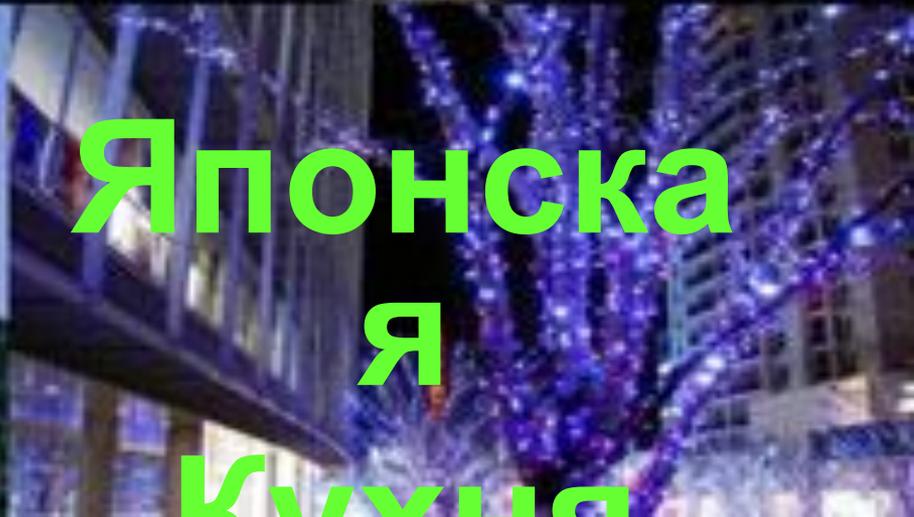




# *Кухни мира*



# Японска я Кухня

## Цели урока:

### **Образовательные:**

- Формировать умения и навыки в приготовлении блюд национальной кухни, их оформлении и подаче
- Учить применять полученные знания на практике.

### **Развивающие:**

- Расширить кругозор учащихся в познании ассортимента и технологии приготовления, рецептур наиболее распространенных блюд, способов их оформления и подачи.
- Развивать творческие способности учащихся.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать умение работать в коллективе.
- Воспитывать навыки культуры поведения.
- Воспитание интереса к избранной профессии.
- Воспитание аккуратности, эстетичности, чувства меры в оформлении и подаче блюд.

индивидуальная.

**Методическая цель урока:** активизация познавательной деятельности обучающихся на уроке изучения нового материала

**Методы:** словесный (рассказ, беседа),  
нового материала..

**Оборудование и программное обеспечение:**  
наглядный (демонстрация),  
самостоятельная работа обучающихся.  
мультимедийный комплекс,

**Формы организации деятельности обучающихся:**  
презентация MS PowerPoint.  
фронтальная,  
индивидуальная.

**Методическая цель урока:** активизация познавательной деятельности обучающихся на уроке изучения нового материала..

**Оборудование и программное обеспечение:**  
мультимедийный комплекс,  
презентация MS PowerPoint.

# Ход урока:

1. Организационный момент
2. Новый материал
3. Закрепление нового материала
4. Вывод





# 日本国

страна восходящего солнца



Япония, загадочная страна с самобытной культурой, расположенная у самого восхода солнца. В этой стране перемешалось прошлое и будущее, футуристические небоскребы торговых центров соседствуют с тихими улочками старого Токио.

В этой стране трепетно относятся к своим традициям и культурному наследию. Здесь до сих пор сохранились прекрасные старинные замки сегунов и императорский дворец, а также чайные домики, в которых гейши с замысловатыми прическами и выбеленными рисовой пудрой лицами, одетые в традиционные кимоно проведут для Вас традиционную чайную церемонию с чтением стихов древних поэтов и философскими беседами о красоте цветущей сакуры, или предложат Вам подогретый sake, а также развлекут Вас традиционным танцем «буе».



# История возникновения Японии

日本国  
страна восходящего солнца

По одной красивой легенде Японию создала богиня солнца, которая и стала матерью первого Императора Джиму. Первый Император взошел на престол в 660 году до нашей эры. Достаточно долгое время Япония, из-за своей географической обособленности оставалась, по сути средневековым государством, в котором народные восстания и войны за территории перемежались краткими периодами затишья.

Длительное время страной управляли сегуны (военные диктаторы), которые избирались из рядов наиболее уважаемых самураев, а императорский двор оставался чисто номинальным символом и пребывал в забвении. Вплоть до 1853 года Япония оставалась в добровольной изоляции, что и позволило ей сохранить свою самобытную культуру, которая практически не подвергалась воздействию европейских ценностей.



## Кухни

- И Археологические находки показали, что первые блюда предки японцев приготовили на костре еще за 10-5 тыс. лет до н.э.
- И Уже в те далекие времена он употреблял в пищу до 20 видов различных растений, готовил мясо 122 видов животных, а также ловил рыбу (6 видов) и собирал моллюсков (более 30 видов).
- И Примерно в V в. до н. э. японцы начали культивировать некоторые виды диких растений.
- И В VI-VIII вв. н.э. огромное влияние на японскую кулинарию оказал Китай, откуда в огромных количествах импортировалась соя и зеленый чай.



И Позднее в ханьскую эпоху начался золотой



# Этикет Японской Кухни

*При застольях в Японии существуют свои правила посадки за стол:*

*Первая официальная – «сэйдза» – человек сидит на пятках, выпрямив корпус.*

*Вторая, для неофициальных застолий, – «агура» - позволяет сидеть, скрестив перед собой ноги.*

*Женщины в позе «агура» не сидят - в неформальной обстановке для них разрешен несколько упрощенный вариант «сэйдза».*





Сервировка стола и правила поведения во время трапезы – это важная составляющая не только японского этикета, но и японской кухни в целом. Дело в том, что именно искусство сервировки и специальные ритуалы делают в общем-то простую японскую кухню такой притягательной. По правилам сервировки на столе должна чередоваться круглая и квадратная посуда. Цвет посуды преимущественно тёмный, так как белоснежный рис выглядит на ней более аппетитно. Для каждого вида еды предусмотрен свой тип посуды.

# Столовые приборы – палочки хаси



**Хаси** бывают  
костяными,  
деревянными (из  
бамбука, сосны,  
кипариса, сливы,  
клена, черного или  
фиолетового  
сандалового дерева),  
круглого или  
квадратного сечения, с  
коническим или  
пирамидальным  
острием. Существуют



Использование палочек – это целая наука, имеющая массу тонкостей.

Так, например, с помощью палочек недопустимо:

- двигать тарелки, чаши или миски;
- указывать на других участников трапезы или предметы;
- просить дополнительную порцию риса;
- передавать еду.

Помимо этого, согласно культуре японской кухни, неприличным считается брать в одну руку вместе с палочками любые предметы, а также зажимать их в кулаке или класть поперек чаши. Во многом эти правила связаны с японскими обычаями, как касающимися, так и не относящимися к кухне.



# Японские палочки: инструкция для пользователя



1. Сначала берут одну палочку (на расстоянии одной трети от верхнего конца) между большим и указательным пальцами правой руки. Держат палочку большим и безымянным пальцами так, чтобы указательный, средний и большой



2. Вторую палочку берут, располагая ее параллельно первой, на расстоянии 15 мм. Когда распрямляется средний палец, палочки раздвигаются





3. **Сводят палочки вместе, сгибая указательный палец, и заземляют кончиками то, что хотят отправить в рот. Кроме того, если кусок слишком большой, палочками можно**



Японская кухня весьма проста, но, вместе с тем, невероятно разнообразна. Такого многообразия нет ни в одной национальной кухне. Блюда японской кухни предпочитают любители рыбы и мяса, а также сторонники здорового и вегетарианского питания.

Японцы едят продукты в то время года, когда они особенно вкусны и полезны. В Стране восходящего солнца особенно чтут эту кулинарную особенность, и свято верят, что ростки бамбука хороши весной, а корни лотоса – весной и осенью, тушеные кусочки угря и жареная форель – лучше всего восстанавливают силы летом.



# 日本料理

страна восходящего солнца



Японские блюда с каждым годом завоевывают все большую и большую популярность. Почему люди, которые придерживаются правильного образа жизни, выбирают для себя именно этот восточный образ питания? Ответ прост! По статистике, Япония – страна долгожителей. Это – лучшее доказательство, того, что продукты, которые там едят, идеально подходят для человеческого организма. Так в чем же секрет японского долголетия? Секрет – в национальной кухне.

Многие привыкли думать, что японская гастрономия – это традиционные суши, роллы, рис, соя. На самом деле, разнообразных деликатесов и необычных блюд в японской кухне существует великое множество. Сводить все лишь к суши и роллам неправильно и даже оскорбительно!



# Японская кулинарная

## технология

六の向昇日京  
Восходящего солнца

Японцы минимально обрабатывают продукты, чего нельзя сказать о соседних странах, где выбор соуса к блюду играет наиважнейшую роль.

Японцы огромное значение придают внешнему виду и высокому качеству своих блюд. В блюде все должно быть гармонично: и вкус, и внешний вид, и польза. Местные повара всегда стараются сохранить первозданный вкус и вид продуктов. Например, рыба для японцев прекрасна сама по себе, ей необходимо лишь немного соли и свежего воздуха. В этом – главный принцип и отличие японской кухни от кулинарных традиций всех других стран.



# 寿司屋

страна восходящего солнца



# Национальные продукты Японии

## РИС



Для японцев «рис» – все равно, что для русского человека «хлеб». Этот злак является основным ингредиентом японской кухни и основой японского питания. В среднем, японец съедает около 100 килограммов риса в год.

Если мы привыкли готовить на гарнир рассыпчатый рис, то в Японии отдают предпочтение клейкому и сильно разваренному рису, ведь именно такой удобно есть палочками. Японцы рис не солят и не добавляют в него масло. А еще они верят, что рис, как и человек, имеет душу, поэтому относиться к нему нужно с уважением и почтением. Повседневное блюдо японца – рис с яичным омлетом, с соевым соусом и рыба.

Из риса готовят известный на весь мир алкогольный напиток **саке**, японское пиво и делают много разных вкусных десертов.

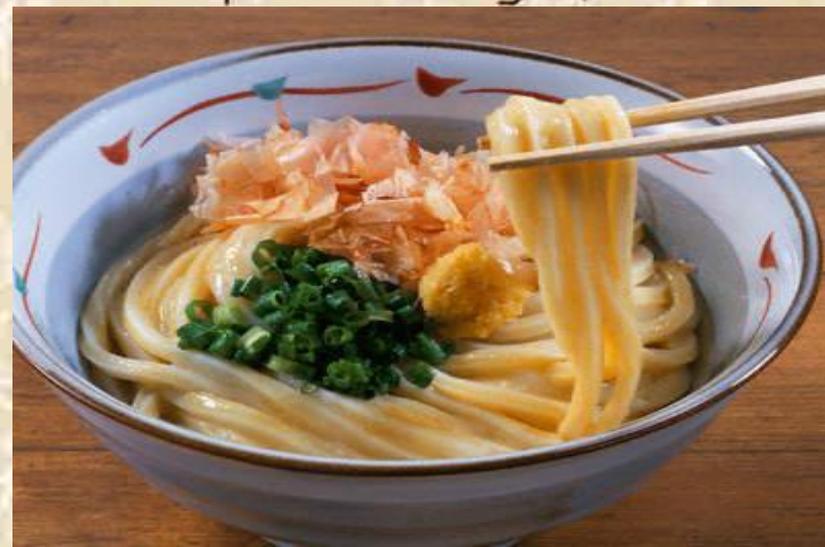


# Лапша

日本料理  
страна восходящего солнца

Лапша — еще одно популярное и важное блюдо в японской кулинарии. Есть много различных вариантов лапши, которые обычно едят в Японии. Три самых популярных:

- сомен - очень тонкая пшеничная лапша,
- соба - сделана из сочетания гречневой крупы и пшеницы,
- удон - толстая пшеничная лапша.



# Банкет из моря

日本国  
страна восходящего солнца

Блюда из рыбы, морских животных и разных моллюсков в японской кухне на втором месте по популярности после риса. Как правило, при приготовлении рыба подвергается минимальной термообработке.

А популярное японское блюдо *сасими* готовится вообще из сырой, слегка замаринованной рыбы. Ломтики *сасими* подаются на плоской тарелке с гарниром из свежих овощей, например, с белым редисом *дайкон*, который в Стране восходящего солнца едят так же часто, как и рис.





кальмар



лосось



тунец



гребешок



окунь



угорь

# Настоящий деликатес – ядовитая рыбы!

Быть в Японии и не попробовать блюдо из рыбы **фугу** – непростительная ошибка. Местные жители очень любят эту рыбу, несмотря на то, что блюдо может быть смертельно опасным. Ежегодно японцы съедают свыше 2 тыс. тонн ядовитой фугу. Человеку достаточно просто прикоснуться рукой к ее внутренностям, чтобы получить смертельную дозу яда.





Если в меню ресторана есть фугу, это говорит о наличии высококлассного повара: к мастеру, который готовит фугу, выдвигают жесткие требования – он должен отучиться два года в специальной школе, где раскрывают секреты и особенности приготовления столь опасной рыбы. После школы повара сдают сложный государственный экзамен. Готовят это блюдо так: повар отделяет плавники быстрыми ударами острого и тонкого ножа, после чего осторожно вынимает ядовитые части и снимает кожу. Филе нарезается очень тонко, как лист бумаги. Это блюдо не только вкусное, но еще и очень красивое, поскольку на тарелке из кусочков рыбы повар создает настоящие художественные пейзажи. Высшим мастерством считается, когда повар оставляет в рыбе точную дозу яда, чтобы у гостей ресторана появилось едва заметное ощущение



# Соя: подарок богов

日本  
страна восходящего солнца



Соя играла существенную роль в японской кухне в течение многих столетий. Действительно, согласно древней японской мифологии соевые бобы — подарок богов. Ценные соевые бобы, богатые высококачественным белком, используются для изготовления сыра тофу и соевого соуса (шою), единственного самого важного компонента, придающего аромат, в японской кухне. Соя также является основой самого уважаемого из всех супов Японии, супа мисо.

**В японской кухни существуют свои основные понятия, это:**

الله **Пять вкусов** - соленый вкус, сладкий вкус, приятный вкус, кислый вкус, горький вкус. Очень важна эта гармония пяти вкусов.

الله **Пять способов** - есть сырым, жарить, готовить на пару, жарить в масле, варить. Комбинируя пять основных способов приготовления пищи, можно привнести в пищу многообразие.

الله **Пять цветов** - черный, белый, красный, желтый, голубой (зеленый). Важна красивая сервировка блюд, в которой гармонично сочетаются пять этих цветов. Японская кухня приятна и для глаз.

الله **Пять чувств** - зрение, слух, осязание, обоняние, вкусовые ощущения.

Повар должен готовить пищу, вкладывая в это все свои силы. В противном случае, он не сможет приготовить такое блюдо, которое оказало бы должное воздействие на все органы чувств человека, для которого эта пища предназначена.

# Популярные японские блюда





ВАСАБИ

わさび

ТОФУ

豆腐

НАТТО

納豆

БАКЛАЖАН

なす

ДАЙКОН

大根

カブサミ

白髪

МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

甘酢しょうが

ШИИТАКЕ

椎茸



ИМБИРЬ  
しょうが



САИШО  
山椒



ШИШИМИ ТОГАРАШИ  
七味唐辛子



КУНЖУТ  
ごま



РАМЕН

ラーメン

ЯПОНСКИЙ РИС

УДОН

うどん

ТЕСТО ДЛЯ ВОНТОНОВ

ワンタン皮

СОБА

そば

# Суши

寿司屋  
страна восходящего солнца

Существует два основных типа суши:

Роллы, маки-суши



Нигири-суши



Суши-роллы, как и другие виды суши, должны подаваться немедленно. Даже если вы роллы поставите в холодильник, то через час рис твердеет, а рыба теряет свою свежесть.

**Нигири-суши** — рис с уксусом, руками сформированный в овальные формы и украшенный различными сырыми и приготовленными морепродуктами.

**Роллы, маки-суши (*maki-sushi*)** - это суши, которые готовятся с помощью бамбуковой циновки. Роллы бывают двух видов:

- **Хосомаки** – тонкие роллы содержащие в начинке один или два ингредиента.
- **Футомаки** – толстые роллы содержащие в начинке три или более ингредиентов.



Сашими делают из очень свежей тонко нарезанной сырой рыбы, такой как тунец и лосось.

И суши, и сашими едят с шою (японский соевый соус) и васаби (острый зеленый японский хрен). Гари (маринованные кусочки имбиря) используется для очистки неба между суши.





**Суки-Яки** готовится в большой сковороде, нарезанная тонкими ломтиками отварная говядина, зеленый лук, грибы, лапша и соевый творог тофу.

*Кусияки* ГОТОВЯТ  
из даров моря.  
Небольшие  
рыбные кусочки  
нанизывают на  
деревянную  
палочку и жарят на  
гриле – это блюдо  
похоже на наш  
шашлык.





**Якитория** (в переводе жареная курица), готовят так же как и *кусияки*, на гриле, только из куриных внутренностей, с добавлением перепелиных яиц и овощей.

*Miso* традиционный японский суп готовится из рыбного бульона *хондаси* и соевых бобов *мисо*. Часто в него добавляют грибы *шиитаке*, водоросли и соевый творог *тофу*.



Любимейший напиток японцев – чай. Его готовят из зеленых чайных листьев, которые перед этим высушивают и перемалывают в порошок. Приготовленный таким образом чай имеет зеленоватый оттенок и по виду и вкусу резко отличается от европейского. Чай обычно употребляют без сахара.

В Японии много ритуалов, связанных с приемом пищи, один из которых – чаепитие, сохранившийся на протяжении многих веков. По преданию, в чайной церемонии участвуют не более пяти человек. Чаепитие происходит в полумраке, даже в солнечный день.

Чайная комната должна быть оформлена с изысканной простотой, но эта простота может иметь и несколько иное значение, из-за того, что японцы очень любят простые, но изысканные вещи. Например, как какое-то коряжистое бревно может быть из ценной породы дерева и из-за своих художественных достоинств, немало стоить. В комнате не должно быть никаких лишних предметов. Есть только два исключения – белоснежная скатерть и ковш, вырезанный из куса бамбука, который должен пахнуть свежеспиленным деревом. Во время чаепития разговоры не приняты, и только когда будет выпит последний глоток, можно спросить, откуда посуда, кто ее сделал и как давно, также следует хорошо отозваться о качестве чая и качестве посуды.

В последние годы получил широкое распространение и черный кофе.



# Правила приготовления риса для суши

## Ингредиенты:

рис для суши – 3 стакана;  
вода – 3 стакана и 150 мл.;  
рисовый уксус – 2 ст. ложки;  
соль – 2 ч.ложки;  
сахар – 2 ст. ложки.;



## Способ приготовления:

- Мерным стаканчиком отмеряем 3 стакана риса.
- Тщательно промываем рис водой.
- Мыть рис нужно до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
- Пересыпаем рис в кастрюльку.
- Заливаем водой. Воду нужно отмерять мерным стаканчиком, чтобы было на 1 стакан риса 1 стакан воды + 50 мл.
- Ставим на самый большой огонь на 10 минут.
- Рис начнет кипеть и в нем появятся отверстия через которые будет выходить воздух.
- Делаем маленький огонь и накрываем рис крышкой. Варим еще 10 минут.
- Делаем заправку для риса. Смешиваем уксус соль и сахар. Нагреваем и помешиваем до полного растворения соли и сахара.
- Рис снимаем с огня и даем настояться еще 10 минут. Поливаем рис заправкой и осторожно перемешиваем деревянной лопаткой.
- Рис для суши готов.

# РЕЦЕПТ «КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ПО-ЯПОНСКИ»

## Ингредиенты

- 500 г охлажденной куриной печени
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 шт. зеленого перца
- 50 г зеленого лука
- 3 зубчика чеснока
- Редис дайкон (вместо дайкона можно использовать обычный)
- Молотый имбирь и перец по вкусу

## Способ приготовления

1. Куриную печень замариновать в соевом соусе. Затем обжарить ее на сковороде в течение нескольких минут.
2. К печени добавить полосками нарезанный перец, чеснок, зеленый лук и редис. Жарить еще 5 минут.
3. Готовое блюдо украсить редисом и свежим луком. К готовому блюду подается соевый соус, смешанный с сахаром.



# Жареный рис с яйцом

**京向日本**  
страна Восходящего солнца



## ИНГРИДИЕНТЫ:

- 1 стакан воды
- 1/2 чайной ложки соли
- 2 столовых ложки соевого соуса
- Половинка луковицы (мелко нарезанная)
- Пол стакана фасоли.
- 1 яйцо слегка всбитое.
- Черный перец (четверть чайной ложки)
- Оливковое масло

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте в соуснице воду, соль и соевый соус, а затем доведите до кипения, смешайте с рисом и доведите до готовности. Теперь снимите с огня, закройте крышкой и поставьте отстояться на 5 минут. Возьмите сковородку и разогрейте оливковое масло на среднем огне, обжаривайте лук и зеленый горошек 2-3 минуты. Залейте овощи маслом и готовьте, помешивая в течение 2 минут. Теперь смешайте обжаренное яйцо с овощами с рисом и тщательно перемешайте. Готовое блюдо посыпьте перцем. Подавать лучше всего горячим со свежим зеленью и луком. Блюдо хорошо сочетается с мясом и морепродуктами.

# Рисовые шарики

## Ингредиенты

- Рис - 1 ст.
- рисовый уксус - 1,5 ст. л.
- лосось филе - 150 г
- красная икра - 90 г

## Способ приготовления

1. Рис отварить, добавить рисовый уксус и оставить остывать.
2. Филе лосося порезать на полоски толщиной 1,5-2 мм, площадью примерно 2-3 кв.см
3. Заранее приготовить пищевую пленку, на середину пленки положить кусочек рыбы, сверху горсть риса, так, чтобы получить рисовый шарик радиусом 1,5 см.
4. Рыбу и рис заворачиваем в пленку, скручиваем с одной стороны, формируем шарик и затем скручиваем пленку так сильно, чтобы шарик получился идеально круглым и плотным.
5. Шарики подаются с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.
6. Перед подачей украсьте рисовые шарики с рыбой васаби, совсем немного, на кончике ножа.



# Ролл "Калифорния"

## с тобико

### Ингредиенты:

Рис для суши - 150 гр.  
Авокадо - 15 гр.  
Огурец свежий - 15 гр.  
Крабовое мясо - 35 гр.  
Икра летучей рыбы (оранж.) - 30 гр.  
Нори (морские водоросли) - 2/3 листа  
Васаби, маринованный имбирь, соевый соус

Для приготовления понадобится специальная бамбуковая циновочка - макису.

### Приготовление:

В центр на лист нори выложить рис, от середины разровнять к краям листа. На рис выложить и равномерно распределить икру летучей рыбы. Перевернуть все (нори+рис+икру). Промазать по центру листа васаби, выложить посередине крабовое мясо, ломтики огурца и авокадо. Свернуть ролл с помощью макису, придав квадратную форму. Разрезать на 6 частей.

Подавать с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

**Приятного аппетита!**



# Осибори

日本国  
страна Восходящего солнца



*Влажная салфетка для того, чтобы обтереть руки. Зимой, весной и осенью эта салфетка должна быть подогретой, а в летнюю жару может быть холодной. Перед тем как приступить к еде, японцы говорят «итадакимас!», что означает «с удовольствием отведаю», а, заканчивая обед, благодарят – «готисо сама» (благодарю за угощение).*

# Философия

## японской кухни

太阳の国  
страна восходящего солнца

Если вы хотите быть здоровым, необходимо развить свой разум и свое суждение, а также употреблять в пищу только естественные продукты в соответствии с предписаниями великих врачей древности. Если вы больны, то вам необходимо излечиться самому. На Востоке говорят, что если вас излечат другие, ваше исцеление будет неполным, так как в этом случае вы потеряете независимость. Можно идти естественным путем и вылечиваться самому с помощью энергии жизни, которая заложена во всех без исключения. Каждый способен стать собственным врачом. И тогда, следуя древним японским традициям, любой сможет постигнуть тайны искусства омоложения и долголетия.



# *Закрепление изученного материала*

## Фронтальный опрос:

1. В чем же секрет японского долголетия?
2. Перечислите национальные продукты Японии.
3. В чем заключается ритуал чаепития в Японии?
4. Перечислите основные понятия японской кухни?
5. В чем заключается философия японской кухни?

## ***Подведение итогов работы***

Цель урока достигнута. Учащиеся ознакомились с японской кухней, с технологией приготовления блюд и их подачей.

# Список литературы

- *Японская кухня, Т. Б. Фадеева* изд.: «Харвест», 2003 г., 192 стр.
- *Секреты японской кухни, Э. В. Молодякова, Э. В. Маркарян,* изд.: «Япония сегодня», 2001 г., 172 стр.
- *Японская кухня для всех, Кармен Доминго, 2007 г., 207 стр.*
- <http://primamedia.ru/news/news/13.02.2007/33195/master-yaponskoj-kuhni-masamiti-nakano-uchit-primortsev-gotovit-natsionalnie-bly.html>

