

# ЯПОНСКАЯ КУХНЯ



Япония- островная страна, поэтому для японцев основной пищей всегда были продукты моря.

Море давало японцам пропитание-рыбу, морские водоросли, каракатиц, крабов, моллюсков и осьминогов.

В отличие от предков кроме рыбы японцы сегодня потребляют и все виды мяса.

Японская кухня в наше время очень популярна в мире.

Причина такого успеха :

- Малая калорийность японских блюд
- Японская пища очень здоровая: содержит мало жиров
- Имеет приятный вкус
- Легко усваивается



Обязательная часть японской пищи являются овощи. Присутствуют во всевозможных видах, цветовых и вкусовых вариантах. Используют несколько видов лука, от золотистого круглого таманоги, который наиболее распространен у нас. До белого узкого и длинного лука хосонегги. Существует много видов редиски и редьки, которая придает блюдам пикантный вкус и необходимое разноцветье. Овощи сопровождают каждое блюдо как из вкусовых, так и эстетических соображений .



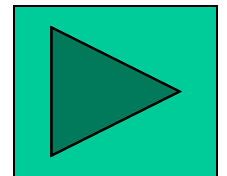
## Японский этикет во время приема пищи.



- Едят палочками
- Ложку не употребляют даже для супа- прихлебывают из мисочки
- За общим столом не едят, каждый гость сидит за отдельным столиком, на который ставят сразу все блюда- начиная от супа и кончая сладким
- Для японцев очень важна красота убранства стола и сервировка блюд.

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- Хару-но-сарада
- Тако-но-су-но-моно



# ХАРУ -НО- САРАДА

## РАЗНОЦВЕТНЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

Кольраби-1 шт.

огурец-1 шт.

салат- 1 качан

лук репчатый-1 шт.

кукуруза-0,5 банки(140 г)

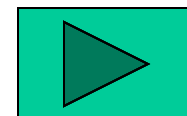
редиска-10 шт.

соевый соус-3 ст. ложки

щепотка сахара, соль

лимонный уксус-3 ст. ложки

кунжутное масло-5 капель



Кольраби нарезать кубиками. Огурец и лук нарезать тонкими кольцами, салат разобрать на листья, помыть и порубить. Редиску порезать на толстые пластинки. Овощи положить в стеклянную миску и добавить консервированную кукурузу.

В кастрюле приготовить подливу: для этого смешать соевый соус с сахаром, солью, уксусом и маслом. Хорошо взбить вилкой и залить ею салат непосредственно перед подачей. Салат этот подходит ко всем типам японских блюд.





# ТАКО-НО-СУ-НО МОНО

## ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРА

Кальмар, готовый к употреблению- 200 г

огурец- 1 шт.

рисовый уксус-3 ст.ложки

лимон-0,5 шт.

Для приправы:

лимонный сок-4 ст. ложки

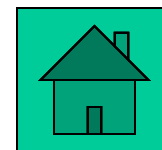
сахар-1 ст.ложка

сёю-3 ст. ложки

тертый имбирь для украшения



Нарезать кальмар тонкими кусочками, сбрызнуть рисовым уксусом. Нарезать лимон дольками, огурец тонкими кружочками. Приготовить приправу, полить ею кусочки кальмара и огурец.

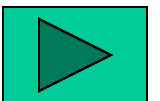


# БЛЮДА

## ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Иваси-но агэмоно

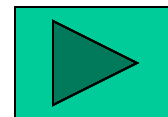
Саба –но тэрияки



# ИВАСИ-НО АГЭМОНО

## Жареные иваси

Свежая рыба-4 шт.  
Сисо-8 листьев  
Сельдерей-1\2 стебля  
Зелёный перец-1 шт.  
Кукурузный крахмал  
Растительное масло



# САБА-НО ТЭРИЯКИ

## ЖАРЕНАЯ МАКРЕЛЬ

Макрель(филе)-4 кусочка

лимон-1 шт.

Дайкон-1 шт.

Для соуса:

сёю- 1\4 стакана

десертное вино-1\4 стакана

сахар-1 ст. ложка

тертый имбирь-1\2 ст.ложки



Промыть и просушить филе макрели. Приготовить соус, смешав все ингредиенты, и заложить в него рыбное филе на 20 минут. Затем жарить на решетке в гриле. Подавать с ломтиками лимона и тёртым дайконом.



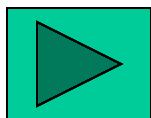
Разделать каждую рыбу на два филейных куска. На них положить листочки сисо, кусочки зеленого перца и очищенного сельдерея. Свернуть каждый кусочек рыбы с овощами в рулет, начиная с хвоста. Скрепить тонкой деревянной палочкой или зубочисткой. Посыпать крахмалом и хорошо прожарить в масле.



# Супы

*Основа супов – бульон даси, приготовленный на основе морской капусты.*

- Суимоно
- Тори то хорэнсо-но суимоно





# Суимоно

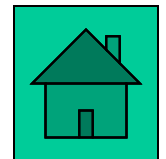
## Прозрачный суп

Даси – 3 стакана,  
филе красной рыбы – 200 г.,  
зеленый лук – 1 шт.,  
водка – 1 ч. ложка,  
светлый сею – 1 ч. ложка,  
СОЛЬ, ЛИМОН.



Натереть солью рыбу с обеих сторон и оставить на 15 мин. Промыть в воде, обсушить на бумажной салфетке, нарезать кусочками. Нагреть дасе, добавить сею и водку, довести до кипения, заложить рыбу в кипящий бульон, варить 1 минуту.

Вынуть филе, разложить в тарелки, залить бульоном. Украсить готовый суп нарезанным зеленым луком и дольками лимона.



# Тори то хорэнсо-но суимоно

суп с курицей и шпинатом

Даси-2/3стакана,

Куриное мясо без

кожи и костей – 30 г

Небольшой пучок

шпината.



Нарубить мясо и шпинат. В даси заложить мясо, довести до кипения, снять пену, добавить шпинат, убавить огонь и варить до готовности.



# ТЭНДОН

## Рис с овощами и креветками

Даси – 1 стакан,  
сахар – 1,5 ст. ложки,  
сею – 4 ст. ложки,  
десертное вино – 2 ст. ложки,  
рис – 2,5 стакана,  
креветки – 4 шт.,  
зеленый перец или другие  
зеленые овощи – 4 кусочка,  
баклажаны 4 куска.



Отварить рис. Смешать бульон, сахар, сею и вино в небольшой глубокой сковороде и варить, помешивая, 2-3 минуты. Обжарить креветки и овощи. Разложить рис по глубоким тарелкам, добавить в каждую по 1 креветке и по 2 кусочка овощей, залить сверху горячим бульоном.



Мы, учителя из г. Спасска-Дальнего,



Кирилова Н.А.



Тулюпа И.Б.

советуем вам приготовить что-то по-японски, и пусть необычный и приятный вкус и аромат этих блюд послужит вам наградой за старание!