

2 Podróż do Japonii

Kuchnia podbijająca serca smakoszy

Japonia ma wiele do zaoferowania zarówno prawdziwym pasjonatom egzotycznej kuchni, jak i tym, którzy



Japoński posiłek to wiele specjalów na osobnych miseczkach

Kuchnia japońska jest wyjątkowa pod względem zróżnicowania regionalnego oraz bogactwa smaków. Ma także zasłużoną opinię kuchni zdrowej, a to w dużej mierze dzięki temu, że obfituje w dania z ryb i owoców morza. Dla większości z nas pierwszym zakątkiem świata kuchni japońskiej jest sushi, tak bardzo popularne w Polsce od kilku lat. Każdego, kto odwiedzi Japonię i skosztuje lokalnych przysmaków, zaskakuje jednak bogactwo i różnorodność japońskiej kuchni, a także fakt, że tamtejsze sushi często nie przypomina tego serwowanego w naszym kraju. Turystyka kulinarna, czyli odkrywanie tradycyjnych smaków w różnych zakątkach świata cieszy się także w Polsce coraz większą popularnością. Japonia ma pod tym względem wiele do zaoferowania zarówno prawdziwym pasjonatom egzotycznej kuchni, jak i tym, którzy są otwarci na nowe smaki i cenią sobie smaczne i zdrowe jedzenie. Pamiętajmy zatem, że japońska kuchnia to nie tylko sushi – przed wyjazdem warto przygotować nasze kubki smakowe na liczne przepyszne niespodzianki.

Potrawy japońskie są bardzo zróżnicowane – z pewnością każdy, nie tylko zwolennik ryb i owoców morza znajdzie coś dla siebie. A co Japończycy jadają najczęściej? Dużą popularnością cieszy się *tempura*, czyli krewetki i warzywa zanurzone w cieście i smażone w wysokiej temperaturze na głębokim tłuszczu. Do popularnych dań należą także *okonomiyaki*, czyli placek z ciasta naleśnikowego z dodatkiem kapusty oraz mięsa lub owoców morza oraz różne rodzaje makaronów: cienkie pszenne nitki *ra-men* w bulionie, grzeczany makaron *soba*, czy gruby pszeniczny makaron *udon*. Kolejnym szybkim daniem w stylu japońskim są *donburi*, czyli miski ryżu z dodatkami. Najpopularniejszym spośród donburi jest *gyu-don*, w którym ryż okraszony jest wołowina gotowaną na słodko-ostro w sosie sojowym z cukrem oraz cebulą. Istnieje jeszcze wiele innych rodzajów donburi, jak na przykład *oyakodon* z kurczakiem i jajkiem, *tenndon* z tempurą i słodko-ostрым sosem, *katsudon* z pokrojonym kotлетem schabowym, czy *kaisendon* ze świeżym sashimi. W menu każdego Japoń-



Prefektura Miyagi na wyspie Honshu to raj dla amatorów ostryg pacyficznych

czyka nie może także zabraknąć najprostszego z dań, jakim są *onigiri*, czyli trójkątne „kanapki” ryżowe. Ryż ugniatany jest z niewielką ilością soli, a za wypełnienie może służyć tosoś, marynowana kwaśna śliwka *umeboshi*, wodorosty *kombu*, ikra lub płatki suszonej ryby *bonito* (*katsuobushi*). *Onigiri* są doskonałą przekąską na piknik lub drugie śniadanie. Tradycyjnie przygotowywane były w domach, ale ostatnio można je także kupić w sklepach.

Tradycyjną cechą kuchni japońskiej jest zgodność z rytmem przyrody. W zależności od pory roku możemy skosztować różnych sezonowych specjalów. Wiosną będą to np. *sakuramochi* – ryżowe ciastka zawijane w liście wiśni oraz świeże warzywa. Latem jada się grillowanego węgorka, a także rozmaite potrawy podawane na zimno, jak np. *so-men* (cienki makaron pszeniczny maczany w sosie) czy *kakigori* (kruszony lód z syropem). Jesień to czas na grillowaną rybę sajra (jap. *sanma*) oraz różne gatunki grzybów. Zimą z kolei na stołach królują dania gotowane, takie jak *nabe*, *odenzu* czy *sukiyaki*. Przyrządzane są w stawianych na przenośnej

kuchence wielkich garnkach, z których każdy jedzący nakłada sobie porcję bezpośrednio na talerz. Oprócz sezonowości, kuchnię japońską wyróżnia duża ilość potraw regionalnych, jak na przykład *takoyaki*, czyli ośmiornica w cieście w regionie Kansai, wieprzowina w miso z Kagoshimy na Kiusiu czy *Sanuki udon* z prefektury Kagawa na Shikoku.

Osobnym rozdziałem warty wspomnienia są japońskie ostrygi. Prefektura Miyagi na wyspie Honshu to raj dla amatorów tego przysmaku. W stolicy regionu Sendai, mieście które oferuje wiele atrakcji turystycznych, konieczne należy udać się do Kokubuncho, dzielnicy, w której znajduje się ponad 3000 restauracji oferujących lokalne specjalności: nie tylko świeże ryby i owoce morza, ale i np. ozorki wołowe. Jest tutaj także największe w całej Japonii zagęszczenie na metr kwadratowy restauracji sushi. Ale wróćmy do ostrygi. Ostrygi wielkie lub pacyficzne to prawdziwy skarb Miyagi, który podbił cały świat. Gatunek ten jest niezwykle odporny i łatwo przystosowuje się do nowych warunków. Z Ja-

ponii ostryga zawędrowała na początku XX wieku do Stanów Zjednoczonych, a w latach 60. do Francji. Jest to obecnie najczęściej hodowany gatunek ostrygi na świecie, stanowiący 90% produkcji francuskiej. Warto więc spróbować tej gwiazdy światowej kuchni w rejonie, z którego pochodzi. Ci, którzy wzdrażają się na myśl o zjedzeniu surowej ostrygi, co jest najczęstszym sposobem serwowania w Europie, mogą spokojnie odetchnąć. W Japonii serwuje się je na wiele różnych sposobów: od gotowania, smażenia, poprzez grillowanie, aż do pieczenia. Przepisy na dania ostrygowe mogą bez problemu wypełnić nawet opasłe kompendium kulinarne.

Z potrawami z ostryg znakomicie współgra japońska sake, z której także słynie prefektura Miyagi. W Europie sake uważana jest za odpowiednik wódki, tymczasem proces produkcji tego alkoholu bardziej przypomina fermentację wina czy warzenie piwa, a sama sake ma z reguły od 14 do 20 proc. alkoholu. Jest to bardzo stary napitek o historii i tradycji, którą można przyrównać do historii wina w Europie.

Kapsuła, luksusowy apartament, schronisko czy ryokan? W Japonii turysta bez trudu znajdzie dach nad głową do

Decydując się na nocleg w Japonii, musimy wziąć pod uwagę nasze oczekiwania oraz budżet. Turysty mają bowiem do wyboru różnorodność możliwości zakwaterowania w rozmaitych standardach i przedziałach cenowych. Szeroka oferta noclegowa sprawia, że Japonia jest dostępna nie tylko dla podróżujących o zasobnym portfelu, ale także dla mniej zamożnych turystów z plecakiem. Smak tradycyjnej Japonii możemy poczuć w *ryokanie*, czyli hotelu w tradycyjnym japońskim stylu.

Jeśli chcemy przenocować po europejsku, mamy do dyspozycji całą gamę hoteli, od luksusowych pięciogwiazdkowych po najtańsze są tzw. „hotele biznesowe”. Ceny noclegów w hotelach zaczynają się już od poziomu 5 tys. jenów, czyli ok. 170 zł za dobę. Większość hoteli ma w swojej ofercie zarówno *yoshitsu* – pokój

w stylu zachodnim jak i *washitsu* – pokój w stylu japońskim. Wygodny dla rodzin jest pokój japoński, gdzie zamiast łóżek znajdziemy tradycyjne japońskie materace na matach *tatami*. Zamiast wysokiego stołu i krzesel, niski stółik i *zabutony*, czyli poduszki do siedzenia.

Japońską specjalnością są hotele kapsułowe, które od niedawna podbijają także Europę. Pierwszy hotel tego typu powstał pod koniec lat 70. ubiegłego wieku w Osace. Nazwa „hotel” może być myląca w przypadku tego japońskiego wynalazku. Każdy turysta ma do dyspozycji kapsułę, w której znajduje się jedynie materac oraz półka na najpotrzebniejsze drobiazgi. Całość zamknięta jest w przestrzeni większej niż jednoosobowe namioty. Jest ona jednak dobrze wentylowa i

oświetlona i gwarantuje więcej intymności, niż wspólne sypialnie w schroniskach. Są również bardzo tanie. W hotelu kapsułowym do dyspozycji gości są wspólne łazienki, często również sauna, czy jacuzzi. Dla studentów i innych turystów z niskim budżetem najodpowiedniejsze będą schroniska młodzieżowe, których w Japonii nie brakuje. Można się tu zatrzymać za mniej niż 3000 jenów (ok. 100 zł) za dobę. Innym niedrogim rozwiązaniem są hostele, jakie znamy z krajów europejskich oraz kwatery prywatne, zwane *minshuku*. Te ostatnie to także doskonała okazja do nawiązania kontaktu z mieszkańcami Japonii. W lecie doskonałą opcją są także kempingi, których liczba przekracza 3 tysiące. Namiot robimy za niewielką opłatą, w granicach od 500 do 1000 jenów, czyli 16-32 zł. Do skorzystania



Ryokan - hotel w tradycyjnym stylu japońskim