

Эта пустая страница добавлена для облегчения просмотра в режиме Facing Pages (разворот), который дает наиболее полное представление о том, как выглядит печатная версия.

Иван Захарченко

## КУЛЬТ ЕДЫ ПО-ЯПОНСКИ



**Многие считают, что японская кухня абсолютно безвкусна. Таким людям просто не повезло – хотя они порой хорошо знают Японию, но не пробовали удачно приготовленных блюд. С другой стороны, одному для насыщения подавай омары и морские ушки, а для другого нет ничего вкуснее ломтиков соленой редьки-дайкона да миски холодной гречневой лапши.**

Иван Станиславович Захарченко, ведущий рубрики «Лавка востокоеда», – лингвист-востоковед, путешественник и журналист. Работал корреспондентом ИТАР-ТАСС в Японии, сейчас сотрудник РИА Новости.

О вкусах не спорят, но японская кухня настолько разнообразна, что не найти в ней ничего достойного может разве что невежда. Среди посещающих Японию чужеземцев таких сколько угодно: утолять голод они идут напрямик в «Макдонарудо», – так японцы выговаривают название сети закусочных «Макдоналдз». Впрочем, нередко идет это – от незнания того, что едят японцы и от вполне оправданного опасения, что выбранное экзотическое блюдо окажется далеко не таким вкусным, каким оно выглядит. Поэтому мне хотелось бы поделиться некоторым опытом в дегустации и скромными навыками приготовления наиболее распространенных и приятных на вкус японских блюд.

Сами японцы обобщенно называют свою традиционную кухню словом *васёку* в отличие от европейской – *ёсёку*. К чужеземной еде они не только терпимы, но в последние годы даже познали в ней толк. Впитывая гастрономические новшества из-за рубежа, жители Японии незаметно для себя все чаще находят их в своих традиционных блюдах. Впрочем, так было всегда, и *васёку* на протяжении веков формировалась и пополнялась именно за счет заимствований из Китая, Кореи и других стран.

Едва подумаешь о японской кухне, на ум сразу же приходят рис и сырая рыба. В последние годы даже в России появились так называемые «суши-бары», где по ценам в четыре раза более высоким, чем в Японии, можно отведать рисовые колобки с сырой рыбой. Эти колобки по-японски называются *суси* (с ударением на первый слог), а не «суши», как говорят европейцы, сбитые с толку английской транскрипцией этого слова – «sushi».



Рис в Японии традиционно варили в котлах с минимальным количеством воды. Она испарялась, пропитывая рисовые зерна. Сейчас для этого все чаще используют электронные рисоварки.

Существует множество разновидностей суси, разные способы приготовления риса. Продукты моря, мясо и овощи, а также дикорастущие травы в том или ином виде входят в рацион японцев. Обеденный стол для них не будет полным без супов, лапши, солений и маринадов. Сладкие блюда могут показаться примитивными, но поражают разнообразием форм и эстетикой.

В целом японцы, в отличие от народов соседних азиатских стран, избегают добавления в пищу резких пряностей, а те, которые они используют, призваны лишь оттенять натуральный вкус продуктов. Внешнему оформлению кушаний японцы придают куда большее значение, чем китайцы или корейцы, отдающие предпочтение вкусовым качествам блюд. Уважающий себя японец всегда любит посуду, в которой подана еда, тем, как кулинар нарезал продукты, уложил и украсил их, дабы порадовать душу, прежде чем насытит желудок. Немаловажен даже вид из окна помещения, где японец принимает пищу, доносящийся до его уха звук.

Призыв не делать культа из еды явно неуместен в Японии, где культ пронизывает буквально все сферы жизни, и кулинария — не исключение.

// лето 2001 //

## Рис по-японски

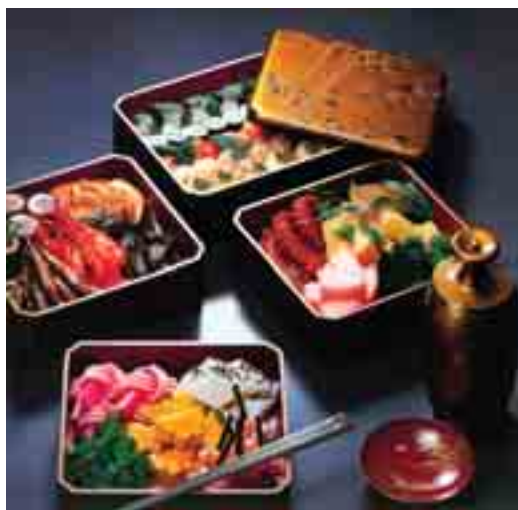
Рис в Японии начали есть примерно за 500 лет до нашей эры. Когда-то его варили на пару в бамбуковых корзинках, как и сейчас в северных районах Таиланда, но потом стали пользоваться котелком. Круглозернистый рис японцы, как и корейцы, считают лучшим.

Крупку промывают несколько раз, а затем заливают водой: на один стакан риса один стакан воды. Потом ставят на сильный огонь, а когда вода закипит, жар убавляют до минимума, а котелок или кастрюлю с рисом накрывают крышкой. Минут через 15-20 рис полностью впитывает воду. Котелок снимают с плиты и оставляют постоять с закрытой крышкой еще минут 10-15, пока рис не примет и гуляющий над ним пар. Зерна получаются мягкими, но не разваренными, чуть слипаются друг с другом, но не превращаются в кашу.

Суси принято считать собственным изобретением японцев, получившим распространение в эпоху Нара (VIII в.) Однако идея

суси была взята из давно известной в странах Юго-Восточной Азии техники маринования рыбы с рисом, обернутой пальмовыми листьями. Дело в том, что легко прокисающий рис первоначально использовался для консервации мяса или рыбы. Их сначала засаливали, а потом облеп-

**Японец непременно насладится внешним видом блюда, прежде, чем им насытиться. Даже если он соберется на пикник, и блюда будут уложены в лакированные коробки.**





**Листья бамбука с глубокой древности японцы использовали для заворачивания риса и сладкой начинки из фасоли. Особенно любят это блюдо жители района Киото.**

ляли со всех сторон сваренным на пару рисом. В жаркую погоду рис быстро закисал, передавая кислоту начинке. Приготовленные таким образом рыба или мясо считались вкуснее и хранились дольше обычного. Позже, когда японцы стали делать уксус, его добавляли в рис, чтобы сократить время консервации, а суси быстрее становились кислыми. На плоские кусочки рыбы выкладывали смешанный с уксусом рис и так оставляли на целую ночь для закисания. В наше же время рыбу и другие продукты, наоборот, кладут на комочки из клейкого риса, но не ждут пока он прокиснет.

Впрочем, это — лишь один вид суси, который называют *нигиридзуси* и лепят каждый кусочек руками. В процессе развития кулинарной технологии появились другие способы приготовления и новые виды суси. Если *нигиридзуси* характерны для восточных районов Японии, *осидзуси* распространены в западных районах, и для их приготовления рис прессуют деревянными формочками. Полученный брусок потом нарезают острым ножом на ровные кусочки вместе с выложенной сверху рыбой.

Одно из любимых блюд японцев — *макидзуси*, в котором рис с начинкой заворачивают в бумагу из бурых водорослей под названием порфира. По-японски ее называют *нори*. Бурые водоросли, высушенные с солью в виде бумаги, прокалывают над огнем, и они становятся темно-зеленого цвета. Сваренный на пару рис располагают на листе *нори*, выкладывают посередине начинку, которой может служить ломтик сырого тунца, свежего огурца или квашеной редьки, и заворачивают. Чтобы сделать это плотно, пользуются бамбуковой циновкой. Полученный таким образом рулет смазывают кунжутным или другим растительным маслом и нарезают кружочками. Такое же блюдо пользуется популярностью

и в соседней Корее, где известно под названием *ким-пан*<sup>1</sup>.

О способе приготовления *тэмакидзуси* или «суси, свернутых вручную», говорит само их название. Рис с начинкой, скажем, с ломтиками сырого тунца, заворачивают в небольшой кусочек *нори*, придавая суси форму рожка. В последнее время явно под американским влиянием японцы стали частенько баловаться *тэмакидзуси* под названием «калифорния ролл», в начинку которого закладывают авокадо, листья салата и майонез.

Чтобы сделать еще одну разновидность суси — *тирасидзуси*, вообще не требуется ничего лепить. Вполне можно было бы назвать это блюдо «ленивыми суси». Вареный рис, уложенный в миску, посыпают нарезанной бумагой из водорослей *нори*, а сверху кладут ломтики сырого тунца, моллюсков, кальмара, огурцы, грибы *сиитаке*, сладкий омлет, вареные рыбные клецки *камабоко*, ростки бамбука, кружки корня лотоса, в общем — кто что любит.

Поскольку Японские острова находятся в нескольких климатических зонах, традиции приготовления блюд, в том числе суси, в них разнятся. На Хоккайдо, самом северном и холодном острове, на суси идет квашеная селедка, кета или кальмары. В префектуре Яманаси есть город Кофу, где делают *кэнсин-дзуси* из горных трав и корней. Рассказывают, что начало этому положил в XVI в. генерал Уэсуги Кэнсин, ставший впоследствии буддийским монахом и строгим вегетарианцем. В районе города Осака едят *баттэра-суси* из скумбрии, филе которой солят 7-8 часов, а потом маринуют в уксусе, прежде чем спрессовать с рисом. На острове Кюсю делают слоеные *окура-дзуси*, в которых рыба прессуется между двумя слоями риса.

Если вы оказались в Токио, и настало время подкрепиться, самое, на мой взгляд, лучшее — зайти в маленькую закусную, из тех, что прозваны нашими соотечественниками «сусичными» по созвучию с «сосисочными». Современная «сусия», как на самом деле зовутся такие заведения по-японски, представляет собой, как правило, совсем крохотное помещение. В центре установлена кольцевая стойка, внутри которой суетится пара молодых в белых кимоно. Каждый из них берет в левую руку горсть сваренного на пару риса, сжимает ее, вылепая продолговатый комочек. Пальцем правой руки смазывает комок с одной стороны острой ярко-зеленой пастой *васаби* из тертого корня японского хрена, а сверху накладывает тонкий ломтик совершенно сырой, но абсолютно свежей морской рыбы, ошпаренной королевской креветки или кальмара. Парни в кимоно проделывают все это с огромной быстротой еле уловимыми натренированными движениями, укладывают по два кусочка суси на маленькие тарелочки и выставляют их на конвейер,

<sup>1</sup> См. об этом: «Восточная коллекция», № 1 (4) 2001 г.

движущийся по кругу стойки. Посетители сидят с внешней ее стороны на круглых, как в баре, стульчиках и выбирают тарелочки с суси. Там есть и вегетарианские нигиридзуси, в которые вместо рыбы идут, например, отварные ростки бамбука или спаржи. Очень вкусны и популярны суси с кусочком угря, жаренного с сахаром и соевым соусом, а иным по вкусу рисовые колобки с кусочком омлета. Иногда рисовый комок оборачивают в полоску нори, а сверху укладывают икру кеты, минтая или морского ежа. Новичку следует пробовать икру морского ежа с осторожностью, поскольку она имеет резкий морской привкус, доставляющий удовольствие одним, но способный вызвать отвращение у других.

Войдя в «сусичную», сперва следует присмотреться, что и как делают остальные посетители. Первое, на что обращают внимание, у тарелочек, движущихся по конвейеру — разные орнаменты или цвета. На некоторых вместо кушанья поставлены картонные цилиндрики или иные указатели с цифрами 100, 200, 300. Несложно догадаться, что это цена. То есть, если на тарелке, скажем, с голубой каемочкой замечаешь цилиндр с цифрой 100, это значит, что на всех таких же тарелочках два кусочка суси стоят 100 йен. Естественно, чем дороже, тем вкуснее и ценнее рыба. Иногда тарелочки вывешены на стене с указанием цен, а в некоторых заведениях все виды суси предлагаются по средней цене, скажем, 150 йен за тарелочку.

Устроившись поудобнее на стульчике, найдите глазами стопку чистых плошек для соевого соуса, который должен быть рядом в небольшой бутылочке. Поставьте одну плошку перед собой и заполните ее наполовину соусом. Выньте из стоящего рядом стаканчика или коробки одноразовые деревянные палочки для еды *хаси*, хотя на жаргоне, используемом в «сусичных», палочки принято называть *отэмоно*. Каждая пара новеньких хаси соединена с одного конца, и ее надлежит разъединить, потянув палочки в разные стороны. Тот, кто не умеет пользоваться палочками, может не огорчаться, поскольку даже среди японцев считается приличным есть суси рукой, беря каждый кусочек большим, указательным и безымянным пальцами. Прежде чем отправить кусочек суси в рот, следует обмакнуть его одним боком в соевый соус.

Вкусы риса, напоминающей горчицу пасты васаби, соевого соуса и свежей рыбы гармонично сливаются, и в этот момент осознаешь, что вызывающий у многих пренебрежение рыбный запах появляется у рыбы только в вареном или жареном виде. Свежая или, грубо говоря, сырая, но тонким ломтиком, в меру сдобренная соевым соусом, аромат и вкус она имеет необычайно нежный, значительно превосходя рыбу, скажем, засоленную. Кстати сказать, в России соленая семга, по сути, ведь тоже сырая, да еще и пролежавшая какое-то время. А для суси берутся продукты моря самой первой свежести!

Оттенить вкус разных видов суси помогает маринованный имбирь *гари* в виде розовой стружки, которая выставлена в контейнере у каждого места за стойкой «сусичной». Кстати, если при дегустации разных видов суси какой-то из них вдруг вызвал неприятные ощущения, их легко можно снять, заев небольшим количеством кисло-сладкого, но умеренно острого имбиря.

Съев одну-другую порцию суси, пустые тарелочки сложите рядом с собой — потом по ним подсчитают сумму вашей платы за трапезу. Опытные «сусиеды» рекомендуют следить, чтобы сосед за стойкой случайно не подложил свою пустую тарелку к вам. Впрочем, все будет зависеть от количества выпитого вами сакэ — подогретого рисового вина крепостью до двадцати градусов. Надо сказать, что к суси из рыбы этот старинный напиток и именно в горячем виде подходит как нельзя более кстати. Хотя спиртное вовсе не обязательно. Вполне уместен горячий зеленый чай, который в «сусичных» положен обязательно, причем бесплатно. Каждый сам наливает его себе в один из красующихся перед стойкой керамических стаканов, которые нередко считаются визитной карточкой заведения. На них начертаны либо иероглифические названия рыбы, идущей на приготовление суси, либо эмблемы владельцев ресторана.

Более престижны в Японии «сусичные» без конвейера с тарелочками. Вместо них мастер готовит ваш заказ индивидуально. В таких заведениях порции стоят несколько дороже, но там значительно уютнее, чем в общепитовских точках. Вход в ресторан занавешен шторкой, которая украше-

**К суси и сырой рыбе обязательно подается острая зеленая паста васаби, которую делают из тертых корней японского хрена.**





**Ритуальные грабли традиционно украшают вход ресторанов «сусия».**

на эмблемой рода его владельца или иероглифами. Когда шторка вывешена, это означает, что ресторан открыт и ждет посетителей. Если занавески нет, то всем ясно, что посетителей в данный момент не принимают.

У входа в ресторан можно заметить насыпанные на полу с одной или двух сторон небольшие горки соли, что по синтоистской традиции символизирует очищение. Внутри прихожей к стене прикрепляются пышно украшенные бамбуковые грабли. Их приносят из синтоистских храмов, когда хозяева «сусичных» посещают их в день петуха по лунному календарю, выпадающий на ноябрь. К граблям прикреплена комическая маска *Окамэ* или *Отафуку*, как ее еще называют. Пухлое розовощекое лицо улыбающейся женщины символизирует процветание и достаток. Говорят, такую маску можно было видеть в иные времена в театре кабуки или у танцоров на деревенском празднике. В нижней части граблей вывешиваются изображения морских окуней, муляж слитка золота и черепахи — символы удачи и достатка.

Рисовые шарики *онигири* можно было бы тоже считать разновидностью суси, с той лишь разницей, что их используют в качестве идеальной еды на пикниках или в завтраках, которые дети приносят с собой в школу. Готовый рис кладут в смоченную водой ладонь. Посередине делают пальцем углубление и помещают туда подсоленную сырую рыбу или стружку копчено-вяленого тунца, а то и маринованную сливу. Сжимая ладонь, рисовый шарик лепят так, чтобы начинка оказа-

лась в середине. Онигири можно придать треугольную форму и завернуть в бумагу из бурых водорослей нори.

Японский плов *такикоми-гохан* может заменить обед, поскольку включает всякую всячину, в основном измельченные овощи, рыбу, мясо, моллюски, приправы на любой вкус. В наше время японцы для приготовления такикоми-гохана используют электронные рисоварки. Но можно прибегнуть и к традиционному способу, описанному выше, смешав рис с добавками. Состав плова зависит от сезона. Весной рис варят с ростками бамбука, летом с зеленым горошком, осенью с лесными шампиньонами или каштанами. К тому же в каждом районе Японии готовят свой плов, со своими исключительными особенностями, продуктами и специями. К примеру, в Синсю в рис добавляют дикорастущие травы, например, побеги папоротника или ростки аралии, в префектуре Аомори такикоми-гохан варят с добавлением мяса морских гребешков.

Особую любовь японцы питают к рисовым лепешкам *моти*, которые легко ассоциируются с десертом, но чаще всего служат церемониальной пищей по случаю таких важных событий, как празднование Нового года или Дня детей. С давних пор японцы возлагают моти к алтарям богов, причем для каждого случая их форма может быть различной.

Взять хотя бы праздник девочек — 3 марта, когда всюду продаются моти, завернутые в предварительно ошпаренные молодые листья вишни. Из

**Тесто из вываренного риса для лепешек моти толкут в каменных ступках деревянными молотками.**





**Вкусны и экзотичны шашлычки из пресных шариков моти на бамбуковых шпажках. В парках Токио их лишь слегка обжаривают над углями.**

рисового теста лепят уменьшающиеся на ладони оладьи, начиняют бобовой пастой, свертывают трубочкой и снаружи оборачивают вишневым листком, который легко приклеивается к липкой поверхности.

Тесто для моти готовят двумя способами — либо толкут в ступе разваренный рис до тех пор, пока он не превратится в единую тягучую массу, либо смешивают рисовую муку с водой и заваривают на пару. Весьма распространенный способ приготовления этого блюда — поджаренные над углями шашлычки из шариков моти на бамбуковых шпажках.

Чаще всего моти играют роль сладостей. В тесто могут добавляться натуральные красители и ароматизаторы, в том числе цедра цитрусовых. Моти вылепляют руками или специальными формами в виде листков клена или цветка вишни. Внутри закладывают начинку, которую чаще всего, как и на праздник девочек, делают из сладкой фасолевой пасты. Ее вкус для европейца едва ли покажется интересным, японцы же его обожают, хотя поедание моти нередко оборачивается трагедией, особенно для пожилых людей. Ежегодно в Японии на Новый год фиксируются десятки смертных случаев во время приема в пищу тянучих рисовых лепешек. Они мягки, но челюсти стариков оказываются не в состоянии пережевать вязкую мякоть моти и ею просто давятся при попытке проглотить лепешку целиком.

// лето 2001 //

## Лапша — это наука

Рис рисом, но нельзя себе представить японскую кухню без лапши. Дело в том, что в трудные времена, когда засуха делала рис роскошью, японцы были вынуждены привыкать к неприхотливой гречихе или пшенице, готовя из них лапшу, как это делали соседи — китайцы или корейцы. Самый распространенный и простой вид лапши — *рамэн*, которая в Китае известна как *ламянь*, а в Корее — *рамён*. Сейчас так называют в основном лапшу быстрого приготовления в пакетиках или пластиковых мисках, однако на деле речь идет просто о тонкой пшеничной лапше в бульоне. Собственно, именно бульон, а не лапша определяет вкусовые достоинства рамэна. Автор этих строк наблюдал, как японцы применяют даже электронные индикаторы, чем-то похожие на микроскопы, для определения наваристости бульона.

Одним словом, настоящий рамэн — это целая наука, хотя, как приходилось убеждаться на собственном опыте, в Токио и других городах в весьма уютных ресторанчиках можно напороться на абсолютно невкусные рамэны. А выбирать их нередко приходится лишь по внешнему виду пластиковых муляжей, выставленных на витрине у входа. Обычно платишь вперед, причем бездушному автомату: опускаешь монету, нажимаешь на кнопку, соответствующую тому или иному рамэну, и получаешь квиток. Вручаешь его повару за стойкой и через пару минут лапша подана.

Более изысканный вид лапши — *соба*. Для приготовления теста для собы берут три части пшеничной и семь частей гречневой муки, однако чем больше гречневой, тем ценнее соба, хотя пшеничная мука и дает ей больше клейкости. Смесь из муки заливают кипятком, чтобы тесто было достаточно клейким. Если же пользуются холодной водой, то добавляют вместе с ней сырое яйцо.

Воду вливают понемногу, постоянно переминая тесто. Здесь требуется навык, поскольку 90 процентов воды следует добавить в течение всего полминуты, причем одновременно надо успеть размять все образующиеся комки. Потом добавляют оставшуюся воду и снова месят. Эластичность теста постепенно повышается, и из него лепят шар, катая его по краю деревянной миски. Затем расплющивают и делят на несколько частей, из которых делают шарики величиной с яйцо, кладут в миску поменьше и накрывают мокрым полотенцем.

Из каждого шарика раскатывают тонкий пласт теста. Чтобы пласти не засыхали, каждый из них, предварительно посыпанный мукой, заворачивают в полиэтиленовую пленку.

Когда раскатаны все пласти, их накладывают слоями один на другой. Всю стопку разрезают пополам, одну половину накладывают на другую, все это складывают вдвое и от одного края нарезают большим ножом лапшу. Чтобы нити лапши не

слиплись, их слегка, но быстро встряхивают или перебирают руками.

К этому времени наготове должна быть кипящая вода в большой кастрюле. Лапшу аккуратно опускают в кипятки и, как только вода вновь закипит, убавляют огонь. Чтобы узнать, готова ли соба, ее просто пробуют на вкус: она должна быть упругой, но легко жуоющейся. Готовую лапшу нужно тут же промыть холодной водой, а для подогрева перед подачей на стол ее опускают на полминуты в кипящую воду.

Токийцы же предпочитают холодную соба, которую подают в деревянных коробочках на бамбуковой циновке. Отдельно подается пиала с соусом. В Киото и Осаке больше любят горячую соба в огромных керамических мисках. Но в любом случае соба требует специального соуса и бульона.

Для соуса берут 1,5 стакана соевого соуса, 1/4 стакана сахарного песка и столько же рисового вина. Сначала доводят до кипения

смесь вина и соевого соуса, и как только начинает всплывать пена, помешивая, растворяют сахар. Когда вновь образовавшаяся пена покрывает почти всю поверхность, соус снимают с огня и накрывают сухим полотенцем. Охладив, дают настояться 2-3 дня для улучшения вкуса. После этого соус хранят в банке в холодном, темном месте.

Бульон для соба делают непосредственно перед употреблением. Его варят из морской капусты *комбу* и стружки копчено-сушеного тунца. Варить нужно всего несколько минут. Процеженный бульон смешивают с соусом в соотношении 1:3 для холодной соба и 1:8 для горячей.

Пожалуй, в любом японском ресторане мира можно заказать толстую домашнюю лапшу *удон*. У самих японцев, особенно в районах Осаки и Киото, она пользуется огромной популярностью, но считается пищей китайского происхождения. В эпоху Нара японцы стали заимствовать в Китае передовые для тех лет достижения, в том числе в кулинарии, и приготовление *удона* было в их числе. В настоящее время эту лапшу нарезают большим широким ножом из толстых пластов пшеничного теста, а затем либо варят в бульоне, либо обжаривают с добавлением остерширского или густого соевого соуса и стружки из копчено-сушеного тунца.

## Вегетарианские изыски

Японцы долгое время были вегетарианцами — отчасти ввиду распространенности буддизма, отчасти из-за частых периодов голода, особенно когда затяжная засуха сменялась такими же затяжными дождями и, следовательно, наводнениями. Недостаток белка японцы восполняли соевым сыром *тофу*, как и их соседи в Китае и Корее, откуда соевые бобы, известные еще 2000 лет назад, были завезены в Японию.

Внешне похожий на брынзу, по вкусу тофу ничего общего не имеет с сыром в европейском понимании. Скорее это — суфле, получаемое из соевого молока и не обладающее ярко выраженными вкусовыми достоинствами, если его не приправить соевым соусом, перцем и прочими специями.

Впрочем, японцы довольствуются тофу именно в натуральном виде, иногда лишь поджарив брикетик на газовой горелке и посыпав сверху измельченным зеленым луком или тертой редькой.

На самом деле из тофу можно придумать множество блюд, была бы фантазия. Японцы, например, научились фаршировать тофу рисом и считают это идеальным блюдом для пикников.

Полоску соевого сыра толщиной с палочку для еды подрумянивают в кипящем растительном масле так, чтобы его поверхность со всех сторон сплавилась в прочную оболочку. В таком виде полоска легко расслаивается и превращается в пустой внутри конверт. Его набивают рисом, приправленным сладким рисовым вином, и перетягивают ошпаренным стебельком зеленого лука. Это блюдо называют *инари* по имени божества плодородия риса, которое часто представляют в облике лисицы.

Из соевых бобов также получают соевый соус путем сбраживания в глиняных чанах вареных соевых бобов. После того как соус, заменяющий соль (поскольку она уже в достатке в нем содержится), готов, из использованных перебродивших бобов делают пасту *мисо*, которая идет как приправа или на приготовление супов. К примеру, для супа *мисо* пасту варят с кусочками тофу и водорослями *комбу*. В качестве полуфабриката японцы научи-



Пластиковые муляжи блюд у входа в ресторан заменяют в Японии меню.



лись делать мисо в порошкообразной форме. Такой порошок достаточно растворить в кипятке, добавить водоросли и соевый сыр — и суп готов.

Нередко на старых улочках японских городов встречаешь небольшие мастерские, в которых что-то варят, прессуют и упаковывают в полиэтиленовые пакетики. Пахнет при этом не то пра-чечной, не то столярным клеем. Так делают *конняку*, прессованный крахмал из корней растения с непоэтичным названием аморфофаллус (*Amorphophallus conjac*). Брикетты серо-коричневого цвета с вкраплениями, похожими на маковые зернышки, нарезают в виде лапши, полосками или кубиками, чтобы потом отварить или обжарить с соевым соусом и специями. Конняку не расплзается и сохраняет свою плотность. Сам по себе он почти безвкусный, но с помощью специй ему можно придать вкус кальмара, птицы или грибов.

Кстати, грибы занимают достойное место в японской кулинарии в качестве компонентов различных сложных блюд, в супах, маринадах. В лесах и на склонах гор собирают только один вид грибов — лесные шампиньоны *мацутаке*, которые не менее ценятся и в соседней Корее. Там их называют *сони-посот*, что, как и у японцев, означает «сосновый гриб». Остальные грибы выращивают на фермах. Весьма ценятся древесные грибы *сиштакэ* — коричневые плоские шляпки, трескающиеся при подсыхании. Они хороши тем, что долго хранятся и обладают характерным вкусом и запахом, обогащающим бульоны. *Эноки* выглядят как пучки белоснежной соломки с крохотными круглыми шляпками. Европейцу вообще вряд ли придет в голову мысль есть такие грибы. Но они не только съедобны, но и применяются даже в сыром виде как добавка к зеленым салатам. Широко распространены также грибы *симэзди*, очень похожие на молодые опята, но без «юбочек». Крупные, с толстой мясистой ножкой грибы *эринги* по вкусу напоминают наши жаренные белые грибы.

Проще всего японские грибы обжарить на сковороде с добавлением соевого соуса, соли и щепотки сахарного песка. Немного жареных семечек кунжута обогатят вкус любого блюда, в том числе и грибов.

Дикорастущие травы, собирательно называемые японцами *сансай*, то есть «горная зелень», считаются деликатесами, но именно благодаря дикоросам в голодные времена людям и удавалось

выживать. Очень напоминают по вкусу грибы побеги папоротника, однако ими не следует увлекаться. Содержащиеся в них токсины хотя и разлагаются при варке, их остаточное содержание может быть, мягко говоря, не очень полезным.

Корни лотоса, напоминающие связку сарделек цвета грязи, внутри, что слоновая кость. Их режут кружками, которые сами по себе могут служить украшением любого блюда.

Побеги бамбука *такэноко* собирают весной, выковыривая их из опавшей прошлогодней листвы. Они похожи на конусовидные початки, плотно упакованные в листья, и каждый порой весит больше килограмма. Но чем он больше, тем тверже может оказаться мякоть, и, следовательно, будет труднее жевать ее. Разворачивая их, достигаешь желтоватой мягкой середины, которая и идет в пищу. В сыром виде побеги бамбука чрезвычайно горьки. Чтобы снять горечь, их несколько раз отваривают, сливая воду. Отваренные побеги японцы обжаривают в соевом соусе, добавляют в супы и жаркое, в рис и лапшу и едят бамбук не меньше, чем китайцы.



У японского ресторана.

Распространенный на Дальнем Востоке кустарник аралия у европейца никогда бы не вызвал аппетита, но японцы, так же как и корейцы, считают его источником деликатесов. Даже название у них похоже: в Корее аралию называют *турьин*, а в Японии *тора*. Речь идет о весенних побегах, из которых вырастают новые ветки. Их собирают в марте-апреле, ошпаривают и готовят замечательные салаты — достаточно лишь посолить, посыпать толчеными семечками кунжута и полить растительным маслом. Земляную аралию, по-японски *удо*, — крупные, до 50 см длиной, побеги с кисточкой зеленых листочков сверху — слегка обжаривают вместе с наструганной морковкой, добавив соевый соус и рисовое вино.

Впрочем, это — лишь некоторые способы приготовления дикоросов, поскольку в каждой местности японцы хранят свои секреты.

Японцы известны как долгожители. Сами они считают, что это связано с употреблением в пищу морских водорослей. Древние китайцы, занимавшиеся поисками «эликсира бессмертия», искали его явно не там, где надо. А надо было искать в море. Подсчитано, что японцы, начиная с VII века, употребляют в пищу 220 видов зеленых водорослей, 270 видов бурых водорослей и 670 — красных! Нет нужды и возможности перечислять их все, но помимо порфиры нори, в которую заворачивают



Прямо на улице вам приготовят шарики *такояки* из осьминогов.

макидзуси, следует особо упомянуть наиболее распространенную на Дальнем Востоке морскую капусту или ламинарию, по-японски комбу. О ней речь шла выше при описании супа мисо и приготовления соуса для лапши соба.

Японцы утверждают, что водоросли комбу предотвращают затвердевание стенок сосудов и богаты минеральными веществами и витаминами. Листья морской капусты ошпаривают, нарезают тонкой соломкой и приправляют соевым соусом, растительным маслом и семечками кунжута, но используют приправы в гораздо меньшем количестве, чем это делают корейцы. Японцы наслаждаются истинным, ничем не перебитым вкусом водорослей. Комбу хранят и продают в сушеном виде. Полоски сушеной морской капусты добавляют в бульоны и супы, что придает им «навару», мягкий богатый вкус. К примеру, самый простой японский суп можно сварить за пятнадцать минут из кусочков свежего соевого сыра тофу, горсти нарезанного ромбиками листа комбу и супового кубика. Не помешают несколько капель кунжутного масла и соевого соуса.

## Рыбу лучше есть сырой

Утро в Японии начинается в Цукидзи — на самом крупном в мире рыбном рынке, расположенном фактически в центре Токио, на берегу бухты. К рассвету туда свозят улов со всей страны, и оптовики путем сложных манипуляций руками и выкриков, понятных только посвященным, опреде-

ляют цены на рыбу и морские продукты. К полудню там уже нечего делать, лучшая рыба разошлась по магазинам и лавкам.

Покупая рыбу, японец прежде всего посмотрит ей в глаза. Если они мутны, значит рыба не первой свежести. Чтобы убедиться в этом, нужно надавить на рыбу плотью: у свежайшей рыбы не должно остаться вмятины, мясо ее упруго, как пружина. И наконец, от только что выловленной рыбы повеет свежестью океана, а не запахом рыбьего жира.

Из всех рыб в Японии больше всего ценится тунец, по-японски *магуро*, поскольку она — самая крупная. На рынок тунец поступает уже в замороженном виде, распиливается на аккуратные кирпичики, которые удобно потом разрезать на равные ломтики, чтобы есть их сырыми. Родственная тунцу и макрели полосатая рыба бонито в Японии известна как *кацуо* и тоже употребляется в пищу в сыром виде. Карась *тай* похож на морского окуня, хотя и не с такой страшной головой и не с такими выпученными глазами. Это одна из самых вкусных рыб в жареном или пареном виде. Угорь *унаги* в Японии деликатес. Его жарят и едят с рисом. Свежевыловленная камбала *хирамэ* или *карэй* хороша и в сыром виде. Японцам известны десятки видов съедобной рыбы, но одна из них пользуется особым, я бы сказал, культовым к ней отношением. Это пузатая рыбешка, иногда с иголками по всему телу, иногда гладкая, которую японцы собирательно называют *фугу*, что переводят то как «собака-рыба», то как «иглобрюх».

Ее едят в отдельных ресторанах, которых по всей Японии превеликое множество. Их легко узнать по изображению у входа пузатой, будто с надутыми щеками, рыбы с маленьким вздернутым хвостиком и клювообразным ртом. У фугу белоснежное прозрачное мясо, которое в сыром виде нарезают на тонкие, как бумага, ломтики и укладывают на узорчатую тарелку так, что узор полностью просматривается сквозь них. Но главная особенность фугу в том, что в определенное время года ее мясо становится ядовитым, вызывая у человека паралич. Есть ее в это время — все равно что играть в «русскую рулетку». Японцы прекрасно знают об опасности, но тем не менее ежегодно читаешь в газетах, как то там, то тут кто-то умирает, отведав супчика из фугу.

Японцы шутят, что из рыбы можно приготовить все, что душе угодно, а нельзя сделать лишь одно — съесть ее дважды. Лучше всего, как считают японцы, рыбу есть сырой, если она на все 100 процентов свежа. Помимо приготовления суси, это можно сделать и иным способом — в виде *са-сими*. Главное при этом — красиво нарезать рыбу острым ножом, уложить кусочки на изящную тарелочку, украсить водорослями или зеленью. Отдельно подается соевый соус и паста из японского хрена васаби в качестве приправ. Палочками берется каждый кусочек рыбы, обмакивается в со-

евый соус и васаби и отправляется в рот. Уместно заесть его также листиком *сисо* — японской разновидности похожего на крапиву растения под названием «перилла». Нежнейший вкус рыбы подчеркивается гармоничным сочетанием приправ, но обедаться сасими не следует.

Необычно выглядит блюдо под названием *сасими-дзукури*, в котором рыба подается с головой и хвостом. Для этого на тарелку кладут скелет только что разделанной рыбы, а хвост загибают вверх, чтобы он торчал перпендикулярно или под углом над тарелкой (можно что-то под него подложить, например, струганную белую редьку). Голову кладут с другой стороны там, где она и должна быть, срезом вниз. Хребет прикрывают, выкладывая на него тонкие дольки лимона, а на них — кусочки сасими. Для сасими хороши также моллюски, например, сырые морские гребешки или выдержанные в кипятке щупальца осьминогов.

Кальмары *ика* (ударение на последний слог) тоже хороши. Их можно отведать прямо на улице, в парках или у буддийских храмов в красочных торговых лотках. Каждый специализируется на том или ином блюде. Кальмара поджаривают с соевым соусом на разогретом железном листе или над углями, делают на нем надрезы и выкладывают на тарелочку. В другом месте предложат японскую запеканку с кусочками осьминога, которая называется *такояки*. Эта запеканка делается на жаровне с рядами круглых углублений, как для печенья орешков. В каждое углубление, смазанное растительным маслом, заливается жидкое тесто вперемешку с осьминогами, кусочками маринованного имбиря, лука, сушеного криля. По мере того как все это жарится, хозяин, орудуя длинным железным шилом, переворачивает содержимое каждой ячейки, пока не получатся шарики величиной с грецкий орех. Порцию из пяти-шести таких шариков посыпают стружкой из сушеной макрели и поливают густым соевым соусом.

Для обстоятельного застолья у японцев есть более сложные яства. *Сукияки* — одно из самых любимых блюд, и его название переводится примерно как «что нравится, то и жарю». И действительно, в глубокую железную сковороду кладут крупно нарезанный зеленый лук, ростки фасоли маш, листья хризантемы *сюнгику*, лапшу из крахмала конняку, тонкие кусочки говядины, соевый сыр тофу и заливают бульоном *вариата* из соевого соуса, сладкого рисового вина и сахара. Сковороду ставят на газовую горелку, установленную посередине обеденного стола. Перед тем, как есть это блюдо, каждый кусочек окунают в мисочку с сырым яйцом. Этот способ особенно характерен для Токио. В Киото и Осаке сначала жарят мясо с соевым соусом, а потом в его соке варят овощи.

*Сябусабу* представляет собой блюдо, схожее с сукияки. Иногда сябусабу варят в самоваре, таком



Свежие морские продукты и рыба — любимая еда в Японии.

же, как и для корейского *синсон-ло*<sup>1</sup>. В отличие от сукияки, компоненты сябусабу опускают перед едой в соус *пондзу*, приготовленный из сока апельсина или лимона с соевым соусом и рыбным бульоном. Другой соус, который подается для контраста, — *гомадарэ* из толченых семечек кунжута.

Из морских продуктов готовят жаркое *набэ-моно*, то есть «то, что в кастрюле». В нее кладут сначала рыбу, креветки и моллюски, а в конце — овощи и зелень.

*Тяно-набэ* — блюдо, которое включают в диету борцов сумо. Среди его компонентов — картофель, курица с костями, морковь, тофу, зеленый лук, грибы.

*Йосэ-набэ* — это примерно то же самое, что в Корее известно как *чонголь* из грибов сиитакэ, ростков бамбука, орешков дерева гинкго, креветок, курицы, морских гребешков, молодых стручков гороха.

*Каки-набэ* отличается тем, что в бульон добавляют пасту мисо, устрицы, грибы симэдзи и жареные кусочки тофу.

*Анко-набэ* специально готовится из рыбы «морской черт» (*анко*), которую можно ловить для употребления в пищу исключительно зимой, поскольку летом ее мясо может вызвать отравление. В состав жаркого анко-набэ входят также грибы сиитакэ, листья хризантемы *сюнгику*, жареные кусочки тофу, морковь.

Очень изящно выглядят морепродукты и овощи, нанизанные на короткие бамбуковые палочки

<sup>1</sup> См. об этом: «Восточная коллекция» № 2 (4)/2001.



**Рыбу фугу, которую сравнивают с «русской рулеткой», готовят в специальных ресторанах.**

ки. Их обваливают в муке, сыром яйце и сухарях и жарят в растительном масле. Это кушанье называется *куси-агэ* и подается с ломтиком лимона и соусом, особенным в каждом ресторане.

Бамбуковые шпажки используются и для крохотных шашлычков из курицы *якитори*. Кусочки курицы иногда перемежают такого же размера отрезками белой части зеленого лука и сбрызгивают соевым соусом и сладким рисовым вином. Это знатное японское блюдо, весьма схожее с малайзийским и индонезийским *сатэй*, можно отведать в специальных закусочных, которые называются *якитория*. В Токио, в районе Кабукитё, есть целая улочка с такими рестораничками, где по вечерам расслабляются после работы японцы, запивая куриные шашлычки пивом.

Нельзя не упомянуть и еще об одном виде японской закусочной типа *тэтаньяки*, в которой на железном столе, подогреваемом снизу, жарят на глазах у сидящих вокруг посетителей мясо, птицу и морепродукты. При этом повар так ловко манипулирует ножами, перочницей, бутылочками с соусом, что его искусство может соперничать с мастерством циркового жонглера.

Практичность и бережливость японцев отражается в простом блюде *тядзукэ*, которое чаще всего едят на завтрак. Скажем, остается с вечера вареный рис, куда его девать? Вот и придумали японцы, что если утром горсть такого риса залить горячим зеленым чаем или бульоном, посыпать специями, овощами, стружкой сухой рыбы, то получится неплохое легкое блюдо, название которого буквально означает «сделанное с чаем».

## Нет обеда без маринада

Немыслимо представить себе японский обед без маринадов *цукэмоно*. В отличие от корейцев, японцы не используют большого количества специй, и соления в Японии лишены резких запахов, жгучей остроты. Часто обходятся просто солью. Марина-

дов в Японии превеликое множество, но наиболее оригинальными я бы назвал маринованные цветы хризантемы. Промытые и слегка высушенные желтые цветы хризантем смешивают с солью (230 г цветов и 3,5 столовых ложки соли) и сбрызгивают столовым уксусом, примерно 1,5 столовой ложки. В таком виде оставляют на ночь, а утром перекалывают в контейнер и ставят в холодное место. Перед употреблением маринованные цветы два часа вымачивают в холодной воде, потом отжимают и добавляют к ошпаренным зеленым овощам вместе с соевым соусом и горчицей.

Однако хризантемы — не самый распространенный у японцев вид *цукэмоно*. Куда чаще встречаются маринованные абрикосы *умэбоси*. Часто вместо абрикосов используют зеленые сливы типа алычи. Сливы или абрикосы собирают в середине июня. Они не должны быть слишком незрелыми, но и спелые не годятся. Сначала сливы погружают на 10 часов в воду. Потом слегка обсушивают и помещают в контейнер. Посыпав солью, оставляют на два дня. Каждый день емкость переворачивают. Потом кладут под пресс на неделю.

В Токио в *умэбоси* добавляют листья красной разновидности японской периллы *акадзисо*, которые придают маринаду тонкий аромат и сиреневый цвет, усиливают консервацию. Все это кладут под гнет на одну-две недели. Затем абрикосы или

**Крохотные шашлычки *кусияки* жарят на бамбуковых палочках. Они сообщают кушанию тонкий аромат.**





**Ранней весной, во время цветения сакуры, японцы делают рисовые лепешки моти со сладкой бобовой начинкой. Их оборачивают молодыми листочками и украшают маринованными полураскрывшимися бутонами вишни.**

сливы вынимают и обсушивают несколько дней, а рассол используют как уксус. Растворенный в воде, он может служить опохмеляющим средством. Сами же фрукты добавляют в рис и в рисовые лепешки моти, используя скорее в виде приправы, а не маринада в нашем понимании. На вкус это просто кисло-соленая мякоть, которая раньше обеспечивала японцев витаминами в зимнее время. В суровые годы войны одна маринованная слива и плоская риса нередко служили единственной пищей. Одним словом, к умэбоси привыкли, и отвыкать никто не думает.

Очень популярна в Японии квашеная белая редька *такуан-дзукэ*. Для засолки используется белая редька *дайкон*, что, кстати, переводится как «большой корень». Редьку тщательно моют и, связав пучками за ботву, вывешивают в тени до увядания. Увядавший дайкон должен стать мягким и легко сворачиваться в кольцо. После этого ботву отрезают, но не выбрасывают. Дайкон солят с добавлением сушеной цедры лимона или апельсина. Ботва тоже солится вместе с редькой. Для достижения желтого цвета редьки добавляют семена гордении, отмоченные в воде и раздавленные руками.

В любом японском супермаркете можно купить корейскую квашеную капусту *кимчи*, которая пользуется спросом у проживающих в Японии корейцев. Японцы тоже не прочь ею полакомиться, но они отдают предпочтение более пресной японской разновидности кимчи, которая называется *хакусай-дзукэ*, то есть «белая зелень». Кочан пекинской капусты делят на четыре части и посыпают каждую из них солью. Например, на двухкилограммовый кочан приходится около 60 г соли. Потом капусту укладывают в горшок или пластмассовый контейнер и придавливают гнетом. Через два-три дня образовавшийся сок сливают, а капусту приправляют листьями сисо или жареными семечками кунжута и хранят в закрытой посудине. Кстати, до появления красного перца в

Корее кимчи тоже делалась примерно таким же способом и не отличалась остротой.

Более яркий вкус имеет *сиба-дзукэ* — красно-фиолетовые соленья с баклажанами, огурцами и маринованным цветком имбиря. Цвет маринада достигается за счет баклажанов и добавления красных листьев акадзисо. Способ приготовления несложен. Молодые баклажаны режут ломтиками и помещают в подсоленную воду (1 столовую ложку соли на стакан воды) для устранения горечи. На это требуется 20 минут. Потом баклажаны отжимают. То же самое делают с огурцами. Соединяют их вместе, добавляя цветки имбиря и листья *акадзисо*, сбрызгивают сливовым уксусом и посыпают сахарным песком. На другой день все это уже можно есть.

Любовь японцев к цветущей вишне отражена также в весенней традиции заготовки соленых бутонов вишни. Для этого требуется 200 г полураскрывшихся цветов вишни, 2 столовых ложки соли, 1/4 стакана уксуса и столько же воды. Бутоны помещают в миску и промывают водой. Процедив, цветы посыпают солью, кладут под небольшой гнет, скажем, тарелку, и образовавшуюся жидкость сливают. Потом цветы заливают уксусом и дают постоять неделю. Уксус сцеживают, а цветы на циновке просушивают в течение 2-3 дней, накрыв марлей. Потом их вновь помещают в контейнер и посыпают солью. Для употребления кладут по одному цветку в чашку с горячим зеленым чаем или посыпают на готовый рис.

Листья вишни у японцев тоже идут впрок. Как только опадают цветы, с деревьев собирают молодые листья. Сначала их ошпаривают в пароварке в течение 2-3 минут. Потом охлаждают в холодной воде и процеживают. Листья посыпают солью (на

**Приятно в зимние холода насладиться горячим набэмоно — жарким с рыбой, мясом и овощами.**



200 г листьев уходит 4 столовых ложки соли). Сверху кладут гнет. Через день сливают жидкость, а листья сохраняют в контейнере.

Маринованный имбирь гари в качестве приправы к суси и сасими приготовить тоже несложно. Молодые клубни имбиря моют, оттирают кожуру и на минуту опускают в кипяток, чтобы вкус был не столь резок. Смешивают 2/3 стакана рисового уксуса, 1/4 стакана рисового вина, 1/4 стакана сладкого рисового сиропа, 3 столовые ложки сахара. Все это доводят до кипения, пока сахар не растворится, и охлаждают. Этой смесью заливают имбирь и оставляют на 3-4 дня. Розовый цвет, присущий маринованному имбирю, появляется сам собой.

### «Ну, я поем...»

Итак, японский обед подан. Его подобает принять, соблюдая правила хорошего тона. Прежде всего японец вместо пожелания приятного аппетита тем, кто разделяет с ним трапезу, скажет оправдательным тоном «Хай, итадакимас!», что-то вроде «Ну, я поем».

Пиалу с супом следует придерживать левой рукой, а правой медленно снять крышку. При этом ее надо повернуть внутренней стороной вверх и обеими руками положить на стол справа от себя,

а пиала с супом остается слева. Суп японцы не едят ложками, а пьют, приподнимая пиалу руками. С ним следует расправиться в первую очередь, а потом перейти к вареному рису. Накрыв крышкой пустую пиалу от супа, левой рукой с миски с рисом снимают крышку и двумя руками кладут ее слева от себя. Палочки для еды надо взять в правую руку за утолщенные концы, а узкими положить на ладонь левой руки, захватив их большим пальцем. Повернув правую руку ладонью к левой, некоторое время их стоит подержать неподвижно и только потом взять в правую руку.

Категорически недопустимо палочками двигать миски и пиалы, а также крутить ими над общим блюдом, решая, какой кусочек ухватить. Втыкать палочки в рис крайне нежелательно, поскольку в таком виде его подносят к могилам предков в дни поминовения усопших.

Вместе с рисом едят другие блюда. К маринадам приступают в последнюю очередь. После окончания трапезы пиалы вновь накрывают крышками. Концы палочек надлежит вытереть бумажной салфеткой и положить перед собой.

Вставая из-за стола, нужно поблагодарить хозяина фразой «Готисоо-сама дэсита!». Вежливость в Японии, как и все остальное, возведена в состояние культа, но это уже предмет отдельного разговора.

**Любование цветением вишни японцы сочетают с приятной трапезой, запивая ее сакэ (Иваса Магабэи, ранний период Эдо).**



**В оформлении использованы фото автора и иллюстрации из книги «Japan Design: The Four seasons in Design. – Tokyo, 1984.»**