

Biuletyn Informacyjny

Grudzień 2021

Wydawca: Ambasada Japonii w Polsce



Podróż do Japonii: kuchnia lokalna

Kuchnia lokalna

Nie sposób odbyć podróży po Japonii bez poznania jej kultury kulinarnej. Kraj Kwitnącej Wiśni może poszczycić się bardzo bogatą kuchnią regionalną, która doda smaku każdej wycieczce. Warto przed wyjazdem zaczerpnąć informacji o tym, jakich specjałów można spróbować w okolicy, w którą się wybieramy. Kuchnia japońska to nie tylko sushi!



Jingisukan © Aflo

Hokkaido

Jingisukan to danie, które swoją nazwę wzięło od nazwiska Czyngis-chana, XIII-wiecznego władcy mongolskiego. Jest to baranina lub jagnięcina grillowana z warzywami w rondlu z wypukłym środkiem. Mięso układa się wyżej, tak by w trakcie przygotowywania sok z niego spływał na warzywa. Czasami jest wcześniej marynowane. Gotowe składniki można przed spożyciem zanurzyć w sosie.

Hokkaido znane jest również z wysokiej jakości świeżych ryb i owoców morza. Szczególnie cenione wśród nich są jeżowce, ikra łososia i kalmary. Popularnym sposobem ich podania jest *donburi*, czyli położenie składników na ugotowanym ryżu w misce. Na targach rybnych, takich jak Nijō w Sapporo, poranny targ w Hakodate czy Washō w Kushiro, można skosztować *donburi* z najświeższymi produktami. Na pewno warto się tam udać.

Hokuriku i Tōhoku

Jibuni i wagashi

Kanazawa, stolica prefektury Ishikawa, znana jest z *jibuni*. Potrawę przygotowuje się z cienkich kawałków mięsa z kaczki obtoczonych w mące lub skrobi ziemniaczanej. Mięso dusi się w wywarze na bazie bulionu *da-shi* z dodatkiem grzybów *shiitake*, pędów bambusa i *mitsuby* (japońskiej pietruszki). Dzięki mące mięso zachowuje swój smak, a cały wywar ulega zagęszczeniu. Danie doprawia się przed podaniem startym chrzanem.

Kanazawa słynie również z *wagashi*, czyli tradycyjnych japońskich słodczy. Są one precyzyjnie wykonane, kolorowe oraz dostosowane do zmieniających się pór roku – cieszą oko i podniebienie. W Kanazawie od wieków celebrowano drogę herbaty, czemu towarzyszyła produkcja przeznaczonych do niej słodczy.



Wagashi © Aflo

Hotaruika, czyli kałamarnica Watasenia scintillans

Te nieduże kałamarnice występują w Zatoce Toyama. Pod wpływem bodźców zewnętrznych ich ciała emitują delikatne niebiesko-białe światło i tej właściwości zawdzięczają swoją japońską nazwę: *hotaru*, czyli świetlik i *ika*, czyli kałamarnica. Żyją w głębinach, ale od kwietnia do maja wypływają na mielizny. Podziwianie ich jest wiosenną tradycją w prefekturze Toyama. *Hotaruika* mogą być spożywane jako *sashimi*, gotowane lub marynowane w sosie sojowym, czy też przyrządzane z octem i pastą miso. Po wysuszeniu i podpieczeniu zyskują lekko gorzki aromat i posmak. Znakomicie sprawdzają się jako załaska do sake.

Hotaruika © Aflo



Wanko soba

Gryczany makaron *soba* jest bardzo popularny w całej Japonii, ale w prefekturze Iwate serwuje się go w szczególny sposób. Mała porcja ciepłego makaronu podana jest w niedużej miseczce przykrytej pokrywką. Gdy tylko zjemy *sobę*, obsługa za pomocą drugiej miseczki natychmiast podaje do naszej kolejną porcję. Trwa to dopóki nie przykryjemy miseczki – to znak, że już skończyliśmy posiłek. Razem z makaronem podane są przyprawy, które dodajemy wedle uznania. Zwyczaj podawania gościom *soby* istnieje w Japonii od dawna. Jedna z teorii mówi, że taki sposób serwowania narodził się, kiedy gospodarze nie nadążali z gotowaniem na raz całego makaronu dla licznych gości, więc podawali go stopniowo, każdemu po trochu. Organizowane są nawet zawody w jedzeniu *wanko soba*, a najlepsi potrafią zjeść ponad 500 porcji!

Zunda mochi i gyūtan

Specjały te pochodzą z Sendai, czyli stolicy prefektury Miyagi. *Mochi* to miękkie ciasteczka z mąki ryżowej. Podawane są z pastą *zunda*, którą robi się z *edamame* (soi strączkowej) z dodatkiem cukru. Doskonale smakują podane z zieloną herbatą i, dla podkreślenia smaku, z kiszonkami japońskimi. Obecnie można zjeść nie tylko *mochi* z dodatkiem *zunda*, dostępne są wszelkiego rodzaju słodczy



Wanko soba © Aflo

o smaku tej pasty: ciasta, ciasteczka, lody czy naleśniki, a także koktajle.

Gyūtan to ozory wołowe, z których słynie Sendai. Pierwsza restauracja podająca to danie została założona w 1948 roku przez Keishirō Sano. Jednak nie od razu stało się ono popularne. Początkowo solone plasterki ozorów serwowane były jako przekąska, np. do alkoholu. Obecnie podaje je się grillowane z przyprawami i warzywami razem z ryżem.

Zunda mochi © Aflo





Yuba © Aflo

Kitakata ramen

Miłośnicy makaronu obowiązkowo muszą udać się do miasta Kitakata w zachodniej części prefektury Fukushima, by spróbować znanego i cenionego ramen. Można wybierać spośród około 120 miejsc serwujących ten specjał. Ramen w Kitakata stał się popularny w latach 20. ubiegłego stulecia. Wyróżnia się strukturą: jego nitki są płaskie, lekko zwinięte i mają około 4 mm grubości; odpowiednio ugotowany jest jędrny i sprężysty. Nie ma jednego przepisu na bulion, w którym podaje się ten ramen, każda restauracja ma swoją własną recepturę. Najczęściej jednak spotykany jest wywar na bazie sosu sojowego. Podobno w mieście jest najwięcej w całej Japonii miejsc serwujących ramen w przeliczeniu na liczbę mieszkańców.

Kōshin, Tōkai i Kantō

Yuba

Tochigi jest jedną z prefektur znanych z tego specjału, produkowanego z cienkiej warstwy białka, która zbiera się na powierzchni gotowanego mleka sojowego. W kuchni japońskiej ma różnorodne zastosowanie: można ją dodać do gotowanych lub duszonych potraw, smażona zyskuje chrupkość, wsuszoną zaś można zawinąć rozmaite nadzienia i podawać w formie roladek. Można ją także jeść jak *sashimi* z dodatkiem sosu sojowego i chrzanu wasabi. Yuba jest bardzo ceniona ze względu na walory odżywcze.



Nattō © Aflo

Nattō

Nattō to sfermentowane ziarna soi. Prefektura Ibaraki jest numerem jeden w Japonii w produkcji tego przysmaku. Ziarna soi umieszczane są w słomie, w której w temperaturze 40°C podlegają procesowi fermentacji. Soja jest bogata w białko, a jej spożywanie wspomaga układ odpornościowy. *Nattō* zawiera izoflawon poprawiający równowagę hormonalną oraz lecytynę regulującą funkcje jelit, przyspieszającą regenerację organizmu po wysiłku i chroniącą przed działaniem bakterii. Ponadto jest bogate w enzymy, które mogą zapobiegać podwyższaniu ciśnienia krwi i pomagać w rozpuszczaniu skrzepów krwi, a także w wapno, magnez i błonnik pokarmowy. Ze względu na swoje wartości odżywcze, *nattō* jest często jedzone na śniadanie, razem z ryżem i ewentualnie jajkiem. Ma ono jednak specyficzny, bardzo wyrazisty zapach i smak, a także kleistą konsystencję, co powoduje, że nie wszyscy są jego entuzjastami. Z pewnością jednak warto dać mu szansę! Zwłaszcza, że na rynku dostępna jest także jego mniej aromatyczna odmiana.

Namerō

Namerō to przypominające tatara tradycyjne rybackie danie z Półwyspu Boso, południowej części prefektury Chiba. Drobnopokrojone mięso ryb (ostrobok japoński, sardynka, sajra, makrela, ryba latająca) miesza się z pastą miso. Następnie dodaje



Namerō © Aflo

się pora, imbir i *shiso* (pachnotka zwyczajna) i sieka na pastę. Dodanie pora i imbiru eliminuje charakterystyczny zapach ryb. Tak przygotowane *namerō* najlepiej zjeść od razu, ale można też uformować w kotlety i usmażyć (danie *sangayaki*) albo przyprawić odrobiną octu, ułożyć w miseczce na ryżu i zalać zieloną herbatą (danie *magocha*).

Monjayaki

W rejonie Kansai zjemy *okonomiyaki*, a w Kantō – *monjayaki*. To specjalność nieodmiennie kojarzona ze stolicą Japonii, a zwłaszcza z okolicami Tsukishimy w dzielnicy Chōō. Początkowo była przysmakiem dzieci z centrum Tokio. Składniki takie jak szatkowana kapusta, kukurydza czy suszone kalmary najpierw podsmaża się na metalowej płycie, a następnie formuje z nich okrąg, do którego wlewa się rzadkie ciasto przypominające naleśnikowe. *Monjayaki* je się prosto z gorącej płyty, nabierając specjalną szpatułką.

Kamaboko

Kamaboko to rodzaj pasztetu z białych ryb. W późnym okresie Edo stał się sztandarowym produktem miasta Odawara, u którego wybrzeży znajdują się bogate łowiska ryb. W dawnych czasach, kiedy trudno było transportować świeże ryby na większe odległości, *kamaboko* stało się dobrym sposobem na ich konserwację. Co więcej, przejeżdżający tamtędy panowie feudalni docenili ten przysmak, mobilizując tym samym wytwórców do ciągłego dbania o jego jakość. Smak *kamaboko* stał się z czasem znany i doceniony także w innych częściach kraju.

Hōtō

Pszenny makaron w formie grubych wstążek, grzyby, dynia, ziemniaki i inne warzywa oraz, w zależności od upodobań, mięso gotowane razem w wywarze na bazie pasty miso – tak powstaje rozgrzewające i pożywne danie *hōtō* z prefektury Yamanashi. Co charakterystyczne, makaronu nie gotuje się osobno przed dodaniem do pozostałych składników. Mieszkańcy Yamanashi wierzą, że zjedzenie dyni w dniu przesilenia zimowego chroni przed przeziębieniami. Jeśli planujecie wyjazd do Japonii zimową porą, na pewno warto wpisać *hōtō* na listę „do spróbowania”!



Kamaboko © Aflo

Węgorz – unagi

Jeziro Hamana, w którym słodka woda miesza się z wodą morską, słynie z węgorzy. Ta pożywna ryba jedzona jest w Japonii zwłaszcza latem, kiedy z powodu wysokiej temperatury i wilgotności traci się apetyt. Istnieje bardzo wiele sposobów na przyrządzenie węgorza, a jednym z bardziej popularnych jest *kabayaki*: filety są najpierw opiekane na ogniu, następnie gotowane na parze i ponownie opiekane przy jednoczesnym podlewaniu sosem. Tak przygotowane kawałki węgorza układa się na gorącym ryżu i lekko polewa sosem własnym. Danie to, czyli *unajū* lub *unadon*, jest w ofercie wielu restauracji w rejonie niezależnie od pory roku.



Unagi © Aflo



Oyaki © Aflo

Misonikomi

Gruby pszenenny makaron *udon* podawany w zupie na bazie pasty miso można zjeść w całej Japonii, ale kiedy pada nazwa *misonikomi* (dosłownie „duzione w miso”), oznacza ona zupę na bazie miso z *udonem* z okolic Nagoi. Poza sprężystym makaronem do dania można dodać rozmaite składniki, na przykład kurczaka, jajko w koszulce, grzyby *shiitake*, pora czy ryżowe ciasteczka *mochi*.

Oyaki

W prefekturze Nagano nie ma dogodnych warunków do uprawy ryżu, stąd region ten znany jest przede wszystkim z potraw mącznych. Jeden z takich przysmaków to *oyaki*. Ciasto zrobione z mąki gryczanej i pszennej wypełniane jest nadzieniem z warzyw, owoców lub *anko* (pasta ze słodkiej, czerwonej fasoli *azuki*), formowane w kształt bułeczek i gotowane na parze lub smażone. Nagano znane jest także z wielu potraw z gryczanym makaronem *soba*.

Takoyaki © Aflo



Kinki (Kansai) i Chūgoku

Takoyaki

Takoyaki to kulki smażonego ciasta zrobionego z mąki i bulionu, wypełnione kawałkami ośmiornicy z dodatkiem drobno posiekanego szczypioru i marynowanego imbiru. Gotowe kulki polewa się gęstym sosem i posypuje *aonori* (wodorosty) i *katsubushi* (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. Potrawa ta zyskuje popularność również za granicą.

Okonomiyaki

To też specjalność z regionu Kansai – nazwa oznacza dosłownie „smaż tak, jak lubisz”. Do ciasta przypominającego konsystencją naleśnikowe dodaje się drobno posiekaną kapustę, marynowany imbir i inne składniki dobrane zgodnie z upodobaniami: warzywa, mięso lub owoce morza. Całość miesza się i smaży formując okrągły placek, który następnie polewa się gęstym sosem i majonezem, a na koniec posypuje *aonori* i *katsuobushi*.

Hiroshimayaki

Hiroszima ma swoją odmianę *okonomiyaki*, z dodatkiem smażonego makaronu *soba*. Placki różnią się od tych z regionu Kansai warstwową strukturą i tym, że składników się nie miesza: na cienką war-

stwę ciasta nakłada się posiekaną kapustę, makaron i inne dodatki, a następnie przykrywa jeszcze jedną warstwą ciasta. Placek po usmażeniu z obu stron polewa się sosem.

Zielona herbata

To napój nieodmiennie kojarzony z Japonią, pity przez jej mieszkańców codziennie, na ciepło lub na zimno. Jest bardzo wiele gatunków zielonej herbaty, a jednym z najbardziej znanych miejsc i jednocześnie jednym z pierwszych, w których powstały plantacje, jest Uji w prefekturze Kioto. Herbata z Uji jest ceniona za bardzo wysoką jakość. W okolicy można skosztować także wielu potraw z dodatkiem zielonej sproszkowanej herbaty *matcha*, takich jak makaron *soba* czy słodczyce.



Izumo soba

Prefektura Shimane słynie z gryczanego makaronu *soba*. W dawnych wiekach była to potrawa niższych warstw społecznych. Znana jest postać Harusato Matsudairy, pana feudalnego z końca XVIII wieku, który tak polubił *sobę*, że wymykał się ze swojego zamku, by zjeść miskę tego przysmaku. Robiony ze świeżej maki i podany w ciepłym wywarze makaron podbija podniebienia Japończyków i turystów z całego świata.

Chagayu

W prefekturach Nara, Wakayama i Yamaguchi można skosztować *chagayu*, czyli ryżu gotowanego na miękko w wodzie z dodatkiem prażonej zielonej



Chagayu © Aflo

herbaty *hojicha*. Z początkiem XIII wieku tak przygotowywany ryż stał się potrawą spożywaną przez mnichów buddyjskich.

Sanuki udon © Aflo



Sikoku

Prefektura Kagawa jest szczególnie znana z *udon*, czyli grubego pszennego makaronu o szczególnej sprężystości i gładkiej teksturze. Nazwa lokalnej wersji - *sanuki udon* - wzięła się od dawnej nazwy regionu. *Udon* może być podawany na przykład w lekkim wywarze rybnym przyprawionym sosem sojowym, z surowym jajkiem, drobno posiekany por, imbir i sezam. Jako dodatki dobrze sprawdzają się także owoce morza i warzywna *tempura* (kawałki warzyw w cieście smażone w głębokim oleju).

Dumą prefektury Kochi jest z kolei tuńczyk *bonito*. Można go jeść na surowo jako *sashimi*, ale popularne jest również *bonito tataki*, czyli wersja prażona. Filet ryby delikatnie się obsmaża - tak, by jego wierzch przybrał złoty kolor, ale środek pozostał surowy. Następnie należy włożyć go do zimnej wody, a potem szybko osuszyć. Tak przygotowane kawałki tuńczyka podaje się maczane w delikatnym sosie *ponzu* (wywar z soku z cytrusów, octu ryżowego, słodkiej sake i wodorostów z sosem sojowym), z dodatkiem np. pora, imbiru, *shiso* (pachnotka) czy czosnku.

Kiusiu

Champon to 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.

W prefekturze Miyazaki można delektować się *hiyajiru* – daniem, które zdaniem niektórych, stworzyli miejscowi rolnicy, by szybko zaspokoić głód w trakcie pracowitego dnia. Wywar z suszonych ryb z dodatkiem pasty miso najpierw się chłodzi, a następnie polewa nim gorący ryż i podaje ze świeżymi warzywami, np. ogórkiem oraz dodatkami, takimi jak *shiso* lub imbir. To pożywne, a jednocześnie odświeżające danie jest idealne na lato.

Ramen, czyli cienki pszenny makaron podawany w gorącym bulionie, jest bardzo popularnym daniem w Japonii. Przypadł do gustu także Polakom. Kiusiu jest ojczyzną *tonkotsu ramen*. Sprężysty makaron podawany jest w gęstym i esencjonalnym bulionie gotowanym wiele godzin na wieprzowych kościach. Jako dodatki służą między innymi boczek i marynowany czerwony imbir. To pożywne danie powstało z myślą o ciężko pracujących robotnikach. Zyskało uznanie w całej Japonii, a także wśród turystów z zagranicy. W licznych restauracjach i barach w mieście Fukuoka ugotują dla nas ramen o takiej twardości, jaką lubimy najbardziej.

Tonkotsu ramen © Aflo



Okinawa

Gōyā, czyli przepékła ogórkowata, to roślina o charakterystycznym gorzkim smaku, która stosowana jest w kuchni Okinawy. Sztandarowym danie jest *gōyā champurū* – smażona potrawa składająca się z przepékli, tofu, cienko pokrojonej wieprzowiny, warzyw i jajka. Jej nazwa oznacza „coś zmieszanego”. *Champurū* występuje na Okinawie w wielu odmianach, z bardzo różnymi składnikami. Na wyspach można kupić także napoje o smaku gōi, bywa także dodawana do piwa.

Na Okinawie spróbujemy także *umibudō* (dosłownie: morskie winogrona), znane także pod nazwą „zielony kawior”. Jest to gatunek alg, które mogą



Umibudō © Aflo

stanowiąc dodatek na przykład do sałatek czy *sashimi*. *Umibudō* sprawdza się także na surowo z dodatkiem sosu sojowego lub *sanbaizu* (ocet, sos sojowy, mirin) oraz jako dodatek do ryżu czy gryczanego makaronu *soba*.



Gōyā champurū © Aflo