliny Japończycy produkują makaron zwany *soba*. Charakteryzuje się twardością i cienkimi nitkami, latem podawany jest na zimno, a w zimie na ciepło.

W Japonii, szczególnie w pobliżu dworców, popularne są bary, w których śpieszący się podróżni mogą zjeść miskę *soby* na stojąco.

Soba pełni ważną rolę w kulturze japońskiej. W ostatni dzień roku tradycyjnie podawany jest jej specjalny rodzaj, zwany *toshikoshi soba* (*soba* przejścia do nowego roku), będący symbolem pomyślności i długowieczności. W Japonii istnieje także zwyczaj wręczania *soby* w prezencie swoim nowym sąsiadom po przeprowadzce. Bierze się on z gry słów w języku japońskim (słowo *soba* może oznaczać zarówno makaron, jak i „obok”) i symbolizuje chęć budowania dobrych stosunków sąsiedzkich.

zarusoba, czyli *soba* na zimno

Tempura

Tempura to jedno ze sztandarowych dań kuchni japońskiej. Potrawę tę najprawdopodobniej sprowadzili do Japonii w XVII wieku Portugalczycy, lecz w obecnym kształcie różni się ona znacząco od swojego pierwowzoru. Krewetki, kawałki kalmara oraz warzywa takie jak bakłażan, dynia, słodkie ziemniaki, korzenie lotosu czy grzyby *shiitake* obtaczane są w cieście z mąki, wody i jajka, a następnie krótko smażone na gorącym oleju. Świeże kawałki tempury macza się następnie w wywarze z bulionu *dashi*, sosu sojowego oraz *mirin* z dodatkiem drobno startej białej rzodkwi *daikon*. Ze względu na sposób przyrządzania, tempura jest jedną z nielicznych wysokokalorycznych potraw japońskich.

Sukiyaki

Jak zostało już wspomniane wcześniej, Japończycy zaczęli regularnie jeść mięso dopiero po przewrocie Meiji w 1868 r. Popularność zyskało wówczas danie zwane *sukiyaki*. Składa się ono z cienkich plasterków mięsa (przeważnie wołowiny), gotowanych powoli razem z warzywami w płytkim garnku w wywarze z sosu sojowego, cukru i *mirin*. Przed włożeniem do ust, składniki maczane są często w miseczce z rozbitym surowym jajkiem.

Sukiyaki jest potrawą charakterystyczną dla okresu zimowego. Spożywane wspólnie przy jednym stole przez wiele osób, jest częstym elementem przyjęć.

Potrawy z importu

Gyōza

Pierożki to nie tylko polska specjalność! W Japonii nazywają się *gyōza* i zaimportowane zostały z Chin w 16. w. Przyrządzone z cienkiego ciasta, wypełnione nadzieniem mięsnym, krewetkowym bądź warzywnym, często podawane są jako przystawka lub przekąska do piwa. Wedle życzenia klienta – gotowane lub smażone.

Rāmen

Rāmen jest kolejną potrawą, która przywędrowała do Japonii z Chin. Cienkie nitki makaronu w aromatycznym bulionie mogą być przyrządzane np. z warzywami lub z mięsem.

Makaron „instant", zwany w Polsce „zupką chińską", w rzeczywistości został wymyślony przez Japończyka, Momofuku Andō.

Karē raisu

Curry to potrawa pochodząca z półwyspu indyjskiego, która przybyła do Japonii za pośrednictwem Anglików. Dziś jest popularne wśród dzieci i dorosłych jako danie dostarczające cenne substancje odżywcze. Istnieje wiele jego odmian, np. z wieprzowiną, wołowiną czy owocami morza

Sake

Sake od starożytnych czasów odgrywała ważną rolę w życiu mieszkańców Archipelagu Japońskiego. Nie spożywano jej jednak w celach rozrywkowych, ale religijnych i rytualnych. Do 10. wieku n.e. monopol na wytwarzanie alkoholu miał dwór cesarski, a powstający wtedy napój miał postać bardzo zbliżoną do dzisiejszej. Religijny rodowód *sake* daje się zauważyć nawet dziś – biorące tradycyjny ślub pary dzielą się czarką *sake* w ramach ceremonii *sansankudo*. *Sake* towarzyszy Japończykom przez całe życie, od narodzin aż po grób, pojawiając się przy wszystkich ważnych świętach, rocznicach i ceremoniach.

Uwaga: Wyrazem *sake* bądź *osake* Japończycy określają każdy rodzaj alkoholu. Napój przyrządzany z ryżu, który w Europie nazywają *sake*, w Japonii nosi miano *nihonshu*. Wbrew powszechnemu poglądowi, nie jest to wódka – smakiem i mocą (ok.18%) napój ten zbliżony jest do wina.

choko oraz butelka zwana *tokkuri*
Photo/AFLO

nihonshu w *masu*

Produkcja i podawanie sake

Do produkcji *sake* niezbędne są dwa składniki – ryż japoński oraz pleśń *kōji*. Ryż jest polerowany, moczony, gotowany na parze, po czym wprowadzane zostają do niego zarodniki *kōji*. Gdy pleśń zacznie rozkładać zawartą w ziarnach ryżu skrobię, do zacieru dodaje się drożdże i całość poddaje fermentacji. Po oczyszczeniu i przefiltrowaniu napój leżakuje i dojrzewa. Po ok. pół roku od rozpoczęcia procesu *sake* gotowa jest do spożycia.

Ryżowy trunek pije się zazwyczaj lekko schłodzony, podany w płaskiej czarce *sakazuki*, w japońskim kieliszku *choko* lub w drewnianym naczyniu zwanym *masu*. *Masu* kiedyś służyły do odmierzania objętości płynów, dziś jednak spełniają funkcję jedynie estetyczną. Oprócz *sake* chłodnej pije się również podgrzaną do temperatury ok. 40 ºC. Taki sposób podania *sake* określa się mianem *atsukan*.

Herbata

Popularny dziś na całym świecie zwyczaj picia naparu z liści rośliny *Camelia sinensis* przywieźli do Japonii mnisi buddyjscy, najprawdopodobniej już w 9. wieku n.e. Przez dłuższy czas herbata uważana była za lekarstwo, potem stała się hobby arystokratów, wojowników i bogatych mieszczan. Prawdziwą popularność zyskała dopiero w okresie Edo (1603-1868 r.), kiedy to szerokie masy społeczeństwa Japonii zaczęły pić herbatę liściastą, czyli *sencha*. Dziś nie można sobie wyobrazić japońskiego stołu bez zielonej herbaty. Liście herbaty preparowane są na wiele sposobów i na rynku znajduje się wiele odmian napoju – począwszy od pospolitej *bancha*, a skończywszy na ekskluzywnej *gyokuro*, zbieranej z młodych drzewek herbacianych.

herbata podana dla dwojga

ciasteczka ryżowe *kashiwamochi*

Słodycze

Choć dziś w Japonii można zajadać się słodkim pieczywem, ciastami czy czekoladą, wciąż dużą popularnością cieszą się tradycyjne słodycze zwane *wagashi*. W odróżnieniu od słodyczy niejapońskich, lista składników wagashi może wydawać się bardzo skromna: cukier, syrop *mizuame*, ryż *mochi*, pszenica, fasola *azuki* i sproszkowana zielona herbata. Mimo to *wagashi* imponują rozmaitością form i misternością produkcji. Mistrzowie sztuki cukierniczej dbają nie tylko o walory smakowe swoich wyrobów, lecz dokładają wszelkich starań, by zachwycały oczy konsumentów.

Japońskie jedzenie w polskiej kuchni

Oyakodon (porcja dla 4 osób)

Miska ryżu z dodatkiem jajka i kurczaka. Nazwa potrawy pochodzi od słów *oya* (rodzice, czyli kura) i *ko* (dziecko, czyli jajko). Danie bardzo proste i szybkie w przyrządzeniu, a jednocześnie smaczne i pożywne.

składniki:
- 4 szklanki ryżu („szklanka" oznacza ok. 200ml)
- 400g mięsa z kurczaka
- 1 cebula
- 1 i 2/3 szklanki bulionu (*dashi* – można zastąpić bulionem warzywnym)
- 7 łyżek sosu sojowego
- 4 łyżki *mirin* (do kupienia w sklepach specjalistycznych)
- 3 łyżki cukru
- 4 jajka

Ryż dokładnie opłukać i ugotować (stosunek wody do ryżu ok. 1,2:1). Kurczaka pokroić na małe kawałki, a cebulę na cienkie plasterki. Bulion wlać na patelnię i podgrzać. Dodać sos sojowy, *mirin* i cukier. Umieścić kawałki kurczaka w wywarze i dusić na małym ogniu przez kilka minut. Dodać plasterki cebuli i poddusić przez kolejne kilka minut. Jajka roztrzepać w misce. Zawartość patelni doprowadzić do wrzenia i dodać jajka. Zredukować ogień i przykryć całość pokrywką. Po minucie wyłączyć ogień. Podając, nakładamy do miski najpierw ryż, a na wierzchu mieszaninę jajka i kurczaka. Całość można udekorować drobno pokrojonymi wodorostami *nori*.

Kappa-maki/tekka-maki (porcja dla 4 osób)

Kappa-maki to *maki-zushi* z ogórkiem, a *tekka-maki* – z tuńczykiem. Bardzo proste do przyrządzenia w warunkach domowych. Ryż do *sushi*, wodorosty *nori* oraz matę do zwijania (*makisu*) można kupić w wielu supermarketach w Polsce.

składniki:
- 3 szklanki ryżu („szklanka" oznacza ok. 200 ml.)
- 2 ogórki lub 100 g surowego mięsa tuńczyka
- 1/3 szklanki octu ryżowego
- 3 łyżki cukru
- łyżeczka soli
- 4 arkusze *nori* (przecięte na pół)
- *wasabi*

Ryż dokładnie opłukać i ugotować (stosunek wody do ryżu ok. 1,1:1). Zmieszać w rondlu ocet, wodę, cukier i sól. Podgrzewać do momentu rozpuszczenia się cukru. Ułożyć ryż w dużej misce (w miarę możliwości niemetalowej), polać mieszaniną octu, soli i cukru i szybko przemieszać, uważając by nie rozgniatać ziaren. Zostawić do ostygnięcia.
Ogórek/tuńczyka pociąć w długie paski. Rozłożyć nori na *makisu*, nałożyć ryż i ogórek/tuńczyka, dodać szczyptę *wasabi*. Zawinąć *makisu* tak, by powstał cylindryczny kształt, a następnie pociąć na kawałki o wielkości odpowiedniej do jedzenia.

Etykieta przy stole

Jedząc pałeczkami w Japonii, należy przestrzegać poniższych zasad, aby nie narazić się na popełnienie *faux pas*:
- Nie wolno wbijać pałeczek pionowo w miskę z ryżem. W ten sposób ryż ofiarowuje się w Japonii zmarłym, dlatego zachowanie takie budzi bardzo nieprzyjemne skojarzenia.
- Nie wolno podawać sobie jedzenia z pałeczek do pałeczek – przywodzi to na myśl obyczaj pogrzebowy, podczas którego członkowie przekazują sobie kości skremowanego zmarłego.
- Należy zdecydowanie sięgać po uprzednio upatrzony kawałek jedzenia. Nie należy krążyć pałeczkami nad talerzem, zastanawiając się, który kąsek wybrać.
- Nie wolno jeść bezpośrednio z talerza, bez użycia pałeczek lub rąk.

Niektóre zachowania, przyjęte w Japonii, a w Polsce uchodzące za nieeleganckie:
- Jedząc *rāmen* lub inne potrawy z makaronu, wolno głośno siorbać. Wyrażamy w ten sposób, że jedzenie nam smakuje. Pozwala to także ostudzić gorący makaron.
- Niektóre potrawy, jak np. *sushi*, można jeść bezpośrednio rękami.