



Меню *ити-дзю сан-сай* состоит из риса, суп и закусок. (фото: kuma)

шельф, где встречается несколько морских течений, в результате чего создаются идеальные условия для добычи рыбы — это настоящая «морская ферма». Поэтому японцы с древности питались различными морепродуктами. Кроме того японцы издавна ели не только сырые морепродукты, они изобрели разные рецепты их приготовления и способы хранения: жареные, тушёные блюда, соление и вяление, салаты.

### ПОИСК ВКУСА

— «*умами*» и ферментированные приправы

В Японии, окружённой морем, с давних времён для приготовления бульонов «*даси*» использовали морскую капусту. О том, что в морской капусте есть вещества, являющиеся источником вкуса, японцы издавна знали по опыту. Также одним из главных ингредиентов бульонов *васёку* является «*кацуобуси*», самый твёрдый в мире ферментированный продукт. Сначала филе тунца тушат, коптят, сушат, а затем повторяют обработку плесневым грибом и вяление на солнце. Раньше из-за влияния буддизма японцы ели больше рыбы, чем мяса, поэтому распространилась пищевая культура с тонким вкусом «*умами*», где бульон готовится из морепродуктов или сушёных грибов шиитаке.

В Японии с жарким и влажным климатом, используя действие микроорганизмов, были изобретены способы изготовления ферментированных продуктов и приправ, которые создают вещества «*умами*» такие, как глутаминовая кислота и т.д. В кодексе «Тайхо», составленном в 701 году, уже есть запись о приготовлении ферментированного продукта из засолённых зерновых под названием «*кокубисю*», считается, что он был предшественником известных японских ферментированных приправ — *мисо* и соевого соуса, производимых из сои и ячменя.

### ВАСЁКУ — ЗДОРОВАЯ ПИЩА

В составлении меню *васёку* важную роль играет отражение сменяющихся друг друга времён года. Приготовленные главным образом из сезонных продуктов блюда также поддерживают меняющееся с течением времён года состояние здоровья. Например известные зимние овощи — *дайкон* и репа. В корнеплодах в зимнее время повышается содержание полезных веществ и вкус, а употребление их варёными в блюдах таких, как *набэ*, согревает тело.

В использующей главным образом зерновые, овощи и рыбу японской кухне мало жиров, по сравнению с европейской она низкокалорийная. Основным принципом японской кухни — «*ити-дзю сан-сай*». То есть рис, суп и 3 закуски. Сочетание большого количества сезонных овощей с рыбой создаёт идеальное меню *васёку*. Хотя при термической обработке объём витаминов в овощах уменьшается, потребление больше по сравнению с салатами варёных овощей даёт организму много клетчатки.

### КРАСОТА ВАСЁКУ

Японская кухня — это не только наслаждение вкусом, но и видом. Блюда и посуда должны друг друга дополнять. Когда повар японской кухни составляет меню, он думает в какой

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ОЧЕРК:

# ВКУСНАЯ ЯПОНИЯ

С четырёх сторон окружённая морем и богатая лесами Япония. Её пищевая культура «*васёку*», появившаяся благодаря природным дарам и усердным стараниям самих японцев, высоко ценится в мире. В этом специальном очерке мы подробно расскажем вам о привлекательности *васёку* с разных точек зрения — продуктов, питательности, красоты и т.д.

### ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПРОДУКТОВ

Японцы, начиная с эпохи Дзёмон (10 тыс. лет до н.э. – 300 лет н.э.) выращивали и употребляли в пищу рис, когда он стал основными продуктами, появился традиционный стиль «*ити-дзю сан-сай*» (один суп и три закуски). Одна из причин, почему японская пищевая культура считается за границей полезной для здоровья — это использование овощей. Географическое местоположение Японии подходит для выращивания овощей, включая местные, поэтому из-за границы были заимствованы культуры, а сейчас они употребляются для приготовления главных составляющих *васёку* сезонных блюд — *нимоно* (варёные), жаркое и *темпура*.

Вокруг японских островов простирается огромный



ФОТО ВВЕРХУ: Основные продукты, на которых зиждется японская пищевая культура — рис, овощи и морепродукты. (фото: kuma)

ФОТО ВНИЗУ: Морская капуста (слева) и *кацуобуси* (справа), из которых делают японский бульон «*даси*». (фото: Охаси Хиросу)



В японской кухне большое значение придаётся красоте оформления блюд и посуды. (При сотрудничестве ресторана японской кухни «Хэтэй». фото: Ито Макото)

посуде подать каждое из блюд. В *васёку* придаётся важное значение временам года, поэтому дизайн и материал посуды должны соответствовать сезону.

Очень важно оформление и украшение блюд. Повара думают, как показать блюдо красивым на данной посуде, какие должны быть его высота и объём. Важно сохранять «красоту пустого места» — баланс посуды и блюда. Гарнир не только добавляет запах и вкус, но и украшает, иногда листья, цветы и бумагу кладут под блюда или возле них.

Также для наслаждения *васёку* необходимо соблюдение элементов «красоты пространства». Оформление ниши *токонома* висячими свитками и цветами отражает дух гостеприимства. Чтобы насладиться временами года, они выбираются в соответствии с темой и направлением меню.