

Biuletyn Informacyjny

Lipiec 2016

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce

Kuchnia japońska



Krótką historię kuchni japońskiej



Już od czasów starożytnych Japończycy czerpali w kuchni z dobrodziejstw lasu i morza. Wiadomo, że zboża, w tym ryż, zaczęto uprawiać już w okresie Jōmon (10 000 – 300 p.n.e.). Zebrane składniki mieszano z wodą i przygotowywano na ogniu w specjalnym naczyniu. Bardziej zaawansowane metody przyrządzania potraw pojawiły się w okresie Heian (794-1192), kiedy to posiłek przybrał formę zwaną *ichiyu sansai* – zupy i trzech przystawek. Zasada ta stosowana jest w kuchni japońskiej po dziś dzień: posiłek składa się z ryżu, zupy, trzech przystawek i marynowanych warzyw. W okresie Kamakura (1192-1333) za sprawą restrykcji żywieniowych mnichów buddyjskich rozwinęła się kuchnia wegetariańska, tzw. *shōjin ryōri*. W tym czasie w całym kraju ogłoszono zakaz spożywania mięsa, a w kuchni skupiano się przede wszystkim na warzywach i sposobach na jak najlepsze wydobywanie ich smaku. To właśnie wtedy zaczęto stosować bulion *dashi*, przyrządzany z suszonej ryby bonito oraz wodorostów *kombu*, uważany za podstawę kuchni japońskiej. W kolejnych latach rozwinęła się kuchnia arystokracji i wyższych rangą

wojowników – *honzen ryōri*, a także *kaiseki ryōri*, wielodaniowy posiłek podawany w małych porcjach w ustalonej kolejności, który wyewoluował z tradycji japońskiej drogi herbaty. Elementy współczesnej kuchni japońskiej rozwinęły się około 200 lat temu, pod koniec okresu Edo (1603-1868). Od tamtej pory do przygotowywania japońskich potraw używa się płynnej przyprawy *mirin*, octu i sosu sojowego, a posiłki stały się o wiele bardziej zróżnicowane. Powszechne stało się jedzenie poza domem, a na ulicach można było spot-



kać wiele stoisk serwujących makaron *soba*, *sushi* lub *tempurę*. Natomiast okres Meiji (1868-1912) charakteryzuje się powstaniem *wayō secchu ryōri*, kuchni łączącej elementy kuchni japońskiej i zachodniej. Po drugiej wojnie światowej Japończycy zaczęli poznawać potrawy z całego świata, co zupełnie odmieniło ich dotychczasową dietę. Wtedy również świat otworzył się na kuchnię japońską, której walory smakowe i zdrowotne zapewniły olbrzymią, trwającą do dziś popularność.

Wyjątkowe smaki Japonii

Wiosną w Japonii wielu osobom kojarzy się z sakurą – wiśnią japońską, której okres kwitnienia każdego roku wyczekiwany jest niecierpliwie w całym kraju. Ma to oczywiście związek z pięknymi widokami drzew z koronami pokrytymi kwiatami, podziwianymi podczas święta *hanami*, ale nie jest to jedyny powód. W tym okresie sakura gości w Japonii nie tylko w przyrodzie, ale również na talerzu. W supermarketach znajdziemy batoniki, chrupki, płatki śniadaniowe, a nawet lody o smaku wiśni japońskiej, natomiast w kawiarni możemy napić się kawy z dodatkiem syropu z sakury. Należy jednak się spieszyć – produkty te najczęściej znikają z oferty wraz z opadnięciem płatków na początku kwietnia.

Z Japonią kojarzy się także zielona herbata, dostępna przez cały rok. Będąc w Japonii warto spróbować pysznych deserów i ciast z dodatkiem sproszkowanej zielonej herbaty *matcha* lub *hōjicha* (herbata prażona). Popularne na całym świecie słodczyce, takie jak np. wafelki Kit-Kat, lody Häagen-Dazs czy czekoladowe paluszki Pocky, mają w Japonii swoje odmiany o smaku właśnie zielonej herbaty. Nawet *chūhai* - popularny japoński niskoprocentowy napój alkoholowy, który najczęściej ma smak owocowy, występuje również w wersji herbacianej. Jednakże jednym z najpopularniejszych napojów z dodatkiem zielonej herbaty pozostaje jej „kawowa” wersja, tzw. *matcha latte*. Ten smaczny i zdrowy napój łatwo przygotować w domu – do filiżanki wsypujemy łyżeczkę sproszkowanej zielonej herbaty i zalewamy ciepłym mlekiem. Do smaku można dodać cukru. W upalne dni ochłodzi nas mrożona wersja napoju – przygotowujemy ją miksując wszystkie składniki z kilkoma kostkami lodu.



Takie nietypowe smaki słodczych to idealna pamiątka z podróży do Japonii. Można je bez problemu znaleźć w miejscach popularnych wśród turystów, a także supermarketach i mniejszych sklepach całodobowych (*kombini*). Słodczyce o smaku wiśni japońskiej, zielonej herbaty, czy sake będą na pewno ciekawym prezentem, ponieważ niewiele osób ma okazję posmakować tak nietypowych połączeń smaków. Zachęcamy odważnych do poszukiwania prawdziwych unikatów – wafelków o smaku chrzanu japońskiego wasabi, pasty sojowej miso, a nawet... sosu sojowego. Smacznego!

Japonia może poszczycić się niezwykle bogatą kuchnią regionalną obfitującą w różnorodne składniki. Każdy region kraju ma swoje produkty i specjały, z których jest szczególnie znany. Aby móc w pełni zasmakować uroków Japonii, warto podczas podróżowania dowiedzieć się, co w danym rejonie jest polecane. Poniżej przedstawiamy kilka wybranych przykładów.

① *Jingisukan* (Hokkaido)

Baranina lub jagnięcina grillowana z warzywami na rondlu z wypukłym środkiem. Mięso układane jest wyżej, tak by w trakcie przygotowywania sok spływał na warzywa. Mięso jest czasami wcześniej marynowane. Przygotowane składniki można też przed spożyciem zanurzyć w sosie.



② *Kiritanpo* (prefektura Akita)

Kiritanpo to potrawa z prefektury Akita. Ugotowany ryż jest rozbijany na plastyczną masę, z której formuje się rolki nabijane na cedrowe patyki i pieczone. Gotowe *kiritanpo* zdejmuje się z patyków i kroi. Można je ugotować w wywarze z kości drobiowych albo podawać smażone z pastą miso.



③ *Oyaki* (prefektura Nagano)

Rodzaj zapieczonych pierogów z mąki pszennej lub gryczanej faszerowanego różnymi składnikami, m.in. warzywami. Wśród najbardziej typowych są: *nozawana* (warzywo liściaste z tej samej grupy, co rzepa), bakłażan, *kiriboshi daikon* (suszone paski rzepy daikon), dynia czy pasta fasolowa. Składniki mogą różnić się znacząco w zależności od rejonu i domostwa.



④ *Takoyaki* (region Kansai)

To kulki smażonego ciasta zrobionego z mąki i bulionu, wypełnione kawałkami ośmiornicy z dodatkiem drobno posiekanego szczypiorku i marynowanego imbiru. Gotowe kulki polewa się gęstym sosem i posypuje *aonori* (wodorosty) i *katsuobushi* (wiórki z suszonego tuńczyka bonito). Można także dodać majonez. *Takoyaki* narodziły się w Osace w latach 30. XX wieku i najpierw podbiły serca mieszkańców regionu Kansai, a następnie całej Japonii. Stały się bardzo popularne także za granicą.



⑤ *Sanuki udon* (prefektura Kagawa)

Ten specjał z Shikoku zyskał wielką popularność w latach 80. XX wieku. Jego nazwa wzięła się od dawnej nazwy regionu. To gruby pszenny makaron, o szczególnej sprężystości, który może być podawany na ciepło – na przykład w lekkim wywarze rybnym przyprawionym sosem sojowym, z surowym jajkiem i drobno posiekanym szczypiorkiem.



⑥ *Hiroshimayaki* (Hiroszima)

Rodzaj placka z mięsem i makaronem gryczanym *soba*. Ciasto przypominające naleśnikowe wylewa się na rozgrzaną płytę, a następnie układa na nim drobno posiekaną kapustę i mięso. W międzyczasie smaży się makaron, który po przygotowaniu układa się na wierzchu. Na całość wybija się jajko i chwilę smaży. Gotowe *hiroshimayaki* polewa się sosem i posypuje *aonori* (wodorosty) bądź szczypiorkiem.



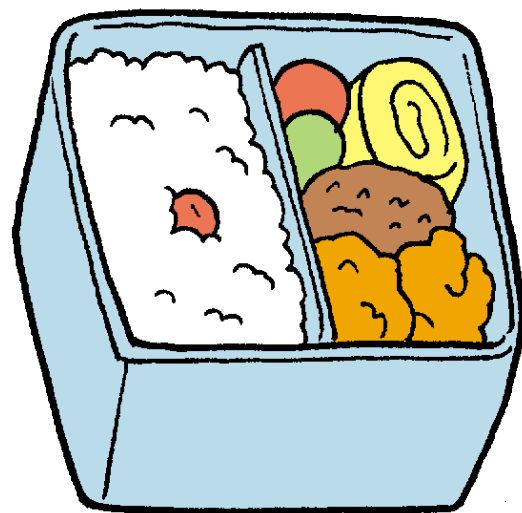
⑦ *Champon* (Nagasaki)

Inspirowane kuchnią chińską pożywne danie z makaronem, z którego słynie Nagasaki. Mięso, owoce morza i warzywa smaży się na smalcu, zalewa bulionem z kości drobiowych i wieprzowych, a następnie dodaje cienki makaron pszenny i chwilę razem gotuje.



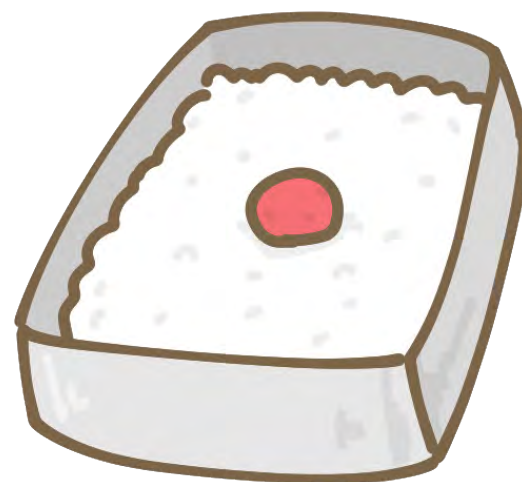
Bentō – społeczny aspekt kuchni japońskiej

Na całym świecie, niezależnie od kultury, ludzie w ciągu dnia spożywają często lunch w formie suchego prowiantu lub posiłków zakupionych w pobliskim sklepie. W tym przypadku Japonia niczym nie różni się od reszty świata. Zarówno do szkoły, jak i pracy, Japończycy zabierają ze sobą *bentō* (zestaw obiadowy na wynos), które ma w Japonii bardzo długą historię. Pierwsze wzmianki dotyczące prowiantu pojawiają się już w okresie Nara (710-784). Kształt i forma *bentō* przed wieki ulegały zmianie dostosowując się do aktualnych potrzeb Japończyków. Jak już zostało wspomniane powyżej, lunch istnieje na całym świecie. W czym zatem tkwi fenomen *bentō*?



Oprócz podstawowej funkcji, jaką jest zaspokojenie głodu, możemy dostrzec w nim wiele cech społecznych. Jest nieodłącznym elementem kultury japońskiej i tradycją sięgającą dawnych czasów. Na przykład w czasie walk wojowniczych zaopatrywali się w trzydniowe racje wojskowe, które pakowali w odmianę *bentō* nazywaną *koshiyōro* i zawsze nosili przy sobie. Natomiast w okresie Edo (1603-1868), wraz z rozwojem kultury mieszczańskiej, powstawały specjalne odmiany *bentō*: *yusan bentō* – posiłek zabierany na wycieczkę, *hanami bentō* – posiłek dzielony z bliskimi i przyjaciółmi podczas podziwiania kwiatów wiśni *sakura*, czy też *makunouchi bentō*, które spożywane było w przerwie między aktami w teatrach *kabuki*.

W okresie powojennym pojawiły się *bentō* przypominające swoim wyglądem flagę japońską – na białym ryżu układano *umeboshi*, czyli marynowaną morelę. Nazwa tego rodzaju *bentō* – *hi no maru bentō* – pochodzi właśnie od flagi, nazywanej po japońsku *hinomaru* (dosł. okrąg słońca). Wersja podstawowa takiego posiłku składała się tylko z ryżu z morelą albowiem w ówczesnych czasach ciężko było kupić różnorodne składniki na dodatki do *bentō*, dlatego też Japończycy wykorzystywali tanie morele *ume*, które sami marynowali.



Wśród współczesnych rodzajów *bentō*, kilka z nich ma pewną nietypową cechę wspólną – pełnią bowiem funkcję niewerbalnej komunikacji pomiędzy członkami rodziny lub przyjaciółmi. Najlepszym przykładem takiej formy jest *aisai bentō*, czyli *bentō* z miłości (dosł. zrobione przez kochającą żonę). Kobieta, szykując mężowi lunch, stara się, aby posiłek był zbilansowany, dostarczał dużo energii, zachęcał do dalszej pracy (poprzez np. utworzenie za pomocą glonów *nori* na ryżu napisu *gambatte*, czyli powodzenia). Jednak nie tylko mąż może otrzymać dodający otuchy i energii do działania lunch. Dziecko z pewnością poczuje się pewniej przed egzaminem, gdy zobaczy posiłek z pozytywnym mottem przygotowany z poświęceniem przez matkę. Może to być także forma podziękowania przyjacielowi za okazaną nam pomoc lub forma wyznania uczuć, gdy jesteśmy zbyt nieśmiali, aby wyrazić słowami naszą miłość.

Jednakże w *bentō*, tak samo jak w komunikacji werbalnej, mogą zostać przekazane przykre, nie mile treści. Tak jest w przypadku tzw. *bentō* z zemsty, czyli *shikaeshi bentō*. W lunchu można znaleźć właściwie wszystko, co pokazałoby, że żona jest zdenerwowana na męża, nie chce się starać przy gotowaniu i nie przejmuje się, czy jej mąż będzie głodny w ciągu dnia czy nie. Zawartość takiego *bentō* zależy tylko i wyłącznie od kreatywności kobiety, całość może być ułożona np. w kompromitujący obrazek lub brzydkie słowa na ryżu przy pomocy glonów *nori*.



Jaka będzie zawartość pudełka, zależy tylko od nas i naszej wyobraźni. Matki, które chcą, aby ich dziecko zjadło zbilansowany i pożywny posiłek, mogą „przemycać” nie lubiane przez dziecko składniki wycięte w kształty zwierzątek lub ulubionych przedmiotów. Czasem powstają prawdziwe arcydzieła i obrazy w pudełku, np. całość ułożona w ulubione postaci z *anime*. Tego typu posiłek nazywa się *kyara ben* i jest popularny zwłaszcza wśród małych dzieci. Jednak i dorośli mają większą przyjemność z dania, które nie dość, że smaczne, to przy okazji jest uczcą dla oka.

Przepisy pana Yasuyuki Ikemoto, szefa kuchni w rezydencji ambasadora (porcje dla 2 osób)

Bulion rybny *dashi* instant, wodorosty *kombu*, *mirin* i *sake* dostępne są w sklepach z orientálną żywnością oraz w większych supermarketach w dziale z żywnością z zagranicy.



Ryż z zielonym groszkiem

Składniki: ryż 150 g, mrożony zielony groszek 50 g, *sake* 18 g, woda 162 g, sól 2 g, liść *kombu* ok. 2 cm x 2 cm

Sake i wodę wymieszać, dodać liść *kombu*, posolić. Ryż umyć, przełożyć do garnka i zalać przygotowaną mieszanką. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, zmniejszyć ogień i gotować przez 10 minut. Następnie zdjąć z ognia i odstawić na kolejne 10 minut. Ugotować groszek, dodać do ryżu i wymieszać. Wyjąć liść *kombu*, ryż przełożyć do misek.

Gotowane jajko po japońsku

Składniki: 2 jajka, ocet, marynata (*dashi* 120 g, sos sojowy 30 g, *mirin* 60 g)

Jajka o temperaturze pokojowej włożyć do gotującej wody. Dodać trochę octu. Gotować przez 6 minut, a następnie szybko schłodzić wkładając je do wody z lodem. Zagotować składniki na marynatę i odstawić do ostudzenia. Do gotowej marynaty dodać obrane jajka i wstawić do lodówki na 2 dni. Podawać przekrojone na pół.



Jibuni – potrawka z kaczki z prefektury Ishikawa

Składniki: mięso z kaczki 120 g (ok. 8 plasterków), wywar (*dashi* 160 g, *mirin* 20 g, sos sojowy 20 g), mąka ziemniaczana

Mięso z kaczki pokroić na plasterki i obtoczyć w mące ziemniaczanej. Do rondla wlać składniki wywaru i zagotować. Dodać mięso. Gotować na wolnym ogniu aż mięso zmieni kolor (mieszać od czasu do czasu, aby nie przypalić).



Marynowane grzyby *shimeji*

Składniki: grzyby *shimeji* 150 g, marynata (sos sojowy 20 g, oliwa z oliwek 20 g, ocet 20 g), imbir

Od grzybów odciąć korzeń. Umyć je i ugotować na półmiękkko. Przełożyć na durszlak do wystygnięcia. Imbir pokroić w paseczki. Wymieszać składniki marynaty, a następnie dodać grzyby i imbir. Wstawić na noc do lodówki. W zależności od upodobań podawać z tartą rzodkwią japońską lub tofu.