

Biuletyn Informacyjny

Grudzień 2014

Kuchnia japońska

Wydawca: **Ambasada Japonii w Polsce**





Tradycyjny japoński posiłek

Photo/AFLO



Osechi ryōri

Photo/AFLO

Wyjątkowy charakter kuchni japońskiej

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.

Cechy szczególne

Różnorodność kuchni japońskiej jest w dużej mierze wynikiem uwarunkowań geograficznych. W Japonii występują cztery wyraźne pory roku, z których każda różni się ilością i rodzajem dostępnych produktów. Japończycy od zawsze starali się w możliwie największym stopniu wykorzystywać dary natury, dlatego też tradycyjne potrawy japońskie charakteryzują się dużą zmiennością sezonową. Wody otaczające Japonię są pełne bogatych łowisk, w związku z czym kuchnia japońska obfituje w ryby i owoce morza. Utrudniony dostęp do świeżych produktów w zimie zaowocował rozwojem różnych technik konserwacji żywności, stąd obecność m.in. wielu fermentowanych potraw.

Cztery aspekty

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 żywio-

łowych. 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 tradycyjnej kuchni japońskiej 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 duże zróżnicowanie regionalne. Wywodzi się ono z dawnych czasów, kiedy transport pomiędzy poszczególne części 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.



Katsuobushi

© Sakurai Midori



Zupa misoshiru

© Tourism Commission of Hakuba Village ©JNTO

Sekret dobrego smaku

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 (*katsuobushi*), 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 przyprawy bogate w smak *umami*.

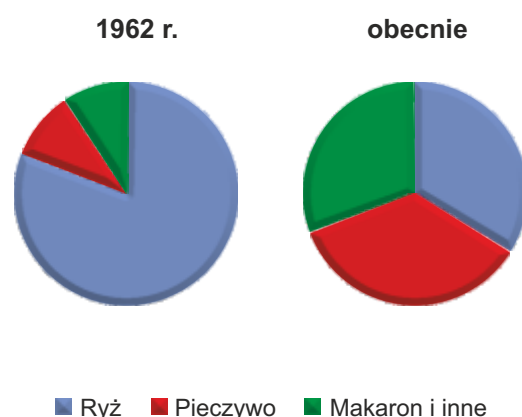
Bez miso oraz wspomnianego wcześniej wywaru *dashi* nie sposób wyobrazić sobie sztan-darowe danie, jakim jest zupa *misoshiru*. Połączenie sfermentowanej soi oraz dodatków (wodorosty, szpinak, *tōfu* itp.) tworzy smaczny i zbilansowany posiłek. Zawarty w warzywach potas ogranicza przyswajanie sodu zawartego 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.

Tendencje i perspektywy

Mimo oczywistych walorów tradycyjnej kuchni japońskiej, trudno nie zauważyć, że zwyczaje żywieniowe Japończyków zmieniają się z biegiem czasu. Rozwój gospodarczy kraju i globalizacja sprawiły, że wiele nieznanych lub niedostępnych wcześniej produktów zaczęło trafiać na stoły japoń-

Miesięczne wydatki gospodarstw domowych



skich domów. Współcześni Japończycy spożywają znacznie więcej mięsa i produktów mlecznych, niż ich rodzice i dziadkowie. Spada spożycie ryżu – jeszcze 20 lat temu ponad 70% osób nie wyobrażało sobie dnia bez przynajmniej jednej jego porcji, dziś jest ich już tylko ok. 56%. Jak widać na powyższym wykresie, zmienia się również struktura wydatków gospodarstw domowych na produkty zbożowe. W latach 60-tych ponad 80% przeznaczane było na ryż, dziś jest to zaledwie jedna trzecia, a największy procent przypada na pieczywo.

Zmiana nawyków żywieniowych może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne, jednak Japończycy zaczynają ponownie odkrywać zalety swojej tradycyjnej kuchni. Wpis na listę UNESCO sprawił, że *washoku* ponownie zyskuje na popularności. Również w szkołach prowadzona jest edukacja żywieniowa. Dzieci i młodzież uczą się na zajęciach zasad prawidłowego odżywiania się i przyrządzania potraw.



Kiszonka z selera naciowego

© Ayustety



© Maria Żelazny

Tsukemono

Tsukemono to ogólna nazwa kiszonych, solonych lub fermentowanych warzyw. Choć *tsukemono* czasem spożywa się same, najczęściej stanowią dopełnienie tradycyjnego japońskiego posiłku. Występują one w wielu lokalnych odmianach i nierzadko stają się kulinarną wizytówką regionu.

Niektóre kiszonki przygotowuje się bardzo szybko, inne wymagają wielu tygodni, miesięcy czy nawet lat by uzyskać odpowiedni smak i aromat. Podstawowym składnikiem konserwującym jest sól morska, a jako „zalewę” do kiszenia stosuje się m. in. pastę *miso* (*misozuke*), otręby ryżowe (*nuka-zuke*) lub *kasu* - fermentujący ryż pozostały po produkcji sake (*kasuzuke*).

Tsukemono mają w Japonii długą historię. Od najdawniejszych czasów zarówno warzywa jak i sól uważano za dary od bogów. Transformację pólnoziemi za pomocą morskiej soli traktowano z namaszczeniem właściwym rytuałom rodzimej religii *shintō*.

Kiszenie było, obok suszenia, jedną z głównych metod konserwacji żywności. Inna nazwa *tsukemono* - *oshinko* („nowy zapach”) - sugeruje, że obok kwestii praktycznych, również walory smakowe były ważnym czynnikiem w rozwoju sztuki fermentacji.

Choć współcześnie brak warzyw w zimowym sezonie nie stanowi już problemu, *tsukemono* pozostają ważną częścią japońskiej diety. Cenione są zwłaszcza ze względu na ich właściwości zdrowotne. Zawierają witaminy, minerały, oraz żywe kultury bakterii, które wzmacniają odporność organizmu i wspomagają trawienie.

***Daikon no shiozuke* szybka kiszonka z białej rzodkwi**

pół białej rzodkwi
kawałek glonów kombu 2x2cm
łyżeczka morskiej soli
szczypta cukru

Rzodkiew umyć i obrać ze skórki, pokroić w poprzek na cienkie plasterki. Suszone glony kombu pociąć na cienkie paseczki. Pokrojoną rzodkiew oraz kombu wymieszać w misce z solą oraz cukrem. Przełożyć wszystkie składniki do foliowej torebki. Torebkę zawiązać wyciskając z niej powietrze, następnie ugniatć chwilę w dłoniach, tak aby przyprawy równomiernie pokryły rzodkiew. Ugniatanie pomaga wydobyć z warzyw sok oraz ułatwia przenikanie soli. Włożyć do lodówki. Kiszonka jest gotowa po 2 godzinach. Można trzymać ją w lodówce i spożyć w przeciągu 2 dni.

Tsukemono w Polsce

„Nasza rodzima kuchnia zna różne metody kiszenia. Polacy z reguły przepadają za kwaśno-słonym smakiem kiszonych warzyw. Dlatego wydaje się, że japońskie *tsukemono* mogą liczyć w Polsce na duże zainteresowanie. *Takuan*, rzodkiew fermentowana w otrębach ryżowych, świetnie sprawdza się na razowych grzankach z łagodnym białym serem i może z powodzeniem zastępować kiszony ogórek.”

Maria Żelazny, japonistka zajmująca się odtwarzaniem tradycyjnych metod produkcji tsukemono w warunkach polskich.



Shōyu ramen

© Hokkaido Tourism Organization © JNTO



Photo/ALFO

Rāmen

O *rāmenie* opowiada Kohei Yagi, Japończyk studiujący na SGGW w Warszawie, który w wolnych chwilach uwielbia gotować i stara się możliwie najwierniej odtwarzać oryginalny smak potraw.

„*Rāmen* ma swoje początki w kuchni chińskiej i przybył do Japonii właśnie z Państwa Środka, jednakże Japończycy znaleźli własny, charakterystyczny sposób na jego aranżację i obecnie w niczym nie przypomina potrawy znanej Chińczykom.

Szczególną cechą *rāmenu* jest makaron, który różni się od innych kolorem, smakiem, zapachem i konsystencją. Przygotowuje się go poprzez zmieszanie ze sobą mąki, wody zwykłej oraz wody alkalicznej (*kansui*).

Z tego powodu mówi się, że potrawa, do której przygotowania nie użyto tego makaronu, nie może być nazwana *rāmenem*. Jednakże makarony do *rāmenu* również występują w wielu kształtach i odmianach (płaskie, kręcone).

Kolejnym istotnym elementem jest bulion. Jego smak może różnić się w zależności od regionu, ale występują trzy podstawowe: *shōyu ramen* (z sosem

sojowym) *shio ramen* (słony) oraz *miso ramen* (z pastą *miso*).

Obecnie bardzo popularny jest *tonkotsu ramen*, którego bulion gotowany jest na kościach wieprzowych. Wywodzi się z miejscowości Kurume na wyspie Kiusiu, gdzie przyrządzany był w niewielkich, ulicznych straganach *yatai*, a później także w całej Japonii.

Oprócz makaronu i bulionu, istotnym elementem *rāmenu* są dodatki wzbogacające potrawę. Pieczony filec z kurczaka lub wieprzowiny, gotowane jajko, uszak bżowy (rodzaj grzyba), bambus, cebula czy wodorosty *nori*, to wszystko znajdziemy w prawie każdym *rāmenie*.

Obecnie również w Europie można spotkać coraz więcej restauracji oferujących *rāmen*. Do tej pory najwięcej było ich we Francji (głównie w Paryżu) i w Niemczech, jednak w ostatnim czasie stają się coraz bardziej popularne w Londynie. Niektóre japońskie restauracje specjalizujące się w *rāmenie* otwierają swoje filie w Europie. W Polsce oferują go dwie restauracje: jedna w Warszawie i jedna w Poznaniu, ale wszystko wskazuje na to, że na fali popularności tej potrawy w całej Europie, od tej pory ich liczba będzie wzrastać.”



Rāmen z Hirosimy

©HiroshimaPrefecture
©JNTO

5



Miso ramen

©Hokkaido Tourism Organization
©JNTO



Kashiwa mochi

Photo/ALFO



© Magdalena Tomaszewska-Bolalek

Japońskie słodczyce

Niezależnie od szerokości czy długości geograficznej funkcja słodczy pozostaje w zasadzie taka sama – są przekąską, bardzo często ofiarowujemy je także jako prezenty. Jednak każdy region ma swoje szczególne smakołyki, a Japonia nie jest tu wyjątkiem. Co jest charakterystycznego w słodkach z Kraju Kwitnącej Wiśni, czym tak odróżniają się od tych znanych w Europie? Przede wszystkim powstają z innych składników. Podstawą ciastek czy ciast na Zachodzie jest mąka, w Japonii zaś jest ryż. Do produkcji tradycyjnych słodczy nigdy nie używa się produktów odzwierzęcych, takich jak mleko czy żelatyna. Bardzo powszechne jest stosowanie *azuki*, czyli słodkiej fasolki, jak również różnych rodzajów cukrów.

Tak jak ogólnie w kuchni japońskiej, tak w przypadku słodczy, niezwykle istotna jest strona wizualna. Różne ciasteczka w rękach doświadczonych rzemieślników stają się prawdziwymi małymi dziełami sztuki. Ważny jest kształt i dobór kolorów. Słodczyce mają cieszyć zarówno podniebienie, jak i oko.

O japońskim rynku słodczy opowiada Magdalena Tomaszewska-Bolalek – orientalista, autorka książek: „Tradycje kulinarne Japonii”, „Zwierzęta zodiaku w kulturze Japonii” oraz „Japońskie słodczyce” (książka zdobyła główną nagrodę w prestiżowym konkursie Gourmand World Cookbook Awards 2013 w kategorii kuchnia japońska). Zajmuje się badaniami nad historią kuchni światowej, antropologią jedzenia, percepcją smaku, food designem, dyplomacją oraz turystyką kulinarną. Jest również blogerką (Kuchniokracja).

„Japoński rynek słodczy jest ogromny. Znajdziemy na nim tradycyjne łakocie produkowane według niezmiennych, czasem nawet od setek lat, receptur, a także produkty nowe w stylu europejskim. Szczególnym typem słodkości są słodczyce hybrydowe, które łączą w sobie ducha Wschodu i Zachodu. Najczęściej stanowią je desery w stylu europejskim z charakterystycznymi dla kuchni japońskiej dodatkami np. *kinako* – słodką mąką sojową, zieloną sproszkowaną herbatą *matcha*, *sake*, *yuzu* (*Citrus junos*). Takie połączenia smakowe entuzjastycznie przyjmowane są także w Europie i USA, o czym świadczy chociażby fakt, że chocolatier z Japonii tacy jak Aoki Sadaharu, Koyama Susumu czy Tsujiguchi Hironobu zdobywają prestiżowe nagrody podczas Salon du Chocolat.”

Ciasteczka z pastą z czarnego sezamu

200 g mąki
100 g cukru
90 g masła
70 g pasty z czarnego sezamu
1 średnie jajko
2 łyżeczki czarnego sezamu
pół łyżeczki sody

Masło rozpuścić w misce, dodać jajko, cukier i pastę z czarnego sezamu. Następnie dosypać sodę oraz mąkę. Ponownie zamieszać. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia nakładać masę łyżką, formując spłaszczone kulki o średnicy 4-5 centymetrów. Wierzch ciastek posypać ziarnami czarnego sezamu, lekko je dociskając. Ciasteczka piec przez 15-20 minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni.



Owoce ume

© Choya



Kwitające drzewo ume

© Choya

Umeshu

O japońskiej nalewce morelowej *umeshu* opowiada Takehiko Okazaki z firmy Choya.

„Wzmianki o *umeshu* pojawiają się już w źródłach pisanych z 1697 roku. Obok *sake* i *shōchū*, *umeshu* jest jednym z trzech tradycyjnych trunków japońskich. Wytwarzane jest ono poprzez zalewanie owoców moreli japońskiej *ume* (łac. *prunus mume*) alkoholem z dodatkiem cukru. *Ume* jest niezastąpionym w kuchni japońskiej produktem o działaniu zdrowotnym. Popularnym produktem z jej wykorzystaniem jest m.in. *umeboshi* (marynowane w soli morele) o charakterystycznym, kwaśnym smaku. Owoce *ume* zawierają substancje, które likwidują zmęczenie oraz mają właściwości przeciwutleniające. Z tego powodu *umeshu* jest od dawna popularne jako smaczny i zdrowy napój alkoholowy. Z kolei obecnie w *ume* kwasy organiczne wspomagają działanie układu trawienego, w związku z czym *umeshu* stosowane jest przed posiłkiem dla zaostrożenia apetytu, zaś ze względu na właściwości bakteriobójcze bywa także pite po posiłku.

Umeshu pije się najczęściej na zimno, bezpośrednio lub z dodatkiem lodu, jednak bywa także rozcieńczane wodą gazowaną lub ciepłą wodą. Polacy lubią słodkie owocowe alkohole, obserwujemy także boom na japońską kuchnię, dlatego też *umeshu* cieszy się coraz większą popularnością”.



Umeshu

© Choya Umeshu

Sake

O kilka słów na temat *sake* poprosiliśmy Hiroshiego Sano z firmy Nihonsakari.

„Podstawowymi składnikami *sake* są ryż, pleśń *kōji* oraz woda. Istnieje wiele odmian, różniących się procentową zawartością wypolerowanego ryżu – niektóre mają owocowy aromat, inne są raczej wytrawne, jeszcze inne mają zaś słodki posmak. Zawartość alkoholu wynosi ok. 13-16%. 80% *sake* stanowi woda, dlatego też jej dobór w dużym stopniu decyduje o jakości produktu.

Sake można pić na ciepło lub na zimno, w zależności od upodobań i stosownie do pory roku. Na świecie niewiele jest alkoholi, które smakują dobrze zarówno schłodzone, jak i po podgrzaniu.

Sake nie kłóci się z innymi potrawami, pasuje nie tylko do kuchni japońskiej, lecz także do dań zachodnich. Polacy są ciekawi nowych smaków, myślę więc, że z pewnością docenią smak tradycyjnego japońskiego alkoholu.”



© Toyama Prefectural Tourism Association © JNTO



Obentō

W ciepłe dni w porze lunchowej w Japonii częstym widokiem są osoby, które przychodzą do parku lub w inne przyjemne miejsce, aby zjeść zapakowany w pudełku lunch, zwany *bentō*. Choć w swojej funkcji podobne są do kanapek przynoszonych do pracy lub do szkoły, ideą *bentō* nie jest jedynie możliwość zabrania ze sobą porcji jedzenia. Dużą uwagę przywiązuje się do ich wartości estetycznych, niekiedy zawierają w sobie także elementy humorystyczne.

Bentō na ogół składa się z ryżu i dodatków, zapakowanych w pudełku zwanym *bentō-bako*. Pudełka te mogą być przeróżnych kształtów, wielkości i kolorów. Oprócz ryżu w *bentō* może znaleźć się praktycznie wszystko – od jajka sadzonego, poprzez ryby, kotleciki, aż po parówki i warzywa. Jednak umiejętne przygotowanie *bentō* to coś więcej niż proste wypełnienie pudełka składnikami. Pod uwagę brane są także jego wartości odżywcze. Niektórzy przykładają również dużą wagę do doboru kolorów i rozmieszczenia poszczególnych składników. Wiele osób poświęca czas na stworzenie wyjątkowych kompozycji i zaaranżowanie *bentō* w taki sposób, by mogło zostać zjedzone z przyjemnością.

Ostatnio zwłaszcza wśród japońskich dzieci popularne są tzw. *kyaraben* (skrót od *character bentō*), przedstawiające postaci z filmów rysunkowych, zwierzęta, samochody itp. Podobno trend ten zapoczątkowali rodzice, którzy szukali sposobów na nakłonienie grymaśnych dzieci do jedzenia większej ilości nie ulubianych, a ważnych dla zdrowia składników, m.in. warzyw. Starają się także wprowadzać do *bentō* elementy zabawowe, tak by jedzenie sprawiało dzieciom większą przyjemność, np. wykorzystując małe miseczki z wydrukowaną na dnie wróżbą, którą można przeczytać po zjedzeniu zawartości.

Gdzie i kiedy Japończycy jedzą *bentō*? W szkołach podstawowych i gimnazjach dzieci otrzymują posiłki w stołówkach, dlatego też na co dzień nie przynoszą ze sobą *bentō*. Natomiast na przykład podczas zawodów sportowych każdy z uczniów ma swoje własne *bentō*, które potem je wspólnie z kolegami i koleżankami. W ciepłe dni można zobaczyć pracowników biurowych, którzy z pudełkiem *bentō* w ręku udają się do parków lub na miejskie skwery, aby tam spędzić przerwę lunchową. *Bentō* są także nieodłącznym elementem spotkań piknikowych pod drzewami kwitnących wiśni, czyli *hanami*, organizowanych wiosną w całej Japonii. Pokazuje to, jak mocno tradycja *bentō* jest zakorzeniona w kulturze japońskiej.

Ambasada Japonii

Wydział Informacji i Kultury

Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa

www.pl.emb-japan.go.jp, e-mail: info-cul@wr.mofa.go.jp