



ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



Выполнила

студентка группы ТП-78

Очканова А.И.

Севастополь 2016 г.

ТЕРМИН «ЯПОНСКАЯ КУХНЯ»

Повседневная пища японцев за последние столетия сильно изменилась, многие блюда (например, ставший практически национальным японским блюдом рамэн) появились в Японии в конце XIX — начале XX века или даже позже.



В Японии термин «японская кухня» (яп. «нихон рё: ри» или «васёку») обозначает традиционные японские продукты, похожие на те, которые существовали до конца национального затворничества в 1868 году.

ОСОБЕННОСТИ ЯПОНСКОЙ КУХНИ:



Предпочтение натуральных, минимально обработанных продуктов



Широкое применением морепродуктов



Сезонность питания



Характерные блюда



Специфическими правилами оформления блюд



Традиционная сервировка



Застольный этикет

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ — КУХНЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Во всём мире японская кухня признана эталоном здорового питания. География во многом определила и своеобразие японской еды. Оригинальность проявляется даже не столько в ингредиентах, а в проверенных временем способах приготовления и подачи.



ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Главная особенность и отличительная черта японской кухни — это внимание к деталям. В ней важны нюансы и полутона, ритуалы и правила. Японские повара готовят лишь из свежих ингредиентов, поэтому каждое блюдо становится частью природного цикла, продолжением мысли о вечной смене времён года.



НАСЛЕДИЕ САМУРАЯ

Главным инструментом японского повара являются не кастрюли или сковороды, а нож. Техника нарезки рыбы и овощей настолько отточена, что японский повар может поразить своим искусством даже самых опытных коллег из других стран. Продукты могут быть нарезаны дольками, полосками, причудливыми цветами и листьями, веерами, брусочками, геометрическими фигурами – фантазии нет предела!



РАЗНООБРАЗИЕ



Для японского стола не характерно наличие главного блюда, здесь царит разнообразие. Порции небольшие, зато всегда есть из чего выбрать.

Японская кухня многим знакома по имбирю, водорослям, соевому соусу и разнообразной рыбе, но это только минимальная часть продуктов, которые используются для приготовления традиционных японских блюд.



ЧТО У НАС ЗДЕСЬ?

ЛАПША

Сомен – лапша из пшеничной муки, которую можно сварить за считанные секунды. Чтобы она сохранила упругость, её остужают в холодной воде.

Удон – ещё одна разновидность пшеничной лапши. В вареном виде она толстая и мягкая, подается в холодном или горячем виде в зависимости от сезона.

Для производства **собы** используется пшеничная или гречишная мука, подаётся лапша в холодном виде в качестве гарнира или в составе бульонов.

Чукамен – тонкая лапша из пшеничной муки, с виду схожа с «кудрявой» лапшой быстрого приготовления. Подается, как правило, в составе бульонов.



РИС

Основной продукт японской кухни, лежащий в основе практически всех блюд. Даже само слово «блюдо» — гохан — в буквальном переводе с японского означает «вареный рис», то есть не только конкретный продукт питания, но и еду вообще.

Для японской кухни предпочтительны короткозернистые сорта риса, характеризующиеся повышенной клейкостью при разваривании — при приготовлении из такого риса блюдо имеет структуру небольших комков, которые удобно есть с помощью палочек. Если рис содержит клейковину, он называется **мочигоме**, рис без клейковины — **уручигоме**.



СОЯ

Соя была принесена в Японию из Китая, она применяется в японской кухне в виде тофу (соевый творог или соевый сыр), соевой суп-пасты мисо, соевых бобов натто.

Соевый соус является основной приправой. Для его изготовления используют побеги сои или пшеницы и соль. Соевый соус используют в процессе приготовления или добавляют в уже готовые блюда. Для приготовления блюд используется легкий вариант соевого соуса, а на стол его подают в концентрированном виде.





СЫР ТОФУ

Тофу относится к пищевым продуктам, богатым белком. Для приготовления тофу используются соевые бобы, по консистенции он схож с творогом или мягким сыром. Собственным вкусом тофу не обладает, поэтому является универсальным продуктом.

ГРИБЫ

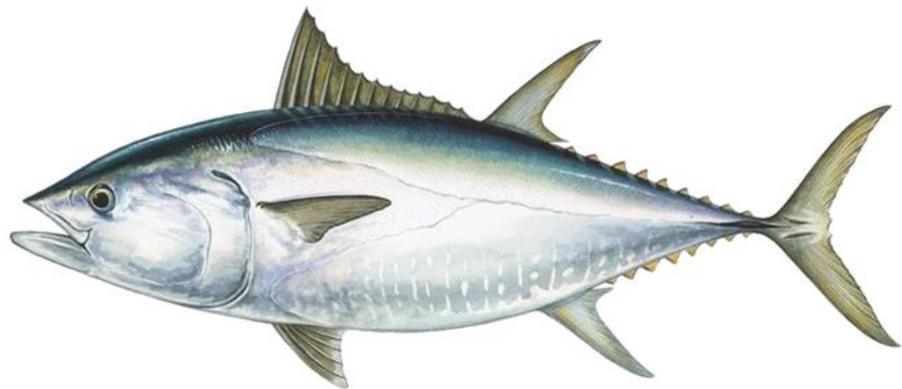
Чаще всего японцы используют два вида грибов – **шиитаке** и **эноки**. Шиитаке употребляют в свежем, жареном и сушеном виде, а эноки (зимний шампиньон) добавляют в блюда в горшочках (набемоно).



КАЦУОБУСИ



Рыбные хлопья, для приготовления которых используется тунец-бонито. Сырую рыбу нарезают большими кусками, варят на медленном огне, затем коптят в дыму, а после оставляют вялиться на солнце – в результате получается твердый брусок, который может храниться долгое время. Нарезают рыбу по мере необходимости, её добавляют в бульоны, салаты, подают как приправу или гарнир.



РАСТЕНИЯ

В японской кухне находят применение все культурные и многие дикие съедобные растения. Широко используются морковь, огурцы, капуста, салат. Специфические растения — васаби, белый редис дайкон, бамбук, лотос, батат — подходят для гарниров и приготовления соусов.

Дайкон — крупная белая редька, способствующая пищеварению при употреблении в пищу жареных блюд. Её едят в свежем или варёном виде.



ПРИПРАВЫ И ВОДОРΟΣЛИ

Японские блюда состоят из простых продуктов, а разнообразие вкусов и ароматов обеспечивают приправы и водоросли. Прессованные водоросли – нори – обладают легким дымным привкусом и океаническим ароматом. Как правило, они используются для приготовления суши и онигири.



ШОГА И ГАРИ

Корень имбиря в Японии называют **шога**. Его используют при приготовлении рыбы, добавляют к соусу темпура. К рыбным блюдам подают корневище и побеги имбиря, предварительно замаринованные в уксусе.

Для нас более привычен маринованный и тонко нарезанный имбирь, подаваемый к суши. В этом случае он называется **гари** и служит для снятия послевкусия блюд. Также гари является природным антисептиком, что актуально при употреблении в пищу сырой рыбы.



ВАСАБИ

Для приготовления васаби используется японское растение, которое можно сравнить с редькой. Известен также как «японский хрен», но в действительности хреном не является, хотя и родственен ему. Васаби подают в качестве дополнения к сашими и суши.



МЯСО

Практически до XIX века японцы не употребляли мясо, а потребность в белке восполняли соей и продуктами на её основе. Сегодня на японском столе можно встретить блюда из свинины, курицы и высококачественной телятины. Например, рамэн часто подаётся с куском свинины.





ЯПОНИЯ – РАЙ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МОРЕПРОДУКТОВ

Рыба, моллюски, морские животные в японской кухне являются вторым по важности компонентом после риса. Как правило, при приготовлении они подвергаются лишь незначительной термообработке (обжарка, приготовление на пару). Традиционным блюдом является сашими, для которого используют рыбу и морепродукты в сыром виде.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРДОСТЬ ЯПОНИИ – СУШИ

Суши – популярное блюдо на основе риса и сырой рыбы. Кроме рыбы используются креветки, японский омлет, варёный осьминог, креветки, авокадо. Блюдо делится на два основных подвида: суши и роллы. Отличие заключается в способе приготовления. **Суши** – это небольшой комочек риса овальной формы, на который помещаются дары моря, а при приготовлении **роллов** необходимо выложить морепродукты и рис слоями на листе водорослей, затем свернуть в тонкий плотный рулет и нарезать поперёк.



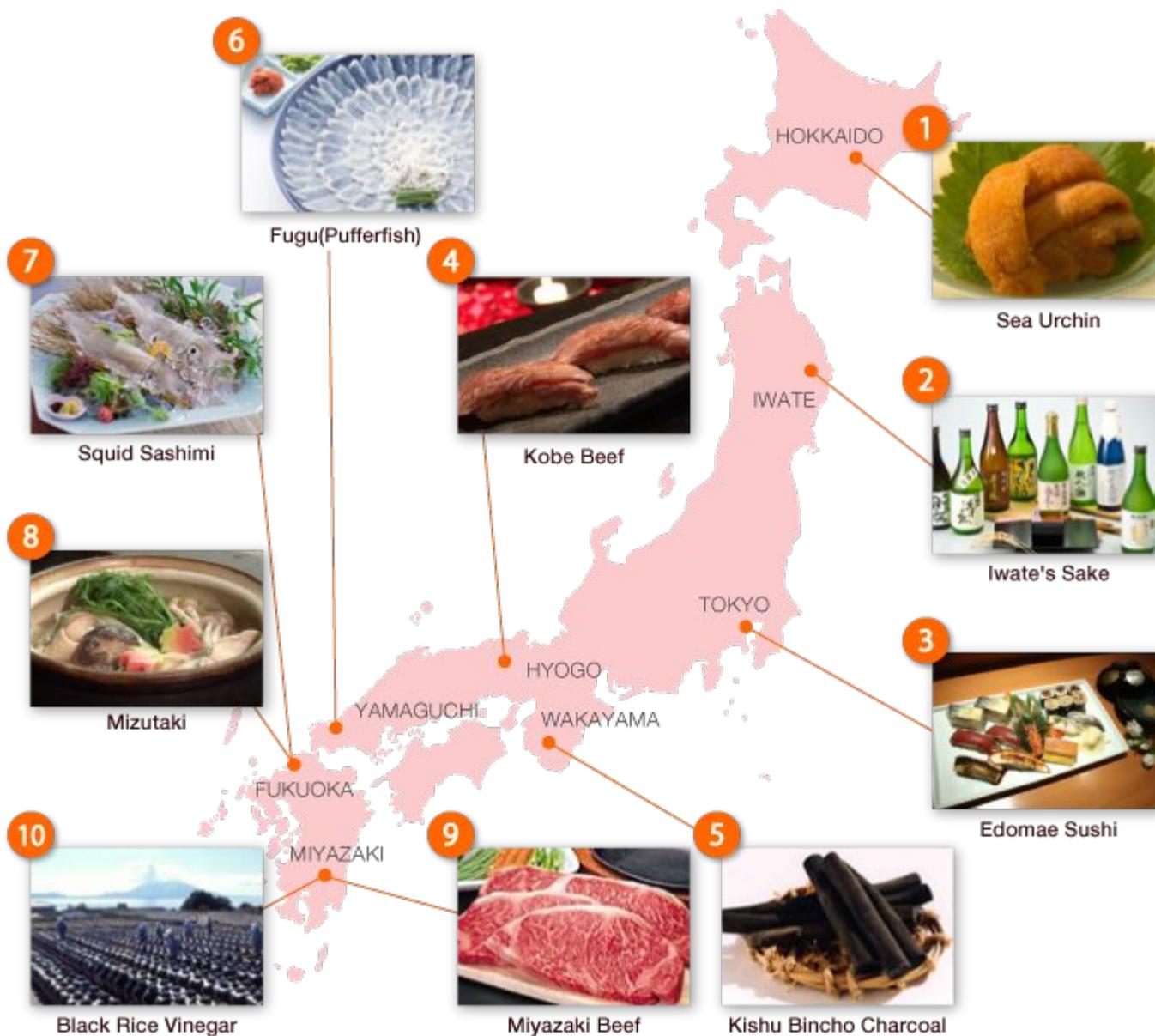
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ И СЕРВИРОВКА



Пожалуй, ни в одной кухне мира не уделяют столько внимания сервировке и подаче блюд, как в японской. Традиционная столовая утварь, многообразная по размерам, форме и материалам, являет собой сочетание красоты и минимализма. То же самое можно сказать о раскладке еды и её украшении — цветами, травой, листьями. Каждая тарелка — настоящий шедевр! После приготовления продукты должны сохранять свой натуральный вкус и текстуру.



КУЛИНАРНАЯ КАРТА ЯПОНИИ





БЛЮДА



ГОТОВИМ



ТАК О ЯКИ



ТАКОЯКИ — ОСЬМИНОГ В ШАРИКЕ ИЗ ТЕСТА

Особенность этих шариков в том, что их готовят в специальной электрической сковороде — такоячнице, или в специальной форме с полукруглыми выемками, которую можно ставить на печь и готовить такояки в ней.





ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука - 200 г

Яйцо куриное - 1 шт.

Соевый соус - 2 ст. л.

Разрыхлитель - 1 чай. л.

Порошок дасси - 2 г

Вода - 800 мл

Осьминог – 150-200 г

Лук зелёный - 30 г

Имбирь маринованный - 10 г

Соевый соус густой - 1 ст. л.



Время приготовления: 40 мин.



Морепродукты



На 4 человек



74 кКал на 100 г



Хранить в холодильнике



1. В миску просеем муку, добавим яйцо, соевый соус, разрыхлитель теста и немного порошка дасси.



2. Хорошо перемешиваем все ингредиенты.



3. Теперь постепенно вливаем холодную воду.



4. Хорошо размешиваем тесто, по густоте должно получиться жиже, чем на блины. Готовое тесто отправляем в холодильник на 20 минут.



ГОТОВИМ НАЧИНКУ

Важно: для этого блюда можно использовать как свежего осьминога, так и отварного. Осьминога нарезаем на небольшие кусочки. Лук зелёный нарезаем небольшими полосками, имбирь также режем на кусочки поменьше.



Любая подходящая форма будет кстати для приготовления такояки. В такоянице приготовление происходит быстрее, поскольку подогрев формы происходит постоянно и переворачиваются такояки сразу же. Можно готовить такояки и в духовом шкафу, однако чтобы перевернуть их, нужно будет доставать форму из духовки.

1. Смазываем все выемки растительным маслом.
Заполняем их на 2/3 тестом.



2. Теперь в каждую выемку кладём по кусочку осьминога.



3. Следующими в формочки выкладываем кусочки маринованного имбиря.



4. Обильно посыпаем всё зелёным луком.
Отправляем форму в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.





За это время тесто немного схватится и его можно будет повернуть при помощи спицы, зубочистки или палочки для шашлычков на 90 градусов. Заполняем образовавшееся пространство в форме тестом и снова отправляем форму в духовку на 5 минут. Снова достаём форму и проделываем ту же процедуру.

В итоге у вас сформируются вот такие шарики. Теперь всё, что нам остаётся сделать, это запечь такуюки до румяной корочки.



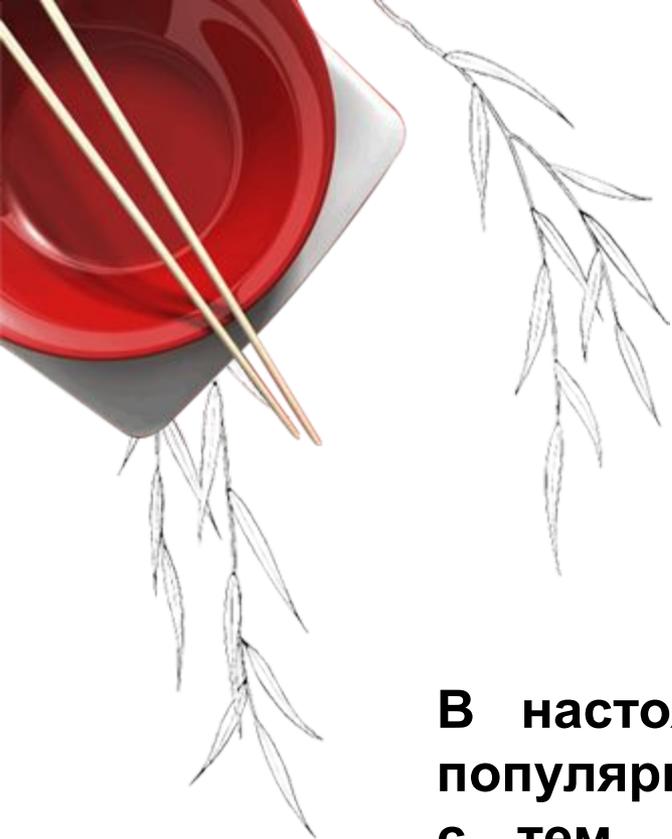
ГОТОВО!



Готовые такояки выкладываем на блюдо, поливаем очень густым соевым соусом, посыпаем зелёным луком и подаём к столу.

Такояки — это невероятно вкусное, ароматное, сытное блюдо!





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящий момент японская кухня очень популярна во всём мире. Во многом это связано с тем, что японцы относятся к пище философски. Здоровая, калорийная и при этом очень вкусная еда — это путь к долголетию.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

