

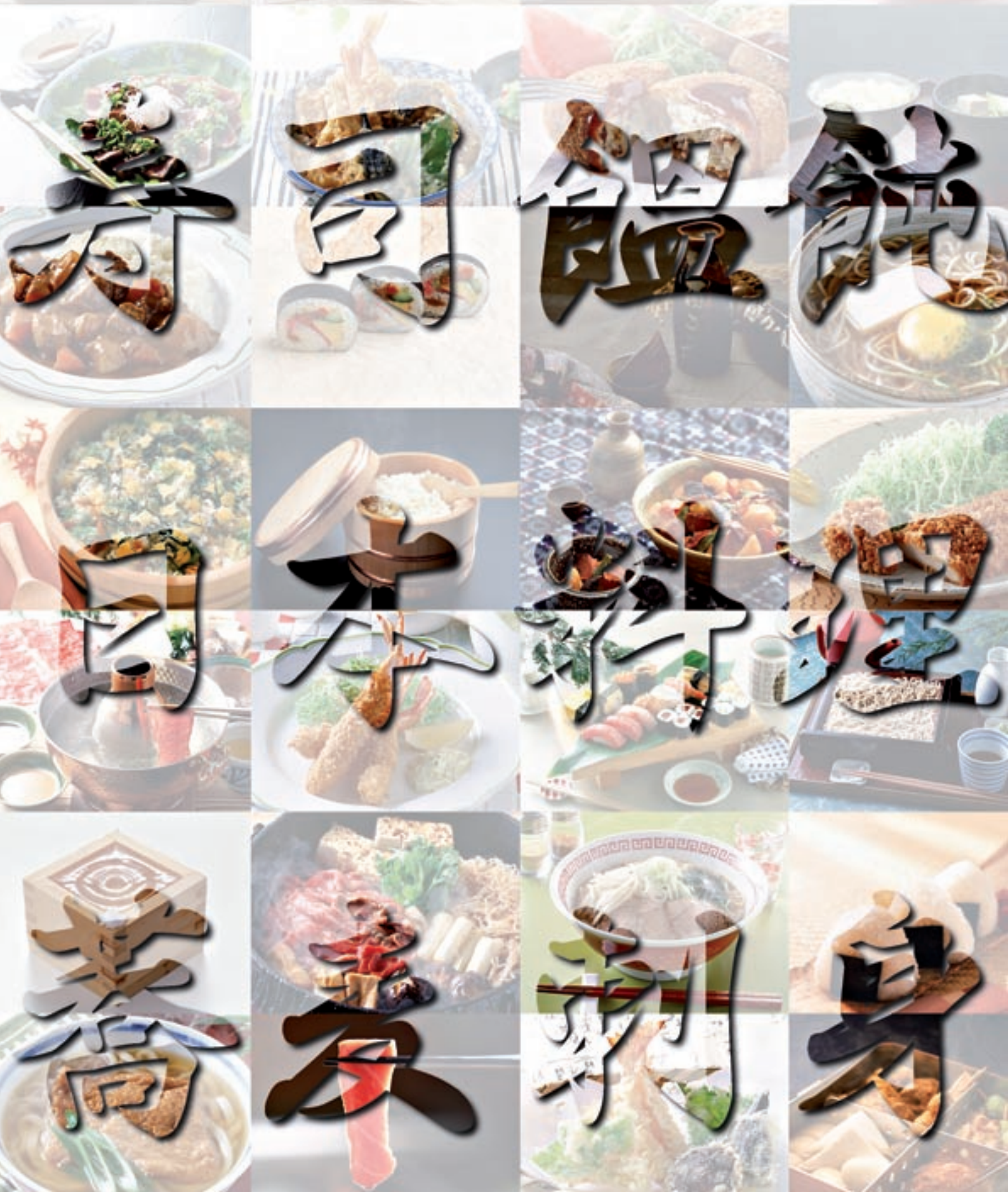
Biuletyn Informacyjny



Październik 2012

Kuchnia japońska

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Kultura kulinarna Japonii

Podstawowym składnikiem diety Japończyków jest ryż. Technika jego uprawy na mokrym polu dotarła do Japonii ponad dwa tysiące lat temu. Krajowa produkcja ryżu stoi na bardzo wysokim poziomie – w 2011 roku pokrywała 96% zapotrzebowania, w tym 100% do celów spożywczych.

Ze względu na warunki geograficzne – Japonia jest krajem wyspiarskim, a ponad 70% jej powierzchni pokrywają góry – od najdawniejszych czasów rozwijało się rybołówstwo i zbieractwo. Dzięki temu również i dziś na japońskich stołach przeważają świeże ryby, owoce



Pole ryżowe fot. AFLO

morza oraz produkty leśne. Charakterystyczną cechą tradycyjnej kuchni japońskiej jest także stosunkowo niewielka liczba potraw mięsnych. Po wprowadzeniu buddyzmu, od drugiej połowy 7. wieku przez długi czas obowiązywał zakaz spożywania mięsa zwierząt. Dotyczył on jedynie mięsa ssaków, dozwolone więc było jedzenie ryb i innych zwierząt wodnych. Dania z mięsa upowszechniły się dopiero w okresie Meiji (1868-1912). Duża ilość warzyw oraz niska kaloryczność potraw sprawiły, że kuchnia japońska powszechnie uważana jest za bardzo zdrową.

Japończycy nie ograniczają się bynajmniej do rodzimych potraw. Wiele lubianych i popularnych dań ma swoje korzenie w kuchniach innych krajów. Rośnie także znaczenie chleba w codziennym menu. Według badania przeprowadzonego przez japońskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, w 2011 roku wydatki gospodarstw domowych na pieczywo po raz pierwszy przewyższyły wydatki na ryż. Nie oznacza to jednak, że Japończycy rezygnują ze spożywania ryżu – zamiast gotować go w domu coraz częściej jedzą poza domem oraz kupują dania gotowe.



Tradycyjny japoński posiłek składa się z elementu głównego (*shushoku*), którego rolę pełni biały ryż, oraz dodatków (*okazu*), np. ryby, mięsa, kiszonek, zupy *misoshiru*, tofu czy warzyw. Ryż gotowany jest bez soli czy innych przypraw. Każdy z elementów posiłku podawany jest w osobnym naczyniu.



Omuraisu to ryż z kurczakiem i zielonym groszkiem zawinięty w omelet polany ketchupem. Cieszy się popularnością jako proste, smaczne i pożywne danie.



Kareraisu pochodzi z Indii. Jest to ryż z dodatkiem warzyw, mięsa lub owoców morza w sosie curry. Lubiany zarówno przez dzieci, jak i dorosłych.



Pierozki *gyōza* trafiły do Japonii z Chin w 16. wieku. Nadziewane mięsem, krewetkami lub warzywami, są doskonałe jako przystawka lub przekąska do piwa.

Wyjątkowy smak

Źródeł niezwykłego smaku potraw kuchni japońskiej należy szukać między innymi w wyjątkowych przyprawach. Najbardziej charakterystyczne z nich to pasta *miso*, sos sojowy i chrzan *wasabi*. *Miso* znane jest w Japonii już od ponad 1300 lat, stanowi podstawowy składnik zupy *misoshiru*. Ze względu na to, że łagodzi zapach ryb i mięsa, a także wzmacnia ich smak, używane jest do wielu potraw. Zielony chrzan *wasabi* dodaje potrawom ostrości i jest niezbędnym dodatkiem między innymi do *sushi* i *sashimi*. Trudno jest wyobrazić sobie japońską kuchnię bez sosu sojowego – stanowi dodatek do zup i dań gotowanych, można go stosować bezpośrednio

podczas posiłku jako przyprawę.

Podstawą wszystkich zup i dań gotowanych jest bulion *dashi*. Uzyskuje się go z wodorostów *kombu*, suszonych małych rybek lub skrawków suszonej ryby *bonito*, zwanych *katsuobushi*.

Ideą kuchni japońskiej jest ograniczenie do minimum ingerencji człowieka i spożywanie jedzenia w stanie jak najbardziej zbliżonym do naturalnego. Niezbędne są zatem wyjątkowo świeże składniki, co jest ważniejsze dla Japończyków niż skomplikowana receptura. Zadaniem przypraw w kuchni japońskiej nie jest zmiana naturalnego smaku poszczególnych składników, a jedynie jego uwydatnienie.

Bardzo ważne jest również, by jeść dane potrawy w tej porze roku, w której są one najsmaczniejsze. Wiosną pojawiają się pierwsze pędy bambusa – *takenoko* – które stanowią składnik zup, przystawek i potraw z makaronem. Podczas letnich upałów chętnie jadeny jest grillowany węgorez. Jesień przynosi na stoły pieczoną sajprę i grzyby *matsutake*, będące jednym z największych specjałów japońskiej kuchni. Zimą popularne są dania gotowane, takie jak *nabe*, *oden* czy *sukiyaki*. Przygotowuje się je w dużych garnkach stawianych na stole na przenośnej kuchence. Każdy nakłada sobie porcję bezpośrednio z garnka na talerz.



Wasabi



Nabe



Tempura



Grzyby matsutake



Kaiseki-ryōri

Szef kuchni w rezydencji ambasadora radzi:

Aby poczuć na stole atmosferę danej pory roku, wybierzmy się do sklepu lub na bazar i kupmy sezonowe produkty. Doświadczmy radości jedzenia czegoś po raz pierwszy w danym roku i żalu rozstania na zakończenie sezonu. Ważne są też wrażenia wzrokowe – jesienią udekorujemy stół żółtymi i czerwonymi liśćmi, a na wiosnę – polnymi kwiatami, które właśnie zakwitły.

Kaiseki-ryōri

Kuchnia *kaiseki* wywodzi się z tradycji wykwintnych posiłków serwowanych gościom podczas formalnych spotkań z zieloną herbatą. Wraz z upływem czasu wyodrębniła się jako osobne zjawisko kulinarne. Typowy posiłek *kaiseki* składa się z kilku dań podawanych w określonej kolejności: 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, słodczyce i owoce. Podczas jedzenia goście popijają sake, a na koniec posiłku piją zieloną herbatę.



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



Nigiri-zushi – Cienko krojone kawałki ryby, owoców morza, smażonego jajka itp., podane na wałeczku ryżu. Nazwa pochodzi od słowa *nigiru* – „ugniatać”.



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



Sashimi

Sushi i sashimi

Sushi jest sztandarowym daniem kuchni japońskiej, doskonale znanym na całym świecie. Liczy sobie około 1000 lat historii, lecz swą obecną postać uzyskało w pierwszej połowie 19. wieku. Wbrew powszechnemu przekonaniu, *sushi* to nie tylko surowa ryba. Najważniejszym elementem tej potrawy jest ryż, który po ugotowaniu doprawiany jest octem ryżowym, solą i cukrem, aby nabrał charakterystycznego, kwaskowatego smaku (sama nazwa *sushi* to połączenie słów *su*, czyli ocet oraz *meshi*, czyli gotowany ryż). Tradycyjnie do ryżu dodaje się ryby i owoce morza, lecz spotyka się także *sushi* ze smażonym jajkiem lub warzywami. W zależności od pory roku, w *sushi* pojawiają się ryby, na które aktualnie trwa sezon połowów.

W Polsce *sushi* wciąż uważane jest za danie ekskluzywne, jednak w Japonii często bywa traktowane jako przekąska. W całym kraju popularne są bary *kaiten-zushi*, w których talerzyki z kawałkami *sushi* krążą na specjalnym taśmociągu i każdy może wziąć to, co mu najbardziej odpowiada.

Sushi zrobiło zawrotną karierę poza granicami Japonii. Polska nie jest tu wyjątkiem – w samej Warszawie działa ok. 250 barów *sushi*. *Sushi* jest potrawą mało sformalizowaną – kucharze dostosowują ją do potrzeb i oczekiwań lokalnych konsumentów. Stąd pojawiają się *sushi* z szynką, kawałkiem kotleta, majonezem czy awokado. Ponieważ wielu ludziom nie odpowiadał wygląd wodorostów *nori*, powstała specjalna, „odwrócona” wersja *maki-zushi*, zwana California-maki, w której ryż jest na zewnątrz, a *nori* w środku.

Bliskość oceanu sprawia, że Japonia obfituje w ryby i owoce morza. W każdym supermarkecie czy na targu znajdziemy stanowisko pełne świeżych okazów, niekiedy wciąż żywych. Najwyżej cenionym daniem z surowej ryby jest *sashimi*. Istotą tej potrawy jest umiejętne wykrojenie najsmakowitszych kawałków ryby i podanie ich tak, by uwydatnić ich najlepsze cechy. Przycięte do odpowiedniej wielkości kawałki są nieprzyprawione, dlatego macza się je wedle uznania w sosie sojowym i dodaje *wasabi*. Nie należy jednak przesadzać, by nie zabić naturalnego smaku potrawy. Częstym dodatkiem do *sashimi* jest pocięta w drobne nitki biała rzodkiew *daikon*, której właściwości bakteriobójcze mają zapobiegać ewentualnym zatruciom po spożyciu surowej ryby.



Kaiten-zushi fot. ©Tomo.Yun

Szef kuchni w rezydencji ambasadora radzi:

Sposób jedzenia *sushi*:

Jedząc *nigiri-zushi*, lekko maczamy w sosie sojowym nie ryż, lecz rybę lub inne dodatki. Jeżeli nie umiemy posługiwać się pałeczkami, można jeść rękami. Nie trzeba ograniczać się do świeżej ryby – spróbujemy stworzyć własne, oryginalne *sushi* z grillowanym mięsem, warzywami lub grzybami.



Targ rybny fot. ©Kanazawa City/JNTO

Makarony

Kolejną ważną pozycją w kuchni japońskiej są różnego rodzaju makarony, przygotowywane i podawane na rozmaite sposoby. Poniżej prezentujemy najpopularniejsze z nich.

Sōmen

Sōmen to cienki (maksymalnie 1mm) makaron pszenny o długich nitkach. Jego produkcja rozpoczyna się na jesieni i trwa do pierwszych miesięcy wiosennych. Następnie wysuszony makaron przechowywany jest w specjalnych spichrzach. Obecnie sōmen jest spożywany przede wszystkim podczas letnich upałów. Podawany jest wówczas w zimnej wodzie z lodem i dodatkiem sosu.



fot. ©Saga Prefecture/©JNTO



fot. ©Nagano Prefecture/©JNTO

Soba

Makaron *soba* wytwarzany jest z mąki gryczanej. Charakteryzuje się twardością i długimi nitkami. Można go podawać na zimno (*zarusoba*) z dodatkiem wodorostów *nori* i sosu *tsuyu*, jak również na ciepło w bulionie z dodatkiem np. surowego jajka (*tsukimi soba*), tempury (*tanuki soba*) czy podsmażanego tofu (*kitsune soba*).

Soba pełni także ważną rolę symboliczną. W ostatni dzień roku tradycyjnie spożywa się jego specjalny rodzaj, zwany „*toshikoshi soba*” (*soba* przejścia do nowego roku). W Japonii istnieje także zwyczaj wręczania *soby* nowym sąsiadom po przeprowadzce. Bierze się on z gry słów – *soba* może oznaczać zarówno makaron, jak i „obok” i symbolizuje chęć budowania dobrych stosunków sąsiedzkich.

Udon

Udon to gruby makaron pszenny.

Podobnie jak *soba*, może być podawany zarówno na zimno (*zaruudon*), jak i na gorąco w zupie (*kakeudon*). Podobnie jak w przypadku *soby* istnieje wiele wariantów przyrządzenia *kakeudon*, jak na przykład *kitsune udon* ze smażonym tofu czy *tempura udon* z kawałkami tempury. Podobno najsmaczniejszy *udon* w całej Japonii, zwany *Sanuki udon*, można zjeść w prefekturze Kagawa na wyspie Shikoku.



fot. ©JNTO



fot. ©Hokkaido Tourism Organization/©JNTO

Rāmen

Rāmen jest potrawą, która przywędrowała do Japonii z Chin w okresie Meiji. Podawany jest na ciepło w miskach w wielu wariantach smakowych, np. z pastą *miso*, bulionem wieprzowym czy sosem sojowym. Ogromną popularność w Japonii i poza nią *rāmen* zawdzięcza Momofuku Andō, który w 1958 r. wprowadził na rynek zupki instant.

Szef kuchni w rezydencji ambasadora radzi:

Jedząc makaron możemy siorbać. W przypadku *soby*, maczamy tylko końcówki nitki w sosie *tsuyu*. Przy energicznym wciągnięciu, aromat rozchodzi się w ustach i każdy przełykany kęs sprawia przyjemność. Sōmen należy przed jedzeniem dobrze schłodzić lodem. Istotą *udonu* jest jego odpowiednia twardość – najsmaczniejszy jest przyrządzony lekko al dente.



Japoński fast-food

Symbolem japońskiego „szybkiego jedzenia” są sklepiki bez miejsc siedzących lub jedynie ze stołkami barowymi, w których można w naprędce zjeść *sobę*, *udon* czy *rāmen*. Często można je spotkać w budynkach dworców kolejowych. Stragany zwane *yatai*, oferujące różne potrawy istniały w Japonii już w okresie Edo (1603-1868). Tego typu punkty gastronomiczne cieszą się popularnością wśród Japończyków, którzy po pracy lubią przysiąść na chwilę, napić się alkoholu i przekąsić *rāmen*, *oden* czy *yakitori*.

Kolejnym szybkim daniem w stylu japońskim są *donburi*, czyli miski ryżu z dodatkami. Łatwe w przygotowaniu i jedzeniu, są bardzo wygodnym rozwiązaniem dla zapracowanych i zabieganych ludzi. Najpopularniejszym spośród *donburi* jest *gyūdon*, w którym ryż okraszony jest wołowiną gotowaną na słodko-ostro w sosie sojowym z cukrem oraz cebulą. Sieci oferujące *gyūdon* mają wiele sklepów w całej Japonii, dokonują także ekspansji za granicę. Ich częstymi gośćmi są zwłaszcza mężczyźni, gdyż za niewielkie pieniądze mogą nabyć sycący posiłek. Istnieje jeszcze wiele innych rodzajów *donburi*, jak na przykład *oyakodon* z kurczakiem i jajkiem, *tendon* z tempurą i słodko-ostрым sosem, *katsudon* z pokrojonym kotлетem schabowym, czy *kaisendon* ze świeżym *sashimi*.

W menu każdego Japończyka 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 łosoś, marynowana kwaśna śliwka *umeboshi*, wodorosty *kom-bu*, 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 typu convenience store.



Gyūdon



Onigiri



Sake, tradycyjny japoński napój alkoholowy, wbrew powszechnemu przekonaniu nie jest wódką – smakiem i mocą (ok. 18%) zbliżony jest do wina. Do jego produkcji niezbędne są dwa składniki – ryż japoński oraz pleśń *kōji*. Proces produkcji jest długotrwały i pracochłonny, *sake* jest gotowa do spożycia po ok. pół roku.

Sake można pić schłodzone, podane w płaskiej czarce *sakazuki*, kieliszku *choko* lub drewnianym naczyniu zwanym *masu*. W chłodne zimowe wieczory najlepiej smakuje zaś na ciepło, po podgrzaniu do temperatury ok. 40°C. Taki sposób podania nazywa się *atsukan*.



Zwyczaj picia herbaty dotarł do Japonii z kontynentu w 9. wieku. Początkowo uważana była za lekarstwo, potem stała się hobby arystokratów, wojowników i bogatych mieszczan. Prawdziwą popularność zyskała w okresie Edo, kiedy to szerokie masy społeczeństwa Japonii zaczęły pić herbatę liściastą, czyli *sencha*. Dziś nie można wyobrazić sobie 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. Prawdziwą sztuką jest ceremonia parzenia herbaty, którą do perfekcji doprowadził w 16. wieku Sen no Rikyū.

Bogactwo kuchni regionalnej

Tradycyjne potrawy regionalne i lokalne specjały

W każdym regionie Japonii możemy spotkać charakterystyczne potrawy (zwane *kyōdo ryōri*), które powstały w oparciu o dostępne składniki i zostały ukształtowane przez lokalne uwarunkowania geograficzne, klimatyczne i historyczne. Są one częścią dziedzictwa kulturalnego i przedmiotem dumy



Grillowana baranina Czyngis-chan z Hokkaido
fot. Do Photo



Motsu nabe z Fukuoki fot. ©Tomo.Yun



Stragan z takoyaki w Osace Fot. ©JNTO

miejskowych społeczności. Wraz z rozwojem transportu artykułów żywnościowych nastąpiły gwałtowne zmiany w kulturze kulinarnej, co w połączeniu ze spadkiem znaczenia lokalnej odrębności sprawiło, że potrawy regionalne zaczęły zanikać. Jednak w ostatnich latach mieszkańcy Japonii na powrót odkrywają bogactwo składników potraw w różnych rejonach kraju. Moda na „slow food” i patriotyzm lokalny sprawiają, że tradycyjne potrawy regionalne przeżywają swój renesans.

Miejscowe potrawy są także wykorzystywane do promocji regionów. Oprócz dań powstałych po wojnie czy w okresie wzrostu gospodarczego lat 60. i 70., w ostatnich latach opracowano także wiele nowych potraw, których historia jest jeszcze stosunkowo krótka. W Japonii noszą one nazwę „lokalnych specjałów” (*gotōchi gurume*). Znaczna część z nich to potrawy tanie, jedzone na co dzień przez zwykłych ludzi, przez co często nazywa się je „daniem klasy B” (*B-kyū gurume*). Te plebejskie dania przyczyniają się do poprawy kondycji gospodarczej miejscowości, którą reprezentują. W mediach popularny jest program „Grand Prix B-1. Festyn dań klasy B”. Lokalne społeczności włączają swoje specjały kulinarne, zarówno te tradycyjne i wyszukane, jak i te nowe, proste, do strategii PR, co skutkuje zwiększeniem liczby turystów, skuszonych wizją miejscowego smakołyku.

Przykłady sztandarowych specjałów z różnych prefektur:

Miyagi: ozorek wołowy	Aichi: schabowy z <i>miso</i>	Tokio: placki <i>monja</i>
Shizuoka: pieczony węgorz	Hyōgo: wołowina z Kobe	Kagawa: <i>Sanuki udon</i>
Nagano: <i>Shinshū soba</i>	Yamaguchi: potrawy z <i>fugu</i>	Hiroshima: <i>okonomiyaki</i>
Okinawa: jajecznica z <i>gōya</i> (przepęklą ogórkowatą)	Mie: potrawy z langusty japońskiej	Kumamoto: surowa konina zwana <i>basashi</i>



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

Przepisy szefa kuchni w rezydencji ambasadora



Łosoś grillowany *Yuan-yaki*

Składniki:

200 g filetu z łososia
100 ml sosu sojowego
200 ml *mirinu*
100 ml *sake*
¼ limonki

Przygotowanie:

Łososia pokroić na nieduże kawałki. Sos sojowy, *mirin* i *sake* wymieszać, dodać plasterki limonki. Kawałki łososia przełożyć do marynaty i odstawić na 20-30 min. Po tym czasie wyjąć łososia i smażyć aż się zarumieni.

Zdjęcie pochodzi z sesji o kuchni Japonii dla magazynu „Palce lizać” © Agora SA



Fot.: Sławomir Smolarek
Stylizacja: Zuzanna Wiciejowska



Smażone podudzia kurczęce

Składniki:

4 podudzia kurczęce
12 g wyciśniętego czosnku
12 g startego imbiru
30 ml sosu sojowego
2 żółtka
mąka ziemniaczana

Przygotowanie:

Podudzia pokroić na kawałki i włożyć do torebki foliowej. Dodać czosnek, imbir i sos sojowy i wymasować. Odstawić do lodówki na 20-30 min. Po tym czasie dołożyć żółtka i ponownie wymasować. Następnie wyjąć kawałki podudzi z torebki, obtoczyć je w mące i smażyć w 170 stopniach.

Smażony bakłażan z blanszowanymi warzywami

Składniki:

1 bakłażan (pękaty)
20 g żółtej fasolki szparagowej
25 g pieczarek
30 g żółtej cukinii
20 g kalafiora
15 g brokułów
40 g paluszków krabowych
4 małe krewetki
20 g zielonego groszku
30 g szparagów
imbir (wedle uznania)

Wywar:

900 ml bulionu *dashi*
20 g cukru, 8 g soli
15 ml sosu sojowego

Sos:

360 ml bulionu *dashi*
5 ml sosu sojowego
15 g cukru, 3 g soli
odrobina *sake*
2 łyżki mąki ziemniaczanej
20 ml wody



Przygotowanie:

Bakłażana pokroić na nieduże kawałki i usmażyć na głębokim oleju (175°). Następnie przepłukać gorącą wodą w celu usunięcia tłuszczu. Wymieszać wszystkie składniki wywaru. Osuszonego bakłażana zanurzyć w wywarze i zagotować. Następnie wyjąć i schłodzić.

Pozostałe warzywa zblanszować. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z wodą, dodać pozostałe składniki sosu, zwracając uwagę, by był lekko zagęszczony. Osuszone warzywa połączyć z sosem. Bakłażana przełożyć do naczynia, polać sosem i przyozdobić imbirem.

Mirin, *sake* oraz bulion *dashi* instant można kupić w sklepach z orientálną żywnością

Wydział Informacji i Kultury Ambasady Japonii

Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa www.pl.emb-japan.go.jp, e-mail: info-cul@emb-japan.pl