

Biuletyn Informacyjny

Marzec 2020

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



**Kuchnia
japońska**

Krótką historia 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 do dnia dzisiejszego: 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 wydobyć ich smaku. To właśnie wtedy zaczęto stosować uważany za podstawę kuchni japońskiej bulion *dashi*, który przyrządzany jest z suszonej ryby bonito oraz wodorostów kombu. 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.

Kaiseki ryōri © C.O.T/a.collectionRF/amanaimages



Elementy współczesnej kuchni japońskiej rozwinęły się około 200 lat temu, pod koniec okresu Edo (1603-1867). Od tamtej pory do przygotowywania japońskich potraw używano płynnej przyprawy *mirin* (słodki alkohol do gotowania), octu i sosu sojowego, a posiłki stały się o wiele bardziej zróżnicowane. Powszechne stało się jedzenie poza domem, a na ulicach można było spotkać wiele stoisk serwujących makaron *soba*, *sushi* lub *tempurę*. Natomiast okres Meiji (1867-1912) charakteryzuje się powstaniem *wayō secchū ryōri*, kuchni łączącej elementy kuchni japońskiej i zachodniej.

Cechy charakterystyczne japońskiej kuchni

Tradycyjna kuchnia japońska, *washoku*, cechuje się unikalną w skali światowej różnorodnością oraz przywiązaniem wagi do doboru składników. Powszechnie uważana jest także za jedną z najzdrowszych na świecie. Jej zalety zostały docenione przez społeczność międzynarodową – w styczniu 2014 r. *washoku* zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.



Pole ryżowe © Mitsushi Okada/a.collectionRF/amanaimages

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 jej olbrzymią, trwającą do dziś popularność.

Kuchnię japońską można pokrótce scharakteryzować opisując jej cztery główne aspekty. Pierwszym z nich jest jej strona duchowa. Przyroda jest źródłem wielu błogosławieństw, ma jednak także swoją okrutną stronę w postaci klęsk żywiołowych. Japończycy upatrują w otaczającej ich naturze obecności bóstw, dlatego też przed sezonem sadzenia ryżu zanoszą do nich modły, zaś po udanych zbiorach organizują festiwale dziękczynne.

Drugim elementem kuchni japońskiej jest jej aspekt społeczny. Wspólny posiłek wzmacnia więzy pomiędzy członkami rodziny bądź też lokalnej społeczności.

Kolejny aspekt *washoku* to jego funkcjonalność. Posiłek ma służyć nie tylko zaspokojeniu głodu, lecz ma zapewnić spożywającemu zdrowie i długowieczność. Podstawą tradycyjnego dania jest ryż, do którego dodatek stanowią: zupa, ryby i owoce morza, warzywa oraz kiszonki. Zwykle wszystkie elementy posiłku pojawiają się na stole jednocześnie, każdy w oddzielnym naczyniu. Jest to na ogół danie stosunkowo niskokaloryczne, a jednocześnie dobrze zbilansowane pod względem odżywczym.

Podczas różnych świąt podawane są specjalne posiłki, których poszczególne składniki mają dodatkowe, symboliczne znaczenie. Na przykład w skład spożywanych na Nowy Rok *osechi ryōri* wchodzi m.in. czarna fasolka dodawana w intencji zdrowia oraz ikra *kazunoko* symbolizująca pomyślność dla potomnych.

Czwartym aspektem kuchni japońskiej jest jej niezwykle wręcz zróżnicowanie regionalne. Wywodzi się ono z dawnych czasów, kiedy transport pomiędzy poszczególnymi częściami kraju był utrudniony, w związku z czym starano się w maksymalnym stopniu wykorzystywać lokalnie dostępne produkty. Również dzisiaj sposób przygotowania niektórych potraw różni się w zależności od regionu, każdy zakątek Japonii może się też poszczycić jakimś lokalnym specjałem.





Wyjątkowe smaki Japonii

Wiosna 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 krajobrazami kwitnących drzew, podziwianymi podczas święta *hanami*, ale nie tylko. 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.

Podobnie jest z zieloną herbatą, choć ta pozostaje z nami 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 słodycze, 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 pyszny i zdrowy napój łatwo przygotować w domu – do filiżanki wsypujemy łyżeczkę sproszkowanej zielonej herbaty i zalewamy ciepłym mlekiem.



Czekolada z zieloną herbatą
© Doable/amanaimages

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 słodczy 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!

Lody z zieloną herbatą i fasolką azuki
© Kazu/a.collectionRF/amanaimages





© SOURCENEXTCORPORATION/amanaimages

Podstawy kuchni japońskiej

Niezbędnym elementem wielu potraw kuchni japońskiej jest wywar *dashi*, który jest źródłem smaku określanego jako *umami*. Pozyskuje się go m.in. z płatków suszonej ryby bonito (*katsubushi*), wodorostów *kombu* lub grzybów *shiitake*.

Kolejnym składnikiem, bez którego nie może się obyć niemal żadne danie japońskie są przyprawy uzyskiwane drogą fermentacji. Do najpopularniejszych z nich należą pasta sojowa *miso*, sos sojowy lub sos rybny. W procesie fermentacji białka ulegają rozpadowi na aminokwasy, dzięki czemu uzyskujemy przyprawę bogate w smak *umami*.

Bez *miso* oraz wspomnianego wcześniej wywaru *dashi* nie sposób wyobrazić sobie sztandarowego dania, jakim jest zupa *misoshiru*. Połączenie sfermentowanej soi oraz dodatków (wodorosty, szpinak, tofu itp.) tworzy smaczny i zbilansowany posiłek. Zawarty w warzywach potas ogranicza spożycie sodu zawartego w paście *miso*, co korzystnie wpływa na zdrowie.

W ten oto sposób kuchnia japońska, dzięki umiejętnemu doborowi składników i wykorzystaniu smaku *umami*, pozwala przygotować pożywne i zrównoważone pod względem wartości odżywczych danie o stosunkowo niskiej zawartości tłuszczu i cukru.

Zasada sa-shi-su-se-so

Do najczęściej używanych przypraw w kuchni japońskiej zaliczamy cukier, sól, ocet, sos sojowy oraz *miso*. Kolejność nie jest tutaj przypadkowa; uważa się, że użycie powyższych przypraw właśnie w tej kolejności gwarantuje uzyskanie pożądanego smaku. W szczególności zwraca się uwagę na użycie cukru przed solą czy sosem sojowym, w przeciwnym wypadku słodki smak nie wsiąknie w potrawę. Powyższa kolejność znana jest jako zasada sa-shi-su-se-so, od (sa)tō (cukier), (shi)o (sól), su (ocet), (se)uyu (dawny zapis słowa *shōyu*, oznaczającego sos sojowy) oraz mi(so).

TSUDA Yasuhiro – szef kuchni w rezydencji ambasadora Japonii



Dlaczego postanowił pan zostać kucharzem?



Zacząłem podziwiać kucharzy po obejrzeniu programu kulinarnego „Ryōri no Tetsujin” („Tytan gotowania”).

Jaka jest pana ulubiona potrawa kuchni polskiej?



Żurek i golonka.

Jakie danie jest pana specjalnością?



Wszelkie potrawy rybne, gotowane i smażone.

Na następnej stronie przedstawimy kilka przepisów pana Tsuda na popularne japońskie potrawy



Wywar *dashi*

Składniki:

- Wodorosty *kombu* 10 g
- Płatki suszonego tuńczyka bonito (*katsuobushi*) 20 g
- Woda 1000 ml

1. Do garnka wlać wodę, włożyć do niej *kombu* i moczyć przez ok. 1 godzinę.
2. Postawić garnek na ogniu.
3. Wyjąć *kombu* zanim wywar zacznie wrzeć (przy temperaturze ok. 80 stopni).
4. Po wyjęciu glonów od razu dodać płatki *katsuobushi*.
5. Gotować wywar ok. 5-6 minut. W trakcie gotowania zbierać szumowiny.
6. Zdjąć garnek z ognia. Wywar przecedzić przez papierowy ręcznik.

Zupa *miso*

Składniki na dwie porcje:

- Ulubione dodatki (np. warzywa, tofu, grzyby, glony *wakame*) 100 g
- Wywar *dashi* 400 ml
- Pasta *miso* 30 g

1. Dodatki pokroić i dodać do wywaru. Postawić na ogniu.
2. Zdjąć z ognia, dodać *miso* i wymieszać do rozpuszczenia pasty.

Zupa *miso* z tofu i *wakame*
© ICHIRO KATAKAI/amanaimages





© Tsuda Yasuhiro

Nikujaga

Składniki na dwie porcje:

- Wieprzowina pokrojona w skrawki 200 g
- Ziemniaki 3 sztuki
- Marchew 1 sztuka
- Cebula 1 sztuka
- Sos sojowy dwie łyżki stołowe (30 g)
- Sake dwie łyżki stołowe (30 g)
- Cukier dwie łyżki stołowe (20 g)
- Mirin dwie łyżki stołowe (30 g)
- Dashi 200 ml

1. Ziemniaki i marchewkę kroimy w łódki.
2. Cebulę kroimy w łódki, mięso w kawałki na jeden kęs.
3. Na patelni podgrzewamy olej i podsmażamy warzywa.

Rada: Warzywa podsmażamy do momentu zeszklenia się cebuli, dzięki czemu smak dodanych później przypraw i bulionu *dashi* łatwiej wsiąknie w potrawę.

4. Dodajemy bulion *dashi*, a następnie mięso.
Rada: W czasie gotowania zbieramy szumowiny.
5. Dodajemy przyprawy zgodnie z zasadą *sa-shi-su-se-so*, czyli cukier, *mirin* i sos sojowy, po czym gotujemy.
6. Jeśli warzywa są już ugotowane (uda nam się miękko wbić w nie pałeczki lub widelec), potrawa jest gotowa.

Tatsutaage

Składniki na dwie porcje:

- Udo z kurczaka 1 sztuka
- Sake 2 łyżki stołowe (30 g)
- Ciemny sos sojowy 2 łyżki stołowe (30 g)
- *Mirin* 2 łyżki stołowe (30 g)
- Starty imbir 2 łyżki stołowe (20 g)
- Mąka ziemniaczana

1. Udo z kurczaka pokroić na kawałki (trochę większe niż na jeden kęs) i przełożyć do miski.
2. Do mięsa w misce dodać sake, ciemny sos sojowy i *mirin*.
3. Następnie dodajemy starty imbir.
4. Mieszaemy rękami mięso i przyprawy.
5. Zostawiamy na ok. 10 minut.
6. Mięso obtaczamy w mące ziemniaczanej i smażymy na oleju rozgrzanym do 180 stopni.

Rada: Przed smażeniem kawałki mięsa kilka razy ugniatamy w dłoni nadając im kształt.
7. Ponownie smażymy mięso na drugiej stronie. Po usmażeniu ze wszystkich stron potrawa jest gotowa.

Tatsutaage © Tsuda Yasuhiro



Salatka ze szpinaku © Hue/a.collectionRF/amanaimages

Salatka ze szpinaku

Składniki:

- Szpinak 2 pęczki
- *Dashi* 360 ml
- *Mirin* 35 ml
- Jasny sos sojowy 36 ml
- Szczypta soli

1. Do *dashi* dodać przyprawy i zagotować.
2. Tak przygotowany wywar schłodzić.
3. Pociąć liście szpinaku
3. Szpinak ugotować. Następnie schłodzić w wodzie z lodem.
4. Szpinak dobrze odsączyć. Włożyć do wywaru i odstawić na ok. 3 godziny.

Etykieta przy stole

Przed rozpoczęciem posiłku używamy zwrotu *itadakimasu*, co może być uznane za odpowiednik polskiego „smacznego”. Natomiast po jedzeniu mówimy *gochisōsama deshita*, co wyraża wdzięczność za posiłek. Dodatkowo jedząc pałeczkami, należy przestrzegać kilku ważnych zasad:

- ✗ Nie wolno wbijać pałeczek pionowo w miskę z ryżem.
- ✗ Nie wolno podawać sobie jedzenia z pałeczek do pałeczek.
- ✗ Nie należy krążyć pałeczkami nad talerzem, zastanawiając się, który kąsek wybrać.

© SHAKTI/a.collectionRF/amanaimages



Ambasada Japonii w Polsce
Wydział Informacji i Kultury
Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa

www.pl.emb-japan.go.jp
www.facebook.com/JapanEmb.Poland
e-mail: info-cul@wr.mofa.go.jp