

Полина МАРНАУЗОВА
Елена ПИМЕНОВА
Татьяна ШНУРОВОЗОВА

ЗЕМЛЯ РИСОВЫХ КОЛОСЬЕВ

**Елена Николаевна Пименова
Полина Сергеевна Марнаузова
Татьяна Владимировна Шнуровозова
Земля рисовых колосьев**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63019653

*Земля рисовых колосьев / Марнаузова П. С., Пименова Е. Н.,
Шнуровозова Т. В.: ИП Демченко; Москва; 2020*

Аннотация

Книга «Земля рисовых колосьев» раскроет перед вами особенности приготовления блюд традиционной японской кухни, расскажет, где приобрести необходимые ингредиенты или чем их можно заменить. Эта книга не только научит вас готовить оригинальные блюда самурайской и современной Японии, но и даст ответ, как стать стройными, здоровыми и счастливыми, как в течение всего дня сохранять энергию и бодрость, т.е. раскроет перед вами секреты, вырабатываемые японским народом в течение не одного тысячелетия.

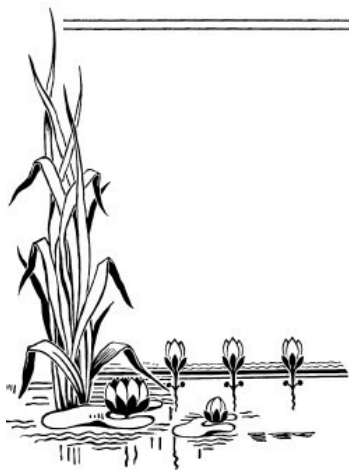
В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	4
История зарождения кулинарной традиции	9
Буддийские традиции и философия японской кулинарии	12
Средневековая японская кухня: истоки кулинарных традиций	15
Три кита японской кухни: морепродукты, рис и овощи	16
Легенда о буром и белом рисе	20
Особенности самурайской кухни – прародительницы современного кулинарного искусства	22
Заморские гости в японской кухне	24
Основные принципы японской кухни	28
Японская кухня у вас дома: необходимая утварь и кухонные приборы	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Елена Пименова,
Татьяна Шнуровозова,
Полина Марнаузова
Земля рисовых колосьев**

Введение



Введение

Кулинарные книги редко становятся настоящим учите-

лем, с которым хочется общаться каждый день. Чаще всего они похожи на скорую помощь: в них заглядывают, когда появляется желание порадовать близких необычным рецептом, впечатлить коллег кулинарным талантом, если вы планируете званый ужин.

Это пособие совсем не похоже на обычный поваренный справочник с перечнем иноземных блюд, который требуется пару раз в год, а увлекательный гид по загадочной и таинственной Японии, о культуре которой мы знаем не очень много. Поближе познакомившись с кулинарными традициями и принципами Японии, вы поймете, что, несмотря на всю кажущуюся экзотичность и чужеродность, японская кулинария построена все на тех же принципах правильного рационального питания, свойственного народной кухне любой страны мира, и русской в том числе. Однако дореволюционная дворянская заморская кухня, а затем советский общепит заставили нас полностью забыть о своих кулинарных корнях, которые мы теперь с трудом, буквально по крупицам собираем и восстанавливаем. Японцы же на протяжении десятков столетий бережно хранили и передавали из поколения в поколение, от хозяйки к хозяйке национальные рецепты вкусной и здоровой пищи.

Современная домашняя кухня Японии практически ничем не отличается от питания самураев. Она не склонна к иностранным заимствованиям, и, даже приобретая новое, трансформирует и ассимилирует блюдо до тех пор, пока оно

не пустит новые, уже японские корни. Так в японской кухне появились спагетти, мороженое, мясные блюда, но готовятся и подаются они в соответствии с народными традициями. Лежащая перед вами книга рассказывает в первую очередь именно о народной японской кухне, о тех блюдах, которые японцы готовят дома и едят каждый день, а не о ресторанной пище, которую они хоть и любят, но употребляют достаточно редко. Разумеется, мы не могли совсем обойти блюда, которые ассоциируются у русского человека с японской кулинарией. Именно поэтому одна из глав книги подробно рассказывает о приготовлении суси и роллов. Еще несколько разделов отведено под рецепты, пришедшие в японскую кухню в последнее время, но большая их часть относится к сокровищнице именно народной кухни, которая и привела японское общество к процветанию, японских женщин – к стройности, а весь народ Страны восходящего солнца – к долголетию и здоровью.

Кроме того, особенностью представленного сборника является то, что все рецепты народной японской кухни оставлены здесь без изменений, без адаптации и трансформации под русский вкус. Разумеется, часть продуктов придется поискать в специализированных магазинах, на восточных рынках, наиболее экзотические компоненты, может быть, даже придется привезти из-за рубежа, приобрести по интернету или вовсе отказаться от них. Однако исключить их из рецепта означало бы нарушить принцип самой книги – позна-

комить желающих с настоящей японской кухней, которую не попробуешь ни в одном суси-баре или восточном ресторанчике. Конечно, не следует сразу переходить на японский стиль питания, попробуйте приготовить 2–3 разных блюда, посмотрите, что из представленного в ней кажется вам наиболее подходящим, подавайте их к столу в рекомендуемых сервировке и порциях. Если какой-либо вкус вам не понравился, не стоит забраковывать еду целиком, так как очень многие непривычные кушанья нравятся нам с первого раза далеко не всегда, требуется привычка, поэтому стоит попробовать их не раз и не два, и вполне вероятно, что вы испытаете ни с чем не сравнимое наслаждение. Прежде чем отказываться от японской кухни раз и навсегда, не забудьте напомнить себе, что большинству жителей Страны восходящего солнца с первого раза кажется странным и невкусным сыр или марочное вино, они не могут понять вкуса кетчупа или пиццы, но уже с пятого или шестого раза становятся истинными ценителями европейских деликатесов. Культурное наследие, в том числе и кулинарное, открывается только тем, кто пытается и пробует, дерзает и экспериментирует, а также искренне стремится к сближению и преодолевает многочисленные барьеры.

И последнее. Эта книга не для избранных, ей как мудрым руководством в кулинарном вопросе может пользоваться любой человек – от повара до простой домохозяйки. Специалисты найдут в ней оригинальные рецепты пригото-

ния блюд из привычных риса и овощей. Домохозяйки смогут порадовать своих близких родственников и знакомых чужеземными деликатесами, а настоящие ценители японской культуры смогут узнать об этой удивительной и загадочной стране чуть больше, чем им было известно до этого.

Дерзайте! Мы надеемся, что вы сможете оценить по достоинству вкус натуральных продуктов, едва приправленных специями и соусами, а вместе с качественным питанием приобретете силу, здоровье и энергию. *Читая книгу, не забывайте, что все представленные в ней рецепты даны в расчете на 4 порции.*



История зарождения кулинарной традиции



История зарождения кулинарной традиции

Японская кухня – это не только и не столько здоровая пища для организма, сколько тысячелетиями формировавшийся стиль жизни, устоявшееся островное мировоззрение, в корне отличающееся от нашего привычного европейского, привыкшего к размаху и изобилию во всем – от огромных просторов до богатого и щедрого стола.

Начинать готовить и дегустировать японские блюда русскому человеку, не ознакомившись и не приняв заранее культурные традиции и философию питания нации Страны

восходящего солнца – это все равно, что неподготовленному пойти в оперу или на балет – и для вас удовольствие сомнительное, и остальным наслаждаться помешаете. Поэтому раздел с рецептами мы решили предварить кратким историческим экскурсом и рассказать о том, как, собственно говоря, сформировалась эта самобытная культура питания, какой философией она наполнена и почему ей удается в современном мире с невероятным темпом жизни оставаться такой же чистой, первозданной, народной, как и много столетий назад.

Сами японцы считают, что начало их кулинарному искусству положила правительница Японии Химико, по преданиям, на рубеже II–III вв. н. э. Ей впервые удалось собрать разные племена в единое государство Яматай-коку, которое и положило начало формированию и самоопределению японской нации.

Правительница смогла сделать многое: она сформировала свою армию, собрала команду единомышленниц, наладила дипломатические связи с Китаем, а главное, покончила с мелкими межплеменными войнами и стычками, и японский народ более полувека жил в мире и согласии. Химико настолько заботилась о собственном здоровье, что завела себе специального повара, который и готовил ей еду из риса, овощей, морепродуктов и речной рыбы, тех же самых ингредиентов, которыми питался и весь народ. Благодаря такому питанию Химико более 60 лет мудро правила государством,

ее жизненный путь продолжался более 80 лет, и до конца дней она пребывала в добром здравии, положив начало тому, что мы наблюдаем сейчас, – традиционно долгой энергичной жизни любого среднестатистического японца. К столу правительницы часто подавали орехи и каштаны, рис и рыбу приправляли дикорастущими пряными травами, щедро сдабривали луком. И сегодня японский народ не забывает свою первую правительницу, устраивая дни памяти Химико. Особенно примечательно, то, что юное население в этот день вкушает традиционное меню древней правительницы, с первых лет жизни приобщаясь к основам правильного питания.

Буддийские традиции и философия японской кулинарии

К VII в. н. э. в Японии окончательно утвердилась буддийская религия, которая вводила полный запрет на любые виды мяса и призывала следовать вегетарианскому стилю питания. Народ не стал строго придерживаться вводимых ограничений, но истинные дзэн-буддийские монахи не употребляли в пищу даже рыбу и остальные морепродукты.

В монастырской среде сложилось особое направление японской кухни – содзин рери, что в переводе означает «приготовление к молитве». Смысл этой культовой кухни состоял в том, чтобы способствовать человеку в его духовном самосовершенствовании. Ее принципы заключались в нескольких обязательных правилах. Еду запрещалось выбрасывать, поэтому в японской кухне постепенно становились популярны весьма небольшие порции. Разрешалась только растительная пища, но из нее можно было готовить самые разнообразные блюда. Основой питания монахов, помимо тофу, были, разумеется, овощи. Обычно на обед в монастырях подавали тушеный дайкон с традиционным бобово-пшеничным соусом мисо, лапшу с овощами или тофу, сладкий картофель, шпинат, орехи, тушеные яблоки.

Буддийская кухня закладывала пять принципов приготовления продуктов, что также не могло не оказать влияния на

всю японскую кухню. Продукты разрешалось употреблять в сыром, отварном, запеченном, жареном и пареном виде. Все продукты в приготовленном виде должны были соответствовать одному из пяти основных цветов – красному, желтому, зеленому, белому или черному.



Каждый раз перед трапезой монахи вспоминали о собственном несовершенстве и напоминали о необходимости постоянной работы над собой и избавлении от главных пороков – жадности и страсти.

Разумеется, большинство жителей страны так и не стали настоящими вегетарианцами, а самураи и вовсе позволяли

себе есть мясо, но буддизм оказал сильное влияние на развитие всей национальной кухни страны, и именно из монастырской кухни пошла японская традиция подачи кушаний маленькими порциями и стремление к гармоничному цветовому решению каждого блюда.

Средневековая японская кухня: истокы кулинарных традиций

В Средние века основу рациона обычного японца продолжали составлять преимущественно рис, различные овощи и рыба.

Особым почетом и уважением пользовалась, разумеется, соя, которая полностью восполнила потребность японского населения в белке.

Мясо в народной японской кухне стало исчезать начиная с VII в., когда очередной правитель, свято придерживавшийся строгих буддийских традиций, издал указ, запрещающий местному населению убивать и употреблять в пищу любые виды наземных животных. Указ этот сохранялся вплоть до конца XIX в., а после его отмены мало кто захотел отказаться от традиционного, устоявшегося веками уклада жизни, поэтому и сегодня японская народная кухня практически не знает блюд из говядины, свинины или птицы. Вместе с запретом на мясо японские крестьяне, в отличие от индусов, объявивших коров священными животными и сохранившие в своем рационе молочные блюда, полностью утратили интерес к этим животным, поэтому в японской народной кухне практически нет кушаний со сливочным маслом, сметаной, сливками или молоком.

Три кита японской кухни: морепродукты, рис и овощи

Японцы, лишенные многих привычных остальным народам продуктов питания, воздвигли свой храм кулинарного искусства, и богом в нем стала рыба с остальными обитателями морских глубин. Такого разнообразия кушаний из морепродуктов не знает ни одна кухня мира, даже средиземноморская или китайская.

Первоначально дары моря промышляли исключительно в провинции, после чего рыбу засаливали и доставляли в столицу в огромных корзинах. Но начиная со времени правления Иэясу Токугава, правившего в XVII в., рыбаки стали добывать морепродукты прямо в заливе Эдо, и вскоре в столице рядом с мостом Нионбаси, по которому в город въезжали жители провинции, вырос огромный рынок, где в изобилии были представлены самая свежая рыба и другие многочисленные обитатели морских глубин. В начале XX в. рынок был перенесен в район Цукидзи, где он располагается и по сей день. И сегодня в многомиллионном Токио этот рынок остается настоящим морским царством, наполненным свежим океанским воздухом и являющим миру всю щедрость и многообразие морского мира.

Если рыба для японцев остается культовым продуктом, то водоросли вызывают по меньшей мере глубокое почтение,

поэтические чувства и искреннюю любовь.



В отличие от европейцев, для которых водоросли остаются блюдом экзотическим, японцы считают их привычным продуктом, именуют морскими овощами и очень любят употреблять их на завтрак, обед и ужин.

Остальные овощи (все равно – равнинные или горные) пользуются такой же популярностью. Если не знаете, где найти тот или иной овощ, остановитесь и просто прислушайтесь – уже на протяжении нескольких веков торговки овощами любовно раскладывают их высокими горками и зазывают прохожих веселыми и громкими рекламными песенками,

поэтому сориентироваться не составит никакого труда. Все просто, быстро и с юмором.



Разумеется, японская кухня немыслима без риса, и это ее роднит с любой другой восточной кухней мира. Рис заменяет японцам хлеб, без него не обходится ни одно крупное застолье, ни один полноценный обед.

Любовь к рису у японцев в генах. Еще более 9 веков назад странники знали секрет многодневного хранения полуготового риса хоси-и, который достаточно было заварить кипятком, для того чтобы получить готовое питательное блюдо. Сегодня этот древний кулинарный обычай позаимство-

ван пищевой промышленностью, выпускающей пропаренный рис быстрого приготовления.

Для японцев рис как один из основных продуктов питания, является желанным гостем новогоднего стола. Каждый год подготовка к главному празднику включает в себя древний ритуал толчения вареного риса большой толкушкой, пока из горячих зерен не образуется тестообразная масса – моти. В заключении в готовую начинку добавляют различные приправы и заворачивают в листы водорослей или подают просто так, в виде небольших квадратных пирожков. Этот обычай носит глубокий сакральный смысл. В старину японские крестьяне при помощи моти задабривали бога воды Синто, чтобы тот послал дожди и не дал погибнуть урожаю. Рисовые зерна бросались в колодец с водой, где они в течение декады размокали и набухали, после чего набухшие зерна, пробудившиеся к жизни, разбрасывали по полям, чтобы их склевали вороны.

По народным поверьям считалось, что, если птицы склюют все зерна, крестьян ждет урожайный год.

Легенда о буром и белом рисе

В современной японской кухне бесспорное лидерство удерживает белый шлифованный рис, но так было не всегда. Как в Англии борьба двух династий за трон стала называться Войной Белой и Алой розы, и только специалисты помнят, что это было противоборство Тюдоров и Плантагенетов, так и в истории Японии средневековая межклановая война, разразившаяся в XII в., получила известность как Война белого и коричневого риса, и лишь историки помнят, что на самом деле воевали между собой самурайский клан Тайра и клан жителей гор из-под Нагано Минамото.

Это были две культуры, два стиля жизни и две антагонистические кулинарные традиции. Согласно историческому преданию древний самурайский клан Тайра обосновался в столице и уже через короткое время подчинил своему влиянию самого императора, вел богатую изнеженную жизнь, типичную для придворных сановников.

Существуя на налоги, взимаемые с простых крестьян, клан Тайра предавался усладам утонченной жизни. К столу полагались фрукты, сласти и, разумеется, более дорогой белый рис, который за счет шлифовки разваривался до мягкого состояния. Постепенно все это привело к расслабленности, лени и бесхарактерности. А в это время жившие в горных селениях мужчины клана Минамото питались тради-

ционной народной едой, преимущественно горными овощами, речной рыбой и твердым бурым рисом. Такая грубая, но здоровая пища заряжала воинов энергией, делала их сильными и выносливыми, помогала сохранять ясную голову и поднимала боевой дух.

В конце XII в. клан Минамото под предводительством мужественного Есинака Минамото после успешно выигранных сражений занял древнюю японскую столицу Киото, на долгие годы определив историю развития страны и рацион столичных жителей, где привилегированное положение занял бурый рис, считавшийся в клане секретным оружием, дарующим воинам энергию и бодрость.

После поражения Тайра предводитель Еритомо Минамото объявил себя военным правителем или сегуном, и более чем на 7 столетий правящим классом в стране стали суровые воины самураи, питавшиеся в основном бурым рисом, баклажанами, огурцами, грибами и рыбой. Именно самурайская кухня и определила дальнейшее развитие японского кулинарного искусства.

Особенности самурайской кухни – прародительницы современного кулинарного искусства

Как уже говорилось выше, основой самурайской кухни были различные произрастающие в долинах гор овощи, бурый рис, зачастую смешанный с пшеницей, и речная рыба. Когда самураи поселялись на берегу моря, их рацион обогащался различными морепродуктами и водорослями. Изредка после удачной охоты в свободное от военных занятий время на самурайском столе появлялась различная дичь. Несмотря на исторические перипетии, взлеты и падения самураев, вспыхивавшие кровопролитные гражданские войны, иноземную интервенцию, поразившую страну феодальную раздробленность, основы самурайских блюд оставались практически неизменными. Теперь становится понятно, откуда появились суровая простота и военная непритязательность большинства кушаний японской кухни.

Однако, если самураям очень хотелось мяса, они без стеснения охотились на обитавших в местных лесах диких кабанов и без всяких угрызений совести смело объявляли их «горными китами». Так удавалось на какое то время разнообразить достаточно скудное и однообразное меню.

Тем не менее постепенно спокойная и расслабляющая

мирная жизнь, отсутствие постоянных военных походов, сосредоточенная в их руках верховная власть в стране превращали суровых воинов в изнеженных аристократов.

К XV в. самурайская кухня обогащается рядом деликатесных блюд. К праздничному столу подавались фазаньи отбивные в мисо, сладкий картофель, малосольная красная рыба. А бурый рис, несмотря на свою пищевую ценность и полезность, постепенно полностью утратил свои позиции и уступил место не такому полезному, но гораздо более вкусному шлифованному белому рису, без которого сегодня неммыслима ни одна восточная кухня.

Заморские гости в японской кухне

Какой бы самобытной и оригинальной ни была японская кухня, но и ее не миновали заимствования. Особенно много продуктов и готовых блюд пришло из соседнего Китая, с которым Японию связывали долгие годы то мира, то войны. Именно из этой континентальной страны пришел в Японию буддизм, оказавший на развитие японской кулинарии первостепенное значение, у Китая были заимствованы ставшие основой новой кухни тофу, лапша, бобово-зерновая паста мисо, которая обычно готовится из пшеницы или ячменя, зеленый чай, некоторые виды овощей и фруктов.

Продукты появлялись в местной народной кухне постепенно. Так, тофу был заимствован около тысячи лет назад, мисо появилось на 3 столетия раньше и уже в VII в. н. э. широко использовалось в качестве основной приправы к супам, маринадам, и соусам.

Сначала новые продукты успешно приживались в столице, откуда затем совершали уверенную экспансию на остальную территорию. Например, тофу попал в японскую кулинарию через древнюю столицу Киото, которая и по сей день остается крупнейшим производителем этого продукта в стране. Лапша, заимствованная гораздо позднее, пришла через Эдо (или современный Токио). Новые продукты входили в народную кухню постепенно, сначала их начинали

употреблять отдельные слои населения, и только по истечении довольно длительного времени новый продукт становится равноправным компонентом всей национальной кухни и появляется на столе и крестьянина, и знатного сановника (мандарина). Тофу, без которого сегодня немыслима японская кухня, сначала стал любимой пищей японских буддистов-вегетарианцев, вынужденных в силу религиозных воззрений обходиться без мяса, а лапшу в большом количестве потребляли бедные слои населения Эдо. И только в XVIII в. совершился кулинарный переворот и блюда из нее стали излюбленным кушаньем самураев.



Первая поваренная книга – «Тофу хяяку-тин» – увидела свет в конце XVIII в. Она целиком была посвящена разнообразным кушаньям из тофу. Еще через год было выпущено продолжение этой книги. Сегодня книги о японской кухне издаются как в самой стране, так и далеко за ее пределами.

Японская кухня после многовековой изоляции начинает активно завоевывать мировое кулинарное пространство. А всего через несколько десятилетий, в 20-х гг. XIX в. в японской столице уже насчитывалось более 3 тыс. различных маленьких ресторанчиков, буквально заполонивших город, в которых подавали различные варианты собу.

А в начале XX в., после сильнейшего землетрясения и последовавшего за ним пожара, почти полностью уничтоживших столицу страны, именно дешевая китайская лапша рамэн на мясном или рыбном бульоне стала настоящей спасительницей сотен тысяч обездоленных жителей. Характерно, что даже в этом полуразрушенном мире, полном огня, паники и хаоса, японская нация осталась верна себе, и в китайскую лапшу перед подачей к столу добавляли родные сердцу каждого японца зеленый лук и водоросли.

Зеленый чай, разумеется, тоже пришел из Китая. Как гласит легенда, первым человеком, доставившим из Поднебесной первые чайные листья, был некий дзэн-буддийский монах Эйсаи. Достаточно быстро напиток из заваренных листьев из монашеской среды распространился дальше и стал

весьма популярным среди японской знати, а потом чай полюбился и всем остальным слоям населения.

К XVII в. в стране уже существовали многочисленные разновидности чая, постоянно проводились дегустации, утвердился ритуал особой чайной церемонии для гостей, на которых напиток подавался со специально приготовленными для него блюдами – так называемыми каисэки рери. Согласно японским историческим источникам блюда на таких обедах предлагались в строго определенной последовательности и по особому, заранее составленному регламенту, что создавало атмосферу ожидания чудесного напитка и наслаждения чаем. Первой подачей всегда были легкий овощной суп и рис, затем шел тофу с красной рыбой или аналогичное блюдо, завершал обед десерт из каштанов и соевых пирожков. Все это время от времени перемежалось 2–3 глотками саке, и только в самом конце вечера наступал черед долгожданного чая.

Основные принципы японской кухни

Современная японская кухня, впитавшая в себя принципы буддийского отношения к еде как источнику здоровья и энергии, унаследовавшая самурайскую неприязнательность, безыскусность и простоту блюд, аристократическую тягу к изящной форме и совершенству вкуса, и сегодня остается прежде всего высоким искусством гастрономии. Как и любой вид искусства, японская кухня следует определенным, исторически сложившимся принципам, отменяя все чуждое и трансформируя под свои строгие законы все новое.



Японская кухня не является изолированной системой, прекратившей свое развитие где-то в середине Средних веков. Она и сегодня продолжает активно формироваться, открыта для нововведений и иноземных заимствований.

При этом японская кухня не слепо копирует готовые иностранные блюда, а преломляет их, переосмысливает, переделывает на свой лад если не содержание, то хотя бы форму. Например, открыв для себя в XIX в. шоколад, японцы не стали изменять его вкус, но размеры, форма продаваемых шоколадных изделий – уже целиком японская. Тэмпура, уже много веков являющаяся традиционным японским блюдом, тоже когда-то была заимствована у португальских мореплавателей, но, пройдя ряд преобразований, стала неотделимой от национальной кухни страны.

Поэтому первым принципом японской кухни можно считать сохранение верности себе, историческую преемственность и уважение к многовековым традициям.

Второй принцип, унаследованный современной кухней у буддистов и самураев гласит, что еда прежде всего должна быть полезной и здоровой, а значит, все используемые продукты должны быть наисвежайшими и очень высокого качества. И это для японцев не пустые слова. Им недостаточно ходить каждый день на рынок за свежей зеленью, а путь в несколько часов уже кажется им губительным для продукта, поэтому у каждой японской хозяйки есть свой садик из

традиционных японских трав – зелень растет в горшочках, на балконах, крышах, в садике возле дома – везде, где только можно найти кусочек земли и солнца. То же самое касается любого продукта. Рыба, моллюски и водоросли должны быть свежесловленными, яйца – только что снесенными. Дело дошло до того, что в условиях многомиллионного мегаполиса японцы пытаются завести несколько кур на крыше или балконе, ставят ульи с пчелами, разбивают овощные грядки. Если это недоступно, покупают продукты у уличных развозчиков или в гипермаркетах, которые, следуя японским принципам питания, строго следят за свежестью и качеством продуктов и проставляют на упаковках даже время изготовления того или иного изделия.

Даже фаст-фуд в Японии старается придерживаться принципов здорового питания. Здесь вы всегда можете купить популярные и полезные рисовые шарики, поджаренные ломтики лосося, салат из шпината или тертую морковь, гречневую лапшу или свежий омлет. И все это – только что приготовленное и отменного вкуса.

И, наконец, последний принцип японской кухни: есть можно без ограничений любые блюда, но только в небольших количествах. Десерты, пирожные, торты в Японии в несколько раз меньше, чем в остальном мире. А для того чтобы не было соблазна съесть чересчур много, каждое пирожное, каждый пирожок, каждое печенье имеют индивидуальную упаковку.

Разумеется, японская кухня неидеальна и в ней есть свои недостатки, самым крупным из которых является избыточное использование соли. Но во-первых, это легко корректируется (покупайте слабосоленые соусы), а во-вторых, один недостаток только оттеняет несомненные достоинства полезной и очень вкусной японской кухни, поэтому его вполне можно простить.



*Японская кухня у вас
дома: необходимая утварь
и кухонные приборы*



*Японская кухня
у вас дома:
необходимая
утварь
и кухонные приборы*

Несмотря на всю экзотичность и загадочность японской кухни, хозяйки Страны восходящего солнца используют такую же посуду и кухонную утварь, что и остальные женщины мира. Поэтому, даже если вы решили полностью перейти на употребление японских блюд, вам совершенно необязательно тут же бежать в магазин и скупать японские кастрюли,

сковороды, ножи и миски. Это будет пустой тратой времени, сил и денег. Сначала просто проведите ревизию своей кухонной посуды, ведь большая часть необходимой утвари и приборов у вас уже есть, и они ничем не отличаются от тех, в которых готовят в Японии. Единственным условием является то, что вся посуда должна быть высокого качества. Например, нож не должен тупиться после каждого применения (это просто неудобно), окисляться при резке овощей, а сковорода обязана быстро прогреваться и хорошо удерживать жар. Только в таком случае вам гарантировано сохранение цвета и формы продуктов питания, а эстетика – дело немаловажное в японском кулинарном искусстве. При нарезке овощей вашим незаменимым помощником станет кухонный комбайн с различными насадками для шинковки, и тогда вам не придется долго колдовать над их фигурной вырезкой и процесс приготовления будет быстрым и необременительным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.