

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский национальный исследовательский
технологический университет»
«НОБЕЛЕВСКИЕ НАДЕЖДЫ КНИТУ - 2019»**

**Номинация «Мировая кухня»
Творческая работа
*« Японская кухня. Особенности культуры и традиции
питания»***

**Выполнила: Мубаракшина Камиля Айдаровна
ученица 8 класса
МБОУ «Школа № 32» г. Казани
Руководитель:
учитель технологии, Сайранова Марина Борисовна**

Казань, 2019

Содержание.

1. Обоснование выбора темы творческой работы	3
2. Из истории.....	4
3. Посуда и аксессуары.....	6
4. Сервировка стола	7
5. Особенности и тонкости японской трапезы.....	8
6. Как вести себя за столом.....	12
7. Традиционные продукты японской кухни.....	13
8. Рецепт от шеф-повара.....	19
9. Анализ выполненной работы	
10. Список литературы.	20

1. Обоснование выбора темы творческой работы.

Что повлияло на выбор темы этого проекта? Во-первых, это моя любовь ко всему восточному, во-вторых, это неповторимость данной культуры. В третьих, мне нравится главная концепция японской кухни – это правильная и здоровая пища. Я хотела бы придерживаться, в организации питания своей семьи, основными правилами японской кухни. Ведь правильное питание это залог нашего здоровья и самочувствия. «Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

С уверенностью могу сказать, что японская кухня, ее культура, традиции мне не чужды и всегда, так или иначе, присутствует в моей жизни. Мой папа был одним из первых в команде поваров, которые открывали японскую кухню в Казани. Он неоднократно проходил обучение в Москве для повышения квалификации. Там молодую команду обучали шеф-повара из разных стран, учили их разным трюкам. Обменивались опытом с разными профессионалами. Мой папа участвовал в конкурсах например, как международный конкурс «Пир», который проходил в 2006-2007 годах. У моего папы много различных дипломов, грамот, медалей. Они присуждались в различных номинациях, например «Лучший творческий союз».



И сейчас мой папа продолжает посещать разные выставки, где учится новому и повышает свое мастерство. Его приглашают в различные рестораны для того чтобы он продекустировал блюда и помог их подкорректировать. Недавно он побывал на мастер-классе шеф-повара и ведущего программы

«Красивая подача» на телеканале «Еда» Рустама Тангирова. Он показал как красиво и необычно подать разные блюда. Когда я была маленькая, к нам приходили гости, папа любил их удивлять приготовленными суши, роллами, маринованным имбирем и васаби. В те годы, для многих людей все эти продукты были в диковинку!



2. История японской кухни: от древности до наших дней.

Кухонь мира, отнесенных ко всемирному нематериальному культурному наследию ЮНЕСКО, не так уж много. Жемчужиной этой коллекции является японская кухня.

Яркий и неординарный для многих европейцев, мир японской кухни имеет длинную историю, исчисляемую веками, свои уникальные традиции и непоколебимые обычаи. Пожалуй, именно японская кухня является образцом незаурядности, разнообразия и полезности, именно поэтому она пришлась по душе людям, живущим в разных уголках Земного шара. Чтобы лучше прочувствовать все тонкости и особенности японской кухни, необходимо обратиться к ее истории, которая своими корнями уходит на много веков назад.

Первые свидетельства о существовании японской кулинарии были получены при раскопках доисторических поселений, разбросанных по южной части страны. Глазам археологов предстало удивительное разнообразие пищевых отходов - от костей диких животных, таких как олени и кабаны, хребтов всевозможных рыб и раковин моллюсков до остатков растений, ягод и скорлупы орехов. В те далекие времена японцам уже были хорошо известны различные способы обработки и приготовления пищи: нарезка, толчение, растирание, варка и жаренье на костре. Ископаемые остатки пищи, съеденной за 200 лет до н. Э., свидетельствуют о том, что рацион тогдашних жителей

Японии был разнообразным, сбалансированным и идеально приспособленным к их нуждам.

Япония — это страна с богатой флорой и фауной, а значит, с древних времен для жителей не составляло проблемы добыть достаточно пищи для нормального существования. Даже много веков назад японцы в своем рационе имели около 20 видов различных растений, могли готовить пищу из более чем 120 сортов мяса, а также делали блюда из нескольких сортов рыбы и моллюсков.

Важно отметить, что древние японцы для сохранения пищи использовали природные холодильники, т.е. ямы, глубина которых достигала трех метров, а также применяли в качестве консерванта соль. Мясо, которое было необходимо сохранить в течение длительного времени, они коптили. Археологи, производившие раскопки на территории Японии, были удивлены тем, насколько хорошо древние люди знали о свойствах продуктов, употребляемых в пищу. Так, например, популярная в современной кухне ядовитая рыба Фугу была в рационе древних японцев. При этом они прекрасно знали, что опасность для здоровья представляет не вся тушка целиком, а лишь печень и икра, в которых содержится смертельный яд.

В настоящее время многие люди ассоциируют японскую кухню с рисом, считая, что это главный продукт. Интересен тот факт, что возделывание рисовых культур в Японии датируется 3 веком до нашей эры. Спустя небольшой промежуток времени этот продукт стал основой японской кухни, сформировав гастрономические особенности и пристрастия жителей страны восходящего солнца. На тот момент рис выполнял две основные роли — был одним из главных продуктов на столе каждого японца, и в тоже время служил в качестве денежной единицы как для внутренних, так и внешних платежей.

Именно рис еще до конца 19 века считался мерой вознаграждения для самураев, а его запасы определяли степень богатства человека. Ежегодно каждый житель Японии съедает «коку», т.е. около 180 литров риса. Ход

времени неумолим, но, тем не менее, именно рис остается основой для японских блюд и по сей день.

3.Посуда и аксессуары.

Особую роль в культуре японской кухни занимает посуда, с помощью которой осуществляется приготовлении блюд и сервировка стола. В своей работе профессиональные повара используют особые сковородки, а также горшки, которые носят название **донабэ** и **агэмоно набэ**.



Главной особенностью сковород, которые носят название **тамагоякики**, является их форма – квадратная или прямоугольная. Они наиболее удобны для жарки традиционных японских омлетов, т.к. с их помощью можно создать удивительно тонкий и воздушный омлет, которому впоследствии можно без труда придать цилиндрическую или кубическую форму. Часто омлеты используются для создания суши, соответственно прямоугольная форма сковороды позволяет сделать омлет, который можно с легкостью «закатать» в роллы, не нарушая их стандартную форму.

Все сковороды различаются своим размером, в среднем он составляет от 10 до 35 сантиметров. Материалом, из которого изготавливают сковороды, является алюминий, медь, покрытая оловом или чугун. Интересен и тот факт, что японская кухня подразумевает использование не стеклянных, а толстых деревянных крышек. Крышка служит дополнительным инструментом на кухне, ведь с ее помощью можно переворачивать омлеты.

Если говорить о горшках, то стоит отметить некоторые особенности **донабэ**. Его делают из особого прочного сорта глины, ведь в дальнейшем пища в нем будет готовиться на открытом огне. С внутренней стороны горшок чаще всего покрывается глазурью, а внешняя не обрабатывается, т.е. остается пористой.

Не меньшую популярность получил и другой горшок – **агэмоно набэ**, который применяется для глубокого прожаривания блюд. Он имеет достаточно толстые стенки и изготавливается из чугуна и латуни. На дно посуды наливают небольшое количество масла, после чего приступают к приготовлению различных блюд, например, говядины или свинины.

Такой горшок наиболее часто используют вместе со специальными японскими палочками для еды, которые имеют металлические наконечники. Также при приготовлении блюд в агэмоно набэ используют ковш ами сякуси и специальный поднос для жареных блюд. Этот поднос достаточно часто используется для сервировки стола.



4. Сервировка стола.

При рассказе о японской кухне, нельзя не упомянуть о культуре сервировки стола. Можно с уверенностью сказать о том, что именно особая сервировка и способы подачи блюд делают японскую кухню столь притягательной для многих.

Так, например, правила сервировки подразумевают чередование круглой и квадратной посуды на столе. При этом в посуде преобладают темные тона, например, черный, красный или серый. Это не случайно, ведь белоснежный рис выглядит на темном фоне еще более красиво и аппетитно. Также стоит



отметить, что каждый тип еды подразумевает использование определенной посуды. Так, например, любимые многими суши подают на прямоугольных деревянных подносах, салаты и супы – в горшочках или чашах из глины (такая посуда позволяет сохранить необходимую температуру блюд), а лапша

ставится на стол в специальных неглубоких мисках, накрытых деревянной крышкой.

Тем не менее, основная посуда – это тарелки. Современная культура японской кухни подразумевает использование тарелок любой формы. Некоторые из них имеют выгнутую форму, другие – вертикальный бортик, в третьи и вовсе внутренние перегородки. Тарелки с перегородками удобны в том случае, если необходимо подать блюдо, состоящее из нескольких компонентов, смешивать которое нежелательно.



Также такая японская посуда используется в том случае, если к блюду прилагается один или несколько соусов, употреблять которые в пищу или нет, решает каждый сам для себя.

Важно отметить, что основным свойством японской посуды является ее удобство. Соусницы и чашки можно с легкостью держать в одной руке, тарелки компактно располагаются на столе, а чаши и миски хорошо сохраняют температуру поданных блюд.

5. Особенности и тонкости японской трапезы.

Основными правилами и особенностями японской трапезы можно назвать:

- традиционный прием пищи происходит за низким столиком, вокруг которого японца сидят на ногах
- любые блюда, подаваемые кусочками, принято брать палочками и полностью класть в рот, откусывать их некрасиво
- за японским столом считается нормальным попробовать все блюда, а только потом приступить к основной части трапезы, кушая то, чему отдается наибольшее предпочтение.



Прием пищи. Японская кухня представляет интерес не только благодаря своим необычным блюдам, но также из-за самой сути процесса их



потребления. В этой стране, как ни в какой другой, соблюдаются обычаи и традиции до, во время и после трапезы. Прием пищи является настоящим ритуалом, за которым интересно понаблюдать и принять в нем участие. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и лишь за тем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Перед трапезой каждому гостю подносят влажную салфетку «осибори» для того, чтобы обтереть руки. Зимой, весной и осенью эта салфетка должна быть подогретой, а в летнюю жару может быть холодной. Существует два основных вида сидения за низким столиком на татами — сэйдза и агура. Сэйдза — строгая официальная поза, человек сидит на пятках, выпрямив корпус. Так сидят во время официальных и церемониальных обедов. Японцы считают, что вертикальная поза позволяет лучше сконцентрироваться. Поэтому при обсуждении серьезных деловых проблем за обедом они предпочитают сидеть в позе сэйдза.

Поза агура более расслабленна, позволяет сидеть, скрестив перед собой ноги. Она допустима во время неофициальных застолий в японском стиле, но с соблюдением традиционного этикета, например на встрече одноклассников по учебным заведениям. Женщины в позе агура не сидят. В неформальной обстановке они принимают несколько упрощенный вариант



сэйдза.

Для иностранцев долгое пребывание в официальной позе бывает затруднительно. Поэтому хозяева чаще всего предлагают иностранному гостю чувствовать себя свободно и даже подставляют специальный подлокотник. Твердую пищу едят палочками хаси, а жидкую пьют из пиал. Женщины могут есть пищу только при помощи палочек, в то время как мужчинам допустимо есть некоторую еду руками.



Использование палочек для еды. Все блюда готовятся таким образом, чтобы их было удобно есть с помощью палочек. В большинстве случаев палочки для еды изготавливаются из древесины (бамбук, сосна, кипарис, слива, клен, сандаловое дерево и т.д.), однако также материалом для них может послужить металл, слоновая кость или даже пластик. Палочками пользуются для того, чтобы разделить пищу на несколько кусочков, каждый из которых можно взять в рот. Делят еду на части предельно аккуратно, стараясь контролировать усилие, которое прикладывается к палочкам.

Согласно легенде, почетные граждане в императорском дворце, располагающемся в Китае, использовали для еды палочки изготовленные из серебра, однако затем было выяснено, что это опасно. Тем временем, 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.

Приглашенных обслуживают в порядке старшинства.

Ножом и вилок стараются пользоваться исключительно для европейской еды. Ложки используются только для некоторых японских блюд, например для донбури или риса-карэ. Если еда подается в чашке, накрытой крышкой, то после еды следует снова накрыть чашку крышкой.

Японская посуда специально конструировалась для того, чтобы ее было удобно держать в одной руке. Это особенно важная часть этикета — поднять чашку на уровень груди, когда пьете суп или едите рис.

Жареную рыбу чаще всего подают на больших блюдах или тарелках, и ее можно не поднимать.

Чтобы правильно съесть суп, сначала следует выпить бульон, а затем палочками съесть содержимое (заправку). Это правило

необходимо соблюдать и по отношению к супам, в которых есть лапша.

Некоторые супы, однако, едят при помощи керамической ложки.

Национальная лапша обычно довольно длинная, и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, следует положить лапшу в рот, прожевать. Не надо стесняться



хлюпающего звука, который получается при этом. Когда едите суп или лапшу — хлебать и хлюпать — прилично. Японцы считают это вполне приемлемым. Когда едите рис, следует взять чашку риса в одну руку, а палочки в другую.



Как приправу в белый рис (гохан) наливают немного соевого соуса.

Если едите темпуру, сасими, суси или любое другое блюдо, которое макают в соус, прежде чем съесть, в левую руку следует взять тарелочку с соусом и приподнять ее.

Когда едите суси, налейте немного соевого соуса в специальное блюдечко. Возьмите суси, переверните набок и возьмите его снова так, чтобы вы могли макнуть рыбу в сою. Некоторые виды суси едят без соевого соуса. Обычно один суси едят целиком. Вы можете есть суси как руками, так и палочками, женщины всегда едят суси палочками (мужчины в основном кушают руками, но опять же не всегда)

Чтобы правильно съесть сасими, нужно налить немного соевого соуса в специальное блюдечко, добавить немного васаби (японский зеленый хрен) и тщательно размешать. Макайте каждый кусочек сасими в соус.



Большие куски пищи (тофу, креветки, темпура) можно либо разделить палочками на несколько кусочков, либо откусывать по кусочку.

Когда пьют сакэ или пиво, считается хорошим тоном подливать напитки в бокалы сотрапезников, не наливая при этом напиток в собственный бокал. Вы должны всегда следить за бокалами на столе и не оставлять их пустыми. Если кто-то хочет подлить напиток в ваш бокал, пододвиньте его к этому человеку, чтобы не заставлять его тянуться к вам.

Еду начинают со слова "Итадакимас!" и слегка кланяются, говорят это все, кто сидит за столом и принимает участие в трапезе. Слово это многозначно, в данном случае означает: "Приступаю к еде с Вашего позволения!". Первым начинает трапезу хозяин или тот, кто, скажем, приглашает в ресторан. Как правило, первым подаётся суп и рис. Рис вообще подаётся ко всем блюдам. Если требуется самостоятельно переставить чашки или тарелки, переставляйте их двумя руками. Традиционно, еду всегда начинают с риса, пусть это будет небольшой комок риса, но, тем не менее... Если в чаше оставлен рис, это значит, что с едой не закончили, чистая чаша - сигнал того, что трапезу вы закончили и вам подадут чай. Вообще говоря, рис в чаше оставлять неприлично, по российским понятиям это всё равно, что хлеб выкидывать. По завершении трапезы, палочки кладут на поднос и говорят опять же с лёгким поклоном: "Готисо-сама десу!", что означает "Благодарю за угощение!", выражая тем самым благодарность хозяину за угощение и за то, что он готовил его.

6. Как вести себя за столом

Особенно важно запомнить, как не следует вести себя за столом.

- никогда не втыкать палочки в еду, особенно в рис; это признак очень дурного тона (кстати, втыкать палочки в суши принято на похоронах) («сасибаси»);
- класть их острыми концами влево (когда они не используются);
- не подносить чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребать в рот пищу при помощи палочек; это и некрасиво и неприлично;
- не «бродить» бесцельно палочками вокруг еды;

- никогда не передавать еду палочками другому человеку непосредственно («футарибаси»);
- не класть палочки поперек чашки;
- стараться не капать соусом ни с палочек, ни с пищи
- никогда не облизывать палочки;
- никогда не указывать палочками на что-либо или кого-либо и не размахивать ими в воздухе;
- не подтягивайте к себе блюда при помощи палочек, всегда брать его в руки («ёсибаси»);
- никогда не стучать палочками по чашке или тарелке с целью привлечь к себе чье-то внимание;
- не "рисовать" палочками на столе (этот запрет называется маёйбаси - танцующие палочки);
- не зажимать две палочки в кулаке - японцы воспринимают этот жест как угрожающий;
- Не стоит садиться за стол, пока не сядет почётный гость.
- Сидя за столом на маленьком стульчике, не вытягивайте вперёд ноги.
- Когда вам предлагают какой-нибудь напиток, соглашаясь, вы должны приподнять свой стакан и дождаться, пока его не наполнят.
- Не трясите палочки, чтобы остудить кусок.
- Берите еду всегда сверху, не ковыряйтесь палочками в миске в поисках лучшего куска. Если вы дотронулись до еды, ешьте ("сагурибаси").
- Прежде чем попросить еще риса, положите палочки на стол.

7.Традиционные продукты и блюда японской кухни.

Согласно японской философии, на столе достойны чести оказаться исключительно лучшие и отборные дары воды и земли, при этом главная цель повара – сохранить первоначальные полезные свойства и вкус приготовляемых продуктов. В Японии всегда стараются по мере возможности свести к минимуму кулинарную обработку. Поэтому свежесловленные рыбу и морепродукты японцы часто едят сырыми либо только слегка приправляют их

уксусом или солью. Овощи и фрукты, чтобы сохранить их аромат и остроту, лишь чуть-чуть присаливают или подвергают легкой тепловой обработке. Выбор блюд в немалой степени зависит от времени года и от того, какие продукты производят в данном регионе.

Чтобы вкус пищи был более натуральным, японские повара очень редко смешивают различные продукты, а соусы обычно подают отдельно. Это разительно отличает японскую кухню от многих других, где блюда готовятся долго, зачастую с применением приправ и пряностей, так что вид и вкус готового блюда имеет весьма мало общего с исходными продуктами.

Рис. Основой многих блюд японской кухни является японский рис. В настоящее время существует более 200 сортов японского риса, которые используются для приготовления национальных блюд. Их все объединяет одно – высокая степень клейкости при варке. Именно такой рис при приготовлении образует небольшие комочки, которые удобно есть с помощью палочек.

Важно отметить, что именно вареный рис или приготовленный на пару является основой для многих блюд и входит в ежедневный рацион обычного японца. Из данного продукта готовится большое разнообразие блюд, как на завтрак, так на обед и ужин. Отличие состоит лишь в том, с чем именно употребляют этот рис в пищу. Так, традиционно на завтрак японцы едят рассыпчатый рис (гохан) с маринованными огурчиками или фасолевым супом, на обед – с отварными овощами и сушеной рыбой, а на ужин – с сырой рыбой и крепким мясным бульоном. Также из риса готовят удивительно вкусные сладкие десерты, которые с наслаждением употребляют в пищу не только взрослые, но и дети.



Традиционным алкогольным напитком японской кухни является вино/водка саке. Таким образом, можно смело утверждать, что рис – это основа для всех фирменных японских блюд и напитков. Несмотря на то, что

процедуры по выращиванию риса являются достаточно трудоемкими, именно это растение дает наибольший урожай. Данный факт позволил Японии на протяжении веков оставаться одной из самых густонаселенных стран на Земле.

Рыба и морепродукты.

Второе место по степени важности в японской кухне на сегодняшний день занимают дары моря, при этом для приготовления блюд используется не только рыба и моллюски, но также водоросли. Существует три варианта подачи морепродуктов: в отварном, тушеном или же сыром виде. Гораздо реже японцы предпочитают употреблять в пищу живую рыбу, т.е. блюда под общим названием «одори».

Методика приготовления блюд из живой рыбы такова: ее ошпаривают кипятком, затем режут и сразу же начинают есть, приправив традиционным соусом. Часто рыбные блюда дополняются салатами из морских водорослей, имеющими нежный вкус. Также водоросли стали компонентом для многих супов.

Главным изыском японской кухни являются суши. Для приготовления суши рыба не подвергается термической обработке, это необходимо для сохранения ее естественного вкуса.

Приготовление суши – это целая наука, ведь для данного блюда необходимо не только специальным образом сварить рис, но и уметь правильно оформить блюдо. В японской кухне данное блюдо делится на два основных подвида: суши и роллы. Отличие заключается в их способе приготовления. **Суши** – это небольшой комочек риса овальной формы, на который помещаются дары моря. В некоторых случаях они могут быть закреплены с помощью тоненькой полоски водорослей.

Наиболее известная разновидность суши, именуемая нигири, представляет собой



сформованные вручную брусочки из маринованного риса, покрытые ломтиком сырой рыбы . Это лишь один из множества типов суши, недавнее изобретение токийских сравнительно поваров.

Происхождение слова «суши» точно не выяснено: строго говоря, оно означает «мариновать» (поначалу рис выбрасывали), но, когда маринованный рис стали употреблять в пищу, термин«суши» стал применяться к приготовленным из него блюдам.

В свою очередь при приготовлении роллов необходимо выложить морепродукты и рис слоями на листе водорослей, затем свернуть в тонкий плотный рулет и нарезать поперек на дольки.

В настоящее время ассортимент блюд постоянно расширяется и появилось много любителей **сасими**, т.е. тонко порезанных сырых морепродуктов, которые вместе с нарезанными овощами подаются на плоской тарелке. В качестве морепродуктов для приготовления данного блюда может выступать рыба, осьминоги, кальмары и т.д., а «подушка» из овощей традиционно состоит из огурцов, белого редиса и т.п.



Бобовые культуры и овощи.

Третью позицию на пьедестале важности продуктов японской кухни занимает соя и фасоль. Интересен тот факт, что соя и фасоль изначально не являлись основными продуктами японской кухни, ведь они были заимствованы из рецептов китайских поваров. Стоит сказать о том, что овощные культуры и растения играют большую роль в культуре японской кухни. Наиболее распространенными овощами, используемыми для приготовления блюд, являются лук (существует несколько видов, например, золотистый круглый **таманоги**, белый узкий и длинный лук **хосонеги**), огурцы, морковь, салат, капуста, а также овощи, которые являются деликатесом для европейских

стран. Например, широко применяется японский хрен (**васаби**), дайкон – **белый редис**, а также лотос.



На основе квашеных овощей, например, редьки, чеснока, огурцов и капусты изготавливают не только гарниры, но и изысканные соусы.

Не меньшее уважение заслужили и **салаты** японской кухни, их условно можно разделить на три основных разновидности.

- ✚ Первая – это теплые салаты, которые сочетают в себе овощи и морепродукты, слегка подогретые на огне. Обычно такие салаты заправляют специальными соусами.
- ✚ Второй тип салатов – холодные, наиболее часто они состоят исключительно из овощей, например, капусты, имбиря, редиса или огурцов, приправленных соевым соусом.
- ✚ Третья разновидность салатов – это различные вариации с морской капустой, при этом используются ее различные сорта. При приготовлении салатов из морской капусты может использоваться либо один, либо несколько сортов одновременно.

Неизменно такие салаты дополняют пикантными соусами, приготовленными с использованием имбиря, васаби и орехов.

Овощи при приготовлении блюд японской кухни, служат не только в качестве компонентов, но также используются и для украшения.



Разнообразие форм и цветов позволяет сделать из каждого блюда настоящее произведение искусства.

Японская лапша и мясо.

В некоторых случаях вместо риса при приготовлении блюд берутся макароны, а точнее – лапша. Наиболее часто используется один из трех видов: тюкасоба, удон или соба.



Их отличие состоит в том, что в некоторые виды лапши добавляют яйца, а в другие нет. В основе приготовления данной лапши лежит использование пшеничной, а реже – гречневой муки. Лапшу обычно подают либо в составе супа, либо же, как отдельное блюдо, дополненное рыбой или мясом.

Стоит сказать, что японская кухня также подразумевает наличие блюд из мяса – говядины, баранины или свинины. Однако это веяние появилось не так давно, и было заимствовано из европейской и китайской кухни. Мясные продукты обычно тушат, скрашивая вкус различными соусами или же приправами.

Супы и бульоны.

На обед, как и на ужин, многие японцы любят употреблять в пищу супы, которые обычно готовят на основе водорослей, фасоли или соевых бобов. Бульон может быть как рыбным, так и мясным. Также супы часто дополняют грибами шиитаке и изысканным сыром тофу, который получают из фасоли. Такие супы обычно являются довольно острыми и питательными.

Чайная церемония. В Японии существуют уникальные кулинарные явления - чайная церемония и подаваемая к чаю церемониальная трапеза мя-кайсеки. Если англичане превратили чаепитие в стиль жизни, то японцы возвели его в ранг искусства.



Выражение «чайная церемония» - общепринятый перевод японского слова тьяда или сада, которое буквально означает «путь чая» . Ритуалы, из которых складывается церемониал, известный также под названием тьянайю, отражают лишь одну сторону события, исполненного глубокого философского смысла.



Не будет преувеличением сказать, что чайная церемония является квинтэссенцией японской культуры в целом, охватывая все виды изобразительного искусства - живопись, каллиграфию, керамику, флористику и даже архитектуру. Чайная церемония отражает японскую жизненную философию и этикет- не только в отношении чаепития, но и правил гостеприимства и норм поведения в гостях. В наше время чайная церемония в значительной мере утратила связь с дзен -буддизмом, однако она сохраняет свою популярность среди женщин, особенно молодых, как часть подготовки к семейной жизни . Чтобы научиться правильно заваривать чай, требуется более десяти лет.

8. Рецепт от шеф – повара.

Мой папа по просьбе хозяина ресторана разработал вегетарианское меню и на мой взгляд самый простой, но необычный рецепт - «Огуречные роллы без риса». Эти роллы подойдут для тех, кто заботиться о своей фигуре. Низкокалорийная версия огуречного ролла без риса. Роллы готовятся просто и занимают всего 15 минут.

Ингредиенты:

Лист нори-2 шт.

Английский огурец-2шт.

Спелый авокадо-2шт.

Коробочка ростков сои.

Приготовление:

1. Огурец очистить и порезать лапшой с помощью оборудования (если оборудования нет ,порезать очень тонкой соломкой). Авокадо порезать на тонкие дольки.
2. Выложить половину листа нори на чистую поверхность. Выложить горстку огуречной соломки, 4 дольки авокадо, горсть ростков сои.
3. Свернуть в трубочку и порезать надвое. Подавать с майонезным соусом.

9. Анализ выполненной работы.

Работая над проектом, я провела исследование: узнала из Интернета, книг о процессе питания, обычаях и традициях в Стране восходящего солнца. В процессе выполнения творческой работы еще раз убедилась, что японская кухня – это правильная и здоровая пища, что мир японской кухни имеет длинную историю, исчисляемую веками, свои уникальные традиции и непоколебимые обычаи. Приобщение к культуре японской кухни и регулярное употребление национальных блюд – это первый шаг на пути к долголетию и внутреннему равновесию.

10 . Список литературы.

1. Эми Кадзуко, рецепты Ясуко Фукуоки «Практическая энциклопедия японской кухни. Традиции, кулинарные приемы, продукты, рецепты», Издательство Москва : Аркаим, 2010

<https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>

<https://www.pravda.ru>

<http://miuki.info>

<https://34travel.me/post>

<http://amazingjapan.info>

<https://www.liveinternet.ru>

<http://wiki.uspi.ru/index>.

<https://zhenomaniya.ru>

<https://www.kp.ru>